Сохраните нас в закладках

и мы всегда будем рядом!

[Раздел Кулинарные книги](https://svoi-produkt.ru/kulinarnie_knigi)

"Книга о вкусной и здоровой пище"

Министерство промышленности продовольственных товаров СССР  
Одобрена Институтом питания Академии медицинских наук СССР

ПИЩЕПРОМИЗДАТ МОСКВА 1954  
Изданная в 1952 году "Книга о вкусной и здоровой пище" тиражом 500  
тысяч экземпляров распродана в короткий срок.  
В издательство поступают многочисленные письма читателей с просьбой о  
переиздании книги, что свидетельствует о большой популярности ее среди  
населения.  
Желая как можно полнее удовлетворить спрос населения на книгу, изда-  
тельство выпустило ее в 1953 году тиражом 500 тысяч экземпляров с весьма  
незначительными исправлениями и выпускает таким же тиражом в 1954 году.  
Главная задача "Книги о вкусной и здоровой пище" состоит в том, чтобы  
помочь домашней хозяйке, при наименьшей затрате труда и времени, приго-  
товить для семьи вкусную и здоровую пищу, используя для этого разнообра-  
зный и богатый ассортимент пищевых продуктов и полуфабрикатов, вырабаты-  
ваемых промышленностью продовольственных товаров.  
В книге рассказано об основах рационального питания, изложены необхо-  
димые краткие сведения о пищевых товарах и приведены рецепты различных  
блюд, составленные опытными кулинарами.  
Книга рассмотрена и одобрена Институтом питания Академии медицинских  
наук Союза ССР.  
Статья "Основы рационального питания" и разделы питания матери и ре-  
бенка написаны проф. О. П. Молчановой, вступительные статьи к разделам  
кулинарии - проф. Д. И. Лобановым, раздел лечебного питания - проф. М.  
С. Маршаком и И. Д. Ганецким.  
Статьи и заметки о пищевых продуктах написаны лауреатом Сталинской  
премии Н. И. Березиным, лауреатом Сталинской премии А. Г. Конниковым, М.  
О. Лифшицем и канд. с.-х. наук Л. В. Метлицким.  
В составлении разделов кулинарии принимали участие: А. А. Ананьев, С.  
Р. Грознов, В. П. Ефимов, Н. С. Кикнадзе, Ф. П. Никашин, Н. М. Пирогов,  
Г. М. Скрипкин, Н. П. Цыпленков.  
В создании книги участвовали также многие врачи, научные работники,  
инженеры, кулинары и домашние хозяйки.  
  
К ИЗОБИЛИЮ!  
  
Питание является одним из основных условий существования человека, а  
проблема питания - одной из основных проблем человеческой культуры.  
Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов,  
своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на  
человеческую жизнь во всех ее проявлениях.  
Правильное питание - важнейший фактор здоровья, оно положительно ска-  
зывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в зна-  
чительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление  
старости.  
Именно в этой связи непрерывное улучшение народного питания составля-  
ет одну из главных задач Коммунистической партии и Советского прави-  
тельства.  
Исторический XIX съезд Коммунистической партии еще и еще раз подчерк-  
нул, что целью развития социалистического производства является обеспе-  
чение максимального удовлетворения постоянно растущих материальных и  
культурных потребностей общества.  
За годы советской власти у нас создана передовая, мощная технически  
совершенная тяжелая индустрия. В 1953 году выпуск промышленной продукции  
возрос в 29 раз по сравнению с 1924/25 хозяйственным годом, когда мы  
только начинали осуществлять курс на индустриализацию страны. Примерно  
70 процентов всей промышленной продукции 1953 года приходится на долю  
тяжелой индустрии - этой основы основ нашей социалистической экономики.  
Успехи тяжелой промышленности создали возможность организовать крутой  
подъем производства предметов народного потребления, чтобы тем самым бо-  
лее успешно осуществлять главную задачу - обеспечение дальнейшего улуч-  
шения материального благосостояния всех советских людей.  
Правительство и Центральный Комитет нашей партии признали, что дости-  
гнутый в 1953 году объем производства предметов потребления является не-  
достаточным, что необходимо значительно увеличить задания по выработке  
товаров широкого потребления, больше привлечь к этому важнейшему делу  
все отрасли промышленности, принять меры по развитию советской торговли,  
а также по дальнейшему улучшению всех материально-бытовых условий жизни  
населения.  
8 августа 1953 года на заседании пятой сессии Верховного Совета Союза  
ССР Председатель Совета Министров Союза ССР товарищ Г. М. Маленков в  
своей речи сказал, что Правительство и Центральный Комитет партии счита-  
ют необходимым значительно увеличить вложения средств на развитие лег-  
кой, пищевой и, в частности, рыбной промышленности, на развитие сельско-  
го хозяйства.  
Неотложная задача состоит в том, чтобы в течение двух-трех лет резко  
повысить обеспеченность населения продовольственными и промышленными то-  
варами - мясом и мясными продуктами, рыбой и рыбными продуктами, маслом,  
сахаром, кондитерскими изделиями, тканями, одеждой, обувью, посудой, ме-  
белью и другими предметами культурно-бытового и домашнего обихода, зна-  
чительно поднять обеспеченность населения всеми товарами народного пот-  
ребления.  
Пленум Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза  
в постановлении от 7 сентября 1953 года "О мерах дальнейшего развития  
сельского хозяйства СССР" указал: "Задача состоит в том, чтобы в ближай-  
шие 2-3 года в достатке удовлетворить растущие потребности населения на-  
шей страны в продовольственных продуктах и обеспечить сырьем легкую и  
пищевую промышленность".  
Выполнение исторических решений Советского правительства и Цент-  
рального Комитета нашей партии обеспечит в ближайшее время крутой и все-  
сторонний подъем благосостояния нашего народа.  
Эти решения являются ярким проявлением того, что главным и высшим за-  
коном всей деятельности нашей партии и правительства является обязан-  
ность неослабно заботиться о благе народа, о максимальном удовлетворении  
его материальных и культурных потребностей.  
Все советские люди повседневно ощущают эту заботу в непрерывно расту-  
щем экономическом могуществе нашей Родины, в громадных и все возрастаю-  
щих количествах предметов потребления, все полнее и лучше удовлетворяю-  
щих разнообразные вкусы и потребности населения.  
  
\* \* \*  
  
Противоположность основных экономических законов капитализма и социа-  
лизма ярко отражается в диаметрально противоположном решении проблемы  
потребления.  
В СССР, в интересах народа, осуществляется политика всемерного форси-  
рования производства средств народного потребления, а в капиталистичес-  
ких странах, наоборот, в последние годы производство средств потребления  
снижается.  
В СССР, в интересах народа, осуществляется политика систематического  
снижения цен, что дает непрерывный рост реальной заработной платы, а в  
странах капитализма, в интересах капиталистической прибыли, цены на пре-  
дметы потребления непрерывно растут, что ведет к резкому уменьшению сре-  
днедушевого потребления, к резкому снижению реальной заработной платы.  
В СССР, в интересах народа, для правильного решения проблемы питания  
в предвоенные пятилетки, вслед за тяжелой промышленностью и в неразрыв-  
ной связи с растущим социалистическим сельским хозяйством, была создана  
мощная индустрия продовольственных товаров.  
Советские пищевые предприятия не идут ни в какое сравнение с пекарня-  
ми, колбасными и иными пищевыми "заведениями" старой России, которая во-  
обще не имела крупной пищевой промышленности и где производство продук-  
тов было сосредоточено в кустарных предприятиях и в домашнем хозяйстве.  
Наша советская фабрика пищевых продуктов - индустриальное предприя-  
тие, оснащенное передовой, самой совершенной техникой и размещенное в  
просторных корпусах.  
В цехах - обилие горячей и холодной воды, полы, стены, аппаратура ча-  
сто и тщательно промываются и прочищаются.  
Рабочие пищевого предприятия одеты в чистую спецодежду и приступают к  
работе только после того, как они приняли душ.  
В нашем пищевом предприятии созданы лаборатории, контролирующие ка-  
чество сырья, полуфабрикатов, готовой продукции.  
Технолог, врач, химик, кулинар, государственный инспектор по качест-  
ву, цеховые мастера, рабочие, инженеры - весь фабричный коллектив тща-  
тельно следит за тем, чтобы пищевые продукты были безупречно чистыми,  
вполне доброкачественными и соответствовали утвержденным рецептурам.  
Созданная в годы пятилеток, а после второй мировой войны не только  
полностью восстановленная, но и значительно выросшая, наша промышлен-  
ность продовольственных товаров все лучше и полнее удовлетворяет расту-  
щий спрос советского народа на фабричные пищевые продукты.  
  
\* \* \*  
  
Необходимость всемерного развития промышленности продовольственных  
товаров диктуется также и, в особенности, интересами полного освобожде-  
ния женщины от тяжелой работы в домашнем хозяйстве.  
"Настоящее освобождение женщины,- писал В. И. Ленин,настоящий комму-  
низм начнется только там и тогда, где и когда начнется массовая борьба  
(руководимая владеющим государственной властью пролетариатом) против  
этого мелкого домашнего хозяйства, или, вернее, массовая перестройка его  
в крупное социалистическое хозяйство". (В. И. Ленин, Соч. т. 29, изд.  
IV, стр. 396.)  
Эта перестройка началась у нас в предвоенные пятилетки и успешно про-  
должается в настоящее время.  
Городские женщины-работницы и труженицы наших социалистических полей  
очень ценят свое время и не хотят его тратить на многочасовое пребывание  
у кухонной плиты или печки.  
Теперь все советские женщины требуют готовых фабричных пищевых проду-  
ктов, чтобы свое время использовать не только в домашнем хозяйстве, а  
главным образом на производстве, на культурной работе, на воспитание  
своих детей.  
Все большее место, следовательно, должны занять не только в городе,  
но и в сельских местностях фабричные пищевые товары и предприятия общес-  
твенного питания - столовые, чайные, закусочные, передвижные буфеты и  
др.  
Предприятиям общественного питания, равно как и готовым и полуготовым  
фабричным пищевым продуктам, несомненно принадлежит ближайшее будущее в  
питании населения нашей страны.  
Все это со всей остротой требует от нашей промышленности продо-  
вольственных товаров выпуска на рынок вместо сырых продуктов, нуждающих-  
ся в сложной и трудоемкой работе по очистке и приготовлению на кухне, в  
столовых или дома, совершенно готовых продуктов питания, или до такой  
степени подготовленных на фабриках, чтобы труд хозяйки или повара был  
сведен до минимума.  
Следовательно, дальнейшее развитие промышленности продовольственных  
товаров и сети предприятий общественного питания должно в недалеком бу-  
дущем обеспечить такое положение, при котором женщина будет полностью  
освобождена от тяжелой и неблагодарной работы на кухне.  
  
\* \* \*  
  
На фабриках и заводах, производящих продовольственные товары, в пос-  
ледние годы произошла настоящая революция в технике, что связано с уста-  
новкой на предприятиях в период послевоенных пятилеток многих тысяч еди-  
ниц нового технологического оборудования, преимущественно автоматов и  
полуавтоматов, контрольно-измерительных и регулирующих приборов.  
Только за период четвертой пятилетки парк автоматического оборудова-  
ния пищевых предприятий по сравнению с довоенным вырос в десять раз.  
Общее направление этого коренного изменения в технике состоит в том,  
что на предприятиях внедряются непрерывные процессы производства при по-  
лной механизации труда и автоматизации управления и контроля.  
Уже не единичные, а многие сотни предприятий, производящих продо-  
вольственные товары, стали предприятиями-автоматами, работающими так,  
что продукт изготовляется от начала до конца без прикосновения человече-  
ских рук.  
Дальнейшее техническое перевооружение и совершенствование пищевых фа-  
брик и заводов обеспечивает значительное увеличение производительности  
труда, резкое уменьшение потерь, непрерывный рост количества и повышение  
качества выпускаемой продукции. Для промышленности продовольственных то-  
варов в последние годы характерен также быстрый рост выпуска высших сор-  
тов пищевых товаров за счет уменьшения выработки более низких сортов.  
Понятно, что улучшение ассортимента и качества продовольственных то-  
варов служит росту благосостояния трудящихся, причем задание достигнуть  
в ближайшее время крутого подъема производства предметов народного пот-  
ребления означает, что по этим товарам будут намного раньше 1955 года  
выполнены не только количественные, но и качественные задания пятого пя-  
тилетнего плана.  
  
\* \* \*  
  
Необходимо еще и еще раз подчеркнуть, что правильно организованное  
питание и хорошие пищевые продукты имеют решающее значение для укрепле-  
ния здоровья всего населения, для лечения больных и предупреждения боле-  
зней. Поэтому для обеспечения дальнейшего укрепления здоровья советского  
человека и в полном соответствии с последними данными науки о питании  
нужно будить у населения новые вкусы, воспитывать новые потребности, тя-  
гу к новым высококачественным продуктам.  
Рост социалистического сельского хозяйства, рост и развитие промышле-  
нности продовольственных товаров, а также сети предприятий общественного  
питания дали возможность уже немало сделать для революционной ломки отс-  
талых привычек и навыков в питании. Но в этой области еще очень многое  
впереди, еще очень много предстоит сделать.  
В этой связи на промышленность продовольственных товаров и на предп-  
риятия общественного питания возложено осуществление очень больших и от-  
ветственных задач.  
В числе этих задач имеются и такие, как увеличение потребления свежих  
и консервированных фруктов и овощей, при максимально возможной ликвида-  
ции сезонных спадов в их потреблении; рост использования бобовых; увели-  
чение потребления океанской рыбы; постепенное вытеснение водки виноград-  
ным вином и пивом; расширение потребления и производства фруктовых и  
ягодных соков.  
Нужно сделать томатный сок массовым народным напитком, так как в нем  
сохранено все ценное, полезное, питательное, что содержится в свежих то-  
матах (витамины, минеральные соли), и вместе с тем этот вкусный и прият-  
ный консервированный продукт можно включать в пищевой рацион круглый год  
во всех районах нашей страны.  
  
\* \* \*  
  
Замена пищевых продуктов домашнего приготовления фабричными и развер-  
тывание сети предприятий общественного питания однако вовсе не означает  
ликвидации домашних блюд и домашнего питания семьи.  
Приготовление домашнего обеда, ужина, завтрака, как и традицион-  
но-праздничного стола, намного облегчается наличием полуфабрикатов, кон-  
сервов, готовых изделий, а громадный ассортимент этих продуктов позволя-  
ет удовлетворить любые индивидуальные потребности и оттенки вкусов.  
В частности и наша книга создана по инициативе домашних хозяек именно  
для того, чтобы научить пользоваться продовольственными продуктами фаб-  
ричного производства для приготовления в домашних условиях вкусной и  
здоровой пищи.  
  
\* \* \*  
  
С каждым днем богаче и краше становится наша цветущая Родина, идущая  
в авангарде борьбы передового человечества за мир и безопасность всех  
народов.  
Успешное осуществление послевоенных пятилеток, дальнейший рост и  
подъем всего народного хозяйства, проводимая партией и правительством  
политика форсированного производства предметов народного потребления,  
последовательного снижения цен и непрерывного роста реальной заработной  
платы ведут нашу страну к изобилию всех товаров народного потребления.  
Самый смысл работы нашей промышленности, транспорта, колхозов, совхо-  
зов, всего народного хозяйства и состоит в том, чтобы создать изобилие  
всех продуктов и товаров для населения.  
Социализм освободил наш народ от действия волчьих законов капитализ-  
ма, от голода, нищеты, хронического недоедания, от необходимости приспо-  
соблять свои потребности и вкусы к самому примитивному ассортименту про-  
дуктов.  
Освободившись от оков и гнета капитализма, наша страна с каждым годом  
все в большей мере ставит на службу народу неисчерпаемые природные бо-  
гатства нашей Родины, ярким свидетельством чего является практическое  
осуществление дальнейшего грандиозного развития народного хозяйства.  
В результате проведения ряда важнейших мероприятий, принятых нашей  
партией и правительством, намного выросла, а в ближайшие годы еще больше  
вырастет урожайность колхозных и совхозных полей, поднялось и еще больше  
подымется животноводство, что значительно увеличит сырьевые ресурсы  
действующих и вновь создаваемых продовольственных предприятий и даст на-  
шему народу для полного удовлетворения его растущих потребностей допол-  
нительные миллионы центнеров пищевых продуктов отличного качества.  
Под руководством нашей славной Коммунистической партии, ее Цент-  
рального Комитета и Советского правительства народы нашей необъятной и  
могучей социалистической Родины в радостном, героическом и творческом  
труде воздвигают величественное здание коммунизма, претворяя в жизнь  
многовековую мечту человечества о построении коммунистического общества,  
об изобильной, счастливой и радостной жизни.  
  
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
  
... Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытывае-  
мым наслаждением.  
Акад. И. П. ПАВЛОВ.  
  
Великий русский ученый И. П. Павлов в своих замечательных трудах ука-  
зывал, что организм животных и человека находится в тесной взаимосвязи с  
внешней средой, непрерывно воздействующей на центральную нервную систе-  
му.  
Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая пе-  
реходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных про-  
цессах. Пища оказывает влияние на состояние центральной и периферической  
нервной системы, а через нее и на весь организм.  
Для правильной организации питания необходимо определить значение для  
человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потреб-  
ность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и соци-  
ально-бытовых условий.  
Как известно, белки составляют основу жизни, так как каждая живая  
клетка, каждая ткань организма состоит главным образом из белка. Поэтому  
непрерывное поступление белка совершенно необходимо для роста и восста-  
новления тканей, а также для образования новых клеток.  
По своему значению белки, входящие в состав пищевых продуктов, не  
одинаковы. Одни из них близки по своему построению и химическому составу  
к белкам человеческого тела, т. е. содержат все составные части (амино-  
кислоты), необходимые для построения этих белков; другие - значительно  
отличаются от них и поэтому являются менее ценными. К белкам, обладающим  
высокой пищевой ценностью, относятся белки мяса, рыбы, молока, яиц, а  
также белки некоторых овощей. Так, полноценные белки содержатся в карто-  
феле, капусте.  
Что касается круп, то ценность их белка также не одинакова. По амино-  
кислотному составу к более ценным следует отнести белки овсяной крупы,  
риса, гречневой крупы; пшено, манная, перловая крупа содержат белки, от-  
личающиеся относительно меньшей питательностью. Эти крупы могут быть  
обогащены недостающими составными частями (аминокислотами) за счет дру-  
гих пищевых продуктов, богатых такими веществами. Так, пищевая ценность  
пшена может быть увеличена за счет аминокислот, содержащихся в мясе, мо-  
локе, а также в различных овощах.  
Жиры и углеводы являются главными источниками энергии и определяют, в  
основном, калорийность пищи. Кроме того, углеводы и жиры выполняют защи-  
тные функции в отношении белка, так как при достаточном содержании их в  
организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ.  
В организме животных и человека жиры могут откладываться не только  
при избытке их в питании, но и тогда, когда в пищу входит достаточное  
или избыточное количество углеводов. Следовательно, жиры в организме  
строятся не только из самого жира, но и из углеводов, а также из белка.  
Животные жиры считаются более полноценными, чем растительные, так как  
большинство животных жиров является носителем особых витаминов.  
Наиболее полезны для человека жиры молочные, как, например, сливочное  
и топленое масло, жиры сливок, сметаны. Но и другие жиры, в том числе  
маргарин и растительное масло, являются ценными пищевыми продуктами, так  
как обладают высокой калорийностью и хорошей усвояемостью.  
Углеводами особенно богаты продукты растительного происхождения: кру-  
пы, овощи, фрукты. Из животных продуктов некоторое количество углеводов  
содержится в молоке (в виде молочного сахара).  
Углеводы могут содержаться в продуктах в виде крахмала или в виде ра-  
зличных сахаров; и те и другие углеводы хорошо усваиваются в организме  
человека; разница между ними состоит в том, что сахар растворяется в во-  
де и быстро всасывается в кровь, крахмал же под действием пищевари-  
тельных соков подвергается расщеплению и поступает в кровь постепенно.  
В особых условиях, как, например, при явлениях сердечной слабости,  
при сильном умственном или физическом утомлении, требуется быстро ввести  
в организм углеводы; в этом случае необходим сахар, который в виде глю-  
козы вводится иногда даже непосредственно в кровь (через вену). При нор-  
мальном же состоянии организма основное количество углеводов поступает в  
пищу в виде крахмала и только небольшая часть (60-100 г в день) в виде  
сахара.  
Кроме белков, жиров и углеводов к пищевым веществам относятся также  
витамины и минеральные соли.  
Витамины делятся на группы по их растворимости: витамин C и витамины  
группы B относятся к растворимым в воде, витамины A, D и E растворяются  
в жирах и называются липовитаминами.  
Витамины нередко называют дополнительным фактором питания. Это назва-  
ние не соответствует действительному значению витаминов: они являются  
элементами пищи, столь же необходимыми, как и все другие вещества, вхо-  
дящие в состав человеческого тела. Известно, что при отсутствии в пище  
того или иного витамина наблюдаются весьма серьезные нарушения дея-  
тельности различных органов и всего организма в целом. Такие нарушения -  
авитаминозы - для отдельных витаминов выражаются в определенных типичных  
явлениях. Гораздо труднее распознать и определить гиповитаминозы, т. е.  
такие нарушения, которые наблюдаются не при полном отсутствии, а при не-  
достатке того или иного витамина в пище.  
При изучении физиологического значения витаминов становится ясным,  
что роль их значительно сложнее, нежели предупреждение того или иного  
авитаминоза. Все витамины в своем влиянии на организм человека находятся  
в зависимости один от другого. Поэтому недостаток одного из них может  
нарушить использование других.  
Витамин C, или аскорбиновая кислота, необходим для правильного роста  
и развития молодого организма, он повышает выносливость и усиливает соп-  
ротивляемость инфекционным заболеваниям, сопротивляемость воздействию  
внешней среды, как-то: низкой и высокой температуры, низкого и высокого  
барометрического давления, и т. п.  
Недостаток в пище этого витамина вызывает у человека ряд болезненных  
явлений: быструю утомляемость, сонливость, головокружение, раздражи-  
тельность, сердцебиение; заметно понижается трудоспособность.  
Источником витамина C служат фрукты, ягоды, свежие овощи, особенно  
картофель, капуста, редька, редис, репа, зеленый лук, шпинат, салат, ща-  
вель.  
Из плодов наиболее богаты витамином C лимоны, апельсины, мандарины,  
антоновские яблоки, а из ягод - черная смородина, крыжовник, клубника,  
ежевика, морошка и др. В клюкве, особенно лежалой, содержание витамина С  
незначительно. Исключительно богаты витамином С плоды шиповника, из ко-  
торых обычно и готовят витаминные концентраты и препараты.  
Во время приготовления пищи витамин C в овощах и фруктах легко разру-  
шается, особенно при постепенном повышении температуры и при окислении  
от воздействия кислорода воздуха. Соприкосновение с железом и медью уси-  
ливает разрушение витамина C.  
Для уменьшения потерь витамина C следует соблюдать следующие правила:  
1) не хранить очищенный и нарезанный картофель длительное время до  
варки в воде;  
2) не пользоваться для варки посудой, плохо луженой или с поврежден-  
ной эмалью; варить пищу в кастрюле при закрытой крышке и не оставлять  
готовый суп открытым;  
3) закладывать овощи для варки в кипящую воду (небольшими порциями,  
чтобы кипение не прерывалось), не допуская, однако, слишком бурного ки-  
пения, а также переваривания овощей; не оставлять готовые блюда дли-  
тельное время на горячей плите и в теплом помещении;  
4) при измельчении картофеля для пюре, котлет и запеканок не пользо-  
ваться мясорубкой или металлическим ситом; рекомендуется применять дере-  
вянный пестик или ложку, волосяное сито;  
5) не хранить долго сваренные для винегрета или салата овощи, особен-  
но в очищенном виде;  
6) готовить овощные супы и вторые блюда с таким расчетом, чтобы с мо-  
мента готовности до подачи на стол проходило не более 1 - 1,5 часа.  
Из витаминов группы B наиболее хорошо изучены витамин B1, никотиновая  
кислота (или витамин РР) и рибофлавин (витамин В2).  
Витамин В1 называют также аневрином, тиамином. При его отсутствии че-  
ловек страдает поражением кровеносной и нервной системы. Недостаток его  
нарушает нормальную деятельность нервно-мышечного аппарата и желудоч-  
но-кишечного тракта. Витамин В1 растворим в воде, устойчив к окислению и  
нагреванию. Лучшим источником этого витамина служат дрожжи, ржаной хлеб,  
пшеничный хлеб из муки простого помола; он содержится также в мясе, мо-  
локе, крупе, бобовых, орехах и разнообразной зелени.  
Никотиновая кислота (витамин РР) предохраняет организм от пеллагры -  
авитаминоза, при котором поражается целый ряд систем организма: кожа,  
органы пищеварения, нервная система. Никотиновая кислота содержится в  
дрожжах, черном хлебе, печенке, мясе, сельди, молоке, капусте, томатах и  
других продуктах.  
Что касается рибофлавина (витамин B2), то он имеет огромное значение  
для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а также, совместно с  
витамином A, для органов зрения. Недостаток этого витамина в пище вызы-  
вает общее расстройство организма. Рибофлавин содержится в тех же проду-  
ктах, что и никотиновая кислота.  
Витамин A относится к группе витаминов, растворимых в жирах. Он имеет  
огромное значение для организма человека, особенно в период роста, и  
способствует правильному развитию костной системы, вследствие чего его  
часто называют витамином роста. При его недостатке развивается также  
"куриная слепота", выражающаяся в том, что человек утрачивает зрение при  
сумеречном освещении. При полном лишении витамина A органы зрения стра-  
дают уже значительно больше: поражается роговая оболочка глаза и, при  
длительном отсутствии витамина A, развивается ксерофтальмия, приводящая  
к полной слепоте, если во-время не принять соответствующих мер. Витамин  
A предохраняет от поражения также и слизистую оболочку дыхательных путей  
и органов пищеварения.  
Витамин A содержится в сливочном масле, в цельном молоке, в яичном  
желтке, в печени животных (особенно в печени рыб). Морковь, шпинат, са-  
лат, щавель, разнообразная зелень, как культурная, так и дикорастущая, а  
также плоды шиповника богаты особым веществом - каротином, который в че-  
ловеческом организме (в печени) превращается в витамин A.  
Витамин D чрезвычайно важен для детей, но и для взрослых он совершен-  
но необходим, особенно в тех случаях, когда человек лишен нормального  
солнечного облучения. Так, несомненно, что при работе в шахтах, при пре-  
бывании в условиях длительной ночи (на севере) потребность в этом вита-  
мине возрастает (подробнее о значении витамина D см. стр. 328 в разделе  
"Пища ребенка").  
Витамин E, витамин размножения, широко распространен в природе, так  
как содержится не только в продуктах животного происхождения, но и во  
многих растительных продуктах, особенно в зелени.  
  
\* \* \*  
  
В состав человеческого организма входят разнообразные минеральные ве-  
щества, каждое из которых, в процессе обмена веществ, оказывает опреде-  
ленное влияние на развитие различных систем и органов.  
Потребность в минеральных веществах зависит от многих условий: от во-  
зраста, климата, вида работы. В организме имеются так называемые депо  
минеральных веществ, например костная система, откуда соли могут посту-  
пать в кровь. Вследствие этого содержание минеральных веществ в крови  
отличается большим постоянством даже в тех случаях, когда их в пище не-  
достаточно.  
Что касается роли отдельных минеральных веществ, то в этом отношении  
наиболее изучено значение кальция, магния, фосфора, железа, натрия и ка-  
лия.  
Кальций, магний, фосфор составляют основу костной системы; кальций и  
магний, кроме того, чрезвычайно важны для сердечной и скелетной мускула-  
туры, а фосфор - для нервной системы. Железо, входящее в состав гемогло-  
бина крови, является переносчиком кислорода к тканям и органам; наконец,  
натрий и кальций регулируют водный обмен и участвуют в поддержании кис-  
лотно-щелочного равновесия организма.  
Потребность в минеральных веществах покрывается полностью, если пища  
состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхожде-  
ния. Исключение составляет поваренная соль, которой в пищевых продуктах  
содержится недостаточно, и ее приходится прибавлять в пищу. При резком  
недостатке соли в пище, так же как и при постоянном избытке ее, в орга-  
низме могут произойти серьезные нарушения.  
Вода - одна из основных составных частей организма; в растворах и жи-  
дкой среде происходят все сложнейшие жизненные процессы организма.  
Важнейшей задачей рационального питания является правильное сочетание  
всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть  
введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в  
количественном, так и в качественном отношении.  
В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соеди-  
нения с кислородом) различных пищевых веществ (белков, жиров, углево-  
дов), сопровождающиеся образованием и выделением тепла. Это тепло необ-  
ходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание выды-  
хаемого воздуха, на поддержание температуры тела; тепловая энергия обес-  
печивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движе-  
ний производит человек, тем больше он потребляет кислорода, а следова-  
тельно, тем больше производит трат, для покрытия же их требуется больше  
пищи.  
Потребность в определенном количестве пищи принято выражать в тепло-  
вых единицах - калориях. Большая калория - количество тепла, которое мо-  
жет повысить температуру 1 л воды на один градус. При сгорании в органи-  
зме 1 г белков или углеводов образуется 4,1 калории, при сгорании 1 г  
жира -9,3 калории.  
Институт питания Академии медицинских наук СССР, пользуясь специально  
разработанным для этой цели методом, изучил калорийные траты людей раз-  
личных профессий и детей разных возрастов; взрослое население СССР по  
калорийным тратам и качественному составу суточного рациона можно разде-  
лить на 4 группы. К первой группе, со средней потребностью в 3000 кало-  
рий, относятся люди умственного труда и лица, выполняющие работу в сидя-  
чем положении; ко второй группе - лица, занятые физическим механизирова-  
нным трудом, потребность которых в среднем равняется 3500 калорий;  
третья группа - со средней потребностью в 4000 калорий - включает лиц,  
занятых немеханизированным, умеренно тяжелым физическим трудом. Четвер-  
тая группа, с потребностью в 4500-5000 калорий, охватывает лиц, занятых  
тяжелым физическим трудом.  
Детское население по калорийным тратам распределяется на следующие  
возрастные группы:  
  
от 1 года до 3 лет ..... 1000 калорий  
>> 3 лет >> 5 >> ..... 1500 >>  
>> 5 >> >> 8 >> ..... 1800 >>  
>> 8 >> >> 12 >> ..... 2000 >>  
>> 12 >> >> 16 >> ..... 2400 >>  
  
Подростки, учащиеся в ремесленных училищах, фабрично-заводских школах  
и работающие на производстве, в зависимости от типа школ и вида работы,  
тратят от 3000 до 3500 калорий в сутки.  
Что касается качественного состава пищи, то он зависит от вида труда,  
возраста и климатических условий, в которых живет человек. Так, средней  
суточной нормой белка взрослого человека принято считать 100 г, если он  
работает в обычных температурных условиях и занимается легким или умере-  
нно тяжелым физическим трудом. По мере повышения интенсивности труда это  
количество возрастает до 130-160 г.  
В жарком климате и при работе в горячих цехах потребность в белке у  
человека возрастает, так как в этих условиях распад белка в теле усили-  
вается.  
Потребность организма в жире еще точно не установлена. Принято для  
взрослого человека считать средней нормой 70-100 г в сутки (в зависимос-  
ти от характера и интенсивности работы). В условиях холодного климата  
количество жира может быть для взрослого человека повышено до 150-160 г.  
Витамина C взрослому требуется в среднем 50 мг в сутки; при тяжелом  
труде, а также для населения севера и субтропиков норма должна быть по-  
вышена до 100 мг. Витамина B1 требуется 2-3 мг в сутки, витамина В2 - 2  
мг, витамина A - 1,5-2 мг (если вместо витамина A в пищу входит каротин,  
то это количество должно быть увеличено в два раза).  
В зимние и весенние месяцы, когда в пищевом рационе значительно  
меньше свежих овощей и фруктов, а также при невозможности по той или  
иной причине обеспечить необходимое содержание витаминов в пище, рекоме-  
ндуется употреблять препараты, выпускаемые нашей витаминной промышлен-  
ностью. Потребление их, в точном соответствии с назначением врача, может  
восполнить недостаток витаминов в пищевых продуктах.  
Вопрос о нормах минеральных веществ исследован в многих научных рабо-  
тах. Советские ученые считают, что для взрослого человека суточная пот-  
ребность в кальции лежит в пределах 0,7 - 0,8 г, для растущего же орга-  
низма она не ниже 1 г. Фосфора нужно взрослому не менее 1,5 г в день.  
Потребность в железе не велика.  
Поваренной соли взрослому при питании смешанной пищей требуется в  
день 10-15 г. Если человек при тяжелом физическом труде или при занятиях  
некоторыми видами спорта теряет много пота (а вместе с ним из организма  
выделяется поваренная соль), потребность в ней увеличивается до 20-25 г  
в сутки. Такое же количество соли необходимо, если в рационе преобладают  
растительные продукты.  
Большое значение для лучшего усвоения пищи имеет правильное распреде-  
ление ее на отдельные приемы. Для нормальной работы желудочно-кишечного  
тракта необходимо твердо установить часы приема пищи и правильно распре-  
делить ее как по калорийности, так и по входящим в нее продуктам. Наилу-  
чшим режимом питания следует считать четырехразовый прием пищи. Первый,  
утренний, завтрак должен содержать 25-30% всего суточного рациона, вто-  
рой завтрак - 10-15%, обед - 40-45 % и ужин 15 - 20%. Продукты, богатые  
белком (мясо, рыба, яйца), а также бобовые рациональнее использовать для  
завтрака и обеда. Белки длительное время задерживаются в желудке и тре-  
буют значительного количества пищеварительных соков; переваривание и ус-  
воение продуктов, богатых белком (мяса, рыбы), происходит поэтому днем  
лучше, чем ночью. На ужин следует оставлять овощные и крупяные блюда.  
И, наконец, использование пищи организмом человека находится также в  
большой зависимости от вкуса, запаха, внешнего вида и разнообразия ее.  
Хорошо приготовленная и красиво поданная пища вызывает аппетит, усилива-  
ет выделение пищеварительных соков, что, в свою очередь, способствует  
лучшему ее перевариванию и усвоению.  
Однообразная пища быстро приедается, а это снижает аппетит и усвояе-  
мость всех пищевых веществ, особенно белков и жиров. Необходимо, следо-  
вательно, заботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обра-  
ботке пищи, а также об обстановке, в которой пища принимается.  
  
ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА  
  
Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня - одно  
из важнейших условий рационального питания.  
Распределяя продукты для завтрака, обеда и ужина, надо учитывать, в  
каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член  
семьи - в зависимости от возраста и профессии.  
Человек, уходящий утром из дому не позавтракав, быстро утомляется на  
работе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил.  
Слишком обильный обед во время перерыва в работе вызывает сонливое сос-  
тояние и понижает производительность труда.  
Взрослому следует питаться три-четыре раза в день, детям и подросткам  
- четыре-пять раз.  
Все это заставляет подумать о том, как же следует построить питание,  
как распределить продукты в течение дня, что приготовить на завтрак,  
обед или ужин.  
Утренний завтрак прежде всего должен быть сытным; он может состоять  
из мяса или рыбы в вареном или жареном виде, яиц, сыра, хлеба, чая, кофе  
или молока. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, пшенную) с мо-  
локом или маслом, а также фрукты.  
Второй завтрак - через три-четыре часа после начала работы - может  
включать одно горячее блюдо, лучше всего овощное (запеканка, рагу, кот-  
леты и т. п.), бутерброды и чай (либо кофе или молоко). Можно рекомендо-  
вать на второй завтрак также сосиски или сардельки.  
Обедать целесообразно спустя некоторое время после окончания работы,  
когда организм уже успел отдохнуть и появился хороший аппетит. Обед мо-  
жет состоять из трех блюд: первого - мясного, овощного или рыбного супа;  
второго - мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном ви-  
де и третьего (сладкого) - компота, киселя, пирожного или фруктов.  
Для повышения аппетита в начале обеда рекомендуется подать закуску -  
салат, винегрет, сельдь и т. п.  
Если к обеду на первое приготовляют мясной суп (щи, борщ, рассольник  
с мясом и т. п.), то второе блюдо должно быть более легким - из овощей,  
круп или рыбы; наоборот, если выбирают более легкое первое блюдо (бульон  
с овощами или суп-пюре), то на второе готовят что-нибудь более сытное -  
блюдо из мяса или из рыбы с гарниром.  
Ужин всегда предполагается легким, причем принимать пищу следует не  
позднее чем за два-три часа до сна. Можно рекомендовать на ужин салаты,  
простоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощ-  
ные и фруктовые соки.  
Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать  
пищу четыре раза в день, можно ограничиться первым плотным завтраком до  
начала работы, вторым - во время перерыва в работе и обедом после рабо-  
ты.  
Общее количество пищи за день (дневной рацион) определяют в зависимо-  
сти от роста, веса, возраста человека, климатических условий, характера  
работы и времени года. Не следует употреблять мясо в чрезмерном количес-  
тве. В рацион питания целесообразно ежедневно включать растительные про-  
дукты - овощи, свежую зелень, фрукты, ягоды.  
Меню обязательно разнообразить. Между тем, в домашнем быту на разноо-  
бразие кушаний обычно обращают мало внимания. Не всякая домашняя хозяйка  
заранее составляет на весь день план приготовления завтрака, обеда и  
ужина, т. е. то, что принято называть меню, и в соответствии с этим за-  
купает необходимые продукты. В обиходе домашней хозяйки по большей части  
имеется 10-12 блюд, которые, чередуясь, повторяются в течение ряда лет.  
В результате члены семьи зачастую получают однообразную пищу.  
Надо также учитывать влияние сезона. Осенью и зимой нужно отводить  
больше места горячим супам - мясным и рыбным; весной и летом многие пре-  
дпочитают холодные супы - холодный борщ, окрошку, ботвинью, супы из све-  
жих ягод или фруктов. Ассортимент рыбных продуктов бывает гораздо разно-  
образнее во время весеннего и осеннего лова. Весной и летом к услугам  
хозяйки большой выбор различных молочных продуктов, яиц, птицы, овощей и  
зелени.  
Большое значение при составлении меню имеет сочетание блюд в течение  
дня - к завтраку, обеду или ужину и чередование их в различные дни. Так,  
борщ, щи, котлеты будут казаться более вкусными, если их повторять в ме-  
ню не чаще, чем один раз в десять дней или, в крайнем случае, раз в не-  
делю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню сразу на десять  
дней или на неделю и, по возможности, придерживаться его. В меню каждого  
дня также важно правильное сочетание продуктов и блюд; если к завтраку  
был картофель или каша, то незачем эти блюда приготовлять к обеду или  
ужину; их следует заменить, например, запеканкой из овощей.  
Если в семье имеются маленькие дети или больные, требующие специ-  
альной диэты, при подборе блюд это следует предусмотреть. Людям, занима-  
ющимся тяжелой физической работой, нужно предложить пищу в большем  
объеме, чем занимающимся легкой физической работой или умственным тру-  
дом.  
Хозяйка должна подумать и о том, чтобы меню не состояло только из та-  
ких блюд, приготовление которых требует затраты значительного времени,  
особенно, если они предназначаются для завтрака, когда дорога буквально  
каждая минута, чтобы во-время накормить уходящих на работу.  
На стр. 43-52 напечатано примерное меню обеда на неделю для весны,  
лета, осени и зимы.  
  
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА  
  
Прежде чем начать готовить обед, завтрак или ужин, необходимо опреде-  
лить, к какому часу они должны быть готовы, и рассчитать, сколько на это  
потребуется времени. Следует при этом иметь в виду, что как только обед,  
завтрак или ужин будет готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе  
он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными  
или пережаренными.  
Помимо того, что завтрак, обед или ужин надо подать во-время, каждое  
блюдо должно быть вкусным и приятным на вид.  
Если для приготовления обеда остается мало времени, то надо подобрать  
такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро.  
Целесообразнее всего в этом случае пользоваться мясными и рыбными по-  
луфабрикатами. Можно приобретать также и овощи, свежие, консервированные  
или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подо-  
бранные для того или иного супа или гарнира (овощные смеси), а также  
фруктовые компоты.  
Выбор полуфабрикатов достаточно разнообразен: отбивные и рубленые ко-  
тлеты, бифштексы, шашлыки, рыбное филе, панированные куски рыбы, подго-  
товленные для жарения, и др.  
Рекомендуется пользоваться расфасованным мясом: хозяйка может сделать  
безошибочный выбор части туши, и по качеству это мясо очень хорошо,  
весьма удобно для приготовления.  
Для заправки блюд в продаже имеются готовые соусы: "Кубанский", "Ост-  
рый", "Столовый", "Южный" и др.  
Очень быстро можно также приготовить обед из консервов: мясные или  
рыбные супы, тушеное мясо, рыбу под различными соусами, кукурузу в мас-  
ле. Консервированные фрукты или ягоды сами по себе - прекрасные сладкие  
блюда.  
Значительно ускоряет приготовление обеда использование полуфабрикатов  
в соединении с консервами. Так, например, к котлетам, приготовленным из  
полуфабриката, может быть подан гарнир из консервированной кукурузы, фа-  
соли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной  
фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из  
рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов используют  
готовый соус майонез.  
И, наконец, обширный ассортимент совершенно готовых гастрономических  
товаров - различных колбас, копченостей, мясных паштетов, сосисок, сар-  
делек, разнообразных изделий готовой рыбной кулинарии, молочных продук-  
тов, готовых пельменей - дает возможность, в случае надобности, пригото-  
вить обед или завтрак и подать его к столу за 10-15 минут.  
Пользование полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огро-  
мную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоем-  
кой части работы на кухне - чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр.,  
освобождает кухню от загрязнения и значительно сокращает время на мытье  
посуды.  
Помимо полуфабрикатов и консервов в гастрономических, продовольствен-  
ных и фирменных магазинах, если требуется особенно быстро приготовить  
обед, можно приобрести различные концентраты (бульоны, щи, борщи, каши,  
лапшевники, кисели и др.).  
В этом случае приготовление обеда займет лишь несколько минут, т. е.  
время, необходимое для того, чтобы закипела вода.  
В рецептах, которые помещены в нашей книге, указано количество проду-  
ктов, необходимое для приготовления того или иного блюда, рассчитанного,  
примерно, на 4-5 человек.  
Понятно, что при увеличении или уменьшении числа обедающих должно  
быть изменено и количество продуктов, но при этом важно сохранять их со-  
отношение. Так, например, на 500 г мяса при варке борща рекомендуется  
брать около 800 г различных овощей; если же мяса будет взято больше, на-  
пример, 750 г, то для приготовления того же борща овощей надо брать 1 кг  
200 г, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение  
в готовом борще количества бульона и овощей приведет к тому, что борщ  
окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно изменить нор-  
му хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не  
выйдут такими сочными и пышными, какими они должны быть.  
Количество гарнира ко вторым блюдам также должно соответствовать весу  
основного продукта. Например, если мяса или рыбы берется на одного чело-  
века 100 г, то на гарнир надо дать готового картофеля 150-200 г, а мака-  
рон или каши 100-150 г.  
Приступая к приготовлению обеда, следует для экономии времени в пер-  
вую очередь готовить блюда, требующие более длительной варки, или те,  
которые до обеда надо охладить.  
Возьмем для примера обед из трех блюд с закуской (сельдь с гарниром):  
первое - мясные щи, второе - рубленые котлеты с жареным картофелем,  
третье - кисель. Приготовление такого обеда начинают с подготовки мяса и  
варки бульона. От обмытого мяса, положенного на доску, часть мякоти для  
котлет надо отделить и отложить в миску, а остальное мясо и кости для  
бульона положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту.  
Предварительно замоченную сельдь можно уже очистить, нарезать и уложить  
на лоточек в виде целой рыбки. Отварить картофель, который потребуется  
для гарнира к котлетам и к сельди. Затем, вымыв тщательно руки, сварить  
кисель, который до обеда должен остыть. Пока варится кисель, начнет за-  
кипать бульон. Надо снять с него пену и убавить огонь. Теперь пора поза-  
ботиться о кореньях, луке и капусте для щей - очистить их, вымыть и на-  
резать, коренья и лук поджарить.  
К этому времени бульон будет почти готов, его надо процедить в супо-  
вую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, поджаренные ко-  
ренья, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку.  
Пока варятся щи, надо подготовить фарш и разделать котлеты, обвалять  
их в сухарях, сложить до обжаривания на доску или тарелку и покрыть по-  
лотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить  
(часть вареного картофеля использовать на гарнир для сельди), а на дру-  
гой сковороде одновременно начать жарить котлеты.  
Через 15-20 минут после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть  
мясо, нарезать его, положить в тарелки, разлить в них щи, добавить сме-  
тану, посыпать зеленью петрушки или укропом.  
Готовые котлеты и гарнир (жареный картофель) уложить на блюдо, а на  
сковороду, где жарились котлеты, подлить немного бульона, дать закипеть  
и, процедив, полить этим соусом котлеты; затем картофель посыпать зе-  
ленью петрушки или укропом.  
Некоторые обеденные блюда, которые хорошо сохраняются, рекомендуется  
готовить с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтра-  
ка. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть  
его могла пойти на салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет так-  
же можно оставить на ужин или завтрак.  
Наконец, и бульон можно варить сразу на два дня. В этом случае поло-  
вина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть  
использована на следующий день для варки какого-либо супа.  
Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы  
даже в течение короткого срока - одного-двух дней. Такие продукты, как  
мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты, быстро портятся, теряя при  
этом нормальный запах, вкус и цвет.  
Наилучшим средством сохранения таких продуктов является холод.  
Склады промышленных и торговых предприятий, а также магазины оборудо-  
ваны специальными холодильными установками, обеспечивающими температуру,  
необходимую для хранения продуктов.  
Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значи-  
тельно облегчает и упрощает приготовление пищи. Утром люди торопятся на  
работу, считают время минутами. Хранение закупленных с вечера продуктов  
на холоде избавляет от необходимости тратить дорогое утреннее время на  
посещение магазинов.  
По тем же соображениям (экономия времени) целесообразно брать для  
завтрака продукты, приготовление которых занимает только несколько ми-  
нут. Пищевая промышленность обеспечивает достаточно разнообразный ассор-  
тимент таких продуктов.  
После завтрака, обеда и ужина всю посуду надо вымыть горячей водой с  
содой или мылом и сполоснуть чистой холодной водой; кухонную посуду вы-  
сушить на плите, а столовую - насухо вытереть и убрать.  
Оставлять посуду немытой, особенно до следующего дня, совершенно не-  
допустимо, так как остатки пищи в посуде разлагаются, издают неприятный  
запах, а в летнее время привлекают мух. К тому же кухонная посуда, оста-  
вленная немытой, портится (окисляется) и поэтому темнеет.  
  
СЕРВИРОВКА СТОЛА  
  
Накройте стол белой, хорошо выглаженной скатертью. Средняя заглажен-  
ная складка скатерти должна проходить через центр стола.  
Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую  
тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов  
смягчится.  
В зависимости от числа сидящих за столом, поставьте две-три тарелки с  
тонкими ломтиками черного и белого хлеба, расположив их так, чтобы хлеб  
находился, по возможности, близко к каждому прибору. Вино (за исключени-  
ем шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках, с тщательно  
очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также нео-  
бходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах.  
Шампанское открывают перед тем, как наливать в бокалы. Закуски распо-  
ложите в разных местах стола. Количество судков с перцем, уксусом, соу-  
сами, горчицей, солью зависит от числа обедающих.  
Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии сто-  
ла.  
Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой одноо-  
бразного фасона и расцветки.  
Для каждого члена семьи и гостя поставьте мелкую столовую тарелку, на  
нее - закусочную, а с левой стороны от нее - пирожковую.  
Справа от каждой мелкой тарелки положите ложку и нож (отточенной сто-  
роной лезвия в сторону тарелки), слева - вилку. Ложки и вилки должны ле-  
жать вогнутой стороной кверху. Хорошо поставить у каждого прибора от-  
дельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.  
Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, положите на закусоч-  
ную тарелку. За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэ-  
тому нет надобности ставить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас  
праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую  
для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и  
томатного сока.  
Очень украшают сервированный стол живые цветы; их размещают (в невы-  
соких вазах) посредине стола или в двух-трех местах по средней линии  
стола.  
У обеденного стола, около места хозяйки, можно поставить столик, на  
котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.  
Если за столом сидят 5-6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно  
передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр. При большом числе обедающих  
удобнее блюда разносить. При этом нужно иметь в виду следующее правило:  
когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его  
гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость должен  
сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.  
При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти  
блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его разме-  
ры).  
Приблизительно в центре стола поместите блюдо с жарким, справа и сле-  
ва от него - блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами расположи-  
те бутылки с винами и кувшины с томатным и фруктовыми соками. Соусники с  
подливкой расставьте в нескольких местах, в зависимости от величины сто-  
ла и числа ужинающих.  
Из столовых приборов положите только нож и вилку, так как суп за ужи-  
ном обычно не подается. Если приготовлен бульон, то подайте его в  
бульонных чашках, положив на блюдце десертную ложку.  
Перед подачей сладкого надо убрать со стола ненужную посуду и судки с  
приправами и специальной щеточкой смести крошки в совок или на тарелоч-  
ку.  
Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Нак-  
ройте стол скатертью, лучше цветной. Самовар или чайник с кипятком пос-  
тавьте на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которо-  
го сидит хозяйка, разливающая чай, у этого же края расположите чайную  
посуду - чашки и стаканы.  
В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз - на-  
крытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них - тарелочки с тонко  
нарезанным лимоном, графины с фруктовыми и ягодными соками, коньяк, сли-  
вки или молоко, сахар и розетки для варенья. К такому столу хорошо по-  
дать 1-2 бутылки десертного вина.  
Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливо-  
чным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной и другими  
продуктами для бутербродов.  
Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк разместите  
равномерно по всему столу.  
Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную тарелку, а на  
нее положите чайную салфетку. Слева от тарелки положите десертную вилку,  
а справа - десертный нож.  
Основная цель сервировки - удобство, опрятность и приятный вид обеде-  
нного или чайного стола. Каждый может в том или ином случае сервировать  
стол по своему вкусу.  
Примерный набор столовой посуды и приборов на 6 человек:  
  
Тарелки глубокие 6  
Тарелки мелкие 6  
Тарелки закусочные 6  
Тарелки пирожковые 6  
Лоточек для сельди 1  
Салатники 2  
Миска суповая 1  
Соусник 1  
Блюдо круглое 1  
Блюдо овальное 1  
Блюдо для хлеба 1  
Бульонные чашки с блюдцами 6  
Судок для перца, горчицы и уксуса 1  
Графин для воды 1  
Графин для фруктового сока 1  
Графин для водки 1  
Рюмки для водки 6  
Рюмки для вина 6  
Фужеры 6  
Бокалы для шампанского 6  
Hожи, вилки, столовые и десертные по 6  
  
\* \* \*  
  
Детей надо научить, как вести себя за столом и правильно пользоваться  
приборами - ложкой, вилкой и ножом.  
Дети должны знать, что за столом надо сидеть прямо, нельзя шалить,  
облокачиваться на стол: это мешает их соседям.  
Нельзя качаться на стуле, играть скатертью и ее бахромой: можно  
упасть со стула, потянуть за собой скатерть со всеми приборами, а то и  
опрокинуть на себя или на других суповую миску или тарелки с горячим  
бульоном.  
Не разрешается брать нож в рот: можно порезать язык и губы. На этом  
разумном соображении основано правило не есть с ножа, так же как и кате-  
горическое запрещение извлекать остатки пищи, застрявшие в зубах, вилкой  
или чем-либо иным, кроме зубочистки (и то не за столом). Вообще же, луч-  
ше всего после еды прополоскать рот теплой кипяченой водой с питьевой  
содой.  
Рубленые котлеты, тефтели, рыбу, вареные овощи и другие подобные им  
блюда не режут ножом, так как это не вызывается необходимостью, а едят  
их, отделяя вилкой небольшие кусочки. Вилку в этом случае держат в пра-  
вой руке.  
Если на второе подано кушанье, которое надо резать ножом, то вилку  
держат в левой руке, а нож в правой, так как правой рукой удобнее ре-  
зать.  
Разрезая кушанье, держат вилку наклонно, а не перпендикулярно к таре-  
лке, иначе вилка может скользнуть по гладкой поверхности и разбросать  
содержимое тарелки по столу.  
Когда дети кончили есть, они должны вилку, ложку, нож положить не на  
скатерть, а на свою тарелку.  
Мясо и любое другое блюдо не нужно сразу нарезать у себя на тарелке  
на мелкие куски, а разрезать постепенно, кусок за куском, по мере того,  
как эти куски съедаются; мелко нарезанные кусочки быстро стынут и дое-  
дать второе блюдо в этом случае пришлось бы уже холодным, а это невкусно  
и может плохо сказаться на пищеварении.  
Дети должны твердо знать, что нельзя своей вилкой, ложкой, своим но-  
жом брать кушанье из общих тарелок, мисок, ваз, подносов, блюд.  
Для общих блюд подают свои, специальные вилки, ножи, ложки; нередко  
они отличаются и формой, и размерами, как, например, разливательная су-  
повая ложка. Только этими общими, а не своими приборами можно брать ку-  
шанье себе на тарелку.  
Нельзя также резать общий хлеб своим ножом. Необходимость строгого  
соблюдения этого правила диктуется элементарными и понятными для всех  
требованиями гигиены.  
Надо, кроме того, научить детей тщательно разжевывать пищу, есть не  
торопясь, не брызгая, чтобы у детей не создалось привычки есть некрасиво  
и шумно: это было бы неприятно и неудобно для них самих и для окружаю-  
щих.  
  
КУХНЯ  
  
Безукоризненная чистота и опрятность в кухне - важнейшее условие, от  
выполнения которого в значительной мере зависит качество приготовляемой  
пищи.  
Самые лучшие питательные продукты, если их хранить и подготовлять для  
варки или жарения, нарушая требования гигиены и санитарии, могут вместо  
пользы принести вред здоровью.  
Например, если продукты до варки или жарения хранятся в открытом виде  
в сыром, затхлом или грязном помещении, то они непременно испортятся:  
вместе с пылью на них попадут бактерии, которые, быстро размножаясь, в  
процессе своей жизнедеятельности изменят вид, вкус, запах продуктов и  
сделают их непригодными для приготовления пищи. Поэтому совершенно необ-  
ходимо, чтобы помещение кухни, посуда и весь кухонный инвентарь содержа-  
лись в особой чистоте, чтобы руки и одежда приготовляющего пищу были бе-  
зукоризненно чистыми.  
Уборку кухни производят ежедневно утром или вечером, а раз в неделю  
надо убирать особенно тщательно: вымыть плиту и пол, обмести и протереть  
стены, окна и двери, так как на них оседает много пыли и грязи.  
Помимо щеток и специально выделенной посуды (ведро, таз) для мытья  
кухни надо применять мыло, соду, а также разные моющие средства, имеющи-  
еся в продаже для этих целей.  
Если в квартире нет специального мусоропровода, необходимо иметь вед-  
ро для сухих пищевых отходов, достаточно вместительное, исправное и все-  
гда закрытое крышкой с ручкой или деревянным кружком. Дно ведра лучше  
всего засыпать слоем золы или песка.  
Выносить ведро нужно не реже одного раза в день, не оставляя кухонных  
отходов на ночь, так как в теплом помещении, особенно летом, они могут  
стать источником заражения.  
Нужно регулярно (раз в 5-10 дней) промывать мусорное ведро дезинфици-  
рующим раствором (в крайнем случае керосином).  
Место под кухонной раковиной можно превратить в небольшой шкафик с  
дверкой и хранить в нем мусорное ведро, а также другие мелкие предметы,  
служащие для уборки помещения. Наиболее целесообразно складывать мусор в  
ведро с откидной крышкой и ножной педалью.  
Для предохранения от мух в летнее время окна кухни защищают сеткой  
(или марлей), натянутой на легкую деревянную рамку, вставленную в налич-  
ник окна.  
Кухня ни в каком случае не должна одновременно служить и жилым поме-  
щением. Хранение верхней одежды и каких-либо других вещей, не имеющих  
отношения к приготовлению пищи, также недопустимо. Не следует заходить в  
кухню в верхней одежде и галошах.  
  
ПОМЕЩЕНИЕ КУХНИ  
  
Помещение кухни должно быть светлым и легко вентилируемым. Хорошо,  
если стены или панели покрыты керамиковыми плитками или выкрашены масля-  
ной краской. Еще более гигиенично, если пол также выстлан плитками или  
покрыт линолеумом, либо выкрашен масляной краской. При таких условиях  
помещение кухни легче мыть и содержать в чистоте.

Помимо естественного света в кухне необходимо иметь хорошее искусс-  
твенное освещение, чтобы в вечернее время свободно приготовлять пищу;  
при этом должны быть освещены как кухонный стол, так и плита или место,  
где установлены нагревательные приборы.  
Кухонный стол, шкаф и другое оборудование кухни размешают так, чтобы  
удобно было работать и можно было доставать кухонную утварь без лишних  
движений.  
Удобно пользоваться столом размерами, примерно, 125 х 80 см, со шка-  
фом для хранения посуды. В кухонном столе, особенно в его крышке, не  
должно быть щелей, так как в них забиваются пыль и грязь, которые трудно  
вычистить; они могут служить источником загрязнения продуктов. Лучше  
всего окрасить стол белой эмалевой краской или покрыть его клеенкой.  
Очень полезны в кухне часы, так как соблюдение сроков варки, тушения,  
выпечки, жарения крайне важно.  
Желательно также иметь весы, чтобы брать продукты точно по норме,  
указанной в рецептуре.  
Для каждого из предметов кухонного инвентаря (посуда, хозяйственные  
приборы), как и для небольших запасов продуктов, специй и проч., на кух-  
не выделяют постоянное удобное место, чтобы при приготовлении кушаний не  
терять времени на разыскивание нужного предмета.  
  
ЗАПАСЫ ПРОДУКТОВ И ИХ ХРАНЕНИЕ  
  
В домашних условиях сохранять продукты, особенно при отсутствии холо-  
дильного шкафа, весьма трудно; поэтому делать значительные запасы их не  
рекомендуется.  
Скоропортящиеся продукты, такие, как мясо, свежая рыба, молоко, могут  
храниться дома не более одного-двух дней. Исходя из этого расчета, их и  
следует приобретать.  
Сухие продукты - муку, крупу, макароны, сахар, соль - можно покупать  
на несколько дней. Такие продукты лучше всего хранить в стеклянных или  
фаянсовых банках с крышками, в сухом помещении (в шкафу или на полке).  
В кухонном шкафу всегда нужно иметь соль, уксус, горчицу и другие  
приправы: перец, лавровый лист, корицу, гвоздику, мускатный орех. Они  
занимают немного места и хорошо сохраняются.  
Холод, как известно,- лучшее средство сохранять продукты в течение  
длительного времени в свежем состоянии.  
Для хранения продуктов в домашних условиях промышленность выпускает  
небольшие, весьма удобные холодильные шкафы, охлаждаемые при помощи спе-  
циальной машины, которая работает электричеством. В шкафу автоматически  
поддерживается необходимая для хранения продуктов температура.  
Холодильный шкаф рассчитан на хранение двух-трехдневного запаса про-  
дуктов, необходимых для семьи в 4-5 человек.  
Кроме того, в шкафу можно приготовить лед. Для этого в испарителе ма-  
шины устроено специальное отделение.  
В особых металлических ящичках можно охладить воду, желе, фруктовые  
соки.  
В летнее время рекомендуется применение и небольших комнатных ледни-  
ков с закладкой в них натурального или искусственного льда, или, в край-  
нем случае, маленького бачка с крышкой для кратковременного хранения на  
льду небольшого запаса продуктов.  
  
ПЛИТА И НАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ  
  
Газовая плита наиболее экономична и дает возможность быстро пригото-  
вить пищу; она требует постоянного (несложного) ухода - прочистки, регу-  
лирования и т. п. Главное же при пользовании газом - это точное и стро-  
гое соблюдение установленных правил пуска газа в плиту, зажигания горе-  
лок, регулирования силы пламени, прекращения горения и пользования духо-  
вым шкафом.  
Как только начнется кипение, пламя надо убавить и готовить на слабом  
огне, так как в этом случае сильное пламя бесполезно увеличивает расход  
газа, не ускоряя приготовления пищи.  
По окончании пользования плитой и, особенно, на ночь все краны (в том  
числе и кран на газопроводе) тщательно закрыть.  
Дровяную плиту в целях экономии топлива и для лучшего нагрева нужно  
регулярно прочищать от золы и сажи. Дрова для плиты следует пилить по  
размеру топки и колоть крупно, чтобы в течение более длительного времени  
поддерживать нагрев шкафа и поверхности плиты.  
При отсутствии газовой плиты для приготовления пищи (в качестве допо-  
лнения к дровяной плите) пользуются нагревательными приборами - керосин-  
кой, примусом, керогазом или электроплиткой.  
Керосинка является наиболее простым и распространенным прибором. Пе-  
ред пользованием надо отрегулировать фитили так, чтобы горение шло нор-  
мально - светлым пламенем, без копоти.  
Примус - прибор, дающий сильное и ровное, без копоти, пламя, синее у  
основания и слегка окрашенное в желто-оранжевый цвет сверху.  
Керогаз представляет собой керосиновую плитку; он горит бесшумным,  
чистым, некоптящим пламенем. Керосин в нем сгорает полностью, поэтому  
керогаз расходует меньше керосина, чем другие приборы.  
За керогазом во время горения надо вести такое же наблюдение, как и  
за керосинкой или примусом.  
Керосинка, примус и керогаз рассчитаны на применение в них в качестве  
горючего только чистого керосина.  
  
КУХОННАЯ ПОСУДА  
  
Кухонную посуду, как и обеденную, хорошо иметь в достаточном количес-  
тве, так как чем полнее набор посуды, тем легче соблюдать требования ги-  
гиены, правильно приготовлять блюда и придавать им приятный внешний вид.  
  
ПРИМЕРНЫЙ НАБОР НЕОБХОДИМОЙ ПОСУДЫ  
  
Кастрюли алюминиевые, эмалированные или из нержавеющей  
стали (для варки бульона, супа, овощей, кипячения молока  
и для варки на пару) . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3-4  
Сковороды чугунные, железные, алюминиевые разных размеров  
(для жарения мяса, рыбы, картофеля, приготовления  
блинчиков, яичниц, омлетов и т. п.) . . . . . . . . . . . 3-4  
Гусятница (для жарения и тушения птицы, мяса, овощей) . . . 1  
Котелок для варки рыбы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Противни железные (для выпечки пирогов) . . . . . . . . . . 2  
Лист железный без бортов (для выпечки пирожков и печенья) . 1  
Мясорубка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Веничек для взбивания . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Дуршлаг . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Ступка с пестиком . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Тяпка стальная или деревянный молоток (для отбивания мяса) . 1  
Нож-рубак для костей, нож гастрономический, нож хлебный,  
коренчатый по . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Желобковый нож для очистки овощей . . . . . . . . . . . . . 1  
Прибор (нож) для открывания консервов в металлических банках 1  
Ключ для открывания консервов в стеклянных банках . . . . . 1  
Сечка и корытце для рубки овощей . . . . . . . . . . . . . . 1  
Терки для сыра, овощей и др . . . . . . . . . . . . . . . . 2  
Скалка и доска для разделки теста . . . . . . . . . . . . . 1  
Доски для резки мяса, рыбы и овощей . . . . . . . . . . . . 3  
Прибор для шинкования капусты . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Деревянный пестик-толкушка . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Деревянные лопатки-веселки . . . . . . . . . . . . . . . . . 2  
Шумовка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Решето и сито (большое и малое) . . . . . . . . . . . . . . 3  
Ситечко для процеживания бульона . . . . . . . . . . . . . . 1  
Формы для выпечки торта и куличей . . . . . . . . . . . . . 2  
Формы для желе . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3  
Формочки-выемки для теста . . . . . . . . . . . . . . . . . 5  
Таз для варенья . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Прибор для выжимания сока . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Прибор для предупреждения выкипания молока . . . . . . . . . 1  
Прибор для получения овощного пюре . . . . . . . . . . . . . 1  
Кофейная мельница . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Прибор для размалывания перца . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Весы настольные . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Мороженица . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 1  
Металлическая коробка для хранения дневного запаса хлеба . . 1  
Банки стеклянные, фарфоровые для хранения трех-пятидневного  
запаса соли, круп, сахарного песка и других продуктов . . 5-10  
  
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ  
  
Наименование продуктов В граммах  
стакан столовая ложка чайная ложка 1 шт.  
(250 куб.  
см)  
Мука и крупа  
  
Мука пшеничная . . . . 160 25 10 ---  
Мука картофельная . . 200 30 10 ---  
Сухари молотые . . . . 125 15 5 ---  
Крупа гречневая . . . 210 25 --- ---  
Крупа "геркулес" . . . 90 12 --- ---  
Крупа манная . . . . . 200 25 8 ---  
Крупа перловая . . . . 230 25 --- ---  
Крупа ячневая . . . . 180 20 --- ---  
Рис . . . . . . . . . 230 25 --- ---  
Саго . . . . . . . . . 180 20 --- ---  
Пшено . . . . . . . . 220 25 --- ---  
Фасоль . . . . . . . . 220 --- --- ---  
Горох нелущеный . . . 200 --- --- ---  
Горох лущеный . . . . 230 --- --- ---  
Чечевица . . . . . . . 210 --- --- ---  
Толокно . . . . . . . 140 --- --- ---  
  
Молоко и молочные продукты  
  
Масло животное  
(растопленное) . . . 245 20 5 ---  
Молоко цельное . . . . 250 20 --- ---  
Молоко сухое . . . . . 120 20 5 ---  
Молоко сгущенное . . . --- 30 12 ---  
Сметана . . . . . . . 250 25 10 ---  
  
Овощи  
  
Морковь средняя . . . --- --- --- 75  
Картофель средний . . --- --- --- 100  
Лук средний . . . . . --- --- --- 75  
Огурец средний . . . . --- --- --- 100  
Томат-паста . . . . . --- 30 10 ---  
Томат-пюре . . . . . . 220 25 8 ---  
Петрушка . . . . . . . --- --- --- 50  
  
Сахар, соль и другие  
продукты  
  
Сахарный песок . . . . 200 25 10 ---  
Соль . . . . . . . . . 325 30 10 ---  
Уксус . . . . . . . . 250 15 5 ---  
Желатина (листик) . . --- --- --- 2,5  
Желатина (в порошке) . --- 15 5 ---  
  
ТАБЛИЦА  
содержания витаминов в пищевых продуктах  
  
Наименование В 100 г продукта  
продуктов содержится витаминов (в мг)  
A B1 B2 Р Р C  
  
  
Хлеб ржаной . . . . . ----- 0,15 0,07 0,9 -----  
Хлеб пшеничный белый . ----- 0,03 0,05 1,8 -----  
Крупа гречневая . . . ----- 0,20 ----- 4,4 -----  
Крупа ячневая . . . . ----- 0,20 0,15 2,5 -----  
Крупа овсяная . . . . ----- 0,30 0,06 1,0 -----  
Горох . . . . . . . . ----- 0,09 1,00 2,4 -----  
Чечевица . . . . . . . ----- 0,16 0,05 ----- -----  
Говядина . . . . . . . 0,04 0,20 0,17 6,4 2,0  
Баранина . . . . . . . ----- 0,13 0,12 ----- -----  
Свинина . . . . . . . 0,04 0,40 0,20 5,6 1,3  
Печенка . . . . . . . 30,0 0,40 1,61 22,0 31,6  
Курица . . . . . . . . ----- 0,16 0,16 6,9 -----  
Судак . . . . . . . . 0,06 ----- 0,03 ----- 0,6  
Сазан . . . . . . . . 0,20 0,01 0,02 ----- 0,5  
Треска . . . . . . . . ----- 0,06 1,09 1,1 -----  
Молоко . . . . . . . . 0,10 0,05 0,17 0,08 1,0  
Масло коровье  
(сливочное и топленое) 1,2 ----- ----- ----- -----  
Сыр . . . . . . . . . 0,9 0,03 0,36 ----- -----  
Яйца (1 шт.) . . . . . 1,3 0,07 0,16 0,12 -----  
Картофель . . . . . . 0,02 0,07 0,04 5,5 10,0  
Капуста свежая . . . . 0,02 0,14 0,07 4,5 30,0  
Капуста квашеная с  
рассолом . . . . . . 0,02 0,02 0,07 0,3 20,0  
Капуста квашеная,  
хранившаяся без рассола 0,02 0,02 0,07 0,3 -----  
Морковь . . . . . . . 9,00 0,10 0,07 14,4 5,00  
Свекла . . . . . . . . 0,01 0,12 0,08 4,7 10,0  
Огурцы . . . . . . . . 0,06 0,06 0,01 8,0 5,0  
Лук репчатый . . . . . 0,02 0,07 0,01 ----- 10,0  
Помидоры красные . . . 2,00 0,07 0,04 16,5 40,0  
Редиска . . . . . . . ----- 0,06 0,01 ----- 20,0  
Салат . . . . . . . . 0,01 0,14 0,07 ----- 30,0  
Щавель . . . . . . . . 6,0 0,10 0,18 5,8 45,0  
Яблоки разные . . . . 0,09 0,04 0,04 3,5 7,0  
Абрикосы . . . . . . . 2,00 ----- 0,01 ----- 7,0  
Вишни . . . . . . . . 0,30 ----- ----- ----- 15,0  
Виноград . . . . . . . 0,02 ----- 0,01 ----- 3,0  
Клюква . . . . . . . . ----- ----- ----- ----- 10,0  
Крыжовник . . . . . . 1,1 ----- ----- ----- 50,0  
Смородина черная . . . 0,7 0,06 ----- ----- 300,0  
Смородина красная . . ----- 0,07 ----- ----- 30,0  
Малина . . . . . . . . 0,25 0,07 ----- ----- 25,0  
Земляника . . . . . . 0,05 ----- ----- ----- 30,0  
Апельсины . . . . . . 0,30 0,06 0,03 ----- 40,0  
Мандарины . . . . . . 0,45 0,06 ----- ----- 30,0  
Лимоны . . . . . . . . 0,40 0,05 ----- ----- 40,0  
  
ТАБЛИЦА  
сохранности витамина С при кулинарной обработке продуктов  
  
Наименование блюд Сохранность витамина C (в %  
от содержания его в  
исходном продукте)  
  
Щи из свежей или квашеной капусты  
свежеприготовленные . . . . . . . . . . 50  
Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа  
на плите при 70 - 75 град. . . . . . . . 20  
Супы из ботвы и дикорастущей зелени . . . 50  
Капуста тушеная . . . . . . . . . . . . . 15  
Картофель вареный в кожуре . . . . . . . . 75  
Картофель вареный в очищенном виде . . . . 60  
Картофельное пюре . . . . . . . . . . . . 20  
Суп картофельный свежеприготовленный . . . 50  
Суп картофельный, простоявший 3 часа на  
плите при 70 - 75 град. . . . . . . . . 30  
  
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ  
  
САЛАТЫ  
  
Салат - вкусное, легкое, питательное блюдо, в состав которого входят  
овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды.  
Салаты можно разделить на два вида: а) салаты из сырых овощей (зеле-  
ного салата, свежих огурцов, помидоров, сельдерея) и фруктов; эти салаты  
подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;  
б) салаты из тех же сырых и вареных овощей (моркови, свеклы, репы,  
картофеля, цветной капусты, спаржи, зеленого горошка, бобов и другой зе-  
лени), с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины,  
птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего  
подают как закуску в начале обеда или ужина.  
Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки.  
Салаты заправляют соусом майонез, или сметаной, приправленной солью, ли-  
монным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.  
Чтобы придать салатам различные вкусовые оттенки, в заправки добавля-  
ют горчицу, соус "Южный", соус "Острый" или "Кубанский".  
Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль,  
сахарную пудру и уксус виноградный или настоенный на разных специях.  
Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным лишь в том случае,  
если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому о приятном виде салата  
следует позаботиться так же, как и об его вкусе.  
Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для  
украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов,  
моркови, помидоров или дольки яйца, ломтики семги, лососины, а также ли-  
стики зеленого салата, ягоды клубники, вишни, винограда.  
Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узо-  
ров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в  
середине горки, придают салату законченный вид.  
Украшение салатов, как и самый подбор продуктов для приготовления их,  
можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.  
Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить их нужно  
в прохладном месте, если нельзя подать на стол немедленно после заправ-  
ки.  
  
Подготовка овощей и фруктов для салатов  
  
От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере  
зависят его вкус и вид.  
Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной  
воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем хо-  
лоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат  
выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат от-  
сушивают на салфетке.  
Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеб-  
лей и, продержав 1-2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой  
воде.  
Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения  
салатов, а стебли используют при варке бульона.  
Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой  
или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.  
Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожу-  
ры.  
Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.  
Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной  
воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то  
их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.  
Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный и слад-  
кий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые  
разбирают на кольца. Так же подготовляют простой репчатый лук. Чтобы  
удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук,  
очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по  
3-4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.  
Яблоки и груши очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружочками, то  
сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно  
яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и  
потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.  
Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или наре-  
зают кружками (без зерен). С корки срезают цедру, (верхний слой), тонко  
нарезают и посыпают салат.  
Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые  
ягоды, промывают в холодной воде, отсушивают на решете; косточки из ви-  
шен и черешен удаляют.  
Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в  
бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками  
или маленькими кубиками (1/2 см).  
Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охла-  
див, нарезают ломтиками.  
Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломти-  
ками.  
Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3-4  
см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.  
Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так  
же, как спаржу.  
Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли  
нарезают кусочками длиной 2-3 см, стручки горошка разрезают пополам. Ка-  
ждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После вар-  
ки откидывают на дуршлаг и охлаждают.  
Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь,  
свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют  
предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откиды-  
вают на сито или дуршлаг для отсушки.  
  
Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов  
  
Мясные и рыбные продукты для приготовления салатов варят или жарят  
так же, как при приготовлении других горячих и холодных блюд. Мякоть мя-  
са и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек во-  
локон на тонкие ломтики или в виде соломки длиной 2-3 см или кубиков (в  
соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).  
  
САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ  
  
Обмытый и отсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца,  
сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сме-  
таны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным  
соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и  
посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат  
ко всем мясным и рыбным блюдам.  
На 300 г зеленого салата - 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана соуса  
из сметаны с уксусом.  
  
САЛАТ С МАСЛОМ И УКСУСОМ  
  
Обмытый и отсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить  
в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса  
и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петруш-  
ки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также короч-  
ки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбов  
и уложенные поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и ва-  
реного мяса, а также к жареной рыбе.  
На 300 г зеленого салата - 1/4 стакана соуса из уксуса и растительно-  
го масла.  
  
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"  
  
Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой солом-  
кой, а листики салата на 3-4 части каждый. Все это перемешать и запра-  
вить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсить  
помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и  
фруктам, содержит значительное количество витаминов.  
На 2 свежих огурца - 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зе-  
леного салата, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона.  
  
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ В СМЕТАНЕ  
  
Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в са-  
латник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать пе-  
рцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать ук-  
ропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе  
или как самостоятельное блюдо.  
На 3 огурца - 1/4 стакана сметаны и 1/2 ст. ложки уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ СО СМЕТАНОЙ  
  
Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкру-  
тую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить  
редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.  
На 2-3 пучка редиски - 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны.  
  
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ  
  
Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посы-  
пать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на  
стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать  
укропом или зеленью петрушки.  
Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Све-  
жие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию  
добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезан-  
ный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или  
жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.  
На 5-6 помидоров - 2-3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 3-4  
ст. ложки уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  
  
Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать со-  
ломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, ук-  
сус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зе-  
ленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу. Салат из све-  
клы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля  
взять поровну.  
На 2-3 шт. столовой свеклы - 2 ст. ложки растительного масла, 1/4  
стакана уксуса.  
  
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ  
  
Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в  
миску, посолить, посыпать перцем, смешать с уксусом и растительным мас-  
лом. Затем положить горкой в салатник и посыпать укропом, зеленью петру-  
шки или мелко нарезанным зеленым луком. Подается салат к горячему и хо-  
лодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как  
отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из све-  
жесваренного теплого картофеля.  
На 500 г картофеля - 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного  
масла, 1/4 стакана уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ  
  
Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки,  
вырезать кочерыжку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинков-  
ке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть  
крышкой, дать постоять 20-30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем  
облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посо-  
лить, положить сахар, перемешать и дать постоять 20-30 минут. В капусту  
можно прибавить столовую ложку растительного масла. Капусту для этого  
салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками  
до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный  
сок; тогда ее нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и переме-  
шать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат по-  
дают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.  
На 500 г капусты - 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.  
  
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  
  
Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинко-  
вать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой.  
Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить  
уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30-40 минут.  
В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Салат мо-  
жно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кас-  
трюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока  
капуста осядет и станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить  
сахаром и маслом.  
На 500 г капусты - 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.  
  
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ  
  
Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой дли-  
ной 4-5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше;  
все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксу-  
сом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жаре-  
ной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а так-  
же как самостоятельное блюдо.  
На 500 г капусты белокочанной - 1 стебель сельдерея (салатного или  
корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.  
  
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ  
  
Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно при-  
бавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельде-  
рей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сар-  
делькам, жареной свинине, отварной домашней птице.  
На 500 г квашеной шинкованной капусты - 1 ст. ложку растительного ма-  
сла, 1-2 ст. ложки сахара.  
  
САЛАТ "ВЕСНА"  
  
Нарезать обмытый и отсушенный зеленый салат, положить горкой в салат-  
ник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры,  
картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого  
салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и  
сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить; соус  
подать отдельно в соуснике.  
На 100 г зеленого салата - 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной  
редиски, 1 вареную морковь, 2-3 шт. вареного картофеля, 2 помидора, 50 г  
зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложку уксуса, 1/2 чайной ложки  
сахарной пудры.  
  
САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ  
  
Вымытые фрукты - яблоки, груши, апельсины, мандарины - очистить от  
кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску. К  
моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посо-  
лив, смешать с соусом майонез и лимонным соком. Затем все это сложить  
горкой в салатник и посыпать цедрой с апельсина, нарезанной очень тонкой  
соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами, а также вареным чернос-  
ливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона, фрукты можно подо-  
брать различные (персики, абрикосы, сваренную айву, а также ягоды - зем-  
лянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается  
салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице  
или дичи, а также как самостоятельное блюдо.  
На 3 яблока -1 грушу, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/4 стакана соуса майо-  
нез, 1/4 лимона, 1 чайную ложку сахарной пудры.  
  
САЛАТ ИЗ МЯСА  
  
Мясо вареное или жареное, очищенный вареный картофель и огурцы наре-  
зать ломтиками, сложить в миску, добавив соус майонез, соль и уксус, за-  
тем все это перемешать, сложить в салатник в виде горки и украсить лис-  
тиками салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.  
На 200 г мяса - 4-5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г зеленого салата,  
1/2 стакана соуса майонез.  
  
САЛАТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ  
  
Нарезать зеленый салат. Колбасу или ветчину, картофель, сельдерей,  
яблоки и корнишоны нарезать ломтиками, сложить в миску. Соус майонез  
смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зеленью петру-  
шки и эстрагоном, прибавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подго-  
товленные продукты соусом, уложить в салатник и, при желании, украсить  
сверху ломтиками вареной свеклы, яблока и кольцами лука.  
На 200 г колбасы или ветчины - 3-4 шт. картофеля, 50 г сельдерея, 75  
г корнишонов (или маринованных огурцов), 1 яблоко, 75 г салата, 1/2 ста-  
кана соуса майонез.  
  
САЛАТ ИЗ ДИЧИ  
  
Филе вареного (или жареного) рябчика или куропатки, картофель, огурцы  
(или корнишоны), сваренное вкрутую яйцо и очищенное яблоко нарезать тон-  
кими ломтиками, листья салата разрезать на 2-3 части каждый, сложить все  
это в миску, посолить и смешать с соусом майонез, добавив соль, уксус  
(или лимонный сок) и 1/2 чайной ложки сахарной пудры.  
Заправленный салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зе-  
леного салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками поми-  
доров и свежих огурцов.  
На 1 рябчика или 1 куропатку - 4-5 шт. картофеля, 2 свежих или соле-  
ных огурца, 100 г салата, 2 яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана соуса майонез,  
1/2 ст. ложки соуса "Южный", 1 ст. ложку уксуса (или лимонный сок), 1/2  
чайной ложки сахарной пудры.  
  
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ДИЧЬЮ  
  
На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вок-  
руг которого расположить все овощи "букетами" так же, как в салате "Вес-  
на". Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеле-  
ный салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку  
сельдерея или листики салата. При подаче на стол салат сверху слегка по-  
солить и полить заправкой из масла и уксуса. Салат можно приготовить с  
мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными (спар-  
жей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).  
На 1 рябчика (жареного или вареного) - 2-Зшт. вареного картофеля,  
свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареную морковь, 100  
г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3  
стакана заправки из растительного масла и уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ  
  
Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лосо-  
сину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец,  
корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить  
нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить  
и смешать с соусом майонез и уксусом. Затем уложить горкой в салатник,  
поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по  
овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой -  
паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетри-  
ны и маслинами без косточек. В салат можно прибавить репчатый или зеле-  
ный лук (50 г).  
На 200 г филе рыбы - 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного кар-  
тофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец),  
1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ  
  
Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и  
огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соус  
майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и  
переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным  
зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.  
На 250 г филе трески - 4-5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2  
стакана соуса майонез, 2 чайных ложки уксуса, 50 г зеленого лука.  
  
САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МАЙОНЕЗОМ  
  
Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3-4 см,  
сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу  
без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку,  
облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать  
к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2-3 ст. ложками соуса майонез  
и уложить на листики салата, отсушенного на салфетке; поверх овощей по-  
ложить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить  
вкус салата, изменив набор овощей.  
На 200 г филе трески - 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок  
редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку  
уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ КРАБОВ  
  
Подготовленные овощи нарезать маленькими кубиками, помидоры - кружка-  
ми. Перед подачей к столу нарезать зеленый салат, оставив несколько лис-  
тиков для украшения, и положить горкой в салатник. Вокруг горки салата  
расположить овощи отдельными "букетами". В центре горки на зеленом сала-  
те расположить кусочки крабов (без сока). В момент подачи на стол овощи  
слегка посолить и полить заправкой, приготовленной из масла и уксуса с  
добавлением сока крабов. Крабов же залить соусом майонез и украсить лис-  
тиками салата.  
Точно так же можно приготовить салат из раковых шеек. На 1 банку кра-  
бов - 1 вареную репу, 1 вареную морковь, 2-3 шт. вареного картофеля, 1  
свежий огурец, 1 помидор, 100 г зеленого горошка или стручков фасоли,  
100 г салата, 1/3 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку растительного мас-  
ла, 2 ст. ложки уксуса.  
  
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ  
  
Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки - тонкими лом-  
тиками. Приготовить соус; для этого желток сваренного вкрутую яйца рас-  
тереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольши-  
ми порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед  
подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным  
луком и зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и укра-  
сить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.  
На одну некрупную сельдь - 2 шт. вареного картофеля, 1 яблоко, 1 со-  
леный огурец, 1 головку лука, 1 вареную свеклу, 1-2 яйца, 3 ст. ложки  
растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку горчицы.  
  
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ  
  
Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охла-  
дить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный  
сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый, нарезанный зе-  
леный салат и все это перемешать. Затем положить в салатник горчицу,  
соль, сахар, все это растереть, постепенно подливая растительное масло,  
а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, переме-  
шать, сделать из них горку и украсить ее листьями салата, морковью и, по  
желанию, ломтиками яблок.  
На 1 стакан фасоли - 2-3 моркови, 75 г сельдерея, 200 г салата, 2 ст.  
ложки растительного масла; горчица, уксус, сахар - по вкусу.  
  
ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ  
  
Вареный картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломти-  
ками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинко-  
ванную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развес-  
ти уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным  
соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым  
луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и поми-  
дорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить соусом ма-  
йонез.  
Винегрет c солеными грибами приготовляют точно так же, причем берут  
разные грибы - примерно 25 г на порцию.  
На 4-5 шт. вареного картофеля - 1 свеклу, 1 морковь, 2 соленых огур-  
ца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого  
лука, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 чайную  
ложку горчицы, сахар по вкусу.  
  
ВИНЕГРЕТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ  
  
Очищенные яблоки, груши, картофель, морковь, огурцы нарезать тонкими  
ломтиками, сложить в миску, прибавить горошек, нарезанный сельдерей и  
листики зелени петрушки. При подаче на стол продукты слегка посолить,  
посыпать сахаром и смешать с соусом майонез и лимонным соком. Винегрет  
сложить в салатник, украсить ломтиками апельсина, дольками мандарина и  
зеленым салатом.  
На 1 яблоко, 1 грушу, 1 мандарин, 1 апельсин - 3-4 шт. вареного кар-  
тофеля, 1 морковь, 1 огурец, по 50 г сельдерея, салата и горошка, 1/2  
стакана соуса майонез.  
  
ВИНЕГРЕТ ИЗ ФАРШИРОВАННОГО ПЕРЦА С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Очищенные картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломти-  
ками, сложить в миску, прибавить перец, нарезанный на части, посолить,  
перемешать и поместить горкой в салатник.  
Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками  
яйца и посыпать укропом.  
На 1 банку (500 г) фаршированного перца - 5-6 шт. вареного картофеля,  
1 яйцо, 100 г зеленого лука.  
  
ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ  
  
Очищенные огурцы и картофель нарезать тонкими ломтиками. Мясо наре-  
зать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с соусом майо-  
нез, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.  
Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы,  
дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата,  
а затем посыпать укропом.  
На 1 банку (338 г) тушеного мяса - 5-6 шт. вареного картофеля, 3 со-  
леных огурца, 1 вареную свеклу, 100 г зеленого лука, 1-2 яйца, 1/2 ста-  
кана соуса майонез, 1 чайную ложку горчицы, 1 ст. ложку уксуса.  
  
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ  
  
БУТЕРБРОДЫ  
  
Для бутербродов можно использовать разнообразные продукты: холодное  
отварное или жареное мясо, отварной или копченый язык, ветчину, различ-  
ные колбасы, сыр, вареную осетрину, белугу, копченую севрюгу, лососину,  
семгу, балык, кету, кильки, шпроты, сардины, икру зернистую, паюсную и  
кетовую и др.  
Хлеб любого сорта, нарезанный ломтиками толщиной около 1 см, намазы-  
вают сливочным маслом (холодное, сильно затвердевшее масло нарезают тон-  
кими пластинками, которые кладут на ломтики хлеба). Поверх масла кладут  
такого же размера кусочек какого-либо из указанных продуктов или слой  
икры. Кильки и сельдь для бутербродов берут очищенными от костей и кла-  
дут на хлеб с кусочками сваренных вкрутую яиц.  
Кроме обыкновенных можно готовить маленькие бутерброды на поджаренном  
хлебе, а также закрытые бутерброды.  
  
БУТЕРБРОДЫ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ  
  
Для этих бутербродов пшеничный или ржаной хлеб нарезать ломтиками то-  
лщиной около 1 см и поджарить. Из поджаренного мякиша вырезать фигурки  
размером не более 6 см - звездочки, ромбики, полумесяцы, овалы, квадра-  
ты.  
Кусочки хлеба намазать сливочным маслом и гарнировать различными про-  
дуктами - мелко рублеными яичными белками и желтками, кусочками помидо-  
ров, вареной свеклы. Ниже приведено несколько примеров приготовления та-  
ких бутербродов.  
Бутерброды с помидорами и огурцами. На круглый кусочек поджаренного  
хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего  
огурца. Помидор и огурец должны составить полный круг. Середину кружка  
украсить соусом майонез и кружочком красной редиски.  
Бутерброды с икрой. На кружочек белого поджаренного хлеба положить  
круглый ломтик сваренного вкрутую яйца. В центре этого ломтика сделать  
маленькую горку из зернистой, паюсной или кетовой икры. По краям яичного  
ломтика сделать ободок из масла.  
Бутерброды с сыром. На хрустящую звездочку из поджаренного хлеба по-  
ложить тонкий ломтик сыра такой же формы, покрыв его в середине не-  
большой горкой масла, смешанного с томатной пастой; сверху засыпать тер-  
тым сыром.  
Бутерброды с кильками, анчоусами или сельдью. На кружочек поджаренно-  
го ржаного хлеба положить кружок помидора, на него - кружок крутого яй-  
ца, а сверху - анчоус, или кильку без костей, или ломтик сельди. Вокруг  
кильки сделать ободок из майонеза, выложить на кильку также "пуговку"  
майонеза и украсить листиками зелени или кусочком помидора и каперсами.  
Если бутерброд делается с сельдью, покрыть ее майонезом в виде решетки.  
Бутерброды с сардинами или семгой. На ломтик поджаренного хлеба  
овальной формы положить кусочек сардины без костей, покрыть майонезом, в  
который можно добавить 1/2 ст. ложки вареного протертого шпината или то-  
матной пасты. Сверху положить половину ломтика лимона без кожи и зерен.  
Бутерброд с семгой сделать следующим образом. На овальный ломтик хле-  
ба положить кусок семги, один конец ее подогнуть, украсить маслом, чер-  
ной икрой, листиками зелени петрушки и кусочком огурца.  
  
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ  
  
Закрытые бутерброды делают с теми же продуктами, что и обычные бутер-  
броды.  
Белый хлеб разрезают длинными полосками шириной 5 см, толщиной около  
1/2 см и намазывают сливочным маслом. Для некоторых продуктов масло пре-  
дварительно смешивают с различными приправами - с горчицей (для ветчины,  
колбасы), тертым сыром (для ливерной колбасы), хреном (для осетрины),  
соусом "Южный" (для мяса, языка). Под лососину, семгу, черную икру и сыр  
хлеб намазывают маслом без добавления каких-либо приправ.  
На подготовленную полоску хлеба по всей ее длине укладывают тонкие  
ломтики продукта, накрывают другой полоской хлеба, плотно прижимают ее  
ножом, обрезают с боков и разрезают поперек так, чтобы получить бутерб-  
роды размером 3 - 3 1/2 см. Подают закрытые бутерброды на тарелке, пок-  
рытой салфеткой.  
  
СЫР  
  
Все сыры, за исключением мягких, нужно подавать уже нарезанными и  
уложенными на тарелку. Нарезать сыр следует тонкими, ровными ломтиками.  
Чтобы при хранении сыры не высыхали и не черствели, их надо плотно заве-  
ртывать в полотняную чистую ткань и держать в прохладном месте.  
Плавленый сыр можно нарезать тонкими ломтиками или намазать на хлеб.  
  
МАСЛО К ЗАКУСКАМ  
  
К закускам, особенно к икре, сыру, пирожкам, кулебякам, сельди, на  
стол ставится несоленое сливочное масло.  
Масло кладут в масленку, сверху чайной ложечкой, ножом или вилкой де-  
лают узоры или украшения в виде цветочков.  
Масло можно поставить на стол также на десертной или маленькой тарел-  
ке в виде брусочка, украсив его узорами и веточкой зелени петрушки.  
  
РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ  
  
СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ  
  
Перед тем как готовить сельдь, если она очень соленая, ее надо вымо-  
чить в воде или в некрепком настое чая в течение 3-4 часов. Сельди, очи-  
щенные от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке:  
оно придает сельдям нежный вкус.  
Очистка сельди производится следующим образом. Отрезать край брюшка,  
головку и хвост, выпотрошить, сделать надрез вдоль спинки и снять кожу с  
обеих сторон. Отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом реберные  
кости с каждой половины. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.  
После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток,  
приставить вымытую голову (без жабер) и хвост.  
Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарниро-  
вать свежими огурцами, помидорами, корнишонами, солеными грибами (рыжи-  
ками или груздями), вареной свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым  
или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все гарниры должны быть акку-  
ратно и красиво нарезаны в виде кружочков, ломтиков, кубиков, или мелко  
порублены. Укладывать гарнир следует симметрично по обе стороны сельди.  
Лук репчатый положить поверх сельди кольцами. Перед подачей на стол по-  
лить сельдь и гарнир заправкой.  
Заправка для сельдей из масла и уксуса. 2-З ст. ложки уксуса смешать  
с солью, сахаром и перцем (по вкусу), прибавить 1 - 1 1/2 ст. ложки рас-  
тительного масла.  
Заправка горчичная для сельдей. Яичный желток растереть в миске с ча-  
йной ложкой готовой горчицы, чайной ложкой сахара, прибавить столовую  
ложку растительного масла, 2-3 ст. ложки уксуса и соль по вкусу. Все это  
перемешать.  
  
СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ  
  
Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с мас-  
лом и протереть сквозь сито. Затем сложить в чашку и маленькой лопаткой  
или ложкой хорошо выбить. Для вкуса можно прибавить мускатный орех. Под-  
готовленную сельдь сложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки,  
приставить голову и хвост, а затем обложить ломтиками очищенных яблок и  
украсить ветками зелени петрушки. Очень вкусна сельдь, протертая с мас-  
лом с добавлением яблока, натертого на терке. Приготовленную таким спо-  
собом сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики  
хлеба, поджаренные на масле.  
На 1 сельдь - 2 ст. ложки сливочного несоленого масла, 1 яблоко (кру-  
пное).  
  
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ  
  
Подготовленную и уложенную на блюдо сельдь обложить свежими огурцами,  
нарезанными кружочками, и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно по-  
дать свежесваренный очищенный картофель и сливочное масло.  
На 1 крупную сельдь - 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 све-  
жих огурца.  
  
АНЧОУСЫ ИЛИ КИЛЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Свежесваренный очищенный картофель протереть сквозь решето или сито  
над салатником и уложить горкой. У основания горки уложить анчоусы, све-  
рнутые колечком, или кильки, очищенные и без костей. Между ними положить  
мелко нарезанный зеленый лук. Картофель полить приготовленным соусом из  
масла, уксуса, соли и перца.  
На 1 банку анчоусов - 5-6 шт. картофеля, 1 ст. ложку растительного  
масла, 2 ст. ложки уксуса.  
  
ЛОСОСИНА, СЕМГА, КЕТА С ГАРНИРОМ  
  
Зачистить рыбу от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками, уложить  
ровными рядами на блюдо или тарелку, украсить ветками зелени петрушки  
или листиками салата. На гарнир положить лимон, нарезанный дольками или  
ломтиками. Очень соленую кету можно предварительно вымочить целым куском  
в холодной воде в течение 3-4 часов. Вынув из воды, отсушить полотенцем,  
смазать растительным маслом, подержать 1 - 1 1/2 часа в холодном месте  
или на льду и нарезать тонкими ломтиками.  
  
МИНОГИ  
  
Готовые миноги нарезать поперек кусками длиной 3-4 см, сложить в са-  
латник, сверху обложить репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, и  
залить заправкой из масла и уксуса, приготовленной так же, как для  
сельди, добавив в эту заправку 1-2 чайных ложки натертого сухого хрена.  
  
ИКРА ОСЕТРОВЫХ РЫБ И ИКРА КЕТОВАЯ  
  
Икру кетовую и зернистую надо подавать в небольших салатниках или ва-  
зочках. Отдельно дать мелко нарезанный зеленый лук. Икру паюсную можно  
положить на тарелку в виде продолговатого брусочка, украсить ветками зе-  
лени петрушки, гарнировать лимоном, нарезанным дольками, и отдельно по-  
дать сливочное масло. К икре подают маленькие растегаи с начинкой из вя-  
зиги или из риса с рыбой.  
  
ОСЕТРИНА, БЕЛУГА, СЕВРЮГА, СОМ С ГАРНИРОМ  
  
Вареную рыбу охладить, очистить от хрящей и реберных костей, нарезать  
ровными ломтиками и уложить на блюдо. Гарнир для рыбы можно уложить с  
одной или с двух сторон. Выбор гарнира зависит от сезона и вкуса (поми-  
доры, свежие огурцы, нарезанные ломтиками, корнишоны, белая и красная  
капуста, салат зеленый или картофельный). Можно дать на гарнир морковь,  
зеленый горошек с заправкой из уксуса и масла. Заправляют гарнир перед  
подачей рыбы на стол. Отдельно подать хрен с уксусом, соус майонез, соус  
зеленый, а также соленые огурцы.  
  
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ  
  
Приготовить под маринадом можно любую рыбу - осетрину, судака, щуку,  
навагу, корюшку и др. Рыба подготовляется так же, как указано во вступи-  
тельной части к этому разделу. Крупную рыбу (например, судака, осетрину)  
нужно нарезать кусками, мелкую (корюшку, навагу и др.) оставить целой.  
Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджа-  
рить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Для приготовле-  
ния маринада очистить и вымыть 2-3 моркови, 1 петрушку, 2-3 луковицы,  
нарезать их тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить  
3-4 ложки растительного масла и слегка поджарить (в течение 10-15 ми-  
нут). Затем прибавить в кастрюлю стакан томатного пюре и пряности - лав-  
ровый лист, перец, 3-5 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть крышкой и  
тушить 15- 20 минут. После этого влить в кастрюлю 1/2 стакана некрепкого  
уксуса, 1 - 1 1/2 стакана бульона или воды, прокипятить, заправить  
солью, сахаром и охладить.  
Подавать рыбу под маринадом следует в салатнике или в глубоком блюде.  
  
МАЙОНЕЗ ИЗ СУДАКА, КЕТЫ ИЛИ ФОРЕЛИ  
  
Филе судака, кеты, форели и другой рыбы, снятое с кожи, нарезать кус-  
ками (по 50-60 г),сложить на противень или в невысокую кастрюлю, смазан-  
ные растительным маслом, посолить, подлить немного воды или рыбного  
бульона так, чтобы куски филе были наполовину в жидкости, накрыть крыш-  
кой и сварить. После этого рыбу охладить и переложить на блюдо или таре-  
лки, покрыть соусом майонез так, как это указано для майонеза из дичи.  
Украсить майонез сверху раковыми шейками или кусочками крабов, листиками  
зелени, каперсами, ломтиками свежих огурцов. Майонез из рыбы подавать  
так же, как майонез из дичи и с тем же гарниром. Соус к этому заливному  
- из горчицы с каперсами или соус майонез.  
На 500 г судака, кеты, форели или другой рыбы - 1 стакан соуса майо-  
нез, 10 г желатины (на 1 стакан бульона).  
  
МАЙОНЕЗ ИЗ ОСЕТРИНЫ, СЕВРЮГИ ИЛИ БЕЛУГИ  
  
Майонез из осетрины, севрюги и белуги готовится так же, как майонез  
из судака, форели и другой рыбы, с той лишь разницей, что рыбу надо сва-  
рить целым куском и из бульона приготовить желе.  
Готовую рыбу нарезать на куски толщиной 1 см, если же блюдо предназ-  
начается для закуски, то рыбу нарезать маленькими ломтиками, для чего  
сначала отделить поперечный кусок рыбы, срезать кожу, затем разрезать  
кусок на несколько ломтиков, обровнять, уложить их на блюдо, после чего  
покрыть каждый ломтик соусом майонез с добавлением желе (2/3 стакана со-  
уса майонез, 1/3 стакана желе). Каждый ломтик украсить листиками зелени,  
фигурками из моркови и т. п. Украшения закрепить полуостуженным желе,  
поливая его тонким слоем с ложки. Застывшие ломтики майонеза обровнять и  
уложить на блюдо.  
К этому заливному подать соус из горчицы с каперсами или майонез.  
  
РЫБНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Не следует подавать консервы на стол в жестяной или стеклянной банке.  
Брать за столом из банки консервы крайне неудобно: они ломаются, крошат-  
ся, и значительная часть масла или соуса остается неиспользованной. Нео-  
бходимо перед подачей на стол выложить консервы в салатник или на тарел-  
ку. Гарнировать их можно ломтиками свежих огурцов и помидоров, нарезан-  
ным зеленым луком и четвертинками или ломтиками яиц, сваренных вкрутую.  
Украшать консервы рекомендуется зеленью петрушки или зеленым салатом.  
Сардины. Выложить из банки на тарелку, обложить кусочками лимона или  
полить лимонным соком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.  
Шпроты. Подать на тарелке с лимоном, нарезанным дольками, и обложить  
рыбки бортиком из мелко нарезанного репчатого лука.  
Рыба в томате. Крупные куски рыбы (осетрина, белуга и др.) нарезать  
небольшими кусочками, уложить на блюдо и залить соусом. Сверху посыпать  
мелко нарезанной зеленью петрушки и обложить ломтиками свежего огурца и  
помидоров или маслинами без косточек.  
Кильки. Очистить от внутренностей, отрезать головки, уложить на лото-  
чек или тарелку, разместить вокруг ломтики свежего огурца и крутых яиц.  
На кружки яиц можно положить по 1/4 чайной ложки соуса майонез с добав-  
лением протертого шпината.  
Крабы и раковые шейки. Выложить из банки в салатник, разместить вок-  
руг ломтики свежего огурца, помидоров, яблок, очищенных от кожицы и сер-  
дцевины. Отдельно подать соус майонез.  
  
УСТРИЦЫ  
  
Раковины устриц обмыть в холодной воде. За 1-2 минуты перед подачей  
на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оста-  
вив устрицу нетронутой на глубокой створке, которую тотчас же опустить в  
холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо,  
дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда. К устрицам по-  
дать лимон, разрезанный на 2-4 части, или лимонный сок.  
  
МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ  
  
Многие продукты для холодных блюд можно покупать в готовом виде, нап-  
ример, ветчину, ростбиф, свинину, телятину, жареную домашнюю птицу,  
дичь.  
Мясо для холодных блюд варят и жарят так же, как и для горячих. В  
этом разделе даны указания о том, как правильно и красиво нарезать гото-  
вый продукт, чем его гарнировать и украсить, какие приправы для него вы-  
брать.  
  
ЗАКУСКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ  
  
В состав этого блюда могут входить различные готовые мясные продукты:  
ветчина, колбаса, вареный язык, жареная телятина, баранина, жареное мя-

со, домашняя птица, дичь и др.  
Нарезанные продукты укладывают на блюдо в определенном порядке, нап-  
ример, на середине блюда помещают кусок курицы, вокруг - ломтики ветчи-  
ны, колбасы, баранины, телятины. Блюдо гарнируется свежими огурцами, по-  
мидорами, свежими или мочеными яблоками, листиками салата или веточками  
зелени петрушки.  
Отдельно можно подать томатный соус "Острый", соус-хрен с уксусом или  
соус майонез.  
  
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ, ПОЛУКОПЧЕНАЯ И КОПЧЕНАЯ  
  
Вдоль батона вареной колбасы сделать надрез кончиком ножа и снять ко-  
жицу. Тонкие колбасы нарезать наискось, чтобы получился узкий овальный  
ломтик. Очень толстую колбасу можно разрезать вдоль, а затем нарезать  
ломтиками, уложив колбасу ровными рядами на тарелку, украсить ее ветками  
петрушки или листиками салата. Отдельно подать огурцы, корнишоны, пику-  
ли, красную или белокочанную капусту, горчицу, соус "Южный".  
Колбасу копченую и полукопченую (советскую, московскую, краковскую,  
полтавскую и др.) подготовить следующим образом: снять кожицу, нарезать  
наискось, уложить ровными рядами на тарелки, украсив зеленью петрушки;  
отдельно подать сливочное масло и горчицу.  
  
КОЛБАСА ЛИВЕРНАЯ И ПАШТЕТЫ  
  
Снять с колбасы кожу и нарезать ломтиками, опуская нож в горячую во-  
ду, чтобы отрезанный ломтик выходил ровным и гладким. Паштет положить в  
салатник, масленку или на тарелку; украсить зеленью петрушки. К колбасе  
и паштету подать отдельно масло.  
  
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ  
  
Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать не-  
большими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и лук - тонкими ломти-  
ками. Все это поджарить до полной готовности со шпигом, также нарезанным  
кусочками, добавив 1 лавровый листик и несколько горошин душистого пер-  
ца. После этого пропустить два-три раза через мясорубку (можно дополни-  
тельно протереть сквозь сито). Очень важно правильно поджарить печенку,  
не пережарив ее, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен  
быть.  
Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, перец,  
натертый мускатный орех и выбить лопаточкой, постепенно добавляя сливоч-  
ное масло.  
Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и  
охладить.  
Подавать паштет можно как закуску, добавив в качестве гарнира вареные  
яйца, или использовать для бутербродов на завтраки.  
На 500 г печенки телячьей или говяжьей - 100 г сала-шпига, 100 г сли-  
вочного масла, по 1 моркови, петрушке и головку лука.  
  
ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, БАРАНИНА И СВИНИНА ЖАРЕНЫЕ  
  
Для холодного блюда следует выбрать нежирное мясо: говядину - тонкий  
край или вырезку, телятину, баранину и свинину - преимущественно корейку  
или заднюю часть. Резать готовое мясо нужно поперек волокон наискось,  
широкими тонкими ломтями и укладывать их на блюдо ровными рядами. Если  
зажарена целая баранья или телячья ножка, то мясо срезают с кости, кость  
кладут на блюдо, а нарезанное ломтями мясо складывают в форме целой нож-  
ки. На гарнир к жареному холодному мясу можно дать корнишоны, пикули,  
помидоры; хорошим гарниром являются также некоторые салаты (зеленый, ка-  
ртофельный, из помидоров, из разных овощей и др.), а также огурцы, крас-  
ная или белокочанная капуста. Из приправ подать соус "Острый", "Кубанс-  
кий", "Южный" или соус майонез.  
  
ВЕТЧИНА, БУЖЕНИНА, ЯЗЫК  
  
Поверхность ветчины, буженины и языка нужно зачистить ножом, снять  
кожу, корочки. Резать ветчину и буженину нужно поперек волокон, лучше  
всего длинным, тонким (с узким лезвием), хорошо отточенным ножом. Ломти-  
ки должны быть ровными и тонкими. Нарезанную ветчину, буженину или язык  
следует уложить на блюдо ровными рядами, украсив ветками зелени петрушки  
или листиками салата. На гарнир можно подать огурцы, свежие или соленые,  
корнишоны, салат зеленый, салат из красной или белокочанной капусты, или  
из свеклы.  
Отдельно подать хрен с уксусом, горчицу, соус майонез, "Острый", "Ку-  
банский" или "Южный".  
  
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ ЖАРЕНЫЕ  
  
Курицу, индейку, гуся, утку, рябчика, куропатку, фазана изжарить и  
охладить. Готовую домашнюю птицу и фазана следует сначала разрубить  
вдоль на 2 части, потом каждую часть, в свою очередь, разрубить на нес-  
колько кусков, в зависимости от размера птицы. Рябчиков и куропаток нуж-  
но разрубить на 2 или 4 части.  
Куски птицы и дичи, уложенные на блюдо, украсить веточками зелени пе-  
трушки или листиками салата, гарнировать маринованными сливами, виногра-  
дом, вишнями, брусникой, мочеными яблоками, красной или белокочанной ка-  
пустой, которые можно подать и отдельно в салатнике. К дичи и домашней  
птице можно также дать зеленые салаты, салаты из овощей и фруктов или из  
одних фруктов. Отдельно к домашней птице подать соус майонез, к дичи -  
фруктово-ягодный соус.  
  
МАЙОНЕЗ ИЗ ДИЧИ  
  
Майонез из дичи следует приготовлять из филе рябчиков и куропаток.  
Рекомендуем два варианта.  
С дичи снять кожу, выпотрошить и промыть в холодной воде. Затем уло-  
жить филейные части, ножки и спинку птицы в кастрюлю, посолить, залить  
водой так, чтобы она покрыла птицу на две трети, накрыть кастрюлю крыш-  
кой, поставить на огонь и, когда вода закипит, варить еще 20-25 минут.  
После варки дичь выложить в миску и накрыть влажной салфеткой. Из  
бульона, полученного при варке дичи, приготовить желе. После охлаждения  
снять ножом с костей филе (мякоть), обровнять, уложить на блюдо или та-  
релку с промежутками между кусочками мяса в 2-3 см и покрыть соусом (1-2  
ст. ложки).  
Соус приготовить следующим способом: смешать 2/3 стакана соуса майо-  
нез и 1/3 стакана желе, приготовленного на бульоне от варки дичи (желе  
добавляется к соусу в охлажденном, но еще жидком состоянии), добавить  
крепкий уксус и соль по вкусу, хорошо размешать и охладить до такой сте-  
пени, чтобы соус сгустился и при обливании филе удерживался на нем, быс-  
тро застывая. Для того, чтобы соус не застыл во время приготовления, ну-  
жно быстро помешивать его ложкой или лопаточкой. Можно подогреть соус,  
поставив дно кастрюли на несколько секунд в горячую воду и размешивая  
соус до нужной густоты. Готовое филе можно украсить узорами из листиков  
зелени, свежего огурца, моркови, горошка, яйца. Украшения надо прикре-  
пить, а для этого полить филе вместе с украшениями тонким слоем полузас-  
тывшего желе. При подаче на стол в центр круглого блюда положить горкой  
салат из овощей, нарезанных кубиками или соломкой и заправленных соусом  
майонез. Вокруг горки положить ровным слоем мелко нарезанный зеленый са-  
лат и на него уложить майонез из дичи. В промежутках между кусочками фи-  
ле поместить мелко нарубленное желе. Отдельно к майонезу из дичи можно  
подать соус зеленый или соус майонез.  
Второй вариант приготовления майонеза из дичи отличается от первого  
тем, что уложенное на салат филе из дичи покрывают натуральным соусом  
майонез. В этом случае филе, покрытое соусом, украшают ломтиками свежего  
огурца, листиками зелени (соус отдельно не подают).  
На 2 рябчиков или 1 куропатку - 15 г желатины, 1 стакан соуса майо-  
нез, 300 г зеленого салата, 400 г салата из овощей, заправленного соусом  
майонез.  
  
ПОРОСЕНОК ХОЛОДНЫЙ С ХРЕНОМ  
  
Приготовить и сварить поросенка так же, как указано в рецепте "Поро-  
сенок заливной" (см. стр. 66).  
Перед подачей на стол охлажденного поросенка разрубить на куски, уло-  
жить на блюдо и украсить ветками зелени петрушки или листиками салата.  
Отдельно подать соус-хрен со сметаной или хрен с уксусом.  
  
ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ  
  
ФАСОЛЬ В МАСЛЕ  
  
Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с маслом до образования  
румяной корочки, добавить поджаренный лук, соль, перец, все это хорошо  
перемешать и охладить. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.  
На 1 стакан фасоли - 1 головку лука, 2 ст. ложки растительного масла.  
  
ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ  
  
Фасоль отварить, протереть, смешать с поджаренным луком, добавить ра-  
стительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на  
тарелку и охладить.  
На 1 стакан фасоли - 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 головку лу-  
ка.  
  
ИКРА ГРИБНАЯ  
  
Икру грибную приготовляют из разных соленых или сухих сваренных гри-  
бов. Соленые грибы промыть и, дав стечь воде, мелко нарубить, затем на-  
резать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охла-  
дить и смешать с грибами, прибавив немного перца.  
Из сваренных сухих грибов икру приготовляют таким же способом. Для  
более острого вкуса можно прибавить лимонный сок или уксус, соль и пе-  
рец, а также посыпать мелко нарезанным зеленым луком.  
На 250 г соленых грибов (или 50 г сухих) - 1 головку лука, 1-2 ст.  
ложки растительного масла.  
  
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАН  
  
Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить  
слегка обжаренные лук и помидор, соль, перец, растительное масло и нем-  
ного уксуса; все это перемешать, проварить на легком огне для удаления  
излишней влаги и охладить.  
На 300 г баклажан - 1-2 головки лука, 2 ст. ложки растительного мас-  
ла, 1 помидор.  
  
ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ  
  
Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясо-  
рубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать  
сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и пос-  
тавить в кастрюле на огонь (на 5-10 минут), часто помешивая, чтобы масса  
не пригорела.  
Охладив, переложить икру в салатник. На 1/2 кг сырой свеклы - 2-3 ст.  
ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 лимона.  
  
ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Перец, баклажаны, фаршированные кабачки и другие овощи выложить в са-  
латник, полить, при желании, лимонным соком или столовым уксусом, посы-  
пать зеленью петрушки. Вокруг можно разместить ломтики яблок.  
  
КОРЗИНОЧКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С САЛАТОМ  
  
Маленькие металлические формочки диаметром 5-6 см выложить слоеным  
тестом; для этого тесто тонко раскатать, вырезать кружочки размером нем-  
ногим больше формочки, наложить на формочку и вдавить. Края обровнять,  
наполнить формочки сырым горохом, чечевицей или гречневой крупой, поста-  
вить на сковороду или противень и запечь в духовом шкафу. Готовые корзи-  
ночки вынуть из формочек, очистить от гороха или крупы и, охладив, напо-  
лнить салатом из дичи или из мяса, расположить на большой или десертной  
тарелке (в зависимости от количества корзиночек), покрыв ее салфеткой,  
или же на тарелку положить слой мелко нарезанного зеленого салата и на  
этой зелени расположить корзиночки.  
  
КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЯИЦ С САЛАТОМ  
  
Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек на 2 части, вынуть  
желтки и заполнить салатом. Сверху украсить веточкой зелени или зеленым  
луком.  
  
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ  
  
Зрелые, не очень крупные помидоры обмыть, концом маленького ножа вы-  
резать глубокую ямку со стороны ветки, освободить сердцевину от сока и  
зерен (слегка выжать), посолить, посыпать перцем и наполнить салатом из  
дичи.  
  
ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА  
  
Заливные блюда приготовляют из рыбы, мяса и овощей. Для рыбных залив-  
ных особенно рекомендуются судак, осетрина, белуга, стерлядь, а также  
филе леща, карпа, окуня. Мясные заливные приготовляют из поросенка, язы-  
ка, телятины, буженины, ветчины, домашней птицы и дичи (куры, индейки,  
утки, рябчики, куропатки).  
Прекрасное заливное можно приготовить из фаршированных рыбных и мяс-  
ных продуктов: щуки, судака, птицы, ливерной колбасы. Эти продукты наре-  
зают тонкими кусками, украшают ломтиками яиц, лимона, помидоров, свежих  
огурцов, яблок, листиками зелени.  
Для приготовления заливных блюд из овощей берут морковь, репу, цвет-  
ную капусту, спаржу, зеленый горошек и пр. К овощам можно добавлять фру-  
кты (яблоки, груши, персики и др.).  
Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, мяса или овощей, предна-  
значенных для заливки, идет на приготовление желе.  
Количество желатины, которое необходимо положить в бульон или отвар  
для получения желе, зависит от крепости бульона и отвара. Так, например,  
в бульон из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно доба-  
вить 1-2 г желатины на 1 стакан. На то же количество бульона из кур или  
цыплят нужно положить 4-5 г. Из овощного отвара хорошее желе получится  
при добавлении 6-7 г желатины на 1 стакан желе. Замачивают желатину в  
холодной воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу жела-  
тины.  
Бульон или отвар следует прокипятить на легком огне в течение 3-5 ми-  
нут, затем положить предварительно замоченную и отжатую желатину и поме-  
шивать бульон до закипания и полного растворения желатины. После этого  
бульон или отвар процедить через салфетку в другую кастрюлю или миску,  
дать слегка остыть и залить подготовленные продукты (рыбу, мясо или ово-  
щи). Чтобы получить желе более прозрачное, нужно взять на каждые 4-5  
стаканов бульона 1 сырой яичный белок, взбить в миске веничком или вил-  
кой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ло-  
жку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или  
отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь;  
как только закипит, кастрюлю снять с огня и дать бульону отстояться в  
течение 15-20 минут, затем осторожно, не взбалтывая, процедить через са-  
лфетку.  
  
ЗАЛИВНОЙ СУДАК  
  
Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жа-  
бер, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль,  
лавровый лист (1-2 листка), залить водой и поставить варить. Через 15-20  
минут в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда куски ры-  
бы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой ры-  
бы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить блюдо в хо-  
лодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2 -  
2 1/2 стакана желе, т. е. растворить в нем размоченную желатину, вскипя-  
тить и процедить через салфетку. Каждый кусок судака украсить ломтиками  
лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить  
полученным желе в два-три приема, чтобы украшения не сдвинулись с места,  
а куски судака были залиты желе. Блюдо держать в холодном месте, пока  
желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, кар-  
тофельный салат, огурцы свежие и соленые, а также соус майонез.  
На 1 судака (1000-1200 г) - 10-12 г желатины, по 1 шт. кореньев и го-  
ловку лука.  
  
ЗАЛИВНАЯ ОСЕТРИНА  
  
Кусок осетрины (или севрюги, белуги) сварить с добавлением кореньев и  
охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3-4 стака-  
на прозрачного желе. Готовое и процеженное желе охладить.  
Сваренную рыбу нарезать тонкими кусками, уложить на противень или  
блюдо так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для же-  
ле. Куски рыбы украсить листиками зелени петрушки, ломтиками моркови,  
кружочками свежего огурца, кусочками крабов или раков, каперсами. Укра-  
шения надо закрепить охлажденным желе, поливая им куски рыбы с ложки.  
После этого в два-три приема куски рыбы залить ровным слоем желе. Когда  
заливное остынет, каждый кусок вырезать концом ножа и, красиво уложив на  
блюдо, гарнировать с одной или с двух сторон букетами вареной моркови,  
репы, картофеля, зеленого горошка.  
Перед подачей на стол гарнир заправить маслом и уксусом. Подать хрен  
с уксусом и соус майонез.  
На 1 кг осетрины - 25-30 г желатины, по 1 шт. кореньев и головку лу-  
ка.  
  
СТУДЕНЬ ИЗ СТЕРЛЯДИ  
  
Очищенную и вымытую стерлядь вытереть насухо салфеткой, нарезать на  
куски и сварить так же, как судака для заливного. После варки куски сте-  
рляди выложить в глубокое блюдо или салатник и накрыть салфеткой. В  
бульон положить размоченную желатину и размешивать ее до растворения.  
Осветлив желе паюсной или зернистой икрой так же, как уху (см. стр.  
107), процедить его, охладить и залить им стерлядь. Перед заливкой укра-  
сить куски стерляди листиками зелени петрушки, раковыми шейками или ку-  
сочками крабов.  
На 1 кг стерляди - 15-20 г желатины (на 4 стакана желе), 25 г икры  
(для осветления желе), по 1 шт. кореньев и головку лука.  
  
ПОРОСЕНОК ЗАЛИВНОЙ  
  
Поросенка, если окажется щетинка, опалить на спиртовке, после чего  
промыть и выпотрошить.  
Перед варкой поросенка разрубить на части: отнять голову, тушку в по-  
чечной части разрезать поперек (каждую половину можно дополнительно раз-  
рубить вдоль по позвоночнику).  
Разрубленного поросенка положить в кастрюлю, залить холодной водой,  
посолить, добавить очищенные коренья и лук и, накрыв кастрюлю крышкой,  
поставить варить.  
Поросенка можно сварить и в целом виде в кастрюле или котелке. В этом  
случае позвоночную кость у шеи надо разрубить вдоль с внутренней стороны  
до мякоти.  
Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне в  
течение 40-50 минут. Готового поросенка вынуть на блюдо, покрыть влажной  
салфеткой и охладить.  
Бульон, полученный при варке поросенка, поставить на огонь, добавить  
перец, лавровый лист, гвоздику и дать закипеть; после этого положить же-  
латину, предварительно замоченную в холодной воде, и, размешивая, вски-  
пятить, а затем процедить бульон через полотно.  
Охлажденного поросенка разрубить на порционные куски и уложить на  
блюдо так, чтобы между ними остались промежутки в 1/2 см; куски поросен-  
ка украсить полукружками вареного яйца, ветками зелени петрушки, кружоч-  
ками вареной моркови или ломтиками лимона.  
Заливать поросенка приготовленным желе надо так же, как судака.  
Отдельно подать соус-хрен со сметаной или хрен с уксусом. На 1 поро-  
сенка (2 - 2 1/2 кг) - 30 г желатины, по 1 шт. моркови, петрушки и голо-  
вку лука.  
  
ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК  
  
Свежий язык, сваренный, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, за-  
лить так же, как осетрину. Желе приготовить на бульоне, полученном при  
варке языка, причем необходимо с бульона снять жир. Куски языка до зали-  
вки нужно украсить ломтиками вареного яйца, свежего огурца, корнишонов,  
листиками зелени петрушки. Залитые куски вырезать, обводя каждый кусок  
концом ножа, уложить красиво на блюдо и гарнировать с одной или двух  
сторон салатом из белой и красной капусты, кружками помидоров и свежего  
огурца, маринованными вишнями, сливами, виноградом. Украсить зеленым са-  
латом и зеленью петрушки. Отдельно подать соус "Острый", майонез, соус  
из сметаны с хреном или хрен с уксусом.  
Таким же способом приготовляют заливную ветчину (нежирную). На 1 язык  
(около 1 кг) - 20-25 г желатины (на 2 1/2 - 3 стакана желе), по 1 шт.  
кореньев и головку лука.  
  
СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ  
  
Голье (говяжьи ноги и губы) опалить, разрезать на части, кости разру-  
бить, вымочить в холодной воде в течение 3-4 часов, вымыть щеткой, об-  
мыть чистой холодной водой, сложить в кастрюлю и залить холодной водой,  
чтобы уровень воды был выше уровня мяса, примерно, на 8-10 см. Прибавить  
на 1 кг голья по 1-2 шт. моркови, лука, петрушки, лаврового листа, нем-  
ного перца. Кастрюлю накрыть крышкой и варить на слабом огне 6-7 часов,  
пока мясо не будет легко отделяться от костей. После варки снять с по-  
верхности жир, перец и лавровый лист, отделить мякоть от костей, пору-  
бить ее или пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном.  
После этого размешать, прибавить по вкусу соль и разлить в формы или  
глубокие блюда. При заливке в формы в студень можно прибавить вареные  
яйца, нарезанные кружочками. В этом случае форму залить лишь на одну  
треть, дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студ-  
нем, вновь уложить кружки яиц и т. д.  
Перед подачей к столу форму окунуть в горячую воду, выложить студень  
на блюдо, украсить его ветками зелени петрушки. К студню подать хрен с  
уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из  
красной и белокочанной капусты.  
  
СТУДЕНЬ ТЕЛЯЧИЙ  
  
Ошпаренные телячьи ножки вытереть насухо полотенцем и натереть мукой,  
опалить на спиртовке те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать  
вдоль, отделить мякоть от кости, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив  
кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на  
4-5 см, прибавить на 4 ножки 2 моркови, 1 петрушку, 2 луковицы, 2-3 лав-  
ровых листика, немного перца и варить на слабом огне 3-4 часа. По окон-  
чании варки снять с поверхности жир, удалить коренья, лук, лавровый  
лист, мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясо-  
рубку. Кости положить обратно в бульон и варить, пока останется 5-6 ста-  
канов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вку-  
су, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц (в  
два-три ряда), и охладить. К студню подать сметанный соус с хреном, гор-  
чицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправ-  
ленный сметаной с уксусом, и огурцы.  
Таким же способом можно приготовить студень из свиных ножек или сви-  
ной головки. В последнем случае в бульон следует прибавить 5-7 г желати-  
ны.  
На 4 телячьих ножки - 5-6 яиц, 2 моркови, 2 головки лука, 1 петрушку.  
  
СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД  
  
Для холодных блюд и закусок рекомендуется применять готовые томатные  
соусы -"Острый", "Кубанский", а также "Любительский", "Южный" и готовый  
майонез. Некоторые соусы можно приготовить и дома.  
  
СОУС МАЙОНЕЗ  
  
В фарфоровую или фаянсовую чашку отбить яичные сырые желтки, посолить  
и перемешать веничком или лопаткой. Затем вливать небольшими порциями  
(по чайной ложке) растительное масло, каждый раз тщательно смешивая его  
с желтками. Когда масло и желтки образуют густую однородную массу, при-  
бавить уксус. Если соус слишком густ, добавить в него около столовой ло-  
жки теплой воды. Для более острого вкуса в соус можно прибавить 1/4 чай-  
ной ложки готовой горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки  
соуса маслом.  
Майонез подают к вареным и жареным мясным и рыбным холодным блюдам.  
Он служит также основой для приготовления майонезов из дичи, домашней  
птицы и рыбы.  
На 1/2 стакана масла растительного (подсолнечного или оливкового) - 1  
яйцо (желток), 1 ст. ложку уксуса.  
  
СОУС МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ  
  
Соус майонез смешать со сметаной, лимонным соком, мелко нарезанной  
зеленью петрушки, добавив, при желании, соус "Южный" или "Любительский".  
Подавать к тем же блюдам, что и обыкновенный майонез. Соусом майонез со  
сметаной можно заправлять салаты; в этом случае зелени петрушки класть  
не надо.  
На 1/4 стакана соуса майонез - 1/4 стакана густой сметаны, 1 ст. лож-  
ку уксуса или чайную ложку лимонного сока и чайную ложку соуса "Южный"  
или "Любительский".  
  
СОУС МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ  
  
Мелко нарубленные корнишоны или пикули смешать с соусами майонез и  
"Южный". Подавать к холодному ростбифу, телятине, баранине, вареному мя-  
су и к горячей рыбе, жаренной в сухарях.  
На 1/2 стакана соуса майонез - 5-6 корнишонов (или 50 г пикулей), 1-2  
чайных ложки соуса "Южный".  
  
СОУС ЗЕЛЕНЫЙ  
  
Обмытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипя-  
щей воде 2-3 минуты, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть  
сквозь волосяное сито и смешать с соусом майонез, прибавив по вкусу ук-  
сус и соль. Подавать к холодной рыбе, а также к рыбе, жаренной в суха-  
рях.  
На 1/2 стакана соуса майонез - 1 ст. ложку сваренных и протертых са-  
лата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. ложку уксуса.  
  
СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ С КАПЕРСАМИ  
  
Желтки вареных яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчи-  
цей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло. Затем раз-  
вести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яич-  
ные белки. Подавать соус к холодной рыбе - осетрине, щуке, лососине и  
др., а также к рыбе, консервированной в собственном соку.  
На 2 яйца - 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки горчицы,  
3-4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку мелких каперсов, 1/2 чайной ложки са-  
хара.  
  
СОУС ВИНЕГРЕТ  
  
Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фар-  
форовой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, за-  
тем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук,  
каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень  
мелкими кубиками. Все это перемешать.  
Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и те-  
лячьим ножкам.  
На 1 яйцо - 2 ст. ложки растительного масла, 2-3 ст. ложки уксуса,  
1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука, 1/2 ст.  
ложки зелени петрушки и эстрагона (листики), 1/2 чайной ложки сахара.  
  
СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ  
  
Растереть черносмородиновое варенье или джем с горчицей, прибавить  
портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и  
апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустив на 1 минуту в ки-  
пяток. Так же ошпарить мелко нарубленный лук. Цедру и лук охладить и  
смешать с соусом. Можно добавить перец. Подавать соус к жареной дичи,  
утке, гусю.  
На 2 ст. ложки варенья или джема - 1/2 чайной ложки горчицы, 1 ст.  
ложку портвейна, 1/2 ст. ложки цедры лимона и апельсина, 1/2 головки ме-  
лкого лука.  
  
ХРЕН С УКСУСОМ  
  
Корешок хрена, очищенный и вымытый, натереть на терке, положить в ча-  
шку, залить уксусом так, чтобы был покрыт хрен, прибавить по вкусу соль  
и сахар. Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.  
  
ЗАПРАВКА ИЗ СМЕТАНЫ С УКСУСОМ  
  
Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром. На 1/4 стакана  
сметаны - 1/4 стакана уксуса, 1 чайную ложку сахарной пудры, соль, перец  
по вкусу.  
Или на 1/2 стакана сметаны - 1 - 1 1/2 ст. ложки уксуса, сахар по  
вкусу.  
  
СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ  
  
Очищенный, промытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сме-  
таной, солью, сахаром (по вкусу). Подавать сметанный соус с хреном к хо-  
лодному и заливному поросенку, студню, а также к холодной рыбе.  
На 1 стакан сметаны - 1 корешок хрена.  
  
ЗАПРАВКА ИЗ УКСУСА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
  
Уксус перед заправкой салата тщательно смешать с солью, перцем, саха-  
ром и маслом.  
На 1/4 стакана уксуса - 1-2 ст. ложки растительного масла, 1 чайную  
ложку сахарной пудры.  
Или на 2 ст. ложки уксуса - 4-5 ст. ложек растительного масла, соль,  
перец по вкусу, 1/2 чайной ложки сахарной пудры.  
  
ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ  
  
Горячими закусками могут служить различные мясные и рыбные блюда, яи-  
чницы, грибы в сметане, пироги или кулебяки с капустой и другими начин-  
ками, а также пирожки, растегаи и т. п.  
В отличие от обычных блюд, для приготовления горячих закусок берут  
куски мяса или рыбы меньшего размера, котлеты и другие изделия приготов-  
ляют также не крупные; кроме того, горячие закуски подают без гарнира и  
приготовляют перед самой подачей к столу.  
Из блюд, помещенных в книге, горячими закусками могут служить биточки  
мясные с острым луковым соусом (при этом разделывают биточки размером  
3-4 см в диаметре); тефтели в томате (диаметр каждого шарика 1 1/2 - 2  
см); ветчина жареная, с горчицей и помидорами, предварительно нарезанная  
небольшими ломтиками; почки жареные, с помидорами; солянка рыбная или  
грибная на сковороде; жареное филе судака, нарезанное ломтиками размером  
4-5 см, и другие.  
Пирожки жареные для закусок делают также маленькими (длиною 5-6 см),  
кулебяки - неширокими, с большим содержанием фарша.  
  
ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ, НА ЛОМТИКАХ ХЛЕБА  
  
Нарезанные ломтики ветчины смазать с одной стороны горчицей, обжарить  
на сковороде с маслом, после чего положить каждый ломтик на поджаренный  
кусок белого хлеба, предварительно нарезанного фигурками. Сверху посы-  
пать рубленой зеленью.  
  
СОСИСКИ  
  
Сосиски, хорошо проваренные в слегка подсоленном кипятке и поданные с  
горчицей или натертым хреном, являются сытной и вкусной горячей закус-  
кой.  
Сосиски можно приготовить еще и другим способом: разрезать их поперек  
на 3-4 части, обжарить на сковороде в масле в течение 2-3 минут, затем  
положить на сковороду помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, подсолен-  
ные и посыпанные перцем, и вместе с ними вновь обжарить сосиски в тече-  
ние 2-3 минут.  
После этого сосиски вместе с помидорами положить в посуду и посыпать  
мелко нарезанной зеленью. При желании, прибавляют натертый чеснок. Све-  
жие помидоры можно заменить консервированными или томатной пастой.  
  
КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ, С КАПУСТОЙ  
  
Вареную колбасу (любительскую, отдельную, докторскую и др.) очистить  
от оболочки, нарезать ломтиками толщиною 5-6 мм и перед подачей обжа-  
рить. Одновременно приготовить тушеную капусту, но более острого вкуса,  
чем обычно, положить ее на блюдо, сверху капусты поместить ломтики кол-  
басы и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом. Можно взять то-  
нкие батоны колбасы, обмыть, вытереть насухо и обжарить в жире так, что-  
бы получилась румяная хрустящая корочка.  
При подаче к столу колбасу нарезать на порции, уложить на подогретое  
блюдо и загарнировать тушеной капустой.  
  
БИТОЧКИ В СМЕТАНЕ  
  
Фарш приготовить так же, как и для мясных котлет (стр. 178) и разде-  
лать в форме биточков размером 3-4 см в диаметре. Биточки обвалять в му-  
ке, обжарить в глубокой сковороде, после чего залить сметаной, накрыть  
крышкой и тушить в течение 5-7 минут.  
При подаче на стол биточки переложить на блюдо, полить полученным со-  
усом и посыпать мелко нарезанной зеленью.  
  
ФОРШМАК  
  
Вареную или жареную говядину, телятину или баранину и сельдь, предва-  
рительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустить через мясо-  
рубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный кар-  
тофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все это сложить в посу-  
ду, тщательно перемешать, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливо-  
чное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. Пос-  
ле этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и переме-  
шать; прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно все перемешать,  
переложить на подмасленную сковороду, обровнять поверхность, посыпать  
натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу в течение  
30-40 минут.  
Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно  
считать готовым. Форшмак выложить на блюдо, сверху полить небольшим ко-  
личеством сметанного соуса с томатом. Тот же соус подать отдельно в соу-  
снике.  
На 250 г вареного или жареного мяса (говядины, телятины, баранины,  
птицы) - 1/2 сельди, 2 ст. ложки муки, 2-3 шт. вареного картофеля, 2-3  
ст. ложки густой сметаны, 2-3 яйца, 1 ст. ложку натертого сыра.  
  
СЫР  
  
Расскажем о сыре, о его замечательных достоинствах и разнообразнейшем  
ассортименте, о тончайшем его вкусовом и ароматическом букете.  
Различных групп, видов, сортов сыра много. Есть крупные круги сыра  
весом до 100 кг и совсем маленькие сырки в 30-50 г; есть сыр квадратный,  
прямоугольный, овальный, круглый, цилиндрический, конусообразный, сыр  
окрашенный и неокрашенный (т. е. сохранивший естественный цвет), оберну-  
тый в ткань, в парафиновую бумагу, и вовсе без обертки; с сухой коркой,  
со слизистой коркой и совсем без корки; сыр с разнообразной яркой пле-  
сенью и без плесени; сыр острый, нежный, ароматный; твердый, мягкий и  
полумягкий; соленый, сладкий, рассольный, терочный, плавленый, деликате-  
сный сыр в керамике и просто деликатесный.  
Сыр в среднем содержит до 32% жира, 26% белка, 2,5 - 3,5% органичес-  
ких солей, витамины A и группы B, а главное, в процессе созревания сыра  
его белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5%)  
усваивается организмом. Эта особенность сыра делает его одним из самых  
лучших, самых полезных и ценных пищевых продуктов. А то, что он один из  
вкуснейших пищевых продуктов, об этом знают все.  
Процесс созревания обусловливает не только растворимость сырного бел-  
ка, но сообщает также сыру вкусовой букет и рисунок поверхности его раз-  
реза ("глазки"). Хорошо созревший, в меру выдержанный сыр дает на разре-  
зе "слезу" в "глазках".  
Некоторые думают, что сырная "слеза" есть прозрачный жир. Это невер-  
но. "Слезы" в сыре - капельки воды, насыщенные солями молока и поварен-  
ной солью - и ничем больше. Выступают они и проникают в "глазки" в ре-  
зультате сложных биохимических процессов, происходящих в созревающем сы-  
ре, и их появление служит признаком его полной зрелости и хорошего вку-  
са. Поэтому-то сырные "слезы" и ассоциируются с очень приятными вкусовы-  
ми ощущениями и вызывают желание отведать ломтик сыра с такой "слезой".  
Для выработки сыра используют не только коровье, но и овечье и козье  
молоко, причем из одного и того же молока можно приготовить совершенно  
разные виды сыра, в зависимости от рецептуры изготовления.  
Имеется несколько главных групп сыра. К группе твердых крупных сыров  
относятся советский, швейцарский, алтайский и московский. Это, так ска-  
зать, первые среди сыров; они справедливо считаются самыми вкусными, са-  
мыми лучшими, самыми тонкими и нежными. Хорошо, аккуратно нарезанные,  
небольшие, ровные, тонкие ломтики этих сыров приятно украшают любой за-  
кусочный стол.  
Сыры этой группы получают, применяя специально им присвоенные способы  
выработки, из молока коров, пасущихся в горах, на горных пастбищах, где  
травы изумительно сочны и ароматны, а чудесная вода горных ключей проз-  
рачна.  
Все это создает у таких сыров очень тонкий вкусовой букет, в котором  
преобладает весьма приятный сладковато-ореховый привкус, при пластичной  
консистенции сырного теста и хорошо развитом на разрезе крупном рисунке.  
Эти сыры подают как закуску и как десерт. Они хороши к виноградным  
винам.  
Жирность этих сыров 45-50%. Следующая подгруппа - твердые мелкие сы-  
ры: ярославский, голландский, костромской, степной, угличский.  
Эти сыры также очень хороши, питательны, вкусны, жирность их 40-45%,  
их подают к утреннему чаю или кофе.  
В первой стадии зрелости (2 месяца) эти сыры имеют нежный кисломолоч-  
ный вкус и аромат, они очень приятны и аппетитны с несоленым сладко-сли-  
вочным маслом на ломтике ржаного хлеба. А в 4-6 месяцев, в пору их пол-  
ной зрелости, они в меру остры, у них аромат созревшего сыра, а на раз-  
резе - все та же "слеза".  
В отличие от других, сыры горный Алтай, чедер, пионер созревают при  
высокой температуре (30-35 гр.), у них не образуется "глазков"; нет,  
следовательно, рисунка на разрезе.  
У этих сыров нежное, маслянистое, некрошливое тесто, их жирность  
45-50%, они хороши к бутербродам и с пресным печеньем.  
Ярцевский, латвийский и волжский принадлежат к группе полумягких сы-  
ров; у них острый, пикантный вкус и аромат, их выпускают жирностью  
40-45% и рекомендуют, в частности, как одну из очень неплохих закусок к  
виноградному вину. Они хороши также и к крепкому кофе.  
Мягкие и деликатесные сыры вырабатываются сыродельной промышленностью  
в довольно широком ассортименте.  
Среди этой подгруппы сыров наиболее острые и вместе с тем нежные по  
вкусу - дорогобужский, смоленский, медынский и др.  
Для них характерно развитие на поверхности особых микроорганизмов  
слизи, что и придает им остроту и специфический аромат. Они быстро соз-  
ревают и в месячном или полуторамесячном возрасте уже вполне хороши и  
зрелы.  
Чтобы сохранить особый аромат, свойственный этим сырам, их обертывают  
в пергамент, фольгу и этикетированную бумагу.  
Особняком в этой группе сыров стоит рокфор. Люди, впервые видящие ро-  
кфор и не пробовавшие его, относятся к нему, как и вообще к деликатесным  
сырам, с некоторым предубеждением. Откуда эти прожилки голубовато-белой  
плесени на поверхности сыра? - спрашивают они.  
Оказывается, что в процессе изготовления рокфора в свежую сырную мас-  
су вводят специально выращенные чистые культуры полезной плесени, назы-  
ваемой "пенициллиум рокфорти". Плесень эта в сыре развивается и дает тот  
своеобразный, деликатесный и острый, слегка перечный вкус и ту голубова-  
то-белую мраморность на разрезе, которые свойственны рокфору.  
Таким образом, плесени на рокфоре, как и слизи на поверхности медынс-  
кого, смоленского, дорогобужского сыров, не следует опасаться. Наоборот,  
отсутствие этой плесени (или слизи) говорило бы о том, что сыр еще не  
созрел и не приобрел характерных своих свойств.  
Хорошо созревший рокфор - вкуснейший из сыров, в нем до 65-70% раст-  
воримого белка, он способствует пищеварению и повышает аппетит.  
К мягким деликатесным, острым сырам нужна привычка. Вкус и привычка к  
новому продукту создаются не сразу, а воспитываются постепенно. В этой  
связи стоит, пожалуй, напомнить читателям, что нет человека, которому  
сразу понравились бы соленые маслины. Однако, попробовав их раз-другой,  
привыкают к горько-соленому вкусу маслин, и они начинают нравиться.  
То же надо сказать и о мягких и деликатесных сырах, о таких, как рок-  
фор, дорогобужский, смоленский, медынский. Это - хорошие, очень вкусные  
сыры и к ним стоит привыкнуть. Кстати заметим, что они очень хороши к  
пиву.  
К группе мягких сыров принадлежит также чайный сырок. Он приготовлен  
из пастеризованного молока, заквашенного на чистых культурах молочнокис-  
лых бактерий, у него чуть солоноватый кисло-молочный вкус и нежная кон-  
систенция.  
Сливочный сыр, жирностью 35%, кроме белка и жира содержит натуральные  
соки и до 35% сахара; его расфасовывают в стаканы, у него привкус внесе-  
нных дополнений и специй.  
На юге нашей страны, особенно в Закавказье, в Дагестане, распростра-  
нены так называемые рассольные сыры, в числе которых -  
тушинский, чанах, ереванский, сулугуни, кобийский, брынза и др.  
Эти сыры вырабатывают не только из овечьего и козьего, но и из ко-  
ровьего молока, их жирность колеблется от 30 до 45%.  
Особенность этих сыров в том, что у них нет корки, по цвету они сове-  
ршенно белые, а на разрезе некоторые из них бывают в середине слегка же-  
лтоватыми. После изготовления они созревают в рассоле, что и сообщает им  
специфический вкус.  
Стоит особо отметить грузинский рассольный сыр - сулугуни; у него не-  
жное, несколько тянущееся сырное тесто.  
Свежий, молодой сулугуни (2-3-дневный) поджаривают на сковороде, что  
сообщает ему особенно тонкий и своеобразный вкус. Созревший сулугуни (он  
созревает 1,5 месяца) употребляют так же, как и другие рассольные сыры.  
Для улучшения вкуса рассольные сыры перед едой нарезают на тонкие ло-  
мтики и обваривают кипятком - это их размягчает и делает менее солеными.  
Рассольные сыры незаменимы к столовому виноградному вину, сыры более  
соленые и жирные - к красному, менее соленые - к белому.  
Есть и группа специально овечьих сыров, приготовленных из овечьего  
молока. Среди этих сыров наиболее известны арагацкий, южный овечий, мол-  
давский копченый. Их жирность 40-55%, они в меру остры, у них специфиче-  
ский вкус овечьего сыра, они гораздо менее солены, чем рассольные сыры  
(содержание соли в них не выше 3,5%).  
В отличие от рассольных, они созревают не в рассоле и, кроме того,  
имеют корку.  
Молдавский копченый сыр называется так потому, что через месяц после  
приготовления его коптят, что и сообщает ему привкус копченого продукта.  
Плавленые сыры быстро завоевали популярность среди потребителей. Эти  
сыры приятны на вкус и очень питательны.  
Плавленые сыры вырабатывают путем переплавки сыров, их и называют по  
наименованию того сыра, из которого они выработаны (советский, голланд-  
ский) и вкус которого они сохраняют.  
Вырабатывают плавленый сыр и с различными специями, что придает ему  
своеобразный вкус и особый аромат, свойственный только данному продукту.  
Такой плавленый сыр, изготовленный по собственной, только для него соз-  
данной рецептуре, получает и свое особое название, например, плавленый  
сыр "Новый", "Острый" и др. У этого сыра нет корки, нет, следовательно,  
и отходов, его расфасовывают в пакеты из фольги по 30, 62,5 и 100 г.  
Сырки из творожной массы с добавлением сахара (30-35%), фруктовых со-  
ков, какао, ванили, расфасованные в 100-граммовые брусочки,- это так на-  
зываемые пластические сыры - любимый завтрак малышей.  
Наиболее распространенным из порошковых и терочных является зеленый  
сыр.  
Растертая в порошок, вполне созревшая сырная масса, хорошо смешанная  
с порошком из высушенных листьев голубого донника (голубой донник - пря-  
ная травка), а затем плотно спрессованная в форме маленького, слегка  
усеченного конуса, в упаковке из фольги -  
таков терочный зеленый сыр. Употребляется он в виде порошка, для чего  
его натирают на мелкой терке. По вкусу - это острый, несколько пряный  
сыр. Он служит прекрасной приправой к макаронам, хорош также и на хлебе  
с маслом - к кофе или к чаю.  
Надо рассказать еще о деликатесных сырах в керамической посуде.  
В лучших гастрономических магазинах на прилавках с сырами стоят прив-  
лекательные керамические баночки (их емкость - от 125 до 450 г), в кото-  
рых находится специально приготовленный деликатесный сыр (жирностью до  
60%); у него острый вкус и запах, консистенция пастообразная, цвет се-  
ро-желтый.  
Отборный, зрелый, жирный сыр, измельченный и специально обработанный,  
смешивают, согласно рецептуре, со специями, сливочным маслом, рыбными  
копченостями, консервами, томатом-пастой. Получается совершенно неповто-  
римая по вкусу сырная масса, действительно, деликатесная и очень своеоб-  
разная и приятная.  
Такой деликатесный сыр, намазанный тонким слоем на пресное, сухое пе-  
ченье, является лучшей закуской к белому столовому виноградному вину ти-  
па "Рислинг".  
  
КОНСЕРВЫ  
  
В ассортименте консервов свыше 500 названий, из них, примерно, 120  
названий мясных консервов, 150 рыбных, 70 овощных, 150 фруктовых, 22 на-  
звания консервированных соков и несколько видов молочных консервов.  
Фрукты консервируют в виде компотов, варенья, джема, повидла, фрукто-  
вых соусов, пюре и маринадов.  
Из овощей вырабатывают натуральные овощные консервы, закусочные кон-  
сервы (в томатном соусе, с растительным маслом), концентрированные тома-  
тные продукты (томат-паста, томат-пюре), овощные пюре, соусы и маринады.  
Из фруктов и ягод, а также из свежих томатов изготовляют консервиро-  
ванные томатный, фруктовые и ягодные соки.  
Кроме того, вырабатывают фруктовые и овощные консервы для детского и  
диэтического питания.  
В ассортименте мясных консервов - тушеное мясо, гуляш из говядины,  
баранины, мясо жареное, тефтели из говядины, тефтели из свинины, рагу из  
баранины, свиная отбивная котлета, свиная жареная котлета, свиная солян-  
ка, свиные котлеты (рубленые), телятина жареная, языки говяжьи, языки  
свиные, языки бараньи, мозги, почки, печень жареная и др.  
В числе паштетных мясных консервов - паштет со сливочным маслом, паш-  
тет со свиным смальцем, паштет свиной с белыми грибами, паштет из мозгов  
и печени.  
Среди консервов имеются также сосиски с капустой, сосиски в томате,  
сосиски в бульоне; имеются и ветчинные консервы.  
Мясо-растительные консервы вырабатывают из говядины, баранины, свини-  
ны, мясного фарша с горохом, фасолью, чечевицей, с добавлением жира, лу-  
ка, пряностей.  
Имеется довольно богатый выбор консервов из куриного мяса. Куриные  
консервы - деликатесный, диэтический, очень питательный продукт. Консер-  
вируют лучшее поджаренное куриное мясо, залитое концентрированным кури-  
ным бульоном.  
Различных и самых разнообразных пород рыбы у нас так много, а рыбоко-  
нсервная промышленность развивается в такой мере интенсивно, что один  
только перечень рыбных консервов занял бы слишком много места в нашей  
книге.  
Ограничимся поэтому краткими сведениями о рыбных консервах по их гру-  
ппам.  
Рыбные консервы натуральные готовятся из дальневосточных лососевых  
рыб (нерки, чавычи, кижуча, горбуши, кеты), реже - из осетровых и сиго-  
вых рыб.  
Натуральные рыбные консервы употребляют так же, как и одноименную от-  
варную свежую рыбу (к примеру, как отварную осетрину или белугу). К сто-  
лу их следует подавать с салатом, овощным или другим гарниром или соу-  
сом.  
Очень богат и разнообразен ассортимент закусочных рыбных консервов -  
в масле, в томате, в маринаде. На консервном заводе рыбу предварительно  
подвергают, в зависимости от типа консервов и рецептуры приготовления,  
различной обработке: жарят, солят, коптят, пропекают, подвяливают, под-  
сушивают. В результате подвяливания кожа рыбы приобретает серебристый  
оттенок, копчение же сообщает ей золотистые тона; для обжарки рыбу пред-  
варительно обваливают в муке, отчего на ней образуется аппетитная короч-  
ка.  
В закусочные рыбные консервы добавляют различные заливки (томатный  
соус, ароматизированное растительное масло или смесь растительных ма-  
сел), затем банки закатывают (закупоривают) и стерилизуют.  
В масле чаще всего изготовляют консервы типа шпрот, сардин, а также  
предварительно прокопченные - треску, сельдь, а в томате - бычки, части-  
ковую и красную рыбу.  
Своеобразные диэтические консервы вырабатывают на траулерах в Барен-  
цовом море: печень тресковую натуральную или в томате. Натуральный трес-  
ковый жир, выделяющийся из печени при стерилизации, по вкусу исключи-  
тельно приятен и не имеет обычного привкуса, свойственного рыбьему жиру.  
Отварная печень из этого консерва - одна из самых изысканных, нежных и  
очень питательных закусок.  
Печень трески имеет, кроме того, и лечебное значение, так как содер-  
жит более 60% рыбьего жира и богата витаминами.  
Отметим, что шпроты и сардины в масле, пожалуй, не превзойдены даже  
среди лучших закусочных рыбных консервов.  
Выделяется из остальных консервов группа рыбных презервов в пряном  
посоле и в маринаде. Презервы отличаются от консервов тем, что их не по-  
двергают стерилизации, а только герметически закупоривают. Презервы ме-  
нее стойки, чем консервы - их следует хранить на холоде.  
Всем известные кильки, анчоусы, сельдь в маринаде и другие подобные  
закусочные консервы не подвергают стерилизации; следовательно, по спосо-  
бу приготовления они относятся к презервам.  
  
О ВИНОГРАДНОМ ВИНЕ, ВОДКЕ, ПИВЕ  
  
В потреблении напитков нужно также переходить от грубых, примитивных  
вкусов к более тонким, от водки - к виноградному вину с его богатейшим  
букетом вкусовых тонов и ароматов.  
Ученые, врачи, медицинские общества и учреждения утверждают полез-  
ность виноградного вина, справедливо подчеркивая его питательное и лече-  
бное значение, и противопоставляют его водке.  
Многовековой опыт всех народов, подтверждая этот вывод науки, убеди-  
тельно свидетельствует о вреде и бедствиях алкоголизма, связанных, как  
правило, с потреблением не вина и пива, а именно водки.  
Еще в 1936 г., разоблачая легенду о "русском пьянстве", товарищ Мико-  
ян говорил:  
"Некоторые думают и говорят о том, что у нас, мол, много водки пьют,  
а за границей, вот, мало пьют. Это - в корне неверное представление. Вот  
цифры душевого потребления водки, вина и пива в переводе на чистый спирт  
в 1931 году: во Франции - 18,9 литра, в Бельгии - 11,2, в Англии - 3,2,  
в СССР - 1,6... Но почему же до сих пор шла слава о русском пьянстве?  
Потому, что при царе народ нищенствовал, и тогда пили не от веселья, а  
от горя, от нищеты. Пили, именно, чтобы напиться и забыть про свою прок-  
лятую жизнь. Достанет иногда человек на бутылку водки и пьет, денег при  
этом на еду нехватало, кушать было нечего, и человек напивался пьяным.  
Теперь веселее стало жить. От хорошей и сытой жизни пьяным не  
напьешься... Весело стало жить, значит и выпить можно, но выпить так,  
чтобы рассудка не терять и не во вред здоровью".  
А "выпить не во вред здоровью" - это и значит - пить меньше водки,  
заменяя ее в умеренных количествах легким, приятным, натуральным виног-  
радным вином и пивом.  
Навыки, привычки, вкусы обусловлены экономикой. В старой России бур-  
жуа и дворяне воспитывали у народа вкус к сивухе из "монопольки", что  
соответствовало отсталой экономике той эпохи и было выгодно правящим бу-  
ржуазно-помещичьим классам.  
Для себя же русская буржуазия и помещики ввозили вина из-за границы,  
щеголяя утонченными и изысканными вкусами и приверженностью к французс-  
ким виноградным винам и шампанскому, к заграничным коллекционным, старым  
коньякам.  
Мы же хотим теперь воспитать у всего народа вкус к отличным отечест-  
венным виноградным винам, к прекрасному советскому шампанскому, к прево-  
сходным советским коньякам.  
Товарищ Микоян в 1936 г. рассказывал: "Товарищ Сталин занят величай-  
шими вопросами построения социализма в нашей стране. Он держит в сфере  
своего внимания все народное хозяйство, но при этом не забывает и мело-  
чей, так как всякая мелочь имеет значение. Товарищ Сталин сказал, что  
стахановцы сейчас зарабатывают много денег, много зарабатывают инженеры  
и другие трудящиеся. А если захотят купить шампанского, смогут ли они  
его достать? Шампанское - признак материального благополучия, признак  
зажиточности".  
В Советском Союзе вырабатывается в настоящее время много различных  
виноградных вин - столовых, десертных, игристых и шипучих.  
Практика советского виноделия неопровержимо доказала, что нет в мире  
такого сорта, такой марки виноградного вина, которых мы не могли бы из-  
готовить в наших винодельческих хозяйствах.  
Наши десертные вина, особенно мускаты Крыма, натуральные столовые,  
красные и белые вина Грузии, мадера и херес Армении, кагоры Азербайджана  
и Средней Азии, закавказские коньяки, шампанское Абрау-Дюрсо, крымское и  
грузинское, на международных выставках заслужили высокую оценку знатоков  
виноградного вина.  
Производство виноградного вина, шампанского и пива мы расширяем из  
года в год, а водку стараемся постепенно вытеснять из потребления. Тако-  
ва наша, советская, политика в этом деле, политика, продиктованная инте-  
ресами народа, заботой о сохранении и дальнейшем укреплении его здоровья  
и сил.  
Почти в каждой семье нередко ведется обсуждение вопроса об ассортиме-  
нте напитков к празднику, к семейному торжеству или к встрече друзей.  
"Книга о вкусной и здоровой пище" в этом обсуждении берет сторону тех,  
кто предлагает подавать к столу виноградное вино и пиво, а водку пода-  
вать в небольшом количестве, максимально ограничивая в ней и себя, и  
своих гостей.  
  
БУЛЬОНЫ И СУПЫ  
  
Супы готовят на различных бульонах (мясном, рыбном, грибном), на от-  
варах (овощном, фруктовом, ягодном), на молоке, на хлебном квасе.  
Супы на бульонах готовят заправочные, прозрачные, пюреобразные.  
Продукты, входящие в заправочные супы, варят в бульоне, на котором  
приготовляется суп.  
Продукты для прозрачных супов в большинстве случаев приготовляют от-  
дельно; перед самой подачей к столу их кладут в тарелки и заливают горя-  
чим прозрачным бульоном.  
Бульон для прозрачных супов делают более крепким, чем для заправоч-  
ных.  
Супы-пюре готовят из протертых, предварительно сваренных продуктов.  
  
ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ  
  
Заправочные супы варят на бульоне - мясном, рыбном, грибном или на  
воде с картофелем, капустой, свеклой, крупой, бобовыми или мучными изде-  
лиями, а также с кореньями.  
Овощи для супов очищают и нарезают, при этом желательно, чтобы было  
известное соответствие между формой кусочков различных овощей и других,  
входящих в супы, продуктов.  
Так, например, если варят суп картофельный с крупой, то коренья наре-  
зают мелкими кубиками, а для супа с вермишелью - соломкой. Капусту для  
щей обычно шинкуют.  
Во многие заправочные супы кладут томат-пюре, а в сезон - свежие по-  
мидоры. Не кладут томат в рассольник, зеленые щи и супы со щавелем, шпи-  
натом.  
Картофель и свежую капусту при варке супа закладывают в сыром виде;  
коренья (морковь, петрушку, сельдерей, пастернак) и лук предварительно  
поджаривают, а свеклу и квашеную капусту тушат.  
Коренья и лук нельзя закладывать сырыми потому, что во время варки из  
них легко улетучиваются с водяным паром ароматические и вкусовые вещест-  
ва. Чтобы удержать их, нарезанные коренья и лук кладут на разогретую с  
небольшим количеством жира сковороду, хорошо перемешивают и слегка под-  
жаривают до образования светлой пленки, но не допуская появления на них  
темной окраски. Выделяющиеся из кореньев и лука ароматические вещества  
поглощаются жиром, из которого они выделяются медленно и постепенно.  
Благодаря этому суп после введения в него кореньев и лука, поджаренных  
этим способом, приобретает присущий им аромат и долго его сохраняет.  
Морковь, кроме того, окрашивает жир в оранжевый цвет. Окраска жира  
получается более яркой, если его прогреть с томатом-пюре. Присутствие на  
поверхности супа блесток окрашенного жира придает ему привлекательный  
вид.  
Свеклу для борща тушат для того, чтобы сохранить ее цвет. Если свеклу  
закладывать сырой, то при длительной варке в большом количестве бульона  
или воды окраска ее изменяется; при тушении же свекла доводится почти до  
готовности с малым количеством воды, что и предохраняет ее от обесцвечи-  
вания. Этому способствует также добавление уксуса.  
Вместо тушения целые неочищенные, но хорошо вымытые корни свеклы мож-  
но испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить,  
нарезать и положить в борщ.  
Предварительное тушение квашеной капусты для щей улучшает ее вкусовые  
качества.  
Крупы (кроме гречневой и манной), горох и фасоль перед закладкой в  
бульон перебирают и тщательно промывают. Для более быстрого разваривания  
перловую крупу и бобовые (горох, фасоль, чечевицу) следует замочить: пе-  
рловую - на 2-3 часа, бобовые - на 4-6 часов. Лущеный (половинчатый) го-  
рох замачивать не следует.  
Суп с перловой крупой иногда приобретает неприятный синеватый отте-  
нок; во избежание этого перловую крупу рекомендуется закладывать не в  
сыром виде, а предварительно отварив ее отдельно почти до готовности.  
Для лучшего сохранения в овощах витамина C их следует закладывать в  
кипящий бульон (воду) и варить при слабом кипении. Погружение овощей в  
холодную жидкость и постепенное нагревание влечет за собой сильное раз-  
рушение витамина C. По этой же причине нельзя допускать и переваривания  
овощей.  
Продукты кладут в суп с таким расчетом, чтобы все они были готовы к  
моменту подачи супа на стол. Последовательность закладки продуктов ука-  
зана в описании приготовления отдельных супов.  
Для улучшения вкуса и аромата в суп кладут немного перца, лавровый  
лист, а в некоторые супы - мучную заправку.  
Мучную заправку приготовляют так: в кастрюлю положить масло (на ложку  
муки - ложку масла), всыпать просеянную муку, размешать и поджаривать ее  
в течение 5-10 минут, непрерывно помешивая ложкой и не давая подрумя-  
ниться. При поджаривании муки из нее улетучивается влага, а вместе с ней  
и вещества, сообщающие сырой муке специфический запах и вкус. Поджарен-  
ную муку затем развести бульоном и влить в суп (за 10-15 минут до окон-  
чания варки).  
В некоторых случаях, например при варке зеленых щей, муку можно под-  
жаривать вместе с кореньями.  
В овощные супы для улучшения их вкуса и питательной ценности рекомен-  
дуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.  
Сметану можно положить непосредственно в тарелку с супом или подать  
отдельно.  
Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петруш-  
ки, укропом, зеленым луком. Это улучшает вкус, внешний вид супов и обо-  
гащает их витамином C.  
Овощные супы приготовляют незадолго до их употребления, так как при  
хранении в них быстро разрушается витамин C. Так, после трехчасового  
хранения в горячем состоянии щей или картофельного супа в них остается

только половина того количества витамина C, которое было в момент окон-  
чания варки.  
По этой же причине не следует варить суп на два дня. Целесообразно  
варить на два дня только бульон, на котором затем ежедневно готовить  
свежий суп. Помимо сохранения витаминной ценности супов, это обеспечива-  
ет лучшие вкусовые качества блюда и разнообразие питания.  
Если бульон сварен на два дня, половину его надо отлить в отдельную  
посуду (фаянсовую или эмалированную), покрыть марлей и поставить в прох-  
ладное место на деревянную или металлическую подставку. Когда из бульона  
перестанет выделяться пар, марлю снять и накрыть посуду крышкой.  
Для быстроты приготовления супов рекомендуется использовать вырабаты-  
ваемые пищевой промышленностью замороженные смеси овощей для борща, супа  
и др. Эти смеси заливают небольшим количеством горячего бульона и тушат  
до готовности, затем заправляют томатом-пюре, прогретым с жиром, после  
чего заливают горячим бульоном и доводят до кипения.  
Пищевая промышленность вырабатывает также готовые консервированные  
овощные супы (в стеклянных банках). При добавлении указанного на этикет-  
ке количества воды из них получаются вкусные супы. Для получения мясного  
супа в них добавляют вместо воды мясной бульон или мясные консервы.  
Консервы мясные и рыбные, вообще, целесообразно использовать при при-  
готовлении супов взамен свежего мяса и рыбы, особенно в тех случаях, ко-  
гда суп надо быстро приготовить, или когда свежее мясо и рыбу трудно со-  
хранить. Суп варят на воде до готовности, а затем кладут консервы и дают  
супу прокипеть.  
  
МЯСНОЙ БУЛЬОН  
  
Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта, а также  
подбедерок, рульку и голяшку. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей  
холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разру-  
бить), залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на  
сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагре-  
вание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену  
снимать шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется сни-  
мать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять,  
то от длительного воздействия тепла он разложится - это придаст бульону  
привкус сала. Через час-полтора после начала варки следует добавить  
соль. С самого начала и почти до конца варки из мяса выделяются мине-  
ральные соли и так называемые экстрактивные вещества; последние придают  
бульону характерный приятный запах и вкус. Когда мясо готово, его нужно  
вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готов-  
ность мяса легче всего определяется при помощи поварской иглы или вилки:  
если игла свободно прокалывает мясо, то оно готово.  
Такой бульон идет для приготовления различных супов, мясных щей, бор-  
щей и др. Мясо вынимают из бульона и подают вместе с супом или использу-  
ют для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с ко-  
реньями. В этом случае, после того как с бульона снята пена, в него кла-  
дут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук. Эти  
овощи (кроме лука) используют для супа, салата или винегрета.  
На 500 г мяса нужно 2 1/2 - 3 л воды.  
  
БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ  
  
Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят пригото-  
вить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее  
вываривались, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости  
положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из  
костей варят так же, как и из мяса, т. е. при слабом кипении и периоди-  
чески снимая с бульона жир. Время варки бульона из костей от 2 1/2 до 3  
часов. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания  
варки положить в бульон очищенные коренья, лук, а также соль. Готовый  
бульон процедить.  
Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает  
мясному бульону, так как в отличие от мяса, кости не содержат экстракти-  
вных веществ; при варке из костей переходят в бульон главным образом  
клеевые вещества и жир. Поэтому его рекомендуется использовать главным  
образом для приготовления картофельных супов.  
На 500 г мясных костей - по 1 моркови, петрушке, головку лука и 2 1/2  
- 3 л воды.  
  
МЯСНОЙ БУЛЬОН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
  
Мясо третьего или четвертого сорта промыть, мякоть срезать, пропус-  
тить через мясорубку, кости разрубить; все положить в кастрюлю, залить  
холодной водой и в таком виде оставить на 20-30 минут, а затем, не меняя  
воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и разрезанные  
коренья, часть которых предварительно поджарить без масла на сковороде.  
Через 20 минут после начала варки положить соль. Бульон варить при сла-  
бом кипении 30-40 минут, потом процедить и использовать как обычный мяс-  
ной бульон. Отварное мясо может пойти на фарш для пирожков или запекан-  
ки.  
На 500 г мяса - по 1 шт. моркови, лука, петрушки или сельдерея, 1 1/2  
- 2 л воды.  
  
РЫБНЫЙ БУЛЬОН  
  
Для приготовления рыбного бульона употребляется частиковая рыба (су-  
дак, окунь и др.), а также красная рыба - осетрина, севрюга, белуга.  
Бульон из частиковой рыбы приготовляется так: рыбу очистить от чешуи,  
разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать рыбу на порцио-  
нные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу по-  
ложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук,  
нарезанный ломтиками, и варить при слабом кипении 25-30 минут; после  
этого куски рыбы вынуть, а голову и хвост продолжать варить еще 15-20  
минут. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать как  
самостоятельное второе блюдо.  
Рыбный бульон можно сварить также из костей, голов и других зачисток  
частиковой рыбы. В этом случае с сырой очищенной рыбы снимают филе для  
приготовления из него второго блюда. Кости разрубают на несколько час-  
тей, из голов вынимают жабры, добавляют хвосты и плавники; все это про-  
мывают, кладут вместе с кореньями в кастрюлю, заливают холодной водой и  
варят при медленном кипении около часа.  
Наконец, рыбный бульон можно сварить из красной рыбы; в этом случае  
рекомендуется брать готовое филе. Рыбу залить холодной водой, добавить  
соль, коренья, лук, нарезанный ломтиками, и варить при медленном кипении  
30-40 минут. Вареную рыбу можно использовать для второго блюда.  
Во всех случаях готовый бульон нужно процедить и затем использовать  
для приготовления супов.  
На 500-600 г рыбы - по 1 шт. репчатого лука и петрушки, 2-3 л воды.  
  
ГРИБНОЙ БУЛЬОН  
  
Промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очи-  
щенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить  
при слабом кипении в течение 2 - 2 1/2 часов. Для ускорения варки грибы  
можно предварительно замочить на 1-2 часа в холодной воде, в которой их  
потом и варить.  
Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашин-  
ковать и положить в суп, приготовляемый из грибного бульона.  
На 50 г сухих грибов - 2-3 л воды.  
  
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ  
  
Поставить варить мясной бульон. Через 1 1/2 - 2 часа после начала ва-  
рки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую поло-  
жить предварительно поджаренные коренья и лук; затем положить мясо, до-  
бавить нарезанную капусту и варить в течение 30-40 минут. За 5-10 минут  
до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.  
Щи можно варить с добавлением картофеля и свежих помидоров. В этом  
случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 10-15  
минут после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками,  
- в конце варки вместе с приправами.  
Щи без картофеля можно заправить поджаренной мукой. На 500 г мяса -  
500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 200 г  
помидоров.  
  
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ  
  
Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту  
(если капуста очень кислая, то необходимо предварительно ее отжать), до-  
бавить 1 - 1 1/2 стакана воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю  
крышкой и тушить около часа.  
После этого капусту залить бульоном, положить поджаренные с томатом  
коренья и варить до полной готовности.  
Перед окончанием варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить  
мучную заправку.  
Щи из квашеной капусты можно приготовить также и таким способом: ка-  
пусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить ва-  
рить. Отдельно поджарить вместе с томатом коренья и лук и за 20-30 минут  
до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и  
поджаренную муку.  
На 500 г мяса - 500 г квашеной капусты, по 1 шт. кореньев и головку  
лука, 1 ст. ложку муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пюре.  
  
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛОВИЗНОЙ  
  
Голову осетровой рыбы разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ош-  
парить, погрузив на 1-2 минуты в горячую воду, снова промыть, положить в  
кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3-4 часа.  
Спустя час с начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на  
блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не оставалось мелких костей. Голо-  
визну разобрать, отделив мясо и хрящи; последние положить доваривать в  
бульон.  
За час до окончания варки хрящей положить в бульон тушеную квашеную  
капусту, подготовленную, как указано в рецепте "Щи из квашеной капусты",  
и поджаренные с томатом коренья.  
Перед окончанием варки добавить соль, перец, лавровый лист и запра-  
вить мукой.  
На 1 кг головизны - 500 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2  
ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, 2-3 л воды.  
  
ЩИ ИЗ КАПУСТНОЙ РАССАДЫ  
  
Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать дольками и  
поджарить в суповой кастрюле на масле. Рассаду очистить от корешков, ра-  
зрезать на 2-3 части, промыть, ошпарить в кипятке, откинуть на дуршлаг,  
облить холодной водой; когда вода стечет, переложить рассаду в кастрюлю  
с поджаренными кореньями и залить кипящим бульоном. Одновременно поло-  
жить лавровый лист, перец, соль и варить 25-30 минут. Щи из рассады по-  
дают на стол со сметаной и мясом и посыпают укропом или зеленью петруш-  
ки. В щи перед окончанием варки можно положить мучную заправку.  
На 500 г мяса - 800 г рассады, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки ма-  
сла.  
  
ЛЕТНИЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Положить в кастрюлю мясо, залить 3 - 3 1/2 л воды и поставить варить.  
Когда вода закипит, снять пену и варку продолжать при тихом кипении 1  
1/2 - 2 часа. За 15-20 минут до подачи на стол в бульон положить очищен-  
ные и нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту; при этом раз-  
резать кочаны на крупные доли (на 4-6 частей), затем добавить целый очи-  
щенный картофель и соль.  
Перед подачей к столу положить в кастрюлю нарезанные на дольки поми-  
доры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую таре-  
лку дольку кочана капусты, 2-3 шт. картофеля, помидоры, укроп или зелень  
петрушки.  
На 500 г мяса - 2-3 шт. моркови, 1 петрушку, 1-2 луковицы, по 500 г  
капусты и картофеля, 200 г помидоров.  
  
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ  
  
Шпинат или крапиву перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде  
до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и про-  
мыть, крупные листики разрезать.  
Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрю-  
ле с маслом, добавить к ним муку и продолжать жарение еще 1-2 минуты.  
Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести  
горячим бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лав-  
ровый лист, перец и варить 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки  
положить в кастрюлю листики щавеля и соль. К зеленым щам рекомендуется  
подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.  
На 500 г мяса - 500 г шпината, 200 г щавеля, по 1 шт. кореньев и лу-  
ка, 1 ст. ложку муки и 2 ст. ложки масла.  
  
БОРЩ  
  
Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соло-  
мкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, ук-  
сус, сахар и немного бульона с жиром (или добавить 1-2 ст. ложки масла),  
закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Овощи перемешивать, чтобы не  
пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды.  
Через 15-20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и  
тушить еще 20 минут. Затем овощи залить подготовленным мясным бульоном,  
положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и  
варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить  
сметану.  
В борщ при варке добавляют картофель в целом виде или нарезанный  
дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в  
борщ за 5-10 минут до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно  
положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.  
Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого  
одну свеклу нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, доба-  
вить чайную ложку уксуса и поставить на 10-15 минут на слабый огонь и  
довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед  
подачей на стол.  
На 500 г мяса - 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и  
лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г помидоров, по 1 ст. ложке уксуса  
и сахара.  
  
БОРЩ ЛЕТНИЙ  
  
Пучок свеклы разрезать, отделить листья и стебли. Очищенную свеклу  
нарезать соломкой или ломтиками, а стебли - короткими палочками и, доба-  
вив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным  
бульоном и варить в течение 10-15 минут. После этого положить нарезанные  
и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зе-  
леный лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и ва-  
рить борщ до полной готовности. При подаче к столу в борщ добавить сме-  
тану, кипяченое молоко или простоквашу.  
На пучок свеклы - 3-4 шт. картофеля, 1 шт. моркови, 1 стебель сельде-  
рея, 200 г кабачков, 1-2 помидора, 50-75 г зеленого лука.  
  
БОРЩ УКРАИНСКИЙ  
  
Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу наре-  
зать соломкой. Свеклу тушить 20-30 минут, добавив при этом жир, то-  
мат-пюре, уксус и бульон (можно влить также хлебный или свекольный  
квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить с маслом, смешать с по-  
джаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.  
В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный кру-  
пными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить  
10-15 минут, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист,  
душистый и горький перец и варить до тех пор, пока картофель и капуста  
не будут готовы.  
Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидо-  
ры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать бор-  
щу настояться в течение 15-20 минут.  
Разливая в тарелки, положить в борщ сметану и посыпать мелко нарезан-  
ной зеленью петрушки.  
На 500 г мяса - 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, по 1/2  
стакана томата-пюре и сметаны, по 1 шт. кореньев и лука, 20 г свиного  
сала, 1 ст. ложку сливочного масла.  
  
ГРИБНОЙ БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ  
  
Грибной борщ с черносливом приготовляется так же, как и мясной борщ,  
но только на грибном бульоне. Чернослив (200 г) нужно хорошо промыть и  
положить в овощи после окончания их тушения, залить грибным бульоном и  
варить 25-30 минут.  
  
СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ  
  
Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими куби-  
ками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жи-  
ре, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Ща-  
вель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного во-  
ды, покрыть крышкой и на 10 минут поставить тушить. После этого щавель  
пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаре-  
нными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и ва-  
рить 15-20 минут.  
При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и сваренное в  
мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.  
Суп можно подать и с мясом; в этом случае следует в тарелки положить  
по половине яйца, сваренного вкрутую.  
На 500 г мяса - 400 г щавеля, 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки  
масла и муки.  
  
РАССОЛЬНИК  
  
С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3-4 части, об-  
мыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом во-  
ду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить  
варить на 1 - 1 1/2 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде со-  
ломки и поджарить на масле в суповой кастрюле.  
После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нареза-  
нные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить  
процеженным бульоном и на 25-30 минут поставить варить. За 5-10 минут до  
окончания варки в рассольник добавить (для остроты) процеженный огуреч-  
ный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.  
При подаче к столу в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками,  
сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.  
Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с  
куском телятины, баранины, курицы.  
Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки,  
индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.  
Рассольник можно приготовить и на рыбном бульоне и подать с куском  
отварного судака или осетрины.  
На 500 г говяжьих почек - 2 огурца, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея,  
1 шт. репчатого лука, 4 шт. картофеля, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля  
или салата.  
  
РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ  
  
Поставить варить рыбный бульон и одновременно подготовить перловую  
крупу (перебрать и тщательно промыть), положить ее в маленькую кастрюлю,  
залить 1 1/4 стакана кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную ба-  
ню для набухания.  
Когда бульон будет готов, процедить его, положить в него перловую  
крупу и варить на слабом огне. Затем добавить картофель, нарезанный  
дольками, соленые огурцы, слегка поджаренные с маслом коренья и лук-по-  
рей, а также соль. За 5 минут до окончания варки в рассольнике сварить  
маленькие фрикадельки, приготовленные из рыбного фарша (приготовление  
фарша см. в рецепте "Котлеты из рыбы", стр. 139).  
Можно положить в рассольник ломтики свежих помидоров и, по вкусу,  
процеженный огуречный рассол.  
При подаче на стол посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью пет-  
рушки или укропом.  
На 500 г мелкой рыбы (для бульона) - 2 соленых огурца, по 1 шт. мор-  
кови, петрушки и лука-порея, 3-4 шт. картофеля, 1/2 стакана перловой  
крупы, 2 ст. ложки масла.  
Для фрикаделек - 200 г рыбного филе (судака, карпа или др.), 50 г бе-  
лого хлеба (мякиша), 1/2 стакана молока и 1 ст. ложку масла.  
  
СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
  
Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки  
(если кочешки крупные, то разрезать их на 2-4 части), морковь нарезать  
кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельде-  
рей, соль и варить на слабом огне 20-30 минут. За 2-3 минуты до оконча-  
ния варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зе-  
ленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1 1/2 - 2 ст. ложки  
риса.  
К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.  
На 2 головки цветной капусты среднего размера - 1 пучок моркови, 1  
стебель сельдерея, 1 - 2 шт. петрушки.  
  
СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ  
  
Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду,  
затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую  
кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить.  
Залить капусту 6-7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), до-  
бавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на  
слабом огне 20-30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.  
На 600 г брюссельской капусты - 3-4 шт. картофеля, 2 ст. ложки масла  
и 1/2 стакана сметаны.  
  
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ  
  
Сварить мясной бульон. Капусту промыть и нарезать небольшими квадра-  
тиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить в суповую кастрюлю и  
слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем кастрюлю  
снять с огня, положить в нее подготовленную капусту, залить процеженным  
бульоном, вновь поставить на огонь, дать закипеть, добавить нарезанный  
кубиками картофель и варить 30 минут. За 5-10 минут до окончания варки  
положить нарезанные листики шпината или салата, помидоры, перец, лавро-  
вый лист и соль. На стол суп подают со сметаной.  
Такой суп можно приготовить на грибном бульоне или на овощном отваре.  
На 500 г мяса - 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, по 200 г поми-  
доров и кореньев с луком, 2 ст. ложки масла, 100 г салата или шпината.  
  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ  
  
Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и  
поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать ку-  
биками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий  
бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить в течение 25-30 ми-  
нут. При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.  
Картофельный суп можно готовить не только на мясном, но и на рыбном  
или грибном бульоне. В картофельный суп, приготовленный на грибном  
бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы, а в суп, сва-  
ренный на рыбном бульоне,- кусок отварной рыбы.  
На 500 г мяса - 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки  
масла.  
  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ  
  
Свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отре-  
зать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук.  
Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда  
вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40  
минут.  
После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджа-  
ренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить  
еще 20-25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный  
зеленый лук и укроп.  
Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп  
можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).  
На 500 г грибов - 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки  
масла.  
  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ  
  
Сварить головизну так же, как для щей. Очищенные коренья и лук наре-  
зать ломтиками и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, поло-  
жить в процеженный кипящий бульон, добавить поджаренные коренья, соль,  
перец, лавровый лист и варить в течение 25-30 минут. При подаче на стол  
суп посыпают укропом или зеленью петрушки.  
На 1 кг голов осетровых рыб - 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука,  
2 ст. ложки масла.  
  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ  
  
Поставить варить мясной бульон. Одновременно хорошо промытую перловую  
крупу в отдельной посуде залить 1 1/2 стаканами холодной воды и поста-  
вить для набухания на 2 часа. Затем, слив воду, положить крупу в бульон,  
дать бульону закипеть и через 10-15 минут после этого положить нарезан-  
ный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист  
и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп укропом или  
зеленью петрушки. Этот суп можно также готовить и на рыбном бульоне.  
Вместо перловой можно положить другую крупу - рис, пшено, манную. Эти  
крупы не замачивают, а кладут в бульон промытыми, за исключением манной  
крупы, которую только просеивают.  
На 500 г мяса или 50 г сухих грибов - 1/2 стакана крупы, 500 г карто-  
феля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.  
  
ЛАПША  
  
Сварить мясной или куриный бульон. Очищенные коренья и лук нашинко-  
вать в виде соломки, слегка поджарить с жиром, положить в процеженный  
бульон, довести его до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель,  
добавить лавровый лист, перец, соль и варить суп 15-20 минут. Перед по-  
дачей к столу добавить укроп или зелень петрушки.  
Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, ушки, звез-  
дочки и т. п.  
Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску,  
сделать в муке углубление, отбить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая  
воду (около 1/4 стакана), замесить крутое тесто.  
Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной  
5-6 см. Полоски теста сложить, примерно, в 6 рядов и, мелко нашинковав,  
разложить на решето для подсушки, после чего отсеять муку и засыпать ла-  
пшу в бульон.  
На 500 г мяса - 150 г лапши или вермишели, по 1 шт. кореньев и лука,  
2 ст. ложки масла.  
  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ  
  
Коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле. Карто-  
фель нарезать, положить вместе с кореньями и луком в кипящий бульон и  
варить в течение 15 минут. Затем засыпать вермишель, добавить соль, пе-  
рец, лавровый лист и варить еще 12-15 минут.  
Такой суп можно приготовить и на грибном бульоне. На 500 г мяса - 100  
г вермишели, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.  
  
СУП ГОРОХОВЫЙ  
  
Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и  
варить около 1 1/2 часа.  
Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка  
поджарить на масле и за 15-20 минут до подачи на стол положить в суп,  
добавив соль.  
Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.  
Гороховый суп подают с гренками, приготовленными из белого хлеба, на-  
резанного кубиками.  
На 500 г мяса - 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки мас-  
ла.  
  
СУП ИЗ ФАСОЛИ  
  
Замоченную фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджа-  
рить на масле с томатом-пюре. Через 20-30 минут с начала варки фасоли  
добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего  
продолжать варку до готовности фасоли.  
При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и поло-  
жить в тарелки сметану.  
На 1 1/2 стакана фасоли - по 1 шт. кореньев и лука, 1 ст. ложку тома-  
та-пюре, 2 ст. ложки масла.  
  
СУП ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Замоченную фасоль варить до мягкости. Затем положить поджаренные мор-  
ковь и лук, картофель, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку су-  
па до готовности.  
На 1 стакан фасоли - 5-6 шт. картофеля, по 1 шт. моркови и лука, 2  
ст. ложки масла.  
  
СУП ИЗ ФАСОЛИ С ЛАПШОЙ  
  
Перебранную и промытую фасоль на 3-4 часа залить холодной водой. За-  
тем воду слить, фасоль залить 2 1/2 л бульона или холодной воды и сва-  
рить до мягкости. Добавить поджаренный с маслом лук, соль, перец (по  
вкусу), засыпать лапшу и варить еще 20 минут. При подаче к столу суп по-  
сыпать зеленью петрушки.  
На 1 1/2 стакана фасоли - 1 головку лука, 100 г лапши, 2 ст. ложки  
масла.  
  
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ  
  
Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной  
воды, добавить 1 чайную ложку соли, накрыть кастрюлю крышкой и поставить  
на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на медленном  
огне 1 - 1 1/2 часа. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавив к  
концу жарения красный перец и муку, все перемешать и жарить еще в тече-  
ние 1-2 минут. После этого лук переложить в сваренную фасоль, добавив  
натертые или мелко нарубленные грецкие орехи, соль по вкусу, и варить  
суп в течение 15-20 минут.  
При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.  
На 1 1/2 стакана красной фасоли - 1-2 головки лука, 50 г очищенного  
грецкого ореха, 1/2 ст. ложки муки, красный перец по вкусу и 2 ст. ложки  
масла.  
  
СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА  
  
Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и мас-  
лом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на две  
части и нарезать ломтиками. Мясные продукты (вареные и жареные) могут  
быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и  
пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приго-  
товленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить  
бульоном и варить 5-10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками поми-  
доры.  
При подаче к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимо-  
на, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.  
На 500 г мяса (для бульона) - 300 г вареных или жареных мясных проду-  
ктов, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пю-  
ре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и  
1/4 лимона.  
  
СОЛЯНКА РЫБНАЯ  
  
Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мел-  
кую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной рыбы  
(осетрины, севрюги, белуги, стерляди).  
Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2-3 куска на порцию, а из ко-  
стей и голов сварить бульон.  
Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле  
с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5-6 минут, после чего в кастрюлю  
положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры,  
каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным  
горячим бульоном, посолить и варить 10-15 минут. Перед подачей на стол в  
солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петруш-  
ки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.  
На 500 г рыбы - 4-5 соленых огурцов, 1-2 головки репчатого лука, 2-3  
свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и  
маслин, 2 ст. ложки масла.  
  
ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ  
  
Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из рас-  
чета 3-4 куска на порцию), положить в кастрюлю и поставить варить, сни-  
мая появляющуюся на поверхности пену.  
Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь мар-  
лю или частое сито.  
Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и  
еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную  
баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать  
закипеть.  
Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова  
дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.  
Перед подачей к столу яичные желтки взбить в отдельной посуде, сме-  
шать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подог-  
реть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посы-  
пать суп зеленью киндзы.  
На 500 г баранины - 2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2  
яйца, 1/2 чайной ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.  
  
ХАРЧО  
  
Харчо готовят преимущественно из говяжьей грудинки, но можно ее заме-  
нить и бараньей грудинкой.  
Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3-4 куска на пор-  
цию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Поя-  
вляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой.  
Через 1 1/2 - 2 часа положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок,  
рис, кислые сливы, соль, перец и варку продолжать еще в течение 30 ми-  
нут.  
Томат слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5-10  
минут до окончания варки добавить в суп.  
При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью киндзы, петрушки  
или укропом.  
На 500 г мяса - 2 головки лука, 2-3 дольки чеснока, 2 ст. ложки тома-  
та-пюре или 100 г свежих помидоров, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана кислых  
слив.  
  
ШУРПА  
  
Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить в ра-  
зогретом жире.  
Мясо нарезать кусочками весом 25-30 г, обжарить, смешать с поджарен-  
ным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и жарение  
продолжать в течение 5-6 минут. Подготовленное таким образом мясо вместе  
с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения.  
Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить  
15-20 минут.  
На 500 г говядины - 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 шт. моркови,  
по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.  
  
БОЗБАШ  
  
Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30-40 г, поло-  
жить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину,  
посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.  
В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох,  
залив его 2-3 стаканами холодной воды. Варить горох надо на медленном  
огне. Примерно, через 1 - 1 1/2 часа в горох переложить сваренные кусоч-  
ки баранины, отделив все мелкие косточки. После этого добавить процежен-  
ный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный кар-  
тофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20-25  
минут.  
Подают бозбаш посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.  
На 500 г баранины - 1 стакан лущеного гороха, 500 г картофеля, 2 яб-  
лока, 2 головки лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.  
  
СУП С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ  
  
Сварить на воде овощной суп (картофельный, щи, борщ), как указано вы-  
ше, положить мясные консервы и дать супу закипеть.  
При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки или укропом. На 1  
банку консервов "Тушеное мясо" (говядина, свинина, оленина или баранина)  
- 500-600 г разных овощей, 1 1/2 - 2 л воды, 1 ст. ложку масла.  
  
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ  
  
Сварить на воде овощной суп (картофельный, рассольник, щи из квашеной  
капусты), как указано выше.  
После этого положить рыбные консервы и дать супу закипеть. На 1 банку  
рыбных консервов (судак, лещ, осетрина, севрюга и др.) - 500-600 г раз-  
ных овощей, 1 1/2 - 2 л воды, 1 ст. ложку масла.  
  
ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ  
  
Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, сваренный из  
говяжьего мяса, дичи или курицы.  
Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев  
приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелки и заливают горячим  
бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлека-  
тельный и аппетитный вид. Овощи надо нарезать соломкой или кубиками.  
Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в  
них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных  
веществ, находящихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного  
сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усво-  
ению пищи, съеденной после супа.  
Особенно рекомендуются прозрачные супы в том случае, когда после них  
подают блюда из мяса или рыбы, отличающиеся большой калорийностью.  
  
ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН  
  
Для приготовления прозрачного бульона берут мясо первого сорта, нап-  
ример, кострец или огузок. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить хо-  
лодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит,  
снять с поверхности пену. Через час-полтора положить коренья и лук. Для  
придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев -  
половину моркови, петрушки и луковицы - поджарить без масла (с одной  
стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон,  
одновременно посолив его.  
Продолжительность варки прозрачного бульона - от 2 до 2 1/2 часов.  
Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. Пос-  
ле того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь  
частое сито или салфетку.  
Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона до-  
полнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление).  
Для приготовления оттяжки взять 300 г мяса третьего или четвертого сор-  
та. Мясо пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, до-  
бавить один яичный белок, стакан бульона, перемешать и в таком виде ос-  
тавить на 20-30 минут. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть  
крышкой, поставить на огонь и при слабом кипении продолжать варку в те-  
чение 30-40 минут. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осто-  
рожно процедить. Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пи-  
рожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления про-  
зрачных супов. Из оставшегося при оттягивании мяса можно приготовить  
фарш для запеканки и др.  
На 500 г мяса - по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея и лука, 2-3  
л воды.  
  
БУЛЬОН ИЗ КУБИКОВ  
  
В кастрюлю положить бульонные кубики (1 кубик на стакан жидкости),  
залить кипятком, размешать и использовать как прозрачный бульон, приго-  
товленный из мяса.  
  
БУЛЬОН ИЗ ДИЧИ  
  
Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для са-  
лата или для приготовления под майонезом, а также при наличии костей и  
зачисток от дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, когда  
готовят котлеты из фазана, тетерева, куропатки, рябчика и др.). В этом  
случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую каст-  
рюлю, добавить туда же поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу  
(см. выше рецепт приготовления мясного прозрачного бульона), затем при-  
бавить 1-2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея),  
залить все это водой и поставить на огонь.  
Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне  
около часа. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться  
и затем процедить.  
На 1 фазана (или 1 тетерева или 4 рябчиков) - по 1 шт. моркови, пет-  
рушки и лука, 1-2 стебля сельдерея, 2-3 л воды.  
  
КУРИНЫЙ БУЛЬОН  
  
Курицу насухо вытереть полотенцем и опалить (лучше всего на огне спи-  
ртовки или на газе), отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно  
промыть.  
Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце надрезать;  
лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с  
печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.  
На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них  
ножки, а крылышки подогнуть к спинке - это придает тушке более красивую  
и удобную для варки форму.  
Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и  
разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, нак-  
рыть крышкой и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять  
шумовкой. Время варки курицы колеблется от 1 до 2 часов, в зависимости  
от ее величины и возраста.  
Готовность курицы определяют при помощи вилки. Если вилка свободно  
прокалывает мясо ножки, то курица готова. Курицу и потроха вынуть из  
бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.  
На одну курицу (средний вес 1 кг) - по 1 шт. моркови, петрушки и лу-  
ка, 2 1/2 - 3 л воды.  
  
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ  
  
Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных ча-  
шках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.  
Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1/2  
см и подрумянить в духовом шкафу. Гренки можно приготовить также с сы-  
ром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растоп-  
ленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.  
Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные  
хлопья.  
  
БУЛЬОН-"БОРЩОК"  
  
В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10-15 минут до  
окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст.  
ложки виноградного вина или уксуса и немного сахара.  
Готовый "борщок" процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно по-  
дать гренки с сыром.  
На 2 - 2 1/2 л бульона - 250 г свеклы, 2-3 ст. ложки уксуса, 1 ст.  
ложку сахара.  
  
БУЛЬОН С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  
  
Вермишель, лапшу, ушки, звездочки опустить на 2-3 минуты в кипящую  
воду, после чего переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный  
бульон и доваривать до готовности в течение 12-15 минут. Мучные изделия  
отваривают в воде для сохранения прозрачности бульона.  
На 2 л бульона - 100-125 г мучных изделий.  
  
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ  
  
Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто  
для клецок из муки, манной крупы или картофеля. Подготовленное тесто ра-  
зделать при помощи столовой и чайной ложек. Столовой ложкой брать из  
кастрюли готовое тесто, а чайной ложкой, смоченной в воде, отделять не-  
большие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в  
нем.  
На 2 л бульона приготовляют клецки из 1/2 стакана муки (манной крупы)  
или из 3 шт. картофеля.  
Заварное тесто для клецок. В кастрюлю влить 1/3 стакана бульона, по-  
ложить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу,  
размешать веселкой и проварить муку в течение 1-2 минут, а крупу - 5-6  
минут, после чего снять кастрюлю с огня, положить яйца и хорошо переме-  
шать.  
На 1/2 стакана муки или манной крупы - 2 ст. ложки масла, 2 яйца.  
Незаварное тесто для клецок. В тарелку влить 1/4 стакана бульона, по-  
ложить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.  
На 1/2 стакана муки - 1 яйцо, 1/2 ст. ложки масла.  
Картофельное тесто для клецок. Картофель очистить, сварить, протереть  
горячим, добавить сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем приба-  
вить взбитые яичные белки и снова перемешать.  
На 3 шт. картофеля - 3-4 ст. ложки муки, 2 яйца.  
  
БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ  
  
Это блюдо можно быстро приготовить, пользуясь имеющимися в продаже  
пельменями. В кипящий бульон опустить готовые пельмени и варить при сла-  
бом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона (около 10 ми-  
нут).  
Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо  
(лучше говядину пополам со свининой) два раза пропустить вместе с луком  
через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, перец, хорошо  
размешать.  
Отдельно приготовить тесто; для этого в муку отбить яйцо, влить 1/4  
стакана воды, положить соль, хорошо перемешать и замесить довольно кру-  
тое тесто.  
Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой  
кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного  
фарша. Края кружков теста защипать.  
Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала  
на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем пере-  
ложить в кипящий бульон и сварить.  
При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или ук-  
ропом.  
На 2 л бульона для пельменей - 300-400 г мяса, 1-2 луковицы, 1 1/2  
стакана муки, 1 яйцо.  
  
БУЛЬОН С БУЛОЧКАМИ  
  
Булочки для бульона выпекают из заварного теста величиной с лесной  
орех. Для приготовления булочек в кастрюлю влить 1/2 стакана воды, поло-  
жить масло, соль, поставить на огонь и как только смесь закипит, всыпать  
муку, размешать веселкой, прогреть в течение 1-2 минут. Сняв с огня, от-  
бить в тесто яйца (по одному яйцу), вымешивая тесто до гладкости.  
Приготовленное таким образом тесто разделать чайной ложкой также, как  
клецки, или положить в бумажный (из пергамента) пакет с трубочкой диаме-  
тром 1/2 см и выдавливать тесто на смазанный маслом холодный пирожковый  
лист. Затем на 10-15 минут поставить лист в духовой шкаф. Булочки при  
выпечке должны увеличиться в объеме в два с половиной раза и подсохнуть.  
В мясной или куриный бульон, разлитый в тарелки, булочки нужно положить  
перед самой подачей к столу или подать их отдельно.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона для булочек - 100 г муки, 3 ст.  
ложки масла, 2-3 яйца.  
  
БУЛЬОН С МАННОЙ КРУПОЙ  
  
В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая ложкой, просе-  
янную манную крупу и варить около 10 минут. Готовый суп разлить в тарел-  
ки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каж-  
дую тарелку 1 ст. ложку прогретого консервированного зеленого горошка и  
по 1 яйцу, сваренному в мешочек.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 4 ст. ложки манной крупы.  
  
БУЛЬОН С САГО  
  
В кипящий мясной бульон положить саго и варить в течение 15-30 минут.  
Готовый суп разлить в тарелки, посыпать рубленой зеленью петрушки.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 1/2 стакана саго.  
  
БУЛЬОН С РИСОМ  
  
Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать проки-  
петь в течение 3-5 минут.  
Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на решето и, когда вода  
стечет, на 20-25 минут положить довариваться в кипящий мясной или кури-  
ный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью  
петрушки.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 1/2 стакана риса.  
  
БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И РИСОМ  
  
Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка под-  
жарить в масле, залить 2 стаканами бульона и варить под крышкой на сла-  
бом огне в течение 5-10 минут. Затем положить в кастрюлю нарезанные  
стручки горошка или фасоли и варить еще 10 минут. После этого добавить  
нарезанный щавель и дать прокипеть в течение 2-3 минут.  
Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в таре-  
лку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки.  
В этом супе рис можно заменить перловой крупой.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - по 1 шт. моркови, лука, репы,  
петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 ст.  
ложку масла, 3 ст. ложки риса.  
  
БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ  
  
Рис сварить, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем пе-  
реложить его в миску или тарелку, добавить сырые яйца, масло, часть на-  
тертого сыра, соль; все это хорошо размешать и выложить на смазанную ма-  
слом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Поверхность риса выров-  
нять ножом, посыпать остальной частью тертого сыра, полить маслом и пос-  
тавить в духовой шкаф на 15-20 минут для запекания. Запеченный рис слег-  
ка охладить, выложить на доску (опрокинув сковороду), нарезать, разло-  
жить в тарелки и залить горячим мясным или куриным бульоном.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 1/2 стакана риса, 2 яйца, по 1  
ст. ложке масла и толченых сухарей, 50 г сыра.  
  
БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ  
  
В горячий мясной или куриный бульон положить овощи - сначала морковь,  
репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на  
мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или горошка, разрезанные поперек  
на 2-3 части. Спустя 15-20 минут добавить нарезанные листики шпината или  
салата и дать бульону прокипеть в течение 2-3 минут.  
Приготовленный таким способом суп может быть подан с курицей или яй-  
цом, сваренным в мешочек. Перечисленный набор овощей можно изменить в  
зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного  
больше моркови; свежий горошек и фасоль заменить консервированными.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 250-300 г различных кореньев и  
зелени - морковь, репа, цветная капуста (или спаржа), стручки горошка  
или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки.  
  
БУЛЬОН С СЕЛЬДЕРЕЕМ  
  
Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя час-полтора после  
того, как он закипит, добавить очищенные коренья - морковь, петрушку,  
сельдерей - и варку продолжать до полной готовности овощей. Готовый  
бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или  
пирожками.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 100 г сельдерея, 1 шт. моркови,  
1/2 шт. петрушки.  
  
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ  
  
Сварить мясной или куриный бульон, разлить в тарелки или бульонные  
чашки и опустить в каждую тарелку очищенное от скорлупы яйцо, сваренное  
в мешочек.  
  
БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ  
  
Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для  
приготовления омлета отбить в тарелку или миску яйца и взбить веничком,  
чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взби-  
вать, влить холодное молоко или бульон.  
Полученную массу вылить в гладкие порционные формочки или на сковоро-  
ду, смазанную сливочным маслом, установить ее в другую большую сковороду  
с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет.  
Время варки омлета в маленьких формочках 10-15 минут, в большой же ско-  
вороде 30-40 минут. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, во время  
варки вода должна быть близка к кипению, но не кипеть.  
Готовый омлет немного охладить (10-15 минут), а затем выложить из фо-  
рмочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после  
того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками.  
Омлет для бульона можно приготовить со шпинатом или томатом. Шпинат  
для этого берут консервированный или свежий. Свежий шпинат нужно хорошо  
промыть, отварить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито.  
Подготовленный шпинат или томат-пасту добавляют в яичную смесь перед ее  
запеканием. При подаче к столу в бульон хорошо добавить листики петруш-  
ки.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона для омлета - 1 стакан молока, 1  
ст. ложку масла, 4 яйца.  
  
БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ  
  
Мякоть сырого мяса пропустить два-три раза через мясорубку, прибавить  
соль, перец и 2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно пе-  
ремешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить их в готовый  
кипящий мясной или куриный бульон. Затем фрикадельки вынуть шумовкой и  
разложить в тарелки по 8-10 шт. Бульон процедить и залить им фрика-  
дельки, сверху посыпать зеленью петрушки.  
Фрикадельки можно приготовить также из телятины и баранины. Бараний  
жир рекомендуется отделить от мяса и заменить маслом.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона - 200 г мяса (мякоть с жиром).  
  
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ ИЗ КУР  
  
Для приготовления клецок нужно мясо курицы пропустить через мясоруб-  
ку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб и по-  
солить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще один-два раза через  
мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, посте-  
пенно добавляя молоко (по столовой ложке), выбить массу лопаточкой, про-  
тереть сквозь сито, чтобы получить гладкую однородную массу. Эту массу  
разделать при помощи двух ложек (как мучные клецки) и опускать в горячую  
воду.  
Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить  
куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.  
На 2 - 2 1/2 л прозрачного бульона для клецок - 100 г мякоти (филе)  
курицы, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, ломтик белого хлеба.  
  
УХА  
  
Наиболее вкусная уха приготовляется из живой рыбы (стерляди, окуня).  
Уху можно варить также из судака или разной мелкой рыбы, за исключением  
карася и линя. Для придания ухе необходимой клейкости мелкую рыбу - ер-  
шей и окуней - следует варить, не счищая с них чешуи, выпотрошенными,  
тщательно промытыми. У окуней кроме внутренностей надо удалить и жабры,  
иначе бульон получит горьковатый привкус.  
Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, доба-  
вить очищенные коренья, лук, соль и варить при медленном кипении от 40  
минут до часа. После этого бульон процедить.  
Для того, чтобы получить прозрачную уху, надо произвести оттягивание  
(осветление) паюсной или зернистой икрой. Для этого 50 г икры растереть  
в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тес-  
тообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, доба-  
вить стакан горячей ухи и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с го-  
рячей ухой. После того как будет влита первая часть, уха должна заки-  
петь, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки. При вторичном  
закипании ухи крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 15-20  
минут.  
Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 10-15  
минут, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого осторожно проце-  
дить. Готовую уху подают с кулебякой, растегаем. В тарелку с ухой можно  
положить кусок вареной рыбы.  
На 1 кг рыбы - по 1 шт. репчатого лука, лука-порея, петрушки и  
сельдерея, 2 1/2 - 3 л воды.  
  
СУПЫ-ПЮРЕ  
  
Суп-пюре может быть приготовлен из овощей, круп и бобовых, из мясных  
или рыбных продуктов.  
Овощной суп-пюре готовят из одного или из нескольких видов овощей,  
например, из цветной капусты или моркови, или из картофеля, моркови и  
репы.  
Из круп на суп-пюре идут преимущественно рис и перловая крупа; из бо-  
бовых - фасоль, горох.  
Мясные супы-пюре лучше всего приготовлять из домашней птицы или дичи.  
Для рыбных супов можно рекомендовать карпа, корюшку, навагу, судака,  
треску и др.  
Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, после их варки  
протирают сквозь сито.  
Суп-пюре из овощей, круп, бобовых можно готовить на отварах, получен-  
ных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока. Можно их гото-  
вить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного

мясного супа. Для супов-пюре из домашней птицы, дичи или рыбы используют  
бульоны, получаемые при варке этих продуктов.  
Чтобы протертые продукты не осели в бульоне, в него добавляют слегка  
поджаренную в масле муку и проваривают в течение 20-30 минут.  
По густоте суп-пюре должен напоминать сливки. Перед подачей на стол в  
суп-пюре нужно положить кусочек сливочного масла и ложкой хорошенько ра-  
змешать его. Масло придает супу приятный вкус и аппетитный вид.  
Для повышения питательности в суп-пюре кроме масла можно добавить па-  
стеризованные или кипяченые сливки или яичную заправку, которая пригото-  
вляется так: 2-3 яичных желтка отбить в маленькую кастрюлю и, непрерывно  
помешивая, постепенно влить 3/4 стакана горячего молока или сливок, про-  
цедить сквозь сито и добавить в суп, размешивая ложкой.  
Если суп-пюре сразу после приготовления почему-либо не будет подан на  
стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не  
кипел, но оставался горячим.  
При подаче к столу рекомендуется положить в суп немного (приблизи-  
тельно столовую ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп  
из цветной капусты положить дольки кочешка капусты, отваренные в подсо-  
ленной воде или бульоне; в суп-пюре из картофеля - свежий или консерви-  
рованный зеленый горошек и т. д. К супам-пюре из домашней птицы или дичи  
рекомендуется оставлять для гарнира немного филе, которое нарезается в  
виде соломки.  
Ко всем супам-пюре подают гренки из белого хлеба, нарезанного ма-  
ленькими кубиками и подсушенного в духовом шкафу или поджаренного на  
сковороде с маслом. Можно также подать пирожки с различной начинкой: к  
супу из мясных продуктов и овощей - с мясом или с капустой и яйцами, к  
супу из рыбы - растегаи с вязигой или рыбой.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ  
  
Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле,  
прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5  
стаканами воды, положить соль и варить 25-30 минут. Сваренный картофель  
вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и раз-  
мешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками,  
смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.  
На 1 кг картофеля - 2-3 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла,  
3 стебля лука-порея.  
Для заправки - 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ  
  
Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими лом-  
тиками, положить в кастрюлю, залить 3-4 стаканами воды, добавить соль,  
сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25-30  
минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и  
вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь  
сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить  
сливочным маслом.  
Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить,  
залив ее 2 стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить 2 ст. ложки му-  
ки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и 2 ста-  
канами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15-20 ми-  
нут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1-2 стакана  
горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.  
На 800 г тыквы - 150 г гренков или 2 ст. ложки муки, 300 г картофеля,  
4-5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла и 2 чайных ложки сахара.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ  
  
Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в  
кастрюлю, влить 1/4 стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла, чайную ло-  
жку соли, столько же сахара и тушить в течение 5-10 минут. После этого  
всыпать 1/2 стакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть  
крышкой и варить на слабом огне 40-50 минут; затем вместе с отваром про-  
тереть сквозь сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса  
(без моркови) для гарнира.  
Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При по-  
даче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу по-  
дать гренки.  
На 800 г моркови - 3/4 стакана риса, 3 ст. ложки масла, 2 стакана мо-  
лока, 1 чайную ложку сахара.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ  
  
Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для га-  
рнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очище-  
нный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, доба-  
вить измельченные стручки фасоли, соль, 1-2 ст. ложки масла, залить 4-5  
стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет  
готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести го-  
рячим молоком и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сва-  
ренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки.  
Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасо-  
ли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные, вместе с  
соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.  
На 600-700 стручков фасоли - 3 ст. ложки масла, 500 г картофеля, 2  
стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
  
Отобрать 1/4 часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и от-  
дельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищен-  
ный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, за-  
лить 4 стаканами воды, добавить 2 чайных ложки соли и поставить варить  
на 25-30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим моло-  
ком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, пе-  
ремешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.  
Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом  
случае срок варки супа сокращается на 10-15 минут.  
Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо  
очистить, вымыть и поставить варить; через 15-20 минут положить карто-  
фель, сварить его и дальше приготовлять суп, как указано выше.  
На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты - 500 г картофеля, 2  
стакана молока и 3 ст. ложки масла.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ  
  
Отобрать и очистить для гарнира 20-25 головок спаржи. Остальную спар-  
жу промыть, нарезать и поставить варить на 15-20 минут, прибавив 2 ста-  
кана воды и немного соли.  
В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с таким же коли-  
чеством масла, развести 4 стаканами молока, вскипятить, прибавить спаржу  
(вместе с отваром) и варить 10-15 минут. Затем протереть сквозь сито и  
по вкусу прибавить соль. Перед подачей к столу заправить маслом, поло-  
жить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.  
На 800 г спаржи - 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана мо-  
лока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ  
  
Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кас-  
трюлю, прибавить 2 ст. ложки масла и тушить в течение 10-15 минут. Затем  
влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю нак-  
рыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30-35 минут.  
Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести 2 стаканами горя-  
чего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол поло-  
жить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно по-  
дать гренки.  
На 150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля и 100 г лука-порея -  
3/4 стакана риса, 100 г горошка, 3 ст. ложки масла, 2 стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ  
  
Приготовить молочный соус. Для этого в суповой кастрюле слегка поджа-  
рить муку с 2 ст. ложками масла, развести ее горячим молоком и все это  
вскипятить.  
Свежие помидоры разрезать на части, добавить одну столовую ложку мас-  
ла, сахар и, закрыв, тушить в течение 10-15 минут. Затем влить 3 стакана  
воды, вскипятить, смешать с молочным соусом и варить на слабом огне  
15-20 минут, после этого протереть сквозь сито и заправить маслом. Перед  
подачей на стол в суп положить рис, сваренный отдельно.  
Если для приготовления супа берут консервированные помидоры, то их  
следует положить вместе с соком в подготовленный молочный соус, добавить  
2 стакана овощного отвара и варить, как указано выше.  
Томатную пасту для супа следует положить в приготовленный молочный  
соус, прибавить 2 стакана воды или овощного отвара и варить в течение  
15-20 минут, после чего протереть сквозь сито и заправить солью и мас-  
лом.  
На 750 г помидоров или на 100 г томата-пюре или на 1 банку консерви-  
рованных помидоров - 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана мо-  
лока, 1 чайную ложку сахара, 2 ст. ложки риса для гарнира.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ САЛАТА  
  
Отобранные и промытые листья салата на 1-2 минуты опустить в кипяток;  
откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой  
сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла,  
развести 5-6 стаканами горячего молока, вскипятить, смешать с салатом и  
варить 15-20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще ста-  
кан горячего молока или сливок и размешать. К супу на тарелке подать  
гренки.  
На 800 г зеленого салата - 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки  
муки, 5-6 стаканов молока, 1 стакан сливок.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ИЛИ БЕЛЫХ ГРИБОВ  
  
Свежие шампиньоны очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, сло-  
жить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль на 2  
части морковь и целую луковицу, накрыть крышкой и тушить 40-45 минут,  
потом прибавить стакан воды и прокипятить.  
В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками  
масла, развести 4 стаканами горячего молока и стаканом овощного отвара  
или воды, вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами (удалив морковь и  
луковицу) и варить 15-20 минут. После варки по вкусу положить соль, зап-  
равить суп маслом и яичными желтками, смешанными со сливками или моло-  
ком. Отдельно подать гренки.  
Так же можно приготовить суп из свежих белых грибов или сморчков.  
На 600 г свежих шампиньонов или белых грибов - 2 ст. ложки муки, 4  
стакана молока, 4 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и лука.  
Для заправки - 2 яичных желтка и 1 стакан сливок или молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА  
  
Для этого супа можно брать свежезамороженный или консервированный го-  
рошек.  
Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек  
протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.  
Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, ра-  
звести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10-15 минут. По-  
сле этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу поло-  
жить соль. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир -  
2-3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать  
гренки.  
На 1 банку (800 г) консервированного горошка - 3 ст. ложки масла, 2  
ст. ложки муки, 4 стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА  
  
Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 ста-  
канами горячей воды, добавить немного соли и варить 35-40 минут, после  
чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре  
развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый  
суп можно положить вареный рис - по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно по-  
дать гренки.  
На 1 стакан риса - 3-4 стакана молока и 3 ст. ложки масла.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ ИЛИ ГОРОХА  
  
Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5-6  
часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить 4-5 стаканами воды,  
прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее  
2 шт. гвоздики и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40-50 минут.  
Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь си-  
то, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить  
суп маслом. Отдельно подать гренки.  
Так же приготовляется суп из гороха, с той лишь разницей, что гвозди-  
ка в гороховый суп не кладется.  
На 400 г фасоли или гороха - по 1 шт. моркови и лука, 4 ст. ложки ма-  
сла и 2 стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ  
  
Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3  
стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с 2 ст. ложка-  
ми масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой,  
варить 15-20 минут. Суп протереть сквозь сито, прогреть, посолить и зап-  
равить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.  
На 1 банку консервированной кукурузы - 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки  
масла, 3 стакана молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ  
  
Печенку телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков,  
вымыть и нарезать в виде маленьких кубиков; затем слегка обжарить печен-  
ку на масле вместе с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поста-  
вить тушить на 30-40 минут (под крышкой), прибавив 1/2 стакана воды или  
бульона. После этого два-три раза пропустить печенку через мясорубку с  
частой решеткой и протереть сквозь сито.  
Одновременно отдельно приготовить белый соус; для этого муку, предва-  
рительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами  
бульона и варить в течение 20-30 минут. Затем соус процедить, прибавить  
протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получа-  
ется густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтка-  
ми, смешанными со сливками (или молоком) и кусочками масла.  
К супу подать мелко нарезанные гренки. На 400 г печенки - 500-600 г  
мяса третьего сорта для бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ло-  
жки муки, по 1 шт. моркови, петрушки, лука-порея.  
Для заправки - 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ  
  
Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить одно филе для гар-  
нира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, доба-  
вив 2-3 ст. ложки холодного бульона, протереть сквозь сито.  
Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего  
бульона и проварить в течение 20-30 минут. Полученный соус процедить,  
положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп  
получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипе-  
ния. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными  
желтками, смешанными с молоком. При подаче к столу положить в суп мелко  
нарезанное филе. Отдельно подать гренки.  
На 1 курицу - 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки. Для заправки - 2  
яйца и 1 стакан сливок или молока. Так же можно приготовить суп-пюре из  
кролика.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ДИЧИ  
  
Подготовленную птицу (фазана, тетерева, рябчика, куропатку) сначала  
обжарить, а потом варить 20 - 30 минут в мясном бульоне с кореньями и  
луком-пореем; при этом дичь лучше сохранит свойственный ей аромат и  
вкус. Мясо готовой дичи отделить от костей, оставить для гарнира часть  
филе, а остальное мясо пропустить 2-3 раза через мясорубку, добавить 2-3  
ст. ложки холодного бульона, перемешать и протереть сквозь сито.  
Дальнейшее приготовление, а также заправка и подача супа производятся  
так же, как супа-пюре из курицы.  
На 1 фазана, или тетерева (или 2 рябчиков, или 2 куропаток) и 500-600  
г мяса третьего - четвертого сорта для бульона - 4 ст. ложки масла, 2  
ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки и лука-порея.  
Для заправки - 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ  
  
Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и  
луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и ту-  
шить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить 2  
ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами рыбного  
бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15-20 минут.  
После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим мо-  
локом, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить  
яичные желтки, смешанные с молоком.  
Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для пригото-  
вления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки.  
Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака,  
кеты и другой рыбы.  
На 750 г рыбы - 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 2 стакана моло-  
ка, по 1 шт. моркови и петрушки, 2 луковицы.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ  
  
Отобрать несколько крупных кусков краба для гарнира, остальные пропу-  
стить через мясорубку, положить в кастрюлю, залить стаканом бульона или  
воды и, закрыв, поставить варить на 5-10 минут. В отдельной кастрюле  
слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком,  
вскипятить, добавить крабов и варить еще 15-20 минут. Затем протереть  
сквозь сито, посолить, добавить масло и яичную заправку. Нарезать остав-  
ленные для гарнира кусочки крабов и положить в суп; отдельно подать гре-  
нки.  
На 1 банку консервированных крабов - 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки  
муки, 4 стакана молока.  
Для заправки - 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.  
  
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ  
  
Молочные супы очень питательны, приготовление их весьма несложно. Мо-  
лочные супы можно варить из обыкновенного или консервированного молока  
(сухого и сгущенного).  
Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1 - 1 1/2 ст. ложки  
на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко, сначала в небольшом  
количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса; за-  
тем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размеши-  
вать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко довес-  
ти до кипения и начать варку супа.  
Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением  
значительного количества сахара. Разводить молоко следует горячей водой  
(на столовую ложку - стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко по-  
ложить лапшу, рис или другие продукты и по вкусу добавить соль (около  
1/3 чайной ложки на 1 л молока).  
Молочные супы нужно варить в посуде с толстым дном или же на слабом  
огне, чтобы молоко не пригорело.  
  
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ  
  
Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить  
рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче  
к столу положить масло.  
На 1 л молока - 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложку масла, 1 чайную ложку  
сахара.  
  
МОЛОЧНАЯ ЛАПША  
  
Лапшу перебрать, положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и  
варить в течение 20-25 минут. При подаче к столу положить масло. Если  
вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 12-15 минут.  
На 1 л молока - 50 г лапши, 1 ст. ложку масла и 1 чайную ложку саха-  
ра.  
Лапшу можно приготовить домашним способом (см. стр. 95). В этом слу-  
чае варка продолжается 15-20 минут.  
  
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ  
  
Рис приготовляют и запекают также, как для прозрачного супа (см. стр.  
105). Нарезанные кусочки запеченного риса положить в тарелки и залить  
кипящим молоком.  
На 1 л молока - 3 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 ст. ложку масла, 25 г сы-  
ра и 2 чайных ложки сухарей.  
  
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ  
  
Перловую крупу тщательно промыть и залить холодной водой. Спустя 2  
часа воду слить, крупу залить горячей водой и дать ей прокипеть в тече-  
ние 10 минут. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, перело-  
жить в кастрюлю с кипящим молоком и варить при слабом кипении в течение  
40-50 минут. Добавив соль, сахар и масло, подать на стол.  
На 1 л молока - 4-5 ст. ложек перловой крупы, 1 ст. ложку масла и 1  
чайную ложку сахара.  
  
СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ  
  
Сваренный протертый картофель (примерно 1/2 стакана), сырые яичные  
желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и  
снова перемешать. Полученное пюре взять столовой ложкой, края обровнять,  
затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опус-  
кать их в горячее молоко. Варить клецки следует при самом слабом кипе-  
нии, без крышки, в течение 10-12 минут, после чего суп посолить и доба-  
вить масло.  
Молочный суп можно приготовить с мучными клецками, а также с клецками  
из манной крупы (см. "Бульон с клецками", стр. 103).  
На 1 л молока - 3-4 шт. картофеля, 2 яйца, 3-4 ст. ложки муки, 1 ст.  
ложку масла.  
  
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯHЫМИ ХЛОПЬЯМИ  
  
В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и ва-  
рить 20-25 минут.  
При подаче к столу положить в суп масло. На 1 л молока - 1 стакан ов-  
сяных хлопьев, 1 чайную ложку сахара и 1 ст. ложку масла.  
  
СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ  
  
СУП ИЗ ВИШЕН С ВАРЕНИКАМИ  
  
Вишни, предназначенные для супа, разделить пополам. Одну половину  
очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от очистки пер-  
вой части вишен, залить 4-5 стаканами горячей воды, положить сахар, до-  
вести до кипения и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей, тон-  
ко раскатать и вырезать кружочки; на каждый кружочек положить 1-2 очище-  
нные вишни и защипать края теста. Перед самой подачей на стол вареники  
положить в горячий вишневый отвар и варить в течение 5- 10 минут.  
На 600 г вишен - 1 стакан муки пшеничной, 1/2 стакана сахара, 2 яйца.  
  
СУП ИЗ ВИШЕН С РИСОМ  
  
Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить 4-5 стаканами  
горячей воды, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар  
засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки  
прибавить очищенные вишни.  
На 300 г вишен - 4-5 ст. ложек риса, 1/2 стакана сахара.  
  
СУП ИЗ КЛЮКВЫ И ЯБЛОК  
  
Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить 5 стаканами ки-  
пятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10-15 минут процедить  
сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар,  
яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или со-  
ломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку (как это делается для  
приготовления киселя).  
Суп подают охлажденным. Можно положить в суп сметану. На 300 г клюквы  
и 500 г яблок - 1 стакан сахара и 1 ст. ложку картофельной муки.  
  
СУП ИЗ СМОРОДИНЫ И ПЕРСИКОВ  
  
Приготовляют этот суп так же, как и суп из клюквы с яблоками. Из пер-  
сиков, прежде чем их нарезать на дольки, удалить косточки.  
На 300 г смородины (черной или красной) и 500 г персиков - 1 стакан  
сахара, 1 ст. ложку картофельной муки.  
  
СУП ИЗ АБРИКОСОВ И ЯБЛОК  
  
Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с 2 стака-  
нами воды до мягкости, затем протереть сквозь сито или решето. В получе-  
нное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и  
нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как  
только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерыв-  
ном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить нем-  
ного лимонной кислоты.  
Суп подать охлажденным. К супу можно подать сметану. Свежие абрикосы  
можно заменить курагой.  
На 500 г свежих абрикосов и 500 г яблок - 3 ст. ложки сахара, 2 чай-  
ных ложки картофельной муки.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД  
  
Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, отки-  
нуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, ра-  
змешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому  
холодному супу подать сметану и ванильные сухари.  
На 500 г ягод - 1/2 стакана сахара, 150 г ванильных сухарей и 1/2  
стакана сметаны.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ ИЛИ ИЗ ПЕРСИКОВ  
  
Спелые абрикосы или персики обмыть и, залив 6 стаканами воды, сва-  
рить, после чего протереть вместе с отваром. Вместо свежих фруктов можно  
брать готовое консервированное абрикосовое или персиковое пюре.  
В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить ка-  
ртофельную муку, предварительно разведенную в 1/2 стакана холодной воды,  
дать закипеть, снять с огня и охладить.  
В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или  
сливки.  
На 400 г абрикосов или персиков - 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку ка-  
ртофельной муки, 1/2 стакана риса, 4 ст. ложки сметаны.  
  
СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  
  
Сушеные фрукты перебрать, промыть, выделить яблоки и груши, залить их  
холодной водой и сварить до готовности; затем добавить сахар, остальные  
фрукты, корицу и варить при слабом кипении в течение 10-15 минут. После  
этого влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения.  
В суп можно положить отваренные рис, саго или макаронные изделия.  
На 200 г сухих фруктов - 50 г картофельной муки. Для гарнира - 100 г  
риса, саго или макаронных изделий, 1/2 стакана сахара.  
  
СУП ФРУКТОВЫЙ С МУЧHЫМ ИЛИ КРУПЯНЫМ ГАРНИРОМ  
  
Приготовить суп из фруктов или свежих ягод, как указано выше. От-  
дельно приготовить один из следующих гарниров для супа:  
1. Вермишель (или рис), отваренную в воде, откинуть на дуршлаг и пе-  
реложить в суп, когда его снимают с огня.  
2. Вареники небольших размеров (или клецки манные или мучные), сваре-  
нные в воде, переложить в суп, когда он готов и снимается с огня.  
Суп подают охлажденным. Отдельно можно подать сметану.  
  
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК  
  
Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать на части, удалить  
семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок);  
можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков ко-  
рицы. После этого залить все 4 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и  
варить, пока яблоки не разварятся. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть  
цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть сквозь сито. Получе-  
нное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до  
нормальной густоты супа-пюре и прокипятить.  
При подаче к столу положить в тарелки по столовой ложке отваренного  
отдельно риса. К супу можно подать сметану.  
На 500 г яблок - 200 г булки, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки риса,  
лимонную цедру или корицу.  
  
СУП ИЗ СМОРОДИНЫ ИЛИ КЛЮКВЫ С МАННОЙ КАШЕЙ  
  
Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, раз-  
вести 4-5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охла-  
дить.  
Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой  
тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы  
(квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным  
ягодным отваром.  
На 300 г смородины или 200 г клюквы - 2 ст. ложки манной крупы, 1  
стакан молока, 1/2 стакана сахара.  
  
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ХЛЕБНОМ КВАСЕ И СВЕКОЛЬНОМ ОТВАРЕ  
  
На хлебном квасе и свекольном отваре приготовляют окрошку, ботвинью,  
борщ, холодец.  
Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены и иметь темпе-  
ратуру не выше 10-12 гр. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы -  
окрошку, ботвинью - при подаче на стол класть кусочки чистого пищевого  
льда, выработанного из питьевой воды.  
Холодные супы - окрошка, ботвинья, борщ так же как и фруктово-ягодные  
супы,- особенно рекомендуют в весенне-летнее время. Они вкусны, пита-  
тельны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.  
  
ОКРОШКА ОВОЩНАЯ  
  
Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать  
мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко  
нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мяг-  
ким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желт-  
ков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.  
Растертый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, са-  
харом, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные  
свеклу и морковь.  
При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа.  
Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например,  
репой, цветной капустой.  
На 1 л хлебного кваса - 1-2 шт. картофеля, 1 свеклу, 1 морковь, 1-2  
свежих огурца, 50-75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ча-  
йную ложку сахара.  
  
ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ  
  
Вареную говядину, ветчину, язык, а также очищенные свежие огурцы на-  
резать маленькими кубиками; мелко нарезать зеленый лук и в тарелке раз-  
мять ложкой, добавив немного соли; лук от этого станет мягким. Белки  
сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавить  
к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и раз-  
вести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты.  
При подаче на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.  
На 1 л хлебного кваса - 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огу-  
рца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны и 1 чайную ложку  
сахара.  
  
БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ  
  
Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в  
кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого  
шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в  
кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлеб-  
ным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкова-  
нный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый  
хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном  
блюде. Кроме вареной рыбы к ботвинье можно подать балык белорыбий, бок  
белужий, тешу белорыбью и др.  
Вместо шпината можно использовать молодую крапиву. На 1 л кваса - по  
250 г шпината и щавеля, 1 чайную ложку сахара, 2 свежих огурца, 75 г зе-  
леного лука, 50 г хрена и 250 г вареной рыбы (осетрины, судака и др.).  
  
БОРЩ ХОЛОДНЫЙ  
  
Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю,  
залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку ук-  
суса и поставить варить на 20-30 минут. Готовый свекольный отвар проце-  
дить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный  
картофель и огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мел-  
ко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить те-  
ртый хрен, соль, сахар и горчицу.  
Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. По-  
давая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки или укропом.  
На 500 г свеклы - 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лу-  
ка, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара и уксус по вкусу.  
  
СУП-ХОЛОДЕЦ  
  
Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в  
кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20-30  
минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листики свек-  
лы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь  
отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю; туда же добавить  
мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, са-  
хар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.  
Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом. На 1 л хлеб-  
ного кваса - 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеле-  
ного лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку сахара.  
  
РЫБА  
  
По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в  
ее состав белки и жиры хорошо усваиваются человеческим организмом.  
В продажу для кулинарной обработки поступает рыба живая, парная, мо-  
роженая, соленая, а также рыбные полуфабрикаты.  
Живая рыба должна быть упитанной, подвижной, чешуя ее - неповрежден-  
ной и без пятен.  
Доброкачественная парная рыба имеет гладкую, блестящую чешую, плотно  
прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, яркокрасные жабры и  
невздутое брюшко.  
Рыба, замороженная в живом состоянии естественным холодом, если ее  
правильно разморозить, по качеству почти не отличается от свежей.  
В мороженом виде поступает в продажу готовое филе сазана, судака,  
трески, леща и других рыб. Использование филе значительно облегчает и  
ускоряет приготовление рыбных блюд; филе не требует никакой предвари-  
тельной обработки, кроме оттаивания.  
  
Подготовка рыбы для варки или жарения  
  
Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе предвари-  
тельно оттаивают; для этого их кладут на некоторое время в холодную во-  
ду, чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. Не рекомендуется пользо-  
ваться для этого теплой водой: рыба становится дряблой и невкусной. Пос-  
ле оттаивания рыбу и рыбное филе споласкивают чистой водой.  
Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судака, сазана, леща и др.)  
вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла  
рыбу, и оставить на 30-40 минут. После этого рыбу очистить от чешуи, на-  
резать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для  
вымачивания уже на более длительный срок - от 4 до 6 часов, в зависимос-  
ти от степени засола рыбы. Через каждый час или два воду надо менять.  
Разделка рыбы. Разделывают рыбу по разному, в зависимости от породы,  
а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить. Живую рыбу, преж-  
де чем начать чистить, надо заколоть; острым концом маленького ножа де-  
лают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь кро-  
ви.  
Разделка судака, щуки, карпа, леща и других рыб с чешуей. У судака и  
окуня прежде всего вырезать спинной плавник. Для этого с обеих сторон  
плавника, во всю длину, острым ножом делают неглубокие надрезы. Прихва-  
тив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по нап-  
равлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу  
от чешуи. Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на  
брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с  
желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на  
которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно нате-  
реть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, по-  
крывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тща-  
тельно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают  
кровь с позвоночной кости.  
Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо раз-  
резать мясо сверху, до кости, потом легким ударом ножа разрубить позво-  
ночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы.  
Рыбу (весом 1 1/2 кг и больше) сначала надо разрезать на две полови-  
ны. Делают это следующим способом. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по  
позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе.  
Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек; при этом одни  
куски получатся с костью, другие без кости.  
Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна  
для котлет, то с филе срезают реберные косточки.  
Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) ры-  
бу разделывают несколько иначе. Ее потрошат, не очищая от чешуи, затем  
срезают оба филе, с которых снимают кожу вместе с чешуей; кожа, покрытая  
чешуей, легче снимается с филе.  
Голову, хвост, плавники и кости при разделке рыбы используют для вар-  
ки бульона. Их необходимо хорошо промыть, а из голов удалить жабры.  
Разделка сома. Сома разделывают так же, как и рыбу, покрытую чешуей;  
в тех случаях, когда он идет на рубленые блюда, с него снимают кожу.  
Разделка наваги. Вдоль спинки надрезать кожу, отрезать нижнюю челюсть  
и, взяв щепотку соли (чтобы не скользила рука), снять с обеих сторон ко-  
жу, начиная с верхней челюсти и до хвоста, затем удалить плавники, вы-  
нуть внутренности, не разрезая брюшка. Икру оставить внутри. После пот-  
рошения обмыть навагу в холодной воде.  
Разделка камбалы. Отрезать голову и удалить внутренности, после чего  
снять темную кожу (с глазной стороны рыбы), рыбу промыть и разрезать  
вдоль на две равные половинки по нижней белой стороне от хвоста до голо-  
вы. Затем отрубить спинные плавники. Каждую половинку рыбы промыть и ра-  
зрезать вдоль на две части и каждую часть поперек на порционные куски.  
Разделка налима, угря. Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей  
рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внут-  
ренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.  
Разделка линя. Рыбу положить на 15-30 секунд в горячую воду, чтобы  
сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу переложить в  
холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и  
промыть.  
Чистка белуги, севрюги, осетра. Кусок рыбы, оттаявшей в холодной во-  
де, положить на стол, выдернуть иглой или вилкой вязигу и счистить с по-  
звоночника кровь. Обмыть холодной водой и ошпарить, погрузив на 2 минуты  
в горячую воду. Затем тщательно счистить ножом костные чешуйки с кожи.  
Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную  
рыбу снова обмыть в холодной воде.  
Разделка стерляди. Со спинки стерляди срезать ножом крупную чешую  
(жучки). После этого счистить ножом костные чешуйки с боков и брюшка  
(чистить по направлению от хвоста к голове). Затем разрезать брюшко,  
удалить внутренности и жабры и вынуть вязигу так же, как у других осет-  
ровых рыб. Стерлядь тщательно промыть и протереть полотенцем.  
  
ОТВАРНАЯ РЫБА  
  
Наиболее простой способ приготовления рыбы - отваривание ее в воде. В  
отварном виде можно приготовить любую рыбу, однако такую, как карась,  
навага, корюшка, целесообразно только жарить. Чем меньше воды берется  
для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посу-  
ду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки.  
Для отваривания свежей рыбы на каждый литр воды положить 1 чайную ло-  
жку соли. Чтобы рыба получилась более вкусной, в воду для варки приба-  
вить по 1/2 шт. моркови, петрушки, 1 луковицу, 1-2 лавровых листика и  
немного перца.  
Коренья и лук для этого предварительно очистить и нарезать небольшими  
кусочками.  
При отваривании трески, камбалы, сома и щуки, чтобы отбить специфиче-  
ский запах этих рыб, рекомендуется, кроме кореньев и лука, прибавить еще  
на каждый литр воды 1/2 стакана огуречного рассола.  
Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на не-  
большие куски весом, примерно, по 75-100 г. Осетрину, белугу и севрюгу  
лучше варить крупным куском и разрезать на порции перед подачей на стол.  
Рыба, сваренная крупным куском, более вкусна и сочна.  
Крупные куски рыбы, весом от 0,5 кг и выше, следует класть для варки  
в холодную воду, а мелкие куски - в кипящую.  
От начала закипания воды до конца варки рыбы надо поддерживать сла-  
бое, но беспрерывное кипение. Всякая рыба должна быть хорошо проварена.  
Осетрину, севрюгу и белугу небольшими кусками варить в течение 20-30 ми-  
нут, а куски более 0,5 кг - 1 час 30 минут, считая с момента закипания  
воды после закладки в нее рыбы. Частиковая рыба варится несколько быст-  
рее осетровой. Судак, карп и щука весом 1 - 1 1/2 кг варятся 50-60 ми-  
нут, а кусками по 100-150 г - 15-20 минут.  
Готовность рыбы при варке можно определить, прокалывая ее тонкой де-  
ревянной шпилькой: если рыба готова, шпилька легко входит в мякоть.  
Из полученного при варке рыбы отвара 1 1/2 - 2 стакана употребляют на  
приготовление соуса к рыбе - белого или томатного, а на остальном отваре  
можно сварить суп.  
Соленую рыбу после вымачивания надо залить свежей холодной водой и  
варить, не добавляя соли, до готовности.  
Отварная рыба подается горячей или холодной; горячая - с отварным ка-  
ртофелем, а холодная - с винегретом, картофельным или капустным салатом,  
маринованной свеклой, огурцами или с зеленым салатом.  
К холодной и горячей рыбе можно подать хрен с уксусом или соус (см.  
стр. 145).  
  
РЫБА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Подготовленную рыбу (судака, щуку, сома, линя и др.) нарезать на кус-  
ки и сварить. Отдельно сварить очищенный цельный картофель. К моменту  
подачи на стол вынуть рыбу шумовкой из отвара на блюдо, обложить карто-  
фелем и украсить блюдо зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подать соус  
яично-масляный или хрен с уксусом. Можно подать вместо соуса масло, раз-  
мягченное до состояния густой сметаны и смешанное с рубленой зеленью пе-  
трушки.  
На 500 г рыбы - 800 г картофеля.  
  
БЕЛУГА, ОСЕТРИНА, СЕВРЮГА ОТВАРНЫЕ  
  
Белугу и другую осетровую рыбу, а также сома лучше варить крупным ку-  
ском и разрезать на порции перед подачей на стол: рыба, сваренная круп-  
ным куском, сочнее и вкуснее.  
Подготовленную рыбу положить в неглубокую кастрюлю, залить холодной  
водой на 2 см выше ее поверхности, прибавить соль и, накрыв крышкой, по-  
ставить на сильный огонь. Как только вода закипит, рыбу поставить на  
слабый огонь и варить, не доводя до кипения, 30-40 минут (куски рыбы ве-  
сом более 1 кг варить 1 - 1 1/2 часа).  
При подаче на стол рыбу нарезать на куски, уложить на блюдо, гарниро-  
вать отварным картофелем, заправленным маслом, и посыпать мелко нарезан-  
ной зеленью петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.  
На 500 г рыбы - 800 г картофеля, 1 ст. ложку масла.  
  
СУДАК ОТВАРНОЙ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ  
  
Очистить судака и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь,  
свеклу, лук нарезать тонкими кружками, а картофель крупными дольками (на  
половинки и четвертинки). Уложить на дно кастрюли свеклу, морковь, лук,  
а потом картофель, прибавить 1 1/2 стакана воды и соль. Куски рыбы посо-  
лить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист.  
Варить под крышкой на слабом огне в течение часа, не перемешивая, а  
встряхивая кастрюлю каждые 10 минут, чтобы овощи не пригорели. Когда ры-  
ба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и  
варить еще 15-20 минут. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой  
осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить под крышкой до  
подачи.  
На 1 кг рыбы - по 1 шт. моркови, свеклы и лука, 800 г картофеля, 1  
ст. ложку масла и 1/2 стакана молока.  
  
РЫБА, ОТВАРЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ  
  
Филе леща нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой (на ста-  
кан холодной воды - столовую ложку соли), затем вынуть и дать воде  
стечь. На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе.  
Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук,  
сбрызнуть лимонным соком или разведенной кислотой и посыпать мелко наре-  
занной зеленью. После этого сложить края бумаги в виде пакета, перевя-  
зать шпагатом, опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей во-  
дой, и варить 15-20 минут на слабом огне.  
При подаче на стол рыбу вынуть из пакета и уложить на подогретое блю-  
до вместе с соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, заправленный  
маслом, и свежие малосольные огурцы.  
Так можно приготовлять судака, леща, треску и другую рыбу, используя  
для этого готовое филе.  
На 500 г рыбы - по 1 шт. моркови и лука, 1 ст. ложку лимонного сока  
или разведенной лимонной кислоты, 2 ст. ложки масла.  
  
ОТВАРНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И ШПИГОМ  
  
Свиной шпиг нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе  
с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, положить очищенный картофель,  
также нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем и добавить стакан  
воды. Накрыть крышкой и варить 5 минут на слабом огне. После этого под-  
готовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовно-  
сти.  
При подаче на стол куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить  
вокруг картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.  
На 750 г рыбы - 800 г картофеля, 1-2 головки лука, 100 г шпига.  
  
КАМБАЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ  
  
Сварить очищенную, промытую, нарезанную на куски рыбу. При подаче на  
стол вынуть ее из отвара на блюдо, гарнировать отварным картофелем и по-  
лить маслом, предварительно поджаренным на сковороде до золотистого цве-  
та. В масло положить зелень петрушки, промытую и отсушенную на салфетке,  
и прибавить уксус (чайную ложку на 3-4 порции). Прежде чем полить рыбу  
маслом, надо с блюда слить жидкость, попавшую туда при укладке рыбы.  
Hа 500 г рыбы - 800 г картофеля, 2 ст. ложки масла.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Вскрыть банку натуральных (в собственном соку) рыбных консервов, вы-  
нуть рыбу и вместе с соком подогреть в кастрюле. При подаче на стол рыбу  
уложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем и украсить  
ветками зелени петрушки. Отдельно подать яично-масляный соус, огурцы или  
зеленый салат.  
На 1 банку рыбы (350 г) - 800 г картофеля.  
  
ПАРОВАЯ РЫБА  
  
Рыбу на пару варят в небольшом количестве воды. Приготовлять на пару  
рекомендуется филе судака, сома, щуки, налима, лосося, а также подготов-  
ленные куски осетрины, севрюги, белуги, стерляди. Вместо воды для варки  
на пару целесообразно брать бульон, сваренный из костей и зачисток рыбы.  
Его приготовляют из головы (без жабер), хвоста, плавников. Кости надо  
хорошо промыть и варить в воде 40-50 минут, добавив лук и петрушку. Го-  
товый бульон процедить сквозь сито.  
Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, приготовляют соус, с  
которым рыбу подают на стол.  
Подготовленные куски рыбы уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю  
или на решетку рыбного котла, посолить, посыпать перцем и залить  
бульоном в таком количестве, чтобы рыба была погружена в него на 2/3 то-  
лщины куска. Варить рыбу при закрытой крышке кастрюли.  
Рыба, сваренная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней  
сохраняется значительно больше вкусовых веществ.  
  
ОСЕТРИНА ПАРОВАЯ  
  
Очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в неглубо-  
кую кастрюлю. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезан-  
ные ломтиками грибы (белые, шампиньоны).  
Рыбу посолить, посыпать перцем, прибавить белое вино, стакан бульона  
(или воды) и, накрыв кастрюлю, варить 15-20 минут.  
Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на  
огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется около стакана. Приба-  
вить к нему неполную столовую ложку муки, смешанную с таким же количест-  
вом масла, и, помешивая, кипятить еще 3-4 минуты. Полученный соус снять  
с огня, положить в него кусочек сливочного масла и снова размешать, что-  
бы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить.  
Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную  
ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.  
При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху  
на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом. К рыбе  
можно подать отварной картофель, огурцы или салат, а также ломтики очи-  
щенного лимона.  
На 500 г рыбы - 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки белого столового ви-  
на, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.  
  
БЕЛУГА В РАССОЛЕ  
  
Подготовить и нарезать рыбу на куски. Очистить огурцы от кожицы, раз-  
резать их вдоль, вынуть зерна и разрезать каждую половину поперек на три  
части. Свежие грибы (белые, шампиньоны) очистить, промыть и нарезать ло-  
мтиками. Куски рыбы разместить в неглубокой кастрюле, между ними уложить  
грибы и огурцы. Все это посолить и посыпать перцем, затем в кастрюлю  
влить 1 1/2 стакана бульона (или воды), прибавить столовую ложку огуреч-  
ного рассола и, накрыв, варить 15-25 минут. После этого бульон слить в  
другую кастрюлю и поставить на огонь. Когда бульона останется около ста-  
кана, приготовить соус так же, как для паровой осетрины, но без лимонно-  
го сока.  
Рыбу подавать на стол на подогретом блюде. Сверху на каждый кусок по-  
ложить грибы и огурцы и полить соусом, процеженным сквозь сито. Можно  
положить отварной картофель.  
Таким способом приготовляют осетрину, севрюгу, стерлядь, сома, шипа.  
На 500 г свежей рыбы - 2 соленых огурца, 200 г свежих белых грибов  
(или 100 г соленых), 1 ст. ложку огуречного рассола, 1 ст. ложку муки и  
2 ст. ложки масла.  
  
СЕВРЮГА В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ  
  
Подготовленную рыбу нарезать на куски, ошпарить кипятком и обмыть хо-  
лодной водой. Очистить, промыть и нарезать шампиньоны (или белые грибы).  
Разместить все в кастрюле. Посолить, посыпать перцем, полить белым ви-  
ном, влить стакан бульона (или воды), смешанного с томатом-пюре, накрыть  
кастрюлю крышкой и варить рыбу 15-25 минут. Когда рыба сварится, бульон  
слить в другую кастрюлю и приготовить соус, как для паровой осетрины.  
Подавать рыбу с отварным картофелем и малосольными огурцами. На 500 г  
рыбы - 200 г свежих шампиньонов (или белых грибов), 3 ст. ложки белого  
вина, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку муки, 2 ст. ложки масла.  
  
СУДАК В БЕЛОМ ВИНЕ  
  
Филе судака, нарезанное на куски, и ломтики грибов (белых или шам-  
пиньонов) уложить в неглубокую кастрюлю, посолить, посыпать перцем,  
влить белого вина и 3/4 стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15-25  
минут.  
Срезав с булки корку, разрезать мякиш булки наискось крупными и мел-  
кими ломтиками. Крупных ломтиков нужно нарезать по одному на каждый ку-  
сок рыбы, а мелких - по два и поджарить их на масле.  
Когда рыба сварится, слить бульон в другую кастрюлю и приготовить со-  
ус, как для паровой осетрины. Сняв с огня, соус посолить, прибавить к  
нему желток яйца, стертого в стакане со столовой ложкой масла, и хорошо  
перемешать ложкой.  
При подаче на стол положить на подогретое блюдо поджаренные ломтики  
белого хлеба и на каждый из них - кусок рыбы, на который уложить грибы.  
Залить рыбу процеженным сквозь сито соусом. Вокруг рыбы разложить поджа-  
ренные маленькие ломтики хлеба. Отдельно можно подать спаржу, стручки  
горошка или фасоли и зеленый горошек.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - 1/2 стакана столового вина,  
200 г свежих грибов, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 сырое яйцо, 200 г бе-  
лого хлеба и 4 ст. ложки масла.  
  
ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ  
  
Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджа-  
рить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и  
посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3-4 ст. лож-  
ки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кружочки  
жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и  
поставить в духовой шкаф на 20-30 минут. При подаче на стол посыпать ме-  
лко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.  
Таким же способом готовят камбалу, щуку, усача, угря. На 750 г рыбы -  
2 головки лука, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложку уксуса, 4  
ст. ложки масла.  
  
КАМБАЛА В КРАСНОМ ВИНЕ  
  
На дно кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные петрушку и  
лук, прибавить 4 шт. гвоздики, немного перца и лавровый лист. Поверх ко-  
реньев поместить подготовленную и нарезанную на куски рыбу, посолить,  
залить красным столовым вином и стаканом бульона (или воды). Накрыть  
кастрюлю крышкой и варить 15-20 минут. Когда рыба будет готова, бульон  
слить в другую кастрюлю и приготовить соус такой же, как для паровой  
осетрины.  
При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарни-  
ровать отварным целым картофелем и полить соусом, процеженным сквозь си-  
то.  
Таким же способом можно приготовить судака, щуку, угря. На 500-750 г  
рыбы - 1 стакан красного столового вина, 1 ст. ложку муки, 800 г карто-  
феля, по 1 шт. петрушки и лука, 2 ст. ложки масла.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОСЕТРИНА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Из банки вынуть рыбу, нарезать на куски, положить в неглубокую каст-  
рюлю, туда же вылить соус, прибавить сметану и, накрыв крышкой, варить  
5-6 минут. При подаче на стол рыбу положить на подогретое блюдо, гарни-  
ровать отварным картофелем, заправленным маслом, полить рыбу соусом, по-  
лученным при варке, и посыпать нарезанной зеленью. К рыбе подать свежие  
или соленые огурцы.  
Вместо осетрины можно взять консервы белуги или севрюги. На 1 банку  
(350 г) осетрины в томате - 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 800  
г картофеля.  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЛОСОСИНА, НЕЛЬМА В БЕЛОМ ВИНЕ  
  
Вынув из банки рыбу, положить в кастрюлю, прибавить вареные грибы  
(белые или шампиньоны), нарезанные ломтиками, залить соком консервов и  
белым вином и, накрыв крышкой, прогреть в течение 5-6 минут.  
Выложить рыбу на подогретое блюдо. Бульон поставить на огонь, после  
закипания прибавить муку, смешанную со столовой ложкой масла, и, помеши-  
вая, пока мука не соединится с бульоном, дать соусу прокипеть 3-5 минут.  
После этого снять соус с огня, прибавить яичный желток, стертый в стака-  
не с 1 1/2 - 2 ст. ложками масла, размешать, прибавить соль и процедить  
сквозь сито.  
При подаче на стол залить рыбу приготовленным соусом и гарнировать  
ломтиками белого хлеба, поджаренными на масле. Можно также подать отвар-  
ной картофель.  
На 1 банку (350 г) судака, лососины или нельмы, консервированных в  
собственном соку,- 1 стакан белого столового вина, 200 г свежих грибов,  
1 ст. ложку муки, 200 г белого хлеба, 1 яйцо и 4 ст. ложки масла.  
  
ПАРОВЫЕ БИТКИ ИЗ РЫБЫ  
  
Приготовить рыбный фарш, как для рубленых котлет, и разделать, придав  
ему форму битков. Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной  
маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные грибы  
(белые, шампиньоны). Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить  
бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в  
жидкость на три четверти. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15-20 минут.  
По окончании варки бульон слить в кастрюлю и приготовить соус так же,  
как для консервированной рыбы в белом вине. Отдельно отварить очищенные  
и промытые стручки фасоли и заправить их маслом. При подаче на стол бит-  
ки переложить на подогретое блюдо, сверху битков уложить грибы. Гарниро-  
вать блюдо стручками фасоли и полить соусом.  
Для приготовления битков рекомендуются судак, щука, налим, сом, трес-  
ка.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - 300 г стручков фасоли, 100  
г мякиша белого хлеба, 1/2 стакана молока, 200 г свежих грибов, 1 стакан  
белого столового вина, 1 яйцо и 4 ст. ложки масла.  
  
РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ  
  
Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть  
внутренности; удалить из головы жабры, промыть холодной водой и нарезать  
рыбу поперечными кусками.  
Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи. Для пригото-

вления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в во-  
де и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш прибавить сырое яйцо,  
сахар, растительное масло, перец, соль и все тщательно перемешать.  
Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы в тех местах, где была вы-  
резана мякоть, и сравнять ножом, смоченным в воде.  
На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь, а  
также тщательно промытую луковую шелуху.  
Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, на которые положить  
еще слой овощей, потом опять рыбу и снова слой овощей. Рыбу с овощами  
залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла их, и, закрыв каст-  
рюлю, поставить варить на слабый огонь на 1 1/2 - 2 часа, считая с моме-  
нта закипания воды. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и ово-  
щи не пригорели; верхний слой рыбы надо изредка поливать образовавшимся  
бульоном.  
Перед подачей на стол рыбу вместе с овощами переложить на блюдо, ос-  
тавшийся бульон процедить и полить им рыбу.  
При желании в полученном бульоне можно сварить очищенный картофель,  
который использовать на гарнир к рыбе.  
Таким способом можно приготовить щуку, судака, леща и карпа. На одну  
крупную рыбу (2-3 кг)- 100-200 г белого хлеба, 300 г лука, 2 свеклы, 3  
моркови, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 ст. ложку растительного масла.  
  
ЖАРЕНАЯ РЫБА  
  
Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир.  
Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или же крупную рыбу на-  
резают на куски не толще 3 см, так как у толстого куска верхний слой мо-  
жет пережариться раньше, чем он весь будет готов. Мелкую рыбу жарят це-  
лой. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Некоторые  
сорта рыбы вкуснее зажаренными в коже. Жарят рыбу на растительном масле,  
маргарине и на коровьем масле.  
Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу за 15-20 минут до обжаривания  
замочить в молоке, смешанном с солью и перцем (1/4 стакана молока, 1/2  
чайной ложки соли), и обвалять в муке или сухарях.  
При жарении в жире его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковоро-  
ду в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир на половину. Опу-  
стив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой  
стороны. По окончании жарения жир следует процедить и слить в чистую по-  
суду с крышкой.  
Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается  
равномерно. Сковороду сильно разогреть, положить масло, а потом уже ры-  
бу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки - сначала од-  
ну сторону, затем другую. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв  
крышкой, ставят в духовой шкаф на 5-7 минут или на слабый огонь.  
  
РЫБА ЖАРЕНАЯ, С ГАРНИРОМ  
  
Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и об-  
жарить на сковороде с маслом. При подаче на стол полить рыбу маслом и  
посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир дать  
жареный картофель, кашу гречневую, ячневую или салат из квашеной (либо  
красной) капусты, огурцы (свежие, соленые), помидоры.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - по 2 ст. ложки масла и му-  
ки.  
  
ОСЕТРИНА ЖАРЕНАЯ, С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ  
  
Подготовленные куски рыбы опустить в молоко, смешанное с солью и пер-  
цем, обвалять в муке и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или  
консервированные помидоры, разрезанные пополам, подсоленные и посыпанные  
перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить на ско-  
вороде в масле.  
При подаче на стол уложить рыбу на подогретое блюдо, на середину каж-  
дого куска положить кучку жареного лука, а по сторонам - две половинки  
помидоров. Полить маслом из-под рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью  
петрушки или укропом. К рыбе подать отварной или жареный картофель.  
Можно приготовить рыбу с жареными кабачками и помидорами. На 750 г  
рыбы (или 500 г готового филе) - 1/4 стакана молока, 4 помидора, 1 голо-  
вку лука, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.  
  
РЫБА ЖАРЕНАЯ, В СУХАРЯХ  
  
Подготовленную рыбу промыть, отсушить на салфетке, посолить, посыпать  
перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным мо-  
локом (1/4 стакана на 1 яйцо), обвалять в сухарях. За 10-15 минут до по-  
дачи на стол рыбу обжарить в жире. Подать рыбу на разогретом блюде, гар-  
нировать ломтиками лимона и украсить ветками зелени петрушки. Вместо ли-  
мона можно подать холодный соус майонез с корнишонами или горячий томат-  
ный соус. На гарнир подать салат, моченые яблоки, картофельное пюре.  
Так жарят судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку,  
осетрину и другую рыбу.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - 1/4 стакана молока, лимон,  
1/2 стакана толченых сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки и 100 г жира для  
жарения.  
  
РЫБА ЖАРЕНАЯ, В ТЕСТЕ  
  
Приготовить тесто. В миске смешать муку и соль с двумя столовыми лож-  
ками растительного или коровьего растопленного масла, затем развести те-  
плой водой (1/2 стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом нак-  
рыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и  
длиной 5-7 см, посыпать солью, перцем, нарубленной зеленью; отжать на  
рыбу сок половины лимона, прибавить ложку растительного масла, переме-  
шать и оставить так на 15-20 минут.  
За 10-15 минут до подачи на стол добавить в тесто два яичных белка,  
взбитых в пену; каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто,  
погрузить в приготовленный в кастрюле очень горячий жир. При обжаривании  
кастрюлю с рыбой надо покачивать, чтобы кусочки рыбы покрывались жиром.  
При подаче на стол уложить рыбу в виде пирамиды на подогретое блюдо,  
положив на него бумажную салфетку. Украсить блюдо ветками зелени петруш-  
ки. Отдельно подать соус майонез с корнишонами или горячий томатный со-  
ус.  
На гарнир - зеленый салат и отварной картофель с маслом. На 500 г го-  
тового филе - 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ли-  
мона, 2 яйца и 100 г жира для жарения.  
  
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ  
  
При желании приготовить котлеты, не используя готового полуфабриката,  
рыбное филе (без кожи) надо пропустить через мясорубку, смешать с хле-  
бом, размоченным в молоке, с солью и перцем и пропустить еще один-два  
раза через мясорубку. После этого в рыбную массу прибавить размягченное  
масло, хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях. За  
10-15 минут до подачи на стол положить котлеты на разогретую сковороду с  
маслом, обжарить сначала одну сторону, потом другую. Если котлеты не го-  
товы, дожарить их в духовом шкафу в течение 5-7 минут.  
При подаче на стол положить котлеты на подогретое блюдо и полить мас-  
лом. На гарнир можно подать зеленый горошек, бобы, цветную капусту, ово-  
щи в молочном соусе, а также подать томатный соус.  
На 500 г филе судака, щуки или трески - 100 г белого хлеба, 1/2 ста-  
кана молока, 3 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки масла.  
  
ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ  
  
Приготовить начинку. Лук тонко нарезать, поджарить в масле на сково-  
роде, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые бе-  
лые грибы, размешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень пет-  
рушки, соль, перец и все это перемешать.  
Из 500 г рыбного филе приготовить фарш, как для котлет. Сделать из  
него круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки поло-  
жить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и скле-  
ить края в форме полумесяца. Тельное удобнее разделать на смоченной в  
воде салфетке или марле.  
После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалять в сухарях. За  
10-15 минут до подачи на стол тельное жарить так же, как котлеты из ры-  
бы, и дать такой же гарнир. Отдельно в соуснике подать томатный соус.  
  
ОСЕТРИНА НА ВЕРТЕЛЕ  
  
Подготовленные для жарения куски осетрины весом по 40-50 г обмыть в  
холодной воде, посолить, посыпать перцем, нанизать на металлический вер-  
тел и обжарить над раскаленными в жаровне углями (без пламени) в течение  
6-10 минут.  
Во время жарения куски рыбы надо периодически смазывать сливочным ма-  
слом и повертывать вертел, чтобы рыба равномерно прожарилась.  
При подаче на стол рыбу снять с вертела, уложить на подогретое блюдо  
и загарнировать свежими помидорами, обжаренными на вертеле, репчатым и  
зеленым луком и зеленью петрушки.  
Таким же способом приготовляют свежую лососину.  
  
ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА  
  
Рыбу как сырую, так и предварительно обжаренную или сваренную (без  
гарнира или с гарниром) запекают в хорошо нагретом духовом шкафу. Если  
шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается не-  
вкусной.  
  
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЛЕЩ, КАРП ИЛИ САЗАН  
  
Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать  
поперек на куски и погрузить на 2-3 минуты в подсоленное молоко. Затем  
обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасле-  
нную сковороду. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовой  
шкаф. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается  
через 6-7 минут, а куски с костью - через 12 минут.  
На стол рыбу подать на сковороде или переложить на подогретое блюдо и  
полить маслом со сковороды. К рыбе подать отварной или жареный карто-  
фель, огурцы, зеленый салат.  
Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с огурца-  
ми, помидорами, различными маринованными фруктами.  
На 500 г рыбы - 1/4 стакана молока, по 2 ст. ложки муки и масла.  
  
СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать  
поперек, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду.  
Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промы-  
тым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофе-  
ля. Все это посолить, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным  
бульоном или водой,- толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и  
поставить в духовой шкаф. Рыба запекается 20-35 минут (в зависимости от  
толщины слоя картофеля).  
Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо по-  
длить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда прибавляют слегка  
поджаренный лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем.  
При подаче на стол посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки. К рыбе  
можно подать зеленый салат из овощей и фруктов, свежие, соленые или пас-  
теризованные огурцы и квашеную капусту.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - 800 г картофеля, 1 ст. лож-  
ку муки, 2 ст. ложки сухарей и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ КУСКОМ  
  
Подготовленную, очищенную от хрящей и костных чешуек рыбу посолить,  
посыпать перцем, уложить на сковороду, смазать сверху сметаной, сбрыз-  
нуть маслом, подлить на дно сковороды 1/2 стакана воды и поставить в ду-  
ховой шкаф на 25-30 минут, поливая несколько раз соком, выделившимся при  
запекании. Подавая на стол, рыбу разрезать поперек на куски, положить на  
подогретое блюдо и полить соком, процеженным сквозь сито. Сверху укра-  
сить рыбу веточками зелени петрушки. На гарнир подать отварной картофель  
с маслом (или жареный), а также салат зеленый, салат из овощей, огурцы  
или ломтики лимона. Можно подать также соус майонез с каперсами.  
На 500 г рыбы - по 1 ст. ложке сметаны и масла.  
  
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ  
  
Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на  
сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, на-  
резанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной в 1/2 см. Рыбу уло-  
жить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую  
яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить  
процеженным соусом из сметаны. Соус приготовляется так: нагреть сметану  
и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же  
количеством масла, размешать, кипятить 1-2 минуты и посолить.  
Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растоплен-  
ным маслом и поставить в духовой шкаф на 5-6 минут, чтобы она подрумяни-  
лась. При подаче на стол рыбу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью  
петрушки.  
Запекать можно филе осетрины, севрюги, белуги, судака, сазана, щуки и  
другой рыбы.  
На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) - 800 г картофеля, 1 стакан  
сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. ложки муки  
и 4 ст. ложки масла.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Взять натуральные (в собственном соку) рыбные консервы, вынуть рыбу  
из банки, разрезать на куски и положить на сковороду. Вокруг рыбы разме-  
стить ломтики картофеля, поджаренного с маслом. На куски рыбы можно по-  
ложить ломтики вареных яиц и жареные белые грибы. Сверху залить соусом,  
приготовленным следующим образом: сметану вместе с соком рыбы поставить  
на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой мас-  
ла. Дать прокипеть 1-2 минуты и, помешивая, посолить. Рыбу, залитую соу-  
сом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в ду-  
ховой шкаф на 10-15 минут. При подаче на стол посыпать рыбу мелко наре-  
занной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.  
На 1 банку (350 г) консервов - 800 г картофеля, 2/3 стакана сметаны,  
1 чайную ложку муки, 1 ст. ложку тертого сыра, 2 яйца, 200 г свежих гри-  
бов и 3 ст. ложки масла.  
  
РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ  
  
Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутрен-  
ности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем  
внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаре-  
нным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и  
обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой  
шкаф. Через 5-6 минут вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф  
на 3-5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запе-  
кания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.  
Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или же перело-  
жить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе подать огурцы, салат из  
овощей и фруктов или моченые яблоки.  
Таким способом можно приготовить карпа, карася или сазана. На 750 г  
рыбы - 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головку лука,  
1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.  
  
СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ НА СКОВОРОДЕ  
  
Натушить для солянки свежую или квашеную капусту. Подготовленную рыбу  
(осетрину, севрюгу или стерлядь) нарезать на куски в 40-50 г, сложить  
отдельно в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, добавить каперсы, огур-  
цы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, прибавить то-  
мат-пюре, лук, нашинкованный и слегка поджаренный с маслом, стакан рыб-  
ного бульона (или воды), 2 лавровых листика, накрыть кастрюлю крышкой и  
варить 15-20 минут.  
Затем прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла; осторожно, не  
ломая кусков рыбы, размешать и кипятить 1-2 минуты. На дно сковороды по-  
ложить третью часть тушеной капусты, разровнять, разложить поверх нее  
рыбу с гарниром, полить соусом, полученным при варке рыбы, покрыть ос-  
тальной капустой, сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть мас-  
лом и поставить в духовой шкаф на 8-10 минут.  
При подаче на стол уложить на солянку вымытые маслины. Украсить ее  
можно ломтиками лимона, маринованными вишнями, виноградом, сливами или  
брусникой и веточками зелени петрушки.  
На 500 г рыбного филе - 1 кг свежей или квашеной капусты, по 2 ст.  
ложки масла, томата-пюре и толченых сухарей, 2 соленых огурца, 50 г ка-  
персов, 50 г маслин, 2 головки лука.  
Для тушения капусты - 2 ст. ложки томата-пюре, 2 1/2 ст. ложки масла  
или смальца, 1 головку лука, по 1 ст. ложке сахара и муки.  
  
РАКИ И КРАБЫ  
  
РАКИ НАТУРАЛЬНЫЕ  
  
Промытых раков положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь и  
лук, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, соль, залить 4-5 стаканами  
кипятка и варить 10 минут.  
Подавать раков на стол в кастрюле вместе с отваром или переложить в  
глубокую миску и залить отваром вместе с кореньями.  
На 10 раков - по 1 шт. моркови и лука, маленький пучок зелени петруш-  
ки, 1 пучок укропа, 1 ст. ложку соли.  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Открыть банку, переложить в кастрюлю раковые шейки вместе с соусом и  
прогреть. Отдельно в подсоленной воде сварить очищенный и разрезанный на  
четвертинки картофель. Когда картофель сварится, слить воду и заправить  
его разогретым маслом. Подавая на стол, картофель положить на подогретое  
круглое блюдо, а в центре его поместить раковые шейки вместе с соусом.  
Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать  
свежие огурцы или зеленый салат.  
На 1 банку (340 г) раковых шеек в томатном соусе - 800 г картофеля, 2  
ст. ложки масла.  
  
РАКИ В ПИВЕ  
  
Раков в пиве варят так же, как натуральных раков, но воды берут  
меньше - 2 стакана, остальную воду заменяют пивом.  
  
РАКИ В БЕЛОМ ВИНЕ  
  
Промытых раков положить в разогретую кастрюлю, в которой предвари-  
тельно растопить ложку масла, и обжарить до розового цвета, переворачи-  
вая вилкой. Посыпать раков солью, перцем, молотым тмином, положить 2 ла-  
вровых листика, залить белым вином и, накрыв кастрюлю, варить 10 минут.  
Когда раки будут готовы, их надо вынуть, уложить в миску или на блю-  
до, накрыть крышкой. Из бульона, полученного при варке раков, пригото-  
вить соус. Для этого процедить бульон сквозь сито в кастрюлю, поставить  
на огонь, прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Прокипятить  
1-2 минуты и, сняв с огня, прибавить еще масла, помешивая ложкой, пока  
оно не распустится в соусе. При подаче раков на стол блюдо украсить ве-  
точками зелени петрушки. Соус подать отдельно.  
На 10 раков - 1 стакан белого вина, 1 чайную ложку муки, 1/4 чайной  
ложки тмина и 2 ст. ложки масла.  
  
КРАБЫ С ЯИЧНО-МАСЛЯНЫМ СОУСОМ  
  
Открыв банку, выложить крабов вместе с соком в кастрюлю, залить белым  
вином, накрыть крышкой и варить 5 минут.  
К моменту подачи на стол уложить крабов на середину подогретого круг-  
лого блюда, вокруг крабов разместить картофель, отваренный в подсоленной  
воде, очищенный и разрезанный на половинки. Крабов полить полученным со-  
ком; отдельно подать яично-масляный соус. Блюдо украсить веточками зеле-  
ни петрушки. К крабам можно подать малосольные огурцы или же зеленый са-  
лат.  
На 1 банку (225 г) крабов - 600 г картофеля, 1/2 стакана белого сто-  
лового вина, 3/4 стакана яично-масляного соуса.  
  
КРАБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Нарезать крабов кусочками, сложить в кастрюлю вместе с соком, приба-  
вить туда же сваренные и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны)  
и чайную ложку масла. Накрыв посуду крышкой, варить на слабом огне 5 ми-  
нут. Затем выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, и  
полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать ос-  
тавшимся сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовой шкаф подрумяниться  
(на 5-6 минут) и подать на стол. Соус молочный приготовить средней гус-  
тоты.  
На 1 банку (225 г) крабов - 1 стакан молочного соуса, 25 г тертого  
сыра, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки масла.  
  
СОУСЫ К РЫБЕ  
  
Соусы являются основной составной частью рыбных блюд; они разнообра-  
зят вкус и повышают их питательность. Для приготовления соусов использу-  
ют бульон, в котором варилась рыба, или же его специально готовят из го-  
лов и костей, получаемых при очистке и разделке рыбы. Для этой цели го-  
ловы без жабер, кости и плавники хорошо промыть, сложить в кастрюлю, за-  
лить 2 1/2 - 3 стаканами холодной воды, прибавить по 1 шт. лука и петру-  
шки, мелко нарезанных, и поставить варить; сваренный бульон процедить.  
  
СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ (к отварной рыбе)  
  
Сварить вкрутую 2 яйца, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Затем  
разогреть 100 г сливочного масла, положить в него нарезанные яйца, при-  
бавить нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, пере-  
мешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.  
  
СОУС БЕЛЫЙ (к рыбе паровой и к рыбе в рассоле)  
  
Столовую ложку муки поджарить в кастрюле с таким же количеством мас-  
ла, развести двумя стаканами рыбного бульона и варить соус 7-10 минут.  
Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведен-  
ную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла, перемешать, чтобы масло  
соединилось с соусом, и процедить.  
Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным  
рассолом (1-2 ст. ложки).  
  
СОУС "БЕЛОЕ ВИНО" (к паровой рыбе)  
  
Очистить по 1 шт. петрушки и лука средней величины, обмыть, мелко на-  
резать и слегка поджарить в кастрюле с одной столовой ложкой масла и та-  
ким же количеством муки. Поджаренную муку с кореньями развести 2 стака-  
нами рыбного бульона, посолить и варить 7-10 минут. Потом соус снять с  
огня, прибавить в него сырой яичный желток, смешанный со столовой ложкой  
сливочного масла, тщательно перемешать и процедить сквозь сито или мар-  
лю.  
Для лучшего вкуса в соус прибавить 1-2 ложки белого столового вина и  
лимонный сок.  
  
СОУС ТОМАТНЫЙ (к отварной и паровой рыбе)  
  
Морковь, петрушку и лук (по 1/2 шт.) очистить, промыть, мелко наре-  
зать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством  
муки. Затем прибавить 3 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2  
стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8-10 минут на слабом огне.  
После этого соус снять с огня, положить 1 ст. ложку сливочного масла,  
перемешать до полного соединения его с соусом и процедить сквозь сито.  
  
В РЫБНОМ МАГАЗИНЕ  
  
По изобилию, богатству рыбных товаров наша страна не имеет себе рав-  
ных.  
Назовем наиболее распространенные из этих товаров. На первом месте,  
конечно, красная рыба - осетр, севрюга, белуга, стерлядь.  
Осетровые - лучшие из рыб. В океанах, морях, реках земного шара нет  
более питательной и вкусной рыбы.  
Особенно хорош сибирский осетр, выловленный в Оби, Енисее, Лене и  
других реках Сибири; в нем до 30% жира, тогда как в каспийском, азовс-  
ком, черноморском осетре жира не больше 15%.  
Вылавливают осетра весом в несколько пудов, но это большая редкость;  
обычный же вес осетра в Каспии и в Азово-Черноморском бассейне 15-20 кг.  
Вслед за осетром идет севрюга; жира в ней от 8 до 15%, вес от 5 до 10  
кг. Изредка вылавливают экземпляры и до 60 кг, но такой вес не характе-  
рен для этой рыбы.  
По размерам белуга больше всякой другой красной рыбы. 50 кг считается  
обычным ее весом, а отдельные экземпляры достигают 240 и больше килогра-  
ммов.  
Жира в белуге всего 7-9%, тем не менее белужий, копченый бок, белужья  
икра и другие изделия и блюда из белуги с полным правом причислены к пе-  
рвоклассным рыбным деликатесам.  
На Дальнем Востоке ловят в небольших количествах калугу - тоже осет-  
ровую крупную рыбу, сходную с белугой.  
Калуга по своим вкусовым и пищевым достоинствам уступает другой крас-  
ной рыбе. То же надо сказать и о шипе, рыбе, похожей на осетра. Ловят ее  
в Аральском море (здесь она - единственная представительница осетровых),  
на юге Каспия, а также, в небольших количествах, в Черном и Азовском мо-  
рях.  
Потребители знают, что в осетровых хороши и мясо, и голова, а особен-  
но икра. Красная рыба дает мало отходов и потому не только вкусна, пита-  
тельна, но и выгодна.  
Головы осетровых (головизна) продаются в рыбных магазинах отдельно;  
из них можно готовить отличное заливное, студень и превосходную уху.  
В одном ряду с осетровыми находятся такие лососевые, как каспийская  
белорыбица, сибирская и печорская нельма, каспийский лосось, серебристая  
семга (благородный лосось), быстрая форель, дальневосточные лососи - ке-  
та, горбуша, нерка, чавыча.  
Кету, горбушу, нерку, чавычу ловят главным образом у устьев дальнево-  
сточных рек, куда они громадными массами устремляются на нерест (кстати  
сказать, нерест у них не весной, как у других рыб, а летом и, главным  
образом, осенью).  
Ловят их задолго до нереста, когда рыба еще не потеряла ни в весе, ни  
в жире и поэтому наиболее вкусна и питательна.  
Кеты больше всего добывают в Амуре. Летнего лова амурская кета разме-  
ром поменьше и менее жирна, а осеннего лова - крупнее и лучше на вкус  
(содержание жира в осенней кете доходит до 12%).  
Нерка, или красная,- некрупная рыба, жира в ней до 11%, вес до 3,5 кг  
(иногда до 5 кг), ловят ее в камчатских прибрежных водах. Мясо у нерки  
яркокрасное, отсюда и название красная. Хороши балыки и особенно консер-  
вы из нерки.  
Чавыча - крупная рыба (до 25 кг), наиболее жирная из дальневосточных  
лососей (до 13,5% жира), водится у берегов Камчатки. Мясо чавычи по вку-  
су напоминает мясо семги, но менее жирно. Из чавычи готовят очень непло-  
хие балыки и копченый пласт (филе).  
Горбуша амурская и западнокамчатская вкуснее кеты, мясо у нее нежнее  
и относительно жирное, консервы из горбуши лучше кетовых; особенно хоро-  
ша икра горбуши - наилучшая из всех разновидностей красной (кетовой) ик-  
ры.  
Между прочим, стоит запомнить, что у всех лососевых в хвостовой части  
имеется жировой плавник, который является отличительным признаком лосо-  
севых и близких к ним пород рыб.  
Любители рыбной кулинарии очень ценят серебристую форель - небольшую  
пресноводную рыбу из семейства лососевых, которая водится в глубоких и  
холодноводных озерах, реках и ручьях северо-западных областей СССР (Ла-  
дожское и Онежское озера, р. Свирь) и на Кавказе (озеро Севан в Арме-  
нии).  
Все лососевые (и форель в том числе) мясисты и нежны на вкус, в них  
мало костей и отходов, мясо у них - красного и бледнорозового цвета, за  
исключением сигов, нельмы и белорыбицы, у которых мясо белого цвета.  
Красную (кетовую) икру приготовляют из икры дальневосточных лососей.  
В этой икре ценится относительно мелкое зерно (икра горбуши), однотон-  
ность цвета икринок, отсутствие жидкого отстоя лопнувших зерен и кусоч-  
ков пленки.  
В большом многочисленном семействе лососевых имеются и сиги. У сигов  
много разновидностей: пыжьян, муксун, ряпушка, пелядь, чир (щокур), ту-  
гун, валаамка, проходной сиг, озерный сиг и др.  
Сиги - вкусная рыба, из них лучшие - чудской сиг (из Чудского озера),  
сибирский омуль, сосьвинский тугун (сосьвинская сельдь), муксун.  
Сиги озерные (чудской, ладожский) особенно хороши в копченом виде  
(горячего копчения), а омуль - холодного копчения.  
Отметим, что чудских сигов в последние годы стали ловить и в озере  
Севан (Армения), а также в озере Тургояк (Южный Урал), куда их поселили  
и где они хорошо акклиматизировались; хорошо также акклиматизировалась  
севанская форель в озере Иссык-Куль.  
Кстати сказать, и черноморская кефаль в 30-х годах была поселена в  
Каспийском море, и ее там уже ловят; теперь в магазинах можно купить не  
только черноморскую, но и каспийскую кефаль, преимущественно холодного  
копчения.  
У кефали белое, жирное, сочное мясо. Славятся консервы "Кефаль в мас-  
ле", "Кефаль в томате".  
В рыбных отделах продовольственных магазинов, в специализированных  
фирменных рыбных магазинах потребителям предлагают большой выбор сельди  
соленой, копченой, маринованной, пряного посола, разных размеров, разных  
районов улова, различной жирности и солености.  
Лучшие из сельдей - жупановская, олюторская, тихоокеанская, керченс-  
кая, каспийский залом (черноспинка), полярный залом, беломорская, волж-  
ская (астраханская), каспийский пузанок и др.  
Жупановскую и олюторскую сельдь ловят вблизи Камчатки. Малосольная  
жупановская сельдь относится, несомненно, к непревзойденным по вкусу,  
самым изысканным рыбным изделиям; бывает, что она больше чем на треть  
(33,5%) состоит из жира.  
Напомним, что сельдь бывает и свежая, не только соленая. Привыкнув к  
сельдям, как к соленому, маринованному и копченому рыбному товару, мы  
забываем, что жареная свежая сельдь очень вкусна, и что весной, в разгар  
путины, в рыбных магазинах продают сельдь не только соленую, но и све-  
жую, а также готовую, свежежареную.  
Многочисленны среди рыбных товаров представители семейства карповых -  
сазан, кутум, тарань, лещ, карась, линь, шемая, жерех, вобла, рыбец. Вы-  
соко ценится шемая холодного копчения. Это - небольшая рыбка, ее средний  
вес 250-300 г.  
Из семейства окуневых наибольшей и заслуженной известностью пользует-  
ся судак; это - самая, так сказать, популярная рыба, которая хороша во  
всех видах - свежей, охлажденной, мороженой, но особенно ценится хозяй-  
ками готовое судаковое филе.  
Впрочем, надо сказать, что все готовые рыбные филе уже давно признаны  
потребителями очень хорошим и экономным продуктом, поэтому рыбное филе  
охотно и быстро раскупают.  
В семействе окуневых кроме всем известного судака имеются еще берш и  
морской судак. Это - рыбы, сходные с судаком, но мельче его. Средний вес  
волжского берша 200-300 г, а морского судака 340-800 г, тогда как сред-  
ний вес судака 1-2,5 кг.  
Таким образом, судак, берш и морской судак, хотя и похожи друг на  
друга, но все же разные рыбы.  
Ерш и окунь обычно не имеют промыслового значения (разве только белый  
окунь в озере Балхаш), и эти рыбы редко встречаются на рыбных прилавках.  
Все большей популярностью пользуются у нас важнейшие промысловые рыбы  
Баренцова моря - треска и пикша; их вылавливают траулеры Мурманского  
тралового флота.  
У тресковых - хорошее вкусное мясо. Богатый антирахитическим витами-  
ном D рыбий жир добывают из печени трески.  
Очень хороши консервы "Треска в масле". Миллионы потребителей в пос-  
ледние годы уже привыкли к треске и полюбили эту вкусную и питательную  
рыбу. А ведь совсем недавно многие не хотели есть треску и удивлялись  
даже, что, к примеру, ленинградцы пристрастились к этому сравнительно  
новому для центральных районов рыбному товару. Этот пример может служить  
еще одним свидетельством изменчивости вкусов.  
Из других рыб семейства тресковых - налим и навага давно уже широко  
известны. Напомним только, что дальневосточная навага хотя и крупнее,  
но, пожалуй, менее вкусна, чем беломорская (мезенская, береговая). Луч-  
шая по вкусу - мезенская навага, вылавливаемая в северной части Белого  
моря.  
Все чаще можно встретить в рыбных магазинах охлажденную, мороженую,  
копченую камбалу, а также консервы "Камбала в томате". Эта очень пита-  
тельная, нежная и приятная на вкус рыба пользуется все большим спросом  
со стороны широких кругов потребителей.  
Трудно перечислить все рыбные товары, так как их очень много; расска-  
жем еще о некоторых из них.  
В бассейнах рыбных магазинов чаще всего плавает живой зеркальный  
карп, а также - карась, сазан, стерлядь, форель.  
Сома, налима, щуку, как и другую рыбу местных водоемов, можно встре-  
тить в продаже почти всегда.  
Скумбрию продают в разных видах, чаще всего - холодного копчения. Бы-  
чки бывают в продаже консервированными в масле и в томате.  
На рыбных прилавках всегда много разнообразных отличных маринадов.  
Молодым хозяйкам (более опытные это сами знают) посоветуем щуку лучше  
всего фаршировать (особенно хороша для этого небольшая щука весом до 2  
кг), судака - готовить отварным и жареным, навагу - жарить в сухарях,  
карася - жарить в сметане, уху варить из ершей, окуней, из стерляди,  
треску отваривать и жарить. Для рубленых рыбных блюд, для жарения, для  
приготовления отварной рыбы рыбное филе из трески, судака, сома, налима  
- совершенно незаменимо.  
Красная рыба (осетрина, севрюга, белуга) хороша для всех рыбных блюд.  
Среди деликатесных рыбных товаров - богатый выбор замечательной икры:  
черной - зернистой, паюсной, пастеризованной, красной (кетовой), а также  
ястычной.  
Вслед за икрой вкуснейшими рыбными изделиями являются балыки вяленые  
(провесные) и холодного копчения (куреные).  
Лучшие балыки - из белорыбицы и нельмы, причем не только из сибирской  
нельмы, но и из печорской.  
  
МЯСО  
  
Мясо - говядина, свинина, баранина - один из важнейших продуктов пи-  
тания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбини-  
руется с различными продуктами - овощами, крупами, макаронными изделия-  
ми, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно  
содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не  
имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения  
пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению  
пищи.  
Вес мяса при варке уменьшается в среднем на 40%, преимущественно за  
счет выделяемой свертывающимися белками воды. Из 1 кг сырого мяса полу-  
чается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрак-  
тивные вещества, соли и желатина; последняя выделяется также из костей и  
хрящей. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и  
образуют бульон. Жир собирается на поверхности бульона. Питательная цен-  
ность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная  
составная часть его - белки - сохраняется в нем почти полностью. Лишь  
небольшое количество белков переходит в бульон и образует пену.  
При жарении мясо также теряет много воды, выделяющейся, главным обра-  
зом, в виде пара; поэтому экстрактивные вещества в большей своей части  
остаются в мясе. Благодаря наличию в жареном мясе значительного количес-  
тва экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жа-  
рения специфической корочки, оно имеет особенно приятный вкус и аромат.  
Ужаривается мясо на 35-38%. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получае-  
тся 620-650 г жареного. Сок, образующийся на дне посуды при жарении мя-  
са, состоит из воды, жира и экстрактивных веществ.  
Свежее мясо, используемое для приготовления пищи, должно иметь нор-  
мальный цвет, запах и упругую консистенцию. Ямка, образующаяся при нада-  
вливании пальцем, у доброкачественного мяса быстро выравнивается.  
В продаже имеется мясо развесное, фасованое и в виде полуфабрикатов.  
Развесное мясо отпускается кусками различной величины, по желанию по-  
купателя, от той или иной части туши.  
Развесное мясо продается остывшим, охлажденным или мороженым, фасова-  
ное и полуфабрикаты - только охлажденными.  
Фасованое мясо заготовляется на мясокомбинате кусками по 250 и 500 г  
и упаковывается в целлофан или пергамент с этикеткой, на которой указы-  
вается дата расфасовки, вес, наименование части туши и кулинарное назна-  
чение.  
Фасованое мясо готовится из частей туши, относящихся к первому и вто-  
рому сортам.  
Полуфабрикаты особенно удобны для вторых блюд, которые можно пригото-  
вить из них буквально в несколько минут. Полуфабрикаты представляют со-  
бой порции мяса, по большей части без костей, подготовленные главным об-  
разом для жарения.  
Разрубка туш крупного и мелкого скота для рыночной продажи производи-  
тся по правилам, установленным Государственными стандартами.  
Говядина. Говяжья туша (см. таблицу разруба туши) разрубается на 15  
частей, распределяющихся на 4 сорта. Для жарения годятся только некото-  
рые части первого сорта, а именно - филей, оковалок, толстый и тонкий  
край. Эти части жарят как небольшими порциями, так и крупными кусками  
(до 2 кг весом). Самая лучшая часть говяжьей туши - вырезка. Так называ-  
ют куски мяса, вырезанные из длинных мышц, расположенных по обеим сторо-  
нам поясничной части позвоночника по внутренней поверхности туши. Части  
задней ноги - кострец и огузок - могут быть использованы для разных це-  
лей. Из них получается прекрасное тушеное и отварное мясо. Они хороши и  
на рубку для котлет, биточков, а также для различных супов. Для жирных  
супов (щи, борщи) особенно хороши грудинка, толстый и тонкий край, челы-  
шко - соколок. Лопаточная часть идет для тушения мелкими кусками (гу-  
ляш), а также, как и все остальные части второго сорта, на супы; мясо  
третьего и четвертого сортов используется только для бульонов.  
Полуфабрикаты из говядины делают натуральные и панированные в суха-  
рях, а также в виде изделий из рубленого мяса.  
Свинина. Свиные туши разрубаются на 8 частей, которые делятся на три  
сорта.  
К первому сорту относятся корейка, грудинка и окорок, ко второму -  
перед и пашинка, к третьему - остальные части свиной туши. Свинину пер-  
вого и второго сортов можно приготовлять любым способом - жарить, ту-  
шить, варить; свинина третьего сорта годна только для варки (на студни)  
и в рубленом виде.  
Из свинины изготовляют полуфабрикаты: котлеты и шницели натуральные и  
в сухарях (отбивные), эскалопы, шашлык, котлеты рубленые.  
Баранина. Бараньи туши при разрубке делят на 9 частей. Лучшие из них  
(первый сорт) - задняя ножка и почечная часть. Ко второму сорту относят-  
ся лопатка, грудинка, корейка, пашинка; к третьему сорту - шейка, рулька  
и голяшка.  
Окорок, корейка, почечная часть хороши для жарения как небольшими  
(тонкими), так и большими кусками. Лопаточную часть и грудинку целесооб-  
разно использовать для супов или приготовлять мелкими кусками для рагу,  
плова. Остальные части идут только для супов или в рубленом виде.  
Полуфабрикаты из баранины готовятся в виде порционных и мелких кусков  
(шашлык, рагу и др.).  
Мясные субпродукты. Много питательных и вкусных блюд можно пригото-  
вить из печенки, почек, сердца, мозгов, языка. По питательной ценности  
они не уступят мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них превос-  
ходят мясо. Особенно богата витаминами печень (витамины A, B1, B2 и C).  
Печенка (говяжья, телячья, свиная) очень хороша жареная или тушеная, по-  
чки телячьи и бараньи - жареные, а говяжьи - приготовленные в соусе, ле-  
гкое и сердце - тушеные в соусе; рубец - отварной и тушеный; мозги (го-  
вяжьи и телячьи) - жареные; языки - отварные; ножки (телячьи, свиные,  
бараньи) - отварные или жареные (после предварительного отваривания); из  
них также приготовляют студень.  
Мясные консервы. Мясные консервы вырабатывают из говядины, баранины и  
оленины, а также из мясных субпродуктов: почек, мозгов, печени.  
Из говядины выпускают три основных вида консервов: мясо тушеное, мясо  
отварное и мясо жареное. Различие между ними заключается в следующем:  
при изготовлении "Мяса тушеного" в банку закладывается сырое мясо, для  
консервов "Мясо отварное" - мясо, сваренное до полуготовности, с добав-  
лением бульона, и при изготовлении консервов третьего вида - обжаренное  
мясо вместе с соком, выделяющимся при обжаривании.  
После укладки мяса в банки их герметически закупоривают и стерилизу-  
ют, т. е. нагревают при высокой температуре (113- 120 гр.). Такая обра-  
ботка обеспечивает сохранность консервов в течение продолжительного сро-  
ка (2-3 года).  
Из баранины, свинины и оленины консервы готовятся по типу "Мясо туше-  
ное".  
Все мясные консервы, за исключением "Мясо жареное", можно употреблять  
для приготовления как первых, так и вторых блюд. "Мясо жареное", как и  
консервы из мясных субпродуктов (мозги жареные, почки в томате и др.),  
целесообразно использовать только для вторых блюд.  
Для приготовления вторых блюд консервы перекладывают в кастрюлю или  
на сковороду, разогревают и подают с гарниром - отварным картофелем, ма-  
каронами, кашей.  
  
Подготовка мясных продуктов для варки и жарения  
  
Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть  
и оставить на 2-3 часа на кухне, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя  
размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от это-  
го качество мяса сильно ухудшается. Сок, выделившийся при оттаивании,  
можно использовать при приготовлении отдельных мясных блюд.  
Мясо, после того как оно обмыто, должно быть очищено от пленок и су-  
хожилий. Нарезанные для жарения куски мяса (нарезать мясо следует попе-  
рек волокон) нужно слегка отбить тяпкой или специальным деревянным моло-  
тком.  
  
Гарниры к мясным блюдам  
  
Гарниры значительно разнообразят мясные блюда, повышают их калорий-  
ность и улучшают вкус. Для блюд из отварного мяса гарниром могут служить  
отварные овощи (картофель, морковь, репа, консервированный зеленый горо-  
шек, кукуруза, стручки фасоли), а также отварной рис. Для блюд из туше-  
ного мяса идет картофель, морковь, репа, лук; эти овощи предварительно  
поджаривают, а затем тушат вместе с мясом.  
К мясу, зажаренному целым куском (телятина, баранина, свинина), пода-  
ется жареный картофель или картофельное пюре, каша и отдельно - различ-  
ные салаты, маринованные ягоды и фрукты, а также квашеная капуста или  
огурцы. К мясу, зажаренному порционными кусками, подаются как свежие,  
так и консервированные овощи, приготовленные в масле или в молочном соу-  
се, пюре из овощей, картофель в различных видах, жареные помидоры, каба-  
чки, грибы; к свинине, кроме того,- тушеная капуста, а к баранине - фа-  
соль в томате или масле.  
Гарнир следует укладывать таким образом, чтобы блюдо имело красивый  
вид.  
Способы приготовления гарниров описаны в соответствующих разделах  
книги.  
  
Соусы  
  
Соусы необходимы для мясных блюд, особенно для отварных и тушеных.  
Благодаря соусу блюдо становится более сочным, приобретает приятный  
вкус. Хороший соус может получиться лишь в том случае, если он приготов-  
лен на вкусном бульоне.  
Для приготовления большинства соусов применяется пшеничная мука, под-  
жаренная в масле, и бульон. Муку для белого соуса следует поджаривать  
слегка, до светложелтого оттенка, а для красного - до темнокоричневого.  
Прожаренную муку надо развести горячим бульоном и проварить на слабом  
огне, наблюдая, чтобы соус не пригорел. По окончании варки соус проце-  
дить сквозь частое сито, посолить, добавить кусочек сливочного масла и  
тщательно вымешать, чтобы масло соединилось с соусом. Для улучшения вку-  
са соуса рекомендуется добавлять 1-2 ст. ложки виноградного вина на ста-  
кан соуса (для белого соуса надо брать белое вино, а для красного - ма-  
деру или портвейн). Для жареного мяса в большинстве случаев идет не со-  
ус, а мясной сок, получающийся при жарении мяса (говядины, телятины,  
свинины, баранины) или птицы. К мясным блюдам, помимо указанных ниже,  
рекомендуется применять готовые соусы-приправы: "Южный", "Любительский"  
и "Восточный".  
  
ОТВАРНОЕ МЯСО  
  
Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально  
сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать ки-  
пящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их. Холодной водой  
заливают только солонину и соленые языки, которые предварительно необхо-  
димо вымочить в течение 5-8 часов; воду за это время надо сменить  
три-четыре раза.  
Соленые мясные продукты можно варить и без вымачивания, но с большим  
количеством воды.  
Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приго-  
товления первых блюд и для соусов.  
  
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ  
  
Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка)  
целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она  
только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Ког-  
да вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2 - 2 1/2  
часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные  
дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука  
(хорошо также добавить сельдерей, петрушку или пастернак - 30-40 г), 2  
лавровых листика, 5-8 горошин перца (или 5-10 г стручкового красного пе-  
рца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготов-  
ления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.  
Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, положить на  
блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.  
На 500 г мяса (мякоти) - 800 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 шт. лу-  
ка-порея и 1 репу.  
  
СОЛОНИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ  
  
Солонину вымочить и целым куском положить в кастрюлю, залить холодной  
водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и  
варить 2-3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать  
небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном.  
Гарнир - картофельное или гороховое пюре или отварной картофель.  
На 500 г солонины - 800 г картофеля, 1 шт. моркови, 1 головку репча-  
того лука и 1 петрушку, 2 ст. ложки масла.  
  
БАРАНИНА ОТВАРНАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ  
  
Баранину (заднюю часть, грудинку, лопатку) обмыть, положить в кастрю-  
лю и залить кипящей водой, чтобы она только покрыла мясо, кастрюлю нак-  
рыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания снять накипь и  
варить при слабом кипении 1 - 1 1/2 часа. Через 30-40 минут после начала  
варки добавить очищенные и промытые овощи и соль. Готовую баранину и  
овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на  
блюдо, загарнировать отварным картофелем, нарезанными овощами и полить  
белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке баранины.  
На 500 г баранины - 600 г картофеля, 1 репу, 2 головки лука, 2 шт.  
моркови, по 1 ст. ложке муки и масла (для соуса).  
  
БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ  
  
Нарезанную небольшими кусками баранину посолить, посыпать перцем, об-  
жарить на масле, переложить в неглубокую кастрюлю, добавить предвари-  
тельно замоченную фасоль, 2 1/2 - 3 стакана воды и варить около часа.  
Затем добавить слегка поджаренный лук, нарезанные помидоры и тушить в  
течение 30-40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.  
На 500 г баранины - 1 стакан фасоли, 1 головку лука, 200 г помидоров,  
2 ст. ложки масла.  
  
СОСИСКИ  
  
Сосиски положить в горячую воду, поставить на огонь и довести воду до  
кипения; через 5-10 минут после этого вынуть сосиски из кастрюли и уло-  
жить на блюдо.  
На гарнир дать картофельное пюре или тушеную капусту. Сосиски можно  
подать к столу и натуральные (отварные - без гарнира), а также в обжаре-  
нном виде. В этом случае сосиски, прогретые в воде, нужно положить на  
сковороду и поджарить в масле. На блюде укладывают горкой гарнир и свер-  
ху кладут горячие сосиски.  
На 500 г сосисок - 500 г картофеля, 1 ст. ложку масла и 1/2 стакана  
молока (для картофельного пюре).  
  
САРДЕЛЬКИ  
  
Сардельки положить в горячую воду, довести до кипения и выдержать  
10-15 минут, чтобы они прогрелись. Сардельки подаются в натуральном виде  
(отварные) или с гарниром, а также обжаренные. В этом случае сардельки  
разрезают пополам (вдоль) и обжаривают в масле; при подаче на стол этим  
же маслом поливают гарнир.  
На 500 г сарделек - 500 г картофеля, 1 ст. ложку масла и 1/2 стакана  
молока (для картофельного пюре).  
  
ВЕТЧИНА С ГОРОШКОМ  
  
Копченую ветчину обмыть холодной водой и варить так же, как и солони-  
ну. Перед подачей к столу с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломти-  
ками, уложить на блюдо и полить 2-3 ложками процеженного отвара, получе-  
нного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный  
маслом.  
Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую ва-  
реную ветчину. За 3-5 минут до подачи ломтики ветчины залить горячей во-  
дой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к  
ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, щавеля, го-  
роха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукуру-  
зу.  
Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры.  
На 500 г ветчины - 1 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1 головку лука, 1 бан-  
ку (400 г) консервированного горошка (или 100 г сушеного), 1/2 ст. ложки  
сахара и 1 ст. ложку масла.  
  
ЯЗЫК ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С ИЗЮМОМ  
  
Хорошо вымытый свежий язык положить в кастрюлю, добавить очищенные,  
вымытые и нарезанные коренья, лук, соль. Залить горячей водой и, поста-  
вив на огонь, варить в течение 2-3 часов. После варки язык вынуть, об-  
мыть холодной водой и немедленно снять с него кожу. На бульоне, получен-  
ном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки  
слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным  
бульоном (1 1/4 стакана), вскипятить, добавить перебранный вымытый изюм  
и проварить 5-10 минут, после чего снять с огня, посолить, прибавить ли-  
монный сок, кусочек масла и перемешать.  
При подаче к столу язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо,  
положить гарнир (зеленый горошек, макароны, тушеную капусту, карто-  
фельное или гороховое пюре), после чего полить язык приготовленным соу-  
сом.  
Язык можно полить соусом и без добавления изюма, а также приготовить  
и без соуса, полив бульоном.  
Так же можно приготовить свежие языки свиные; варить их надо в тече-  
ние 1-2 часов.  
На 1 свежий язык (говяжий) - 1 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1 головку  
лука, 100 г изюма, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.  
  
ОТВАРНОЙ РУБЕЦ  
  
Свежий, тщательно вымытый рубец ошпарить кипятком, очистить ножом и  
снова промыть в холодной воде. Подготовленный рубец нарезать крупными  
квадратами или свернуть рулетом и связать нитками, положить в кастрюлю,  
залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист, по 1 шт. мо-  
ркови, петрушки, лука и поставить варить на 4-5 часов.  
Сваренный рубец нарезать в виде лапши и заправить белым соусом, при-  
готовленным на бульоне от варки рубца. В белый соус можно добавить то-  
мат-пюре. Сваренный рубец можно подавать и холодным, нарезав тонкими ло-  
мтиками или мелкими кусками. Отдельно подать хрен с уксусом, огурцы, са-  
лат из помидоров или из белокочанной капусты.  
  
ТУШЕНОЕ МЯСО  
  
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, С МАКАРОНАМИ  
  
Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском по-  
ложить на сковороду, затем обжарить со всех сторон до образования на мя-  
се румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить то-  
мат-пюре, 3-4 стакана бульона или горячей воды, очищенные, промытые и  
нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2-3 листика) и 8-10 горошин пе-  
рца (или 1/10 шт. стручкового). Накрыть кастрюлю крышкой и поставить ту-  
шить на 2-3 часа. Примерно за 30-40 минут до окончания тушения добавить  
столовую ложку муки, поджаренной до темнокоричневого цвета с таким же  
количеством масла; чтобы мука не заварилась комочками, ее следует пред-  
варительно развести небольшим количеством бульона, после чего размешать  
и продолжать тушить на слабом огне до готовности мяса.  
При подаче на стол мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить  
на блюдо; гарнировать макаронами, заправленными маслом; соус посолить,  
процедить сквозь сито и полить им мясо.  
На гарнир к тушеной говядине вместо макарон могут быть поданы карто-  
фельные крокеты, жареный картофель, печеные яблоки, тушеная капуста и  
отдельно - огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.  
На 500 г мяса (мякоти) - 200 г макарон, 1 ст. ложку томата-пюре, по 1  
шт. моркови, лука и петрушки, 1 ст. пожку муки и 2 ст. ложки масла.  
  
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ  
  
Мясо - мякоть (огузок, кострец) обмыть, нарезать кусками весом 80-150  
г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со  
всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрю-  
лю; на сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить,  
процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей  
воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2 -  
2 1/2 часа; после тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко  
нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2-4 части карто-  
фель, 1 лавровый листик, 2 шт. гвоздики и 5-6 горошин перца (или 1/10  
шт. стручкового), после чего продолжать тушить мясо в течение получаса.  
При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или  
укропом.  
Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров. На 500  
г мяса - 800 г картофеля, 2-3 головки лука, 1 ст. ложку муки, 2 ст. лож-  
ки масла.  
  
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА  
  
Мясо (огузок, оковалок, лопаточную часть) обмыть, нарезать кусочками  
в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом.  
После окончания жарения добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать  
мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в каст-  
рюлю, залить 2-3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1-2  
лавровых листика, накрыть крышкой и поставить тушить на 1 - 1 1/2 часа.  
Гуляш подать с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной  
зеленью петрушки или укропом.  
На 500 г мяса - 1 кг картофеля, 2 головки лука, 1 ст. ложку муки, 3  
ст. ложки томата-пюре и столько же масла.  
  
СОЛЯНКА ПО-ГРУЗИНСКИ  
  
Мясо (филейная часть, тонкий край, кострец) обмыть, зачистить от су-  
хожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный репчатый  
лук и обжарить в масле на разогретой сковороде.  
Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре,  
очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посо-  
лить, влить виноградное вино, 2-3 ст. ложки мясного бульона и, покрыв  
кастрюлю крышкой, тушить в течение 30-40 минут.  
Перед подачей к столу солянку посыпать зеленью петрушки. На 400-500 г  
мяса (мякоти) - 2 головки лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пю-  
ре, 1/4 стакана виноградного вина и 2-3 ст. ложки масла.  
  
МЯСО С АЙВОЙ  
  
Мясо (филейная часть, кострец, огузок) обмыть, нарезать небольшими  
кусками (из расчета 3-4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю  
и обжарить на разогретом масле.  
После этого обжаренное мясо залить водой так, чтобы она покрыла мясо,  
и тушить около часа.  
Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в  
кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушение продо-  
лжать до полной готовности мяса.  
При подаче на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и по-  
сыпать зеленью петрушки или укропом.  
На 400 г мяса (мякоти) - 400 г айвы, 1 головку лука и 2 ст. ложки ма-  
сла.  
  
ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ  
  
Нарезать телятину тонкими кусками величиной с ладонь и осторожно от-  
бить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его на масле;  
куски черствого хлеба размочить в молоке и, отжав излишнюю влагу, сме-  
шать с луком, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выложить на  
сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по  
столовой ложке подготовленного фарша, завернуть мясо в виде трубочек,  
связать нитками и посолить. Затем положить на сковороду с разогретым ма-  
слом и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до образования ру-  
мяной корочки. После этого уменьшить огонь, добавить 1 стакан мясного  
бульона, 2 ст. ложки томата-пюре и тушить до мягкости в течение 40-50  
минут. Подать на стол, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении.  
Отдельно подать томатный острый соус.  
На 500 г телятины (мякоти) - 1 большую головку лука, 100 г черствого  
белого хлеба без корок, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.  
  
РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ  
  
Обмытую баранину (грудинку или лопатку), удалив из нее трубчатые кос-  
ти, разрубить на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед  
самым окончанием жарения баранину посыпать столовой ложкой муки. После  
этого баранину сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2-3 ста-  
канами горячего бульона или воды и поставить тушить на легкий огонь. Че-  
рез 1 1/2 - 2 часа (молодую баранину - через 40-50 минут) после начала  
тушения переложить баранину в неглубокую кастрюлю и добавить очищенные,  
промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи - морковь, петрушку,  
лук, репу, картофель, а также лавровый лист (1-2 листика) и 6-8 горошин  
перца (или 1/10 шт. стручкового); залить все это процеженным соусом, по-  
лученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 минут. Готовое рагу  
переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или ук-  
ропом.  
На 500 г баранины - 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 петрушку, 1 ре-  
пу, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.  
  
БАРАНИНА ТУШЕНАЯ, С ОВОЩАМИ  
  
Баранину хорошо обмыть, нарубить небольшими кусками и, не удаляя кос-  
тей, сложить в кастрюлю и залить 2-3 стаканами горячей воды. Кастрюлю  
накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить

2-3 картофелины, соль и варить 1 час. После этого баранину переложить  
шумовкой в неглубокую кастрюлю; сверху баранины положить очищенную и  
промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу и картофель,  
нарезанные дольками, лавровый лист (1-2 листика), 5-8 горошин перца (или  
1/10 шт. стручкового) и 4-5 шт. гвоздики. Из бульона вынуть сваренный  
картофель, протереть его сквозь волосяное сито, соединить с процеженным  
бульоном, которым залить мясо и овощи, и поставить варить на слабый  
огонь на 30-40 минут.  
При подаче на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.  
На 500 г баранины - 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 головку лука, 1  
репу и 200 г капусты.  
  
ЧАНАХИ  
  
Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками (2-3 куска на порцию),  
положить в металлическую или лучше в глиняную обливную посуду (горшок)  
емкостью 2-3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и наре-  
занный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от  
прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажа-  
ны, зелень петрушки или киндзы; все это посолить, посыпать перцем и за-  
лить 2 стаканами воды. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф  
на 1 1/2 - 2 часа для тушения.  
Подают чанахи в той же посуде, в которой готовили (не перекладывая на  
блюдо).  
На 500 г баранины - 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажан,  
200 г стручков зеленой фасоли и 1 головку лука.  
  
БАРАНИНА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ  
  
Баранину обмыть, нарезать небольшими кусочками (из расчета 3-4 куска  
на порцию), сложить в неглубокую кастрюлю и обжарить на разогретом мас-  
ле. После этого обжаренную баранину залить водой так, чтобы вода покрыла  
ее, и тушить под крышкой в течение 30-40 минут, затем добавить поджарен-  
ный лук, мелко нарезанную, очищенную от прожилок зеленую фасоль, перец,  
соль и тушение продолжать до полной готовности баранины.  
При подаче на стол баранину с фасолью переложить на подогретое блюдо  
и посыпать зеленью петрушки или укропом.  
На 500 г баранины - 400 г стручков зеленой фасоли, 1 головку лука,  
2-3 ст. ложки масла.  
  
ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ БАРАНЬИ В СОУСЕ С ВИНОМ  
  
Почки очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и наре-  
зать поперек тонкими ломтиками; сварить грибы и нарезать также ломтика-  
ми, все это посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковоро-  
де с маслом, после чего посыпать мукой и снова жарить в течение 1-2 ми-  
нут, помешивая ложкой. Потом влить на сковороду с почками 1/4 стакана  
мадеры и стакан мясного бульона и варить в течение 3-4 минут.  
При подаче на стол почки поместить на подогретое блюдо и посыпать ме-  
лко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать отварной карто-  
фель, заправленный маслом.  
На 500 г телячьих или бараньих почек - 200 г отварных белых грибов  
или шампиньонов, 1 ст. ложку муки, 1/4 стакана вина (мадеры), 1 стакан  
мясного бульона и 2 ст. ложки масла.  
  
ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ В СОУСЕ С ЛУКОМ  
  
Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной  
водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить  
свежей водой и варить их до готовности (примерно 1 - 1 1/2 часа). На  
бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столо-  
вую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до темнокоричнево-  
го цвета, развести 1 1/2 стаканами горячего бульона и проварить на сла-  
бом огне в течение 5-10 минут. Сваренные почки нарезать небольшими лом-  
тиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и вместе прожа-  
рить 2-3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить  
нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломти-  
ками огурцы, 1-2 лавровых листика и 5-8 горошин перца (или 1/10 шт.  
стручкового), залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой  
и поставить тушить на 25-30 минут. При подаче на стол почки вместе с га-  
рниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зе-  
ленью петрушки или укропом.  
Таким же способом можно приготовить и свиные почки, но их, без пред-  
варительной варки, нарезают сырыми и обжаривают.  
На 500 г говяжьих почек - 600 г картофеля, 1 головку лука, 3-4 соле-  
ных огурца, 1 ст. ложку муки и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ  
  
Сердце вымыть, отсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, по-  
солить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жа-  
рения куски сердца посыпать мукой, обжарить еще в течение 1-2 минут,  
сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и  
вскипятить.  
Соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще 1 1/2 стака-  
на бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2-3  
часа.  
Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко на-  
резанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку  
сахара, 2 лавровых листика, вскипятить и за 20-30 минут до окончания ту-  
шения влить в кастрюлю и посолить.  
На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жаре-  
ный или отварной картофель.  
Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как туше-  
ное мясо.  
На 500 г говяжьего сердца - 1 ст. ложку муки, 1 головку лука, 2 ст.  
ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара и 2 ст. ло-  
жки масла.  
  
ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКИХ  
  
Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1 1/2  
- 2 часа; после этого нарезать легкие кубиками весом 30-40 г, посыпать  
перцем, солью, обжарить на сковороде с разогретым маслом, посыпать му-  
кой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут.  
Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2 - 2 1/2 стакана  
бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, нак-  
рыть кастрюлю крышкой и варить 10-15 минут. Подать к столу с отварным  
или жареным картофелем.  
На 500 г легких - 1 головку лука, по 1 ст. ложке томата-пюре, муки и  
масла.  
  
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА ИЛИ ВЫМЕНИ  
  
Сердце или вымя обмыть, нарезать кубиками весом 30-40 г и снова про-  
мыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом  
и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще нес-  
колько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей во-  
дой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томат-пюре, лавровый  
лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1 - 1 1/2 часа.  
На гарнир подать жареный или отварной картофель. На 500 г говяжьего  
сердца или вымени - по 1 ст. ложке муки, масла и томата-пюре, 1 головку  
лука.  
  
ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ  
  
Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с  
измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, а  
также соль и перец. Одновременно цельные листья капусты проварить в ки-  
пящей воде 5-7 минут, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе,  
отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и  
луком), завернуть в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в  
кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, стакан во-  
ды, добавить муку, вскипятить, посолить, залить голубцы и поставить их  
тушить под крышкой на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на  
30-40 минут. Подать в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав укропом  
или рубленой зеленью петрушки.  
Голубцы можно приготовить без сметаны - в этом случае томата-пюре бе-  
рется несколько больше.  
На 300 г мяса (мякоти) - 800 г капусты белокочанной, 1/2 стакана кру-  
пы (рис, пшено, перловая крупа), 1 головку лука, 1 ст. ложку муки, по 2  
ст. ложки томата-пюре, сметаны и масла.  
  
ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)  
  
Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить сваренный рис,  
мелко нарезанный лук и зелень, а также перец и соль по вкусу.  
Виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разло-  
жить листья на столе (по 1-2 листа), положить на них фарш и завернуть  
его в листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую  
кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона, сваре-  
нного из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом  
огне около часа.  
При подаче на стол долму переложить на блюдо. Отдельно подать просто-  
квашу с натертым чесноком и солью, а также молотую корицу, смешанную с  
сахарной пудрой.  
На 500 г баранины - 1/2 стакана риса, 1 головку лука, 400 г виноград-  
ных листьев, 1 ст. ложку масла.  
  
ЖАРЕНОЕ МЯСО  
  
Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупны-  
ми, так и мелкими (порционными) кусками. Мясо, обжаренное крупным кус-  
ком, используют для горячих и для холодных блюд, обжаренное же порцион-  
ными кусками - только для горячих блюд. Жарят также поросенка, кролика и  
такие мясные продукты, как печенку, почки, ножки телячьи и свиные.  
Если мясо жарят крупным куском, то его нужно обмыть, зачистить от су-  
хожилий, обтереть полотенцем и посыпать солью. Затем мясо (говядину) по-  
ложить на сковороду или противень с разогретым маслом и со всех сторон  
обжарить до образования на поверхности мяса тонкой румяной корочки. Ког-  
да мясо обжарилось и покрылось корочкой, его следует поставить в духовой  
шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до полной готовности.  
Свинину, телятину и баранину не обжаривают на плите, а сразу ставят в  
духовой шкаф.  
Через каждые 10-15 минут необходимо вынимать мясо из шкафа и поливать  
сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока будет мало,  
можно подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, ис-  
пользуют в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.  
Продолжительность жарения мяса крупным куском 1 1/2 - 2 1/2 часа, в  
зависимости от сорта и величины куска. Готовность мяса определяют, про-  
калывая его вилкой и надавливая на него: если при этом пойдет красный  
сок - значит мясо еще не готово, если светлый - готово.  
Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось,  
как говорят, "с кровью", но это допустимо только для говяжьего мяса  
(ростбиф) и баранины, свинина же и телятина должны быть хорошо прожаре-  
ны.  
При жарении порционных кусков их кладут на хорошо разогретую сковоро-  
ду с маслом так, чтобы между кусками были промежутки 1 1/2 - 2 см; при  
тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образу-  
ется и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного (корочка сохраняет  
сочность мяса).  
Жареное мясо (особенно порционные куски) следует готовить, чтобы не  
снижать его вкусовых качеств, незадолго до подачи к столу.  
  
РОСТБИФ  
  
Мясо (филейную часть, тонкий край или вырезку) обмыть, срезать сухо-  
жилия, посолить, целым куском положить на разогретый с маслом противень  
или сковороду и слегка обжарить. Затем поставить его в духовой шкаф и  
жарить до готовности. Через каждые 10-15 минут поливать мясо образовав-  
шимся соком. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или во-  
ды. Продолжительность жарения зависит от того, какой желательно пригото-  
вить ростбиф - прожаренный, средний или с кровью.  
Когда ростбиф готов, его снимают со сковороды, нарезают ломтиками и  
укладывают на блюдо. На гарнир можно дать нарезанную дольками морковь и  
зеленый горошек, заправленные маслом, картофель (отварной, жареный, в  
молоке или в виде пюре) и строганый хрен. Мясо поливают процеженным со-  
ком, образовавшимся при жарении, и растопленным маслом.  
Отдельно к ростбифу можно подать огурцы и зеленый салат.  
  
МЯСО ЖАРЕНОЕ, В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ  
  
Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать по од-  
ному или по два куска на порцию, отбить тяпкой, посыпать солью, молотым  
перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая  
куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде  
поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой,  
слегка еще прожарить, добавить 1/2 стакана сметаны и сок, полученный при  
жарении.  
Подготовленный соус проварить в течение 3-5 минут, добавить в него  
соус "Южный" и по вкусу соль. При подаче на стол мясо уложить на блюдо и  
полить приготовленным соусом.  
На гарнир подать жареный картофель. На 500 г мяса - 1 кг картофеля,  
1/2 стакана сметаны, 1 головку лука, по 1 ст. ложке муки и соуса "Южный"  
и 3 ст. ложки масла.  
  
ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ (РОМШТЕКС)  
  
Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, очистить от сухожилий, наре-  
зать порционными кусками и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать  
солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях с обеих  
сторон. После этого мясо положить на сильно разогретую сковороду с мас-  
лом и жарить до полной готовности (10-12 минут).  
На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом,  
зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромш-  
текс маслом.  
  
БЕФ-СТРОГАНОВ  
  
Мясо (филейную часть, тонкий край, кострец) обмыть, очистить от сухо-  
жилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой или скалкой, по-  
сле чего мелко нарезать "соломкой". Очищенный и обмытый репчатый лук на-  
шинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное  
мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5-6 минут, помешивая вилкой.  
Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2-3 минуты. После  
этого добавить сметану, размешать и проварить 2-3 минуты, заправить соу-  
сом "Южный" и солью по вкусу.  
На гарнир дать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать ме-  
лко нарезанным укропом или зеленью петрушки.  
На 500 г мяса - 1 кг картофеля, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложку соу-  
са "Южный", 2 головки лука, 1 ст. ложку муки и 3 ст. ложки масла.  
  
БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Мясо (говяжью вырезку) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать попе-  
рек волокон на куски весом примерно по 100-150 г, слегка отбить, посы-  
пать солью, перцем, положить на сильно разогретую с маслом сковороду или  
в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности  
(10-15 минут).  
Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на га-  
рнир дать жареный картофель и очищенный, промытый настроганный хрен. От-  
дельно можно подать огурцы, пикули или салат.  
  
БИФШТЕКС С ЛУКОМ  
  
Приготовить вырезку так же, как и для бифштекса с картофелем, с той  
разницей, что мясо надо отбить сильнее, чтобы получить более тонкий и  
широкий кусок. Отдельно поджарить в разогретом масле очищенный, обмытый  
и нарезанный кольцами репчатый лук (по 1/2 луковицы на порцию). При по-  
даче на стол положить на мясо жареный лук и полить соком и маслом. На  
гарнир - жареный картофель.  
  
БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ  
  
Подготовить мясо таким же способом, как описано в рецепте "Бифштекс с  
картофелем". При подаче на стол сверху на каждый бифштекс положить яйцо,  
поджаренное на сковороде в виде яичницы-глазуньи. На гарнир дать карто-  
фель, полив его соком и маслом.  
  
ГОВЯДИНА ЖАРЕНАЯ (АНТРЕКОТ) С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, очистить от сухожилий, наре-  
зать порционными кусками и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать  
солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжа-  
рить до образования румяной корочки как одну, так и другую сторону. На  
гарнир дать жареный картофель (или картофель в молоке) и настроганный  
хрен. Мясо полить соком, полученным при жарении, и растопленным маслом.  
Картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.  
  
ЛОМТИКИ ВЫРЕЗКИ (ЛАНГЕТ) С ГАРНИРОМ  
  
Мясо (вырезку) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками по  
два куска на порцию и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбитые ку-  
ски мяса посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон на сильно разог-  
ретой с маслом сковороде. При подаче к столу мясо переложить на блюдо, а  
на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. По-  
лученным соком полить мясо.  
На гарнир дать заправленные маслом зеленый горошек и морковь, нареза-  
нную дольками, а также жареный картофель.  
  
БАСТУРМА ИЗ ФИЛЕ  
  
Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками ве-  
сом по 40-50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить,  
посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и переме-  
шать.  
Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2-3 часа, чтобы  
филе промариновалось.  
Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над ра-  
скаленными углями (без пламени) в течение 8-10 минут, повертывая вертел,  
чтобы филе равномерно прожарилось.  
При подаче к столу куски готового филе (бастурму) снять с вертела,  
уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым  
луком, лимоном.  
На 500 г говяжьей вырезки - 2 головки лука, 1 ст. ложку виноградного  
уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, 1/2 лимона.  
  
ТЕЛЯТИНА ЖАРЕНАЯ  
  
Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть,  
посыпать солью, полить 2-3 ст. ложками растопленного масла, положить на  
противень или на сковороду и жарить в духовом шкафу или в печи, периоди-  
чески поливая образовавшимся соком.  
Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить проце-  
женным соком. На гарнир - жареный картофель или сборные овощи - горошек,  
морковь, цветная капуста, стручки фасоли и др.  
Отдельно можно подать красную капусту или салат.  
  
БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ  
  
Кусок баранины (ножку, почечное место) обмыть, зачистить, посыпать  
солью и целым куском положить на противень или сковороду; полить барани-  
ну 2-3 ст. ложками растопленного масла, поставить в духовой шкаф и жа-  
рить до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.  
Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо, прибавить гар-  
нир - картофель отварной с маслом или жареный, а также фасоль в томате  
или масле, посыпать зеленью петрушки или укропом и полить процеженным  
соком.  
  
СВИНИНА ЖАРЕНАЯ  
  
Кусок свинины (часть задней ноги) подготовляют и жарят так же, как и  
телятину. Для обжаривания свинину надо класть жиром кверху. На гарнир  
дать жареный или отварной картофель, картофельное пюре или тушеную капу-  
сту. Готовую свинину нарезать ломтиками, полить процеженным соком, обра-  
зовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, крас-  
ную капусту, огурцы, пикули.  
  
БАРАНЬЯ ГРУДИНКА ЖАРЕНАЯ, В СУХАРЯХ  
  
Баранью грудинку обмыть, надрезать пленки по ребрам, целым куском по-  
ложить в кастрюлю, посолить, залить горячей водой и сварить. Когда будет  
готова, вынуть из нее ребрышки, переложить мясо на противень, охладить  
под прессом, чтобы грудинка выровнялась. После этого нарезать грудинку  
наискось широкими кусками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке,  
смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом  
сковороде.  
Готовую грудинку уложить на блюдо и полить несколькими ложками расто-  
пленного масла.  
На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре. Отдельно  
можно подать красную капусту и огурцы.  
  
КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ  
  
Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, очистить и нарезать кот-  
леты (с реберной косточкой). Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посо-  
лить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях.  
Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и  
обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно в тече-  
ние 15-20 минут).  
Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На  
гарнир можно подать жареный картофель, картофельное пюре или различные  
овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый  
горошек и др.).  
Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не об-  
валивая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавши-  
мся при жарении.  
На 500 г свиной или телячьей корейки - 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей и  
2 ст. ложки масла.  
  
ШНИЦЕЛЬ  
  
Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги)  
обмыть, очистить от сухожилий и нарезать кусками в виде натуральных кот-  
лет, но без кости. Каждый кусок отбить тяпкой, посолить, посыпать пер-  
цем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Подготовленные куски  
положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до  
образования хрустящей румяной корочки; затем положить на блюдо и полить  
маслом, в котором предварительно слегка обжарить мелко нашинкованную и  
ошпаренную лимонную цедру и каперсы.  
На каждый кусок положить ломтик лимона, посыпанный зеленью петрушки  
или укропом. На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей,  
заправленных маслом. Отдельно подать салат - зеленый или из овощей.  
На 500 г свинины или телятины - 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 1/2 ст.  
ложки каперсов, 1/2 лимона и 2 ст. ложки масла.  
  
ЛОМТИКИ ТЕЛЯТИНЫ, СВИНИНЫ, БАРАНИНЫ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ  
  
Почечную часть корейки или мякоть задней ножки телятины, свинины, ба-  
ранины обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на пор-  
цию, и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с  
разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8-10 минут).  
Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, обмыть холодной водой,  
нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры обмыть в холодной во-  
де, разрезать пополам, посыпать солью и перцем и тоже поджарить на мас-  
ле. При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху поместить грибы и  
помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количест-  
вом мелко нарубленного чеснока. На гарнир дать отварной картофель.  
  
ШАШЛЫК  
  
Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать не-  
большими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем,  
добавить мелко нарезанный лук, уксус или чайную ложку лимонного сока и  
перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2-3 часа вынести в холодное мес-  
то, чтобы баранина промариновалась.  
Перед жарением замаринованные куски баранины надеть на металлический  
вертел, вперемежку с луком, нарезанным ломтиками. Жарить шашлык надо над  
горящими без пламени углями, примерно, в течение 15-20 минут, повертывая  
вертел, чтобы баранина прожарилась раномерно.  
Если жаровни нет, то шашлык можно жарить обычным способом - на сково-  
роде.  
Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и  
гарнировать зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками  
лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис и отдельно суше-  
ный молотый барбарис или гранатный сок.  
Таким же способом шашлык можно приготовить из свинины. На 500 г бара-  
нины - 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров,  
1/2 лимона, 1 ст. ложку уксуса и 1 ст. ложку масла.  
  
ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ  
  
Почечную часть баранины обмыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать  
надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать  
по одному куску (250 г) на порцию. Почки также обмыть и разрезать попо-  
лам.  
Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать  
перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть  
уксусом или лимонным соком, и в таком виде оставить на 2-3 часа для ма-  
ринования.  
Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлический вертел,  
добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углями без  
пламени. Во время жарения вертел нужно повертывать, чтобы баранина рав-  
номерно прожарилась. При отсутствии жаровни шашлык можно жарить на ско-  
вороде.  
Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почка-  
ми, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым  
луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус "Южный".  
На 500 г баранины - 2 почки, 1 головку репчатого лука, 100 г зеленого  
лука, 1 столовую ложку уксуса, 1/2 лимона.  
  
ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ, НА СКОВОРОДЕ  
  
Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира,  
тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и моло-  
тым перцем и обвалять в муке. Подготовленные таким образом почки помес-  
тить на разогретую сковороду с маслом и жарить с обеих сторон 5-6 минут.  
Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить ли-  
монным соком и подать на сковороде.  
Отдельно, как гарнир, может быть дан жареный картофель, нарезанный  
соломкой или брусочками, и лимон, нарезанный четвертинками.  
  
ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ  
  
Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и  
желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обва-  
лять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую  
кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджа-  
ренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один  
стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на  
слабом огне 25-40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус,  
полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпав сверху мел-  
ко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно дать жареный или отвар-  
ной картофель или макароны.  
На 500 г печенки - 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 головку  
лука и 2 ст. ложки масла.  
  
ПЕЧЕНКА ТЕЛЯЧЬЯ ЖАРЕНАЯ  
  
Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать лом-  
тиками толщиной около сантиметра, посолить, посыпать перцем, обвалять в  
муке и жарить 10-12 минут на разогретой сковороде с маслом. Готовую пе-  
ченку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным  
при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный  
ломтик свиной копченой грудинки.  
Печенку можно также приготовить с луком, который нарезать кружками  
(кольцами), обжарить на разогретом масле и поместить на ломтики печенки  
или же подать ее с соусом сметанным с луком.  
На гарнир дать картофель жареный, отварной или картофельное пюре.  
На 500 г печенки - по 2 ст. ложки муки и масла.  
  
МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ  
  
Мозги замочить в холодной воде в течение 30-40 минут, после чего очи-  
стить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы  
мозги были ею покрыты, добавить 1-2 ст. ложки уксуса, соль, 2-3 лавровых  
листика и 5-6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового). Когда вода заки-  
пит, ослабить огонь и продолжать варить еще 25-30 минут. Готовые мозги  
вынуть из отвара и дать слегка обсохнуть, после чего каждую половинку  
мозга разрезать на две части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в  
муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые  
мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать зе-  
ленью петрушки или укропом. На гарнир можно дать картофель жареный, кар-  
тофель в молоке или картофельное пюре, а также горошек, стручки фасоли,  
морковь и др.  
На 1 шт. мозгов - 1 ст. ложку муки, 1/2 лимона и 2 ст. ложки масла.  
  
МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ  
  
Сварить мозги, как указано в предыдущем рецепте. Разрезать каждую по-  
ловинку на две части, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке,  
а затем, смочив яйцом,- в сухарях. Подготовленные таким образом мозги  
обжарить в хорошо разогретом масле в течение 7-8 минут до образования  
золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и ук-  
расить зеленью петрушки. На гарнир дать жареный картофель или карто-  
фельное пюре, зеленый горошек, морковь или стручки фасоли. Отдельно мо-  
жет быть подан томатный соус.  
На 1 шт. мозгов - 1/2 стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложку муки и 3  
ст. ложки масла.  
  
НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ СВИНЫЕ ЖАРЕНЫЕ  
  
Ножки телячьи или свиные ошпарить, очистить от шерсти, натереть мукой  
и опалить, чтобы удалить оставшиеся волоски. После этого ножки промыть,  
разрезать вдоль на две части, отделив мясо от костей. Затем ножки и кос-  
ти положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить морковь, петруш-  
ку, лук, соль и варить примерно 3-4 часа.  
После варки ножки вынуть из бульона шумовкой (отделив и удалив кости  
- так называемые бабки), посыпать перцем и солью, обвалять в муке, смо-  
чить яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой сковороде с мас-  
лом.  
На гарнир можно дать картофельное пюре, зеленый горошек, а также огу-  
рцы. Ножки можно приготовить также в отварном виде под белым соусом. На  
гарнир дать рис или отварной картофель.  
Бульон, полученный при варке ножек, можно использовать для приготов-  
ления супов и соусов.  
На 4 ножки - 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1 стакан сухарей, по 1 шт. мо-  
ркови и петрушки, 1 головку лука и 3-4 ст. ложки масла.  
  
КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ  
  
Колбасу вареную или полукопченую очистить от оболочки, затем нарезать  
ломтиками, положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих  
сторон; при подаче к столу полить маслом, на котором колбаса жарилась.  
На гарнир - тушеная капуста, картофельное пюре или картофель жареный.  
На 500 г колбасы - 2 ст. ложки масла.  
  
ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ, С ПОМИДОРАМИ  
  
Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле на разогретой сковоро-  
де. Одновременно обжарить помидоры, предварительно вымытые, разрезанные  
на половинки, посоленные и посыпанные перцем. Помидоры положить на лом-  
тики обжаренной ветчины, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на  
сковороде; в последний момент добавить 1 чайную ложку лимонного сока или  
разведенную лимонную кислоту.  
На 500 г ветчины - 400 г помидоров, 1 чайную ложку лимонного сока и 3  
ст. ложки масла.  
  
ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ  
  
Ошпаренного поросенка вытереть насухо полотенцем, слегка натереть му-  
кой в тех местах, где осталась щетина, и опалить на огне. Затем брюшко и  
грудную часть разрезать вдоль по направлению от хвоста к голове, вынуть  
внутренности, удалить толстую кишку, надрубив для этого тазовую кость;  
поросенка тщательно промыть в холодной воде. После этого позвоночную  
кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с внутренней  
стороны, положить на противень спинкой вверх, слегка смазать сметаной,  
полить с ложки растопленным маслом, на противень подлить 1/4 стакана во-  
ды и поставить жарить в духовой шкаф на 1 - 1 1/2 часа.  
Для того, чтобы у поросенка образовалась румяная сухая корочка, надо  
во время жарения несколько раз поливать его с ложки жиром, образовавшим-  
ся на противне. Поросенок жарится целой тушкой или его разрубают вдоль  
по позвоночнику на две половинки.  
Готового поросенка снять с противня и приготовить подливку. Для этого  
противень поставить на огонь, выпарить оставшуюся жидкость, жир слить, а  
на противень налить 1 стакан горячего мясного бульона или воды, прокипя-  
тить и процедить сквозь сито.  
При подаче на стол положить на разогретое блюдо гречневую кашу и по-  
сыпать сверху рублеными яйцами. Поросенка сначала разрезать на две час-  
ти, предварительно отрезав голову, а затем каждую половинку разрубить на  
поперечные куски, уложить их поверх каши в виде целой тушки, приставив  
разрубленную на две части голову. Сверху полить жиром, полученным при  
жарении, добавив масло. Подливку подать отдельно в соуснике.  
  
РУБЕЦ ЖАРЕНЫЙ, С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ  
  
Подготовленный и сваренный рубец пропустить через мясорубку, посо-  
лить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. При-  
бавить к рубцу отдельно обжаренный мелко нарубленный лук, положить рас-  
сыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить еще в течение 3-5  
минут.  
На 500 г рубца - 1 луковицу, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. ложки  
масла.  
  
ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА  
  
Для изделий из рубленого мяса можно брать говядину, свинину, баранину  
и телятину. Тефтели, рулеты, зразы, шницели делают, главным образом, из  
говядины (кострец, огузок).  
Мясо, предназначенное для рубки, необходимо обмыть, очистить от сухо-  
жилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку. Мясо  
посолить, перемешать, прибавить белый хлеб, намоченный в холодной воде  
или молоке, и снова пропустить один-два раза через мясорубку.  
Хлеб придает котлетам пышность и сочность благодаря тому, что сок,  
выделяемый мясом во время жарения, при наличии в фарше хлеба, почти не  
уходит наружу, а собирается в порах хлебного мякиша. Хлеб лучше брать  
немного черствый, срезав с него корки. Мясо следует брать с жиром, тогда  
котлеты получаются более сочными. При желании в фарш можно добавить мо-  
лотый перец, а также сырой или слегка поджаренный на масле лук.  
Многие из приведенных ниже блюд из рубленого мяса значительно легче и  
проще приготовить, взяв для этого имеющиеся в торговой сети в большом  
выборе полуфабрикаты или готовый фарш.  
  
КОТЛЕТЫ И БИТКИ  
  
Приготовить фарш, разделать из него котлеты продолговатой формы или  
круглые битки, обвалять их в сухарях и подровнять ножом. После этого ко-  
тлеты или битки положить на разогретую сковороду с маслом, и, обжарив  
одну сторону, перевернуть и жарить до готовности (8-10 минут).  
На гарнир к котлетам можно дать картофель отварной или жареный, пюре,  
кашу, макароны, лапшу, а также овощи.  
Полить битки или котлеты можно маслом, сметанным, красным или томат-  
ным соусом, а также подать отдельно соус острый томатный, соус "Южный"  
или "Любительский".  
На 500 г мяса (мякоти) - 125 г белого хлеба, 1/2 стакана сухарей, 3/4  
стакана молока или воды и 2 ст. ложки масла.  
  
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ  
  
Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук  
(предварительно перебранный и промытый) или головку натертого репчатого  
лука и все это хорошо перемешать. Затем разделать из фарша шарики весом  
20-30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на  
разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю,  
добавить томат-пюре, стакан мясного бульона, 1-2 лавровых листика, 5-6  
горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), 2-3 дольки растертого с солью  
чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10-20  
минут, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и при по-  
даче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.  
На гарнир дать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или  
картофельное пюре.  
На 500 г мяса (мякоти) - 100 г зеленого лука или головку репчатого,  
1/2 стакана томата-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки муки и 2 ст.  
ложки масла.  
  
РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ  
  
Приготовить мясной фарш, разложить его на разостланную салфетку, смо-  
ченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолго-  
ватый ровный слой толщиной, примерно, 1 1/2 см. На середину мясного фар-  
ша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажден-  
ные макароны, после чего соединить края фарша. Полученный рулет осторож-  
но снять с салфетки и положить швом вниз на смазанную маслом сковороду.  
Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать  
несколько проколов вилкой и поставить на 30-40 минут в духовой шкаф для  
запекания. Готовый рулет нарезать на порции, положить их на блюдо и по-  
лить красным соусом.  
Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гре-  
чневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.  
На 500 г мяса (мякоти) - 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1 яйцо, 1  
ст. ложку сухарей, 1 стакан красного соуса и 2 ст. ложки масла.  
  
КОТЛЕТЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ  
  
Из мясного фарша разделать котлеты и положить их на сковороду, смаза-  
нную маслом. Затем сверху, вдоль каждой котлеты по всей ее длине, чайной  
ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным  
соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой  
шкаф запекать на 10-20 минут. На гарнир дать отварные стручки горошка  
или фасоли, зеленый горошек, картофельное пюре, брюссельскую капусту или  
спаржу в молочном соусе. Котлеты полить маслом и соком, получившимся при  
запекании, или красным соусом.  
На 500 г мяса (мякоти) - 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сы-  
ра, 1 ст. ложку муки, 1/2 стакана молока и 3 ст. ложки масла.  
  
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ  
  
Обмытое, очищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или  
изрубить ножом, добавить соль, перец и сделать из него 5-6 шницелей  
овальной формы толщиной около 1/2 см.  
Подготовленные шницели обвалять в сухарях и жарить на разогретой ско-  
вороде с маслом 5-6 минут. На гарнир дать жареный картофель, карто-  
фельное пюре или овощи. Шницель полить маслом.  
На 500 г мяса - 1/2 стакана сухарей и 2 ст. ложки масла.  
  
ПЕЛЬМЕНИ ПО-СИБИРСКИ  
  
В продаже всегда имеются готовые пельмени, приготовленные из самых  
лучших продуктов.  
Пельмени купленные или домашнего приготовления (см. стр. 103) опус-  
тить в кипящую подсоленную воду и варить 5-6 минут. После этого пельмени  
вынуть шумовкой на блюдо, полить маслом или сметаной и сейчас же подать  
на стол.  
Многие предпочитают есть пельмени по-сибирски, поливая их острым соу-  
сом (горчица, смешанная с уксусом, лучше виноградным).  
Очень вкусны поджаренные пельмени: готовые или сделанные дома пельме-  
ни надо отварить в подсоленной воде (кипятить их в этом случае не более  
2-3 минут), затем вынуть пельмени шумовкой из воды и поджарить в масле  
на сковороде сначала одну сторону, потом другую.  
На 1 1/2 стакана пшеничной муки и 300-400 г мяса со свининой - 1 яй-  
цо, 1 головку лука, 1/4 стакана сметаны или 1-2 ст. ложки масла.  
  
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ  
  
МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА  
  
Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить  
на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре,  
соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крыш-  
кой 15-20 минут. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, на-  
резав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем  
на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша,  
разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф  
на 5-10 минут для запекания.  
При подаче к столу посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью петру-  
шки.  
На 300 г говядины (мякоти) - 500 г картофеля, 3 яйца, 1-2 головки лу-  
ка, 1 ст. ложку томата-пюре, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки масла.  
  
КАБАЧКИ С МЯСОМ  
  
Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каж-  
дый поперек на 4-5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой; после  
этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предва-  
рительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. То-  
мат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и стакан воды, размешав  
в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой  
и поставить запекать в духовой шкаф на 30-40 минут. При подаче на стол  
посыпать укропом.  
На 200 г мяса (мякоти) - 2 кабачка, 1/3 стакана риса или пшена, 1 го-  
ловку лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку  
муки и 1 ст. ложку масла.  
  
СОЛЯНКА МЯСНАЯ  
  
Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую  
ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю кры-  
шкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, ук-  
сус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности - примерно  
10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с  
маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо  
вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтика-  
ми, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные огурцы, каперсы, 2-3  
ст. ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких  
минут.  
Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на сковороду, на капу-  
сту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой,  
обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу  
10-15 минут. При подаче на стол солянку можно украсить ветками зелени  
петрушки, маслинами, брусникой и др.  
На 200 г готовых мясных продуктов - 1 кг квашеной капусты, 2 соленых  
огурца, 2 головки лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки, 1 ст.  
ложку каперсов и 2-3 ст. ложки масла.  
  
СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ  
  
МЯСHОЙ СОК (для жареного мяса)  
  
Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на ско-  
вороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить нем-  
ного мясного бульона или воды и прокипятить; полученный сок процедить  
сквозь сито и полить им мясо, уложенное на блюдо.  
Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или  
тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него  
немного бульона или воды, прокипятить 1-2 минуты. Полученный сок проце-  
дить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.  
  
СОУС КРАСНЫЙ (для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с го-  
рошком и др.)  
  
Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темно-  
коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стака-  
нами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и  
лук и проварить на слабом огне в течение 20-30 минут. По окончании варки  
прибавить в соус соль, 1-2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна) и про-  
цедить сквозь сито.  
На 1 ст. ложку муки - по 1 шт. моркови, петрушки, лука (некрупных), 1  
ст. ложку томата-пюре и 1 1/2 ст. ложки масла.  
  
СОУС ТОМАТНЫЙ (для жареного мяса, рубленых котлет, мозгов, жаренных в  
сухарях, и др.)  
  
Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с одной столовой ложкой  
масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томат-пюре, разме-  
шать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне в те-  
чение 8-10 минут. По окончании варки в соус добавить соль, столовую лож-  
ку острого томатного соуса, кусочек масла и тщательно перемешать до пол-  
ного соединения с соусом, после чего процедить сквозь сито.  
На 1/2 стакана томата-пюре - 1 неполную ст. ложку муки, по 1 шт. нек-  
рупных моркови, петрушки и лука и по 1 ст. ложке острого томатного соуса  
и масла.  
  
СОУС ЛУКОВЫЙ ОСТРЫЙ (для жареного и тушеного мяса, печенки, рубленых  
котлет)  
  
Одну столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла и ра-  
звести 2 стаканами бульона. Лук репчатый (2 головки) очистить, мелко из-  
рубить и поджарить на масле. После этого добавить 2 ст. ложки томата-пю-  
ре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить 2-3 ст. ложки уксуса,  
уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с  
соусом и кипятить в течение 5 минут.  
  
БЕЛЫЙ СОУС (для отварных кролика, телятины, баранины и кур)  
  
Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла,  
развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, ба-  
ранины или телятины, и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. После  
этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с  
небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и пе-  
ремешать.  
На 1 ст. ложку муки - 1 1/2 стакана бульона, 1 яичный желток и 2 ст.  
ложки масла.  
  
БЕЛЫЙ СОУС С КАПЕРСАМИ (для отварной телятины, баранины, кролика,  
кур)  
  
Приготовить белый соус, как указано выше, и добавить в него 1 1/2 ст.  
ложки мелких каперсов.  
  
СОУС С ХРЕНОМ (для отварной говядины, солонины, баранины, свинины,  
языка)  
  
Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла,  
развести стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продук-  
тов, добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Од-  
новременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду поло-  
жить по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить.  
Затем влить 1-2 ст. ложки (в зависимости от крепости) уксуса и такое же  
количество воды или бульона, прибавить 1 лавровый листик, 5-8 горошин  
черного перца (или 1/10 шт. стручкового) и поставить на огонь для того,  
чтобы выпарить жидкость.  
Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв  
с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.  
На 1 ст. ложку муки - 2 ст. ложки натертого хрена, 1/2 стакана смета-  
ны, по 2 ст. ложки уксуса и масла.  
  
СОУС СМЕТАННЫЙ (для битков и котлет, печенки, жареной дичи)  
  
Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла,  
развести одним стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара,  
положить сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. По окончании варки  
в соус прибавить соль, кусочек масла и перемешать.  
На 1/2 стакана сметаны - по 1 ст. ложке муки и масла.  
  
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (для печенки, котлет и битков)  
  
Столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до светло-  
желтого оттенка, развести стаканом горячего мясного бульона, прибавить  
сметану и варить на слабом огне 5-10 минут. Одновременно на сковороде  
поджарить в масле мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки  
положить в соус. После этого соус снять с огня, прибавить соль и готовый  
соус "Южный" или "Любительский".  
На 1/2 стакана сметаны - 1 ст. ложку муки, 1 головку лука, 1/2 ст.  
ложки соуса "Южный" и 1 1/2 ст. ложки масла.  
  
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ  
  
Для приготовления блюд из домашней птицы идут главным образом куры,  
утки, гуси, индейки, а из дичи - рябчики, куропатки, тетерева, глухари,  
фазаны.  
Домашняя птица большей частью поступает в продажу мороженой и ощипан-  
ной, но непотрошеной; немороженая птица продается обязательно потрошеной  
или полупотрошеной, а дичь - рябчики, куропатки, тетерева, фазаны - в  
пере.  
Кур для жарения нужно брать молодых; старых можно использовать для  
варки или приготовления рубленых котлет.  
Ощипывать птицу следует, начиная с шеи. Чтобы не повредить кожи при  
выдергивании перьев, надо кожу растягивать возможно сильнее пальцами ле-  
вой руки: разрывы портят внешний вид птицы и способствуют высыханию ее  
при обжаривании.  
Ощипанную тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха;  
предварительно следует расправить тушку так, чтобы не было складок кожи,  
обсушить ее полотенцем и натереть мукой. Необходимо следить чтобы тушка  
не закоптилась.  
После опаливания отрубить шею и лапки и осторожно выпотрошить, стара-  
ясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку тщательно промыть,  
не оставляя внутри сгустков крови. Необходимо также удалить пеньки  
перьев, которых особенно много бывает у гусей и уток.  
Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или  
в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения для отдельных  
видов домашней птицы различна в зависимости от ее возраста и величины.  
Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно перед обжа-  
риванием смазать сметаной.  
Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски.  
Сначала тушку рубят вдоль по грудке на две части, а затем отделяют ножки  
от филейчиков. Филейчики и ножки, в свою очередь, можно разделить на ча-  
сти, причем разрубка производится также вдоль филейчиков или ножек.  
Для приготовления горячих блюд из птицы можно использовать консервы  
"Куриное филе", "Рагу куриное" и др.  
В тех случаях, когда старую курицу желательно все же приготовить в  
жареном виде, ее предварительно варят. Сваренную курицу обжаривают в су-  
харях или в натуральном виде. Для обжаривания в сухарях курицу разрубают  
на куски, которые обваливают сначала в муке, а затем, смочив разведенным  
яйцом,- в сухарях. При изготовлении в натуральном виде поверхность (ко-  
жицу) вареной курицы смачивают сметаной и обжаривают на хорошо разогре-  
том жире, что дает возможность получить румяную корочку.  
  
ПОДГОТОВКА ТУШКИ КУРИЦЫ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЖАРЕНИЯ  
  
Тушку курицы перед опаливанием надо расправить, чтобы не было складок  
кожи  
После опаливания отрубить шею и лапки Осторожно выпотрошить курицу,  
стараясь не раздавить желчный пузырь  
Промыть тушку и заправить ножки в кармашек, а крылышки подогнуть к  
спинке  
  
КУРЫ ИЛИ ЦЫПЛЯТА ПАРОВЫЕ  
  
Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, доба-  
вить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, залить мясным  
бульоном или водой на 3/4 высоты тушки, посолить и, закрыв кастрюлю кры-  
шкой, поставить варить. Варка курицы продолжается 1 - 1 1/2 часа, цыпле-  
нка 30-40 минут.  
По окончании варки курицы или цыпленка приготовить соус. Для этого 1  
1/2 ст. ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, разве-  
сти 1 1/2 - 2 стаканами бульона, полученного при варке птицы, размешать  
и проварить в течение 5-10 минут. Если цыпленок небольшой, то количество  
муки и масла уменьшают. Полученный соус процедить, прибавить чайную лож-  
ку лимонного сока (или лимонной кислоты), по вкусу - соль, кусочек сли-  
вочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соу-  
сом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить 1/2  
стакана белого виноградного вина.  
При подаче на стол курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на  
подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать  
стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис или отварной карто-  
фель.  
В соус можно добавить белые грибы или шампиньоны в отваренном виде,  
нарезанные ломтиками.  
На 1 курицу или цыпленка - 1 1/2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови и  
петрушки, 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.  
  
КУРИЦА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ  
  
Сваренную курицу разрубить на части, уложить на блюдо и залить белым  
соусом. На гарнир дать отварной рис, заправленный маслом.  
Это блюдо приготовляется в тех случаях, когда варится куриный бульон,  
используемый для приготовления первого блюда; для соуса берется только  
часть бульона, причем в этот соус лимонная кислота не добавляется; кроме  
того, он должен быть густым.  
На 1 курицу - 2 ст. ложки муки и 2 ст. ложки масла.  
  
КУРИЦА ОТВАРНАЯ С КИЗИЛОВОЙ ПОДЛИВКОЙ  
  
Подготовленную и промытую курицу отварить до готовности, бульон слить  
(процедить), а курицу нарезать на порции.  
После этого промытый изюм и кизил (без косточек) положить в кастрюлю  
и залить горячим процеженным бульоном настолько, чтобы только покрыть  
бульоном ягоды, добавить сахар и, накрыв кастрюлю крышкой, варить 5-10  
минут.  
При подаче на стол сваренную курицу уложить на середину блюда и по-  
лить кизиловой подливкой.  
На 1/2 курицы весом 500-600 г - 100 г свежего кизила, 50 г изюма и 1  
ст. ложку сахара.  
  
ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ  
  
Подготовить тушки цыплят, посолить и обжарить со всех сторон на разо-  
гретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом. После обжаривания  
цыплят поставить в духовой шкаф.  
При отсутствии духового шкафа подлить на сковороду 1-2 ст. ложки во-  
ды, накрыть крышкой и дожарить цыплят на слабом огне в течение 20-30 ми-  
нут.  
Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипя-  
ченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками зелени петру-  
шки или салата. Отдельно можно подать салат - зеленый или из овощей и  
фруктов, салат картофельный или из салатного сельдерея.  
Таким же способом можно приготовить молодую курицу. На 1 цыпленка - 2  
ст. ложки масла.  
  
ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ  
Подготовленных цыплят опустить в кипящую подсоленную воду и сварить  
до готовности; затем вынуть, дать стечь воде, цыплят разрубить на 2-4  
части, посолить мелкой солью, обвалять сначала в муке, а затем, смочив  
яйцом, в сухарях. После этого цыплят обжарить до образования на них ру-  
мяной корочки, погружая в разогретый жир на 8-10 минут.  
Обжаренных цыплят вынуть из жира, переложить на блюдо с бумажной сал-  
феткой и украсить листиками зелени петрушки.  
Отдельно можно подать зеленый салат, огурцы, красную капусту или са-  
лат из свежих или замороженных овощей и фруктов.  
На одного среднего цыпленка - 5 ст. ложек жира (жира берется столько,  
чтобы можно было погрузить в него тушку, но фактический расход жира не  
превышает указанного), 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо.  
  
ЦЫПЛЕНОК НА ВЕРТЕЛЕ  
  
Подготовленную выпотрошенную среднего размера тушку цыпленка промыть,  
посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел, продев его  
наискось тушки (от ножки к крылышку), и жарить над раскаленными углями  
(без пламени) в течение 20-30 минут. Во время жарения тушку цыпленка на-  
до смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы цыпленок ра-  
вномерно прожарился.  
При подаче на стол цыпленка снять с вертела, уложить на подогретое  
блюдо и загарнировать листиками салата, свежими или малосольными огурца-  
ми и свежими или консервированными помидорами.  
Отдельно можно подать соус "ткемали" (см. ниже). Таким же способом  
можно приготовить рябчика, куропатку и другую мелкую дичь. Куропатку пе-  
ред жарением надо разрезать вдоль по грудке, не прорезая спинки.  
  
СОУС "ТКЕМАЛИ" (ИЗ СЛИВ)  
  
Промытые кислые сушеные сливы отварить в воде. Отвар процедить и сли-

вы (без косточек) протереть сквозь сито, развести отваром до густоты жи-  
дкой сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко наре-  
занную зелень киндзы или укроп, дать закипеть, после чего охладить.  
Соус "ткемали" подают к цыпленку на вертеле, а также к шашлыку, филе  
и др.  
  
КУРЫ ЖАРЕНЫЕ, В СУХАРЯХ  
  
Курицу сварить и разрубить на части. Затем каждый кусочек посолить,  
обвалять сначала в муке, а затем, смочив разведенным яйцом,- в сухарях и  
обжарить на масле в течение 8-10 минут. Когда на поверхности кусков ку-  
рицы образуется равномерная румяная корочка, уложить их на блюдо, полить  
маслом и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать зеленый са-  
лат, огурцы или салат из овощей и ломтики лимона.  
Таким же способом можно жарить и цыплят. На 1 курицу - 1/2 стакана  
сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 4-5 ст. ложек масла.  
  
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР  
  
Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и  
обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. После этого в каст-  
рюлю положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино,  
1/2 стакана мясного бульона, соль, перец; кастрюлю закрыть крышкой и ту-  
шить 1 1/2 часа на слабом огне. Перед окончанием тушения положить наре-  
занные дольками помидоры.  
При подаче на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и  
посыпать зеленью.  
Таким же способом можно приготовить чахохбили из баранины, которую  
надо нарубить по 3-4 кусочка на порцию.  
На одну курицу (или 500 г баранины) - 2 головки лука, 2 ст. ложки то-  
мата-пюре, 1 ст. ложку уксуса, 2 ст. ложки вина (портвейн, мадера) и 2-3  
ст. ложки масла.  
  
ИНДЕЙКА ЖАРЕНАЯ  
  
Подготовленную индейку посолить со всех сторон, положить на сковороду  
спинкой вверх, полить растопленным маслом, прибавить 1/2 стакана воды и  
поставить жарить в не слишком жаркий духовой шкаф. Во время жарения ин-  
дейку необходимо поливать с ложки образовавшимся на противне соком и по-  
ворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон (жарится индейка от 1  
до 2 1/2 часов, в зависимости от величины).  
По окончании жарения индейку снять, слить жир, добавить стакан мясно-  
го бульона или воды, прокипятить и процедить.  
В тех случаях, когда индейку готовят не целой тушкой, а половинками,  
после обработки и подготовки, ее жарят на сковороде.  
При подаче на стол индейку надо разрубить сначала на две половины,  
затем каждую половину на 4-8 кусков и уложить на подогретое блюдо, полив  
соком и украсив ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир  
можно дать печеные яблоки или жареный картофель. Отдельно подать зеленый  
салат, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.  
Таким же способом жарят и кур, причем жарение, в зависимости от вели-  
чины курицы, продолжается 1- 1 1/2 часа.  
  
ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕНЫЕ, С ЯБЛОКАМИ  
  
Подготовленного гуся нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины  
и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. В таком виде  
гуся положить спинкой на сковороду, добавить 1/2 стакана воды и поста-  
вить в духовой шкаф жариться. Во время жарения гуся необходимо несколько  
раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся следует 1 1/2 - 2  
часа.  
Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на  
блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.  
Таким же способом приготовляют и утку с яблоками. Гусь и утка, не фа-  
ршированные яблоками, жарятся так же. На гарнир к ним могут быть даны  
печеные яблоки, тушеная капуста, гречневая каша (рассыпчатая) или карто-  
фель.  
На одного гуся - 1 - 1 1/2 кг антоновских яблок, 2 ст. ложки масла;  
на одну утку - 750 г яблок.  
  
РАГУ ИЗ ПОТРОХОВ  
  
Хорошо очищенные и промытые потроха домашней птицы посолить и слегка  
обжарить на сковороде, после чего посыпать мукой и жарить еще несколько  
минут. Затем обжаренные потроха сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2  
стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой  
и тушить на слабом огне.  
Через 1/2 часа после начала тушения добавить очищенные, нарезанные  
дольками и обжаренные картофель и овощи (морковь, петрушку, лук), перец  
и лавровый лист. Все это осторожно перемешать и снова поставить тушить  
на 1/2 часа.  
На 500 г потрохов - 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1  
головку лука, 1/2 стакана томата-пюре, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки ма-  
сла.  
  
КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ  
  
Курицу опалить, выпотрошить и промыть. Отделить вместе с кожей мякоть  
от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в моло-  
ке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного ра-  
зогретого масла, посолить и тщательно вымешать. Полученный фарш разде-  
лать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Подготовленные котле-  
ты обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде, примерно, в  
течение 4-5 минут, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. Пос-  
ле этого сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовой шкаф или  
накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.  
При подаче на стол готовые котлеты уложить на блюдо и полить растоп-  
ленным маслом. На гарнир можно подать различные овощи: зеленый горошек,  
фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом,  
а также жареный картофель.  
Оставшиеся кости курицы и потроха использовать для варки бульона. На  
одну курицу весом около 1 кг - 100 г хлеба белого, 1/2 стакана молока, 2  
ст. ложки сухарей, 4-5 ст. ложек масла.  
  
РЯБЧИК, КУРОПАТКА, ТЕТЕРЕВ ЖАРЕНЫЕ  
  
Подготовленного рябчика, куропатку или тетерева посолить, положить в  
кастрюлю с разогретым маслом и обжарить со всех сторон до образования  
румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить в духовой  
шкаф на 15-25 минут (тетерев жарится 35-45 минут). Во время жарения туш-  
ку надо поливать с ложки жиром. Когда птица будет готова, вынуть ее и  
разрубить вдоль на две части. Тетерева разрубают на 4-6 частей. На гар-  
нир можно дать жареный картофель или набор овощей, зеленый салат, крас-  
ную капусту, маринованные фрукты и ягоды.  
На 1 тетерева, рябчика, куропатку - 1-2 ст. ложки масла.  
  
ВАЛЬДШНЕП, БЕКАС, ЧИРОК, ПЕРЕПЕЛ ЖАРЕНЫЕ  
  
Подготовленную дичь слегка посолить, положить в разогретую с маслом  
неглубокую кастрюлю или на сковороду и обжарить со всех сторон до обра-  
зования румяной корочки; после этого кастрюлю поставить в духовой шкаф  
или же покрыть крышкой и дожарить на слабом огне, периодически поливая  
дичь маслом, на котором она жарится. Время жарения вальдшнепа, бекаса и  
чирка 20-25 минут, перепела 10-15 минут. Готовую дичь вынуть из кастрюли  
и положить на разогретое блюдо, уложив на ломтики хлеба, поджаренного в  
масле (ломтики хлеба нарезать в виде квадратиков толщиною 1 - 1 1/2 см,  
сделав в середине небольшое углубление). Сверху дичь покрыть ломтиками  
поджаренного шпига и полить процеженным соком, полученным при жарении, и  
растопленным маслом, с боков украсить ветками зелени петрушки. Отдельно  
подать зеленый салат, салат из фруктов или из сельдерея.  
  
КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ  
  
Кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую  
кастрюлю или на сковороду, добавив 2-3 ст. ложки масла, и со всех сторон  
слегка обжарить. После этого поставить кастрюлю в духовой шкаф или в  
печь и жарить кролика до полной готовности, через каждые 10-15 минут по-  
ливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Жарение продол-  
жать 30-40 минут. Когда кролик будет готов, его надо разрубить на пор-  
ции, уложить на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или  
воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика. На га-  
рнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или греч-  
невую кашу.  
  
КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ  
  
Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, за-  
лить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Ко-  
гда вода закипит, снять накипь, посолить и положить очищенные и промытые  
морковь, лук, петрушку, 5-8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового) и  
лавровый лист (1-2 листика) и при слабом кипении варить 40-60 минут. Го-  
тового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блю-  
до и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при вар-  
ке кролика.  
На гарнир дать отварной картофель или картофельное пюре, рис, заправ-  
ленный маслом.  
На одного кролика - по 1 шт. моркови, петрушки и лука.  
  
ЗАЯЦ ТУШЕНЫЙ, В СМЕТАНЕ  
  
Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки), срезать плен-  
ки, промыть, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса  
(стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2-3 часа для ма-  
ринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на про-  
тивень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные коренья и  
лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф, пока не  
образуется румяная корочка. Во время жарения надо периодически поливать  
зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. По окончании жарения  
разрубить зайца на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, за-  
лить соусом, приготовленным из сметаны и сока, закрыть крышкой и поста-  
вить в духовой шкаф на 25-30 минут для тушения.  
Применяют и другой способ. Зачищенные части зайца нарубают на порцио-  
нные куски, держат в маринаде 1- 1 1/2 часа, после чего обжаривают куски  
на сковороде с маслом, затем укладывают в кастрюлю.  
Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жарении зайца,  
влить в кастрюлю, посолить, поставить на огонь, дать закипеть, затем  
прибавить 2 ст. ложки муки, предварительно поджаренной с маслом и разве-  
денной 1 стаканом бульона или воды, и, непрерывно помешивая, проварить в  
течение 3-4 минут. После этого соус процедить в посуду с зайцем. При по-  
даче на стол переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко  
нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир дать картофель отвар-  
ной или жареный.  
Особенно вкусным бывает заяц, если его перед жарением нашпиговать.  
Для этого свиной шпиг нарезается брусочками длиной 4-5 см и толщиной 0,5  
см, в мякоти зайца делаются деревянными колышками проколы, в которые  
вставляются брусочки шпига.  
На одного зайца весом около 3 кг - по 2 шт. моркови и петрушки, 2 го-  
ловки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки и 3 ст.  
ложки масла.  
  
ОВОЩИ И ГРИБЫ  
  
В овощах имеются необходимые для организма питательные вещества: уг-  
леводы, белки, минеральные соли и витамины. Овощи не содержат такого  
большого количества белков, как продукты животного происхождения, и пра-  
ктически не содержат жиров, но они значительно богаче минеральными соля-  
ми и витаминами.  
Кроме того, овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфи-  
рных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу.  
Некоторые овощи, как, например, салат, редис, помидоры, огурцы, идут  
в пищу в сыром виде, но в большинстве случаев овощи варят (в воде или на  
пару), тушат, жарят или запекают. Из овощей можно приготовить большое  
количество разнообразных блюд, отличающихся высокими вкусовыми качества-  
ми и пищевой ценностью.  
Овощи прежде всего надо тщательно промыть, так как обычно они загряз-  
нены землей, затем очистить. Картофель, морковь, свеклу и другие корнеп-  
лоды чистят острым ножом, срезая по возможности только кожуру. Для этого  
при очистке овощей рекомендуется пользоваться специальным желобковым но-  
жом.  
Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как  
заранее очищенные они теряют аромат и увядают; картофель, оставленный  
очищенным без воды, быстро темнеет.  
Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в хо-  
лодную воду.  
После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем на-  
резать (ломтиками, брусочками, соломкой, кубиками и т. п.).  
Овощи, особенно приготовленные в отварном виде, рекомендуется пода-  
вать с каким-либо соусом. Соусы придают овощам приятный вкус.  
  
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ПОСЛЕ ОЧИСТКИ МОЖНО НАРЕЗАТЬ РАЗЛИЧНО.  
  
кружочками ломтиками мелкой соломкой крупной соломкой брусочками ку-  
биками  
  
При очистке картофеля и овощей рекомендуется пользоваться желобковым  
ножом  
  
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ  
  
Варить овощи можно в воде или на пару. Воду для варки нужно наливать  
в таком количестве, чтобы она лишь покрывала овощи. Размер посуды должен  
соответствовать количеству овощей.  
Для варки на пару более всего подходит кастрюля со вставной сеткой.  
Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой,  
поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить  
немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на  
пару, по сравнению с варкой в воде, имеет свои преимущества и недостат-  
ки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных  
веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более  
приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно  
прежде всего отнести большую продолжительность варки и более разруши-  
тельное действие на витамины, содержащиеся в овощах.  
  
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ  
  
Картофель очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить.  
Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 минут,  
пока картофель не сделается мягким.  
При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только  
картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком  
виде оставить на слабом огне на 5-10 минут для отсушки. Готовый карто-  
фель переложить на горячее блюдо.  
Отдельно подать масло.  
  
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ  
  
Сварить картофель так же, как указано выше. После отсушки в кастрюлю  
с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, переме-  
шать путем встряхивания и переложить на тарелку.  
  
КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ, В СМЕТАНЕ  
  
Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, воду слить,  
положить сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать наре-  
занным укропом или зеленью петрушки.  
На 1 кг картофеля - 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку масла.  
  
КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ  
  
В кастрюлю со вставной сеткой влить 3-4 стакана воды, положить очище-  
нный целый или разрезанный на 2-4 части картофель, слегка посыпать мел-  
кой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь.  
Как только вода закипит, убавить нагрев и варку продолжить при слабом  
кипении. Варится картофель на пару, примерно, 25-30 минут. Картофель,  
сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и  
котлет.  
  
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ  
  
Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, проварить 10 минут в  
воде, после чего слить воду, залить картофель горячим молоком и варить  
еще 20-30 минут. Необходимо следить, чтобы картофель не пригорел, для  
этого варку надо производить на слабом огне.  
В готовый картофель положить масло, встряхнуть и посыпать мелко наре-  
занной зеленью петрушки или укропом.  
На 1 кг картофеля - 2 стакана молока и 2 ст. ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  
  
Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю же с ка-  
ртофелем еще некоторое время подержать на легком огне или в духовом шка-  
фу, чтобы остаток воды испарился. После этого, не давая картофелю ос-  
тыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком, доба-  
вить масло, соль и, помешивая, постепенно подливать горячее молоко. Кар-  
тофельное пюре подается как самостоятельное блюдо или как гарнир к вет-  
чине, языку, котлетам, сосискам и другим мясным блюдам.  
На 1 кг картофеля - 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.  
  
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
В молочном соусе могут быть приготовлены различные овощи: картофель,  
морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа и др. Овощное блюдо в  
молочном соусе можно приготовить из одного или нескольких видов овощей.  
В последнем случае овощи смешивают.  
Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками,  
дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг  
или сито для того, чтобы стекла вода. Затем овощи переложить в кастрюлю,  
залить горячим молочным соусом и перемешать. Молочный соус для заливки  
овощей по густоте должен напоминать сметану. Для его приготовления дос-  
таточно взять столовую ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей.  
Муку слегка поджарить с маслом, развести 1 1/4 стакана горячего молока,  
добавить соль и варить 10-15 минут.  
  
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА  
  
Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления  
кочана. Очищенный кочан положить на 30 минут в холодную подсоленную во-  
ду. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, за-  
лить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить.  
Варка цветной капусты, в зависимости от величины кочана, продолжается от  
20 до 30 минут.  
Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно  
входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой  
и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на  
блюдо.  
Кругом кочана поместить веточки зелени петрушки. К цветной капусте  
отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухар-  
ный, яично-масляный или яичный с вином).  
  
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ  
  
Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить не-  
большим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь на половину,  
добавить соль, сахар, 1/2 ст. ложки масла и варить под крышкой в течение  
20-30 минут. Затем заправить морковь маслом, переложить на блюдо, посы-  
пать зеленью петрушки, сверху положить гренки, приготовленные из белого  
хлеба.  
Таким же способом можно приготовить кольраби, брюкву и репу, причем  
репу нужно предварительно ошпарить в кипятке и воду слить.  
На 1 кг овощей - 1/2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки масла.  
  
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить не-  
много бульона или воды, добавить 1/2 ст. ложки масла, соль и сахар, нак-  
рыть и тушить 20-30 минут. Подготовленную таким образом морковь залить  
горячим молочным соусом и осторожно перемешать. Так же может быть приго-  
товлена репа, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржа. При этом репу  
нужно нарезать дольками, ошпарить горячей водой и затем отварить. Струч-  
ки фасоли нарезать ромбиками, а спаржу - столбиками и сварить.  
На 500 г моркови - 1/2 ст. ложки муки, 2/3 стакана молока, 1 чайную  
ложку сахара и 1 ст. ложку масла.  
  
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ  
  
Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке.  
Варить надо на сильном огне 10-15 минут. Сваренный горошек откинуть на  
сито, дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить масло  
(кусочками), сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уло-  
жить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на  
стол.  
Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо  
выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и зап-  
равить маслом.  
Свежезамороженный горошек следует положить в кипящую воду и варить  
5-7 минут, а затем откинуть на дуршлаг; перед подачей к столу заправить  
маслом.  
Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом  
случае варят в мешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка.  
Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольни-  
ков. Эти кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар, и  
обжарить на масле.  
На 500 г стручкового гороха - 1 чайную ложку сахарного песка, 2 ст.  
ложки масла.  
  
СТРУЧКИ ФАСОЛИ И ГОРОХА В МАСЛЕ  
  
Стручки гороха очистить от жилок и сварить в кипящей подсоленной во-  
де. Для сохранения зеленой окраски варить нужно в открытой просторной  
посуде, поддерживая сильное кипение. Сваренные стручки откинуть на сито  
или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в кастрюлю и запра-  
вить маслом, а по желанию и сахаром.  
Стручки фасоли, очистив от жилок, разрезать вдоль или нарезать в виде  
ромбиков, сварить так же, как стручки гороха, и заправить маслом, солью  
и перцем.  
  
ТЫКВА ОТВАРНАЯ  
  
Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками, залить горячей  
подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15-20 минут. Сваре-  
нную тыкву можно подать с маслом, сметаной или с сухарным соусом.  
  
КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ОТВАРНАЯ  
  
Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза, так называемая  
молочная. Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в по-  
дсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо. Отдельно подать  
сливочное масло.  
Початки кукурузы можно варить и не очищая от листьев, снимая их лишь  
перед подачей к столу.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С МАСЛОМ  
  
Консервированную кукурузу вместе с соком переложить в кастрюлю, пос-  
тавить на огонь и хорошо прогреть, пока сок не закипит.  
При подаче на стол кукурузу откинуть на дуршлаг, после чего перело-  
жить в подогретый салатник или глубокое блюдо.  
На 1 банку консервированной кукурузы в зернах - 2 ст. ложки сливочно-  
го масла.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА В ТОМАТЕ  
  
Кукурузу откинуть на дуршлаг, затем переложить на сковороду, добавить  
мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, все  
это перемешать и прокипятить в течение 5 минут.  
При подаче на стол подготовленную кукурузу уложить на тарелку горкой  
и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.  
На 1 банку консервированной кукурузы - 1 головку лука, 2 ст. ложки  
томата-пюре, 1 чайную ложку сахара и 2 ст. ложки масла.  
  
КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С ЯБЛОКАМИ И ГРЕНКАМИ  
  
Кукурузу откинуть на дуршлаг, а затем переложить на сковороду, доба-  
вить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, сахар,  
перемешать и прокипятить в течение 5 минут. Одновременно нужно обмыть  
яблоки, разрезать их на дольки, удалить сердцевину и испечь в духовом  
шкафу. Из белого хлеба приготовить гренки.  
При подаче на стол подготовленную кукурузу уложить на блюдо горкой,  
вокруг, вперемежку с гренками, поместить яблоки, а в центре - букетик из  
зелени петрушки.  
На 1 банку консервированной кукурузы в зернах - 1 головку лука, 2 ст.  
ложки томата-пюре, 2 яблока, 1 чайную ложку сахара, 10-12 гренков из бе-  
лого хлеба и 2 ст. ложки масла.  
  
ШПИНАТ С ГРЕНКАМИ  
  
Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрю-  
лю, подлить немного воды и сварить на сильном огне под крышкой.  
Сваренный шпинат протереть и одновременно приготовить молочный соус,  
который смешать со шпинатом, добавив соль, сахар, немного мускатного  
ореха в порошке, после чего все хорошо прогреть.  
Для приготовления гренков белый хлеб нарезать небольшими ломтиками,  
замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до  
образования румяной корочки.  
При подаче на стол готовый шпинат выложить на круглое блюдо или в  
глубокую тарелку и добавить по краям в виде гарнира гренки.  
На шпинат можно положить также очищенные яйца, сваренные в мешочек.  
На 1 кг шпината - 1 ст. ложку муки, 1 1/4 стакана молока (для молоч-  
ного соуса) и 1-2 ст. ложки масла.  
  
КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ С СЕЛЬДЕРЕЕМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на  
сильном огне в открытой кастрюле 10 минут. В отдельной посуде пригото-  
вить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея  
без зелени и слегка прожарить (2-3 минуты). Затем всыпать муку, снова  
прожарить и постепенно влить горячее молоко и 1/2 стакана отвара. Полу-  
ченный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в  
него брюссельскую капусту и посолить.  
При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом  
и зарумянить в духовом шкафу.  
На 500 г брюссельской капусты - 25 г сельдерея, 1 ст. ложку муки, 1/2  
стакана молока и 2 ст. ложки масла.  
  
АРТИШОКИ ОТВАРНЫЕ  
  
В пищу идут только донышки артишоков и основание их листьев, верхушки  
же листьев несъедобны. Приготовлять артишоки следует так: отрезать у них  
стебель у самого основания и срезать твердые части листьев. Донышко ар-  
тишока в том месте, где отрезан стебель, натереть лимоном, чтобы оно не  
потемнело. Ручкой столовой ложки из середины артишоков удалить сердцеви-  
ну. Приготовленные артишоки промыть, сложить в кастрюлю в один ряд, за-  
лить горячей водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишо-  
ки, посолить и варить в закрытой кастрюле 10-15 минут. Готовность арти-  
шоков можно определить острием ножа: если нож свободно входит в мякоть  
артишока, он готов. Готовые артишоки переложить на сито донышками вверх,  
дать стечь воде, затем поместить их на блюдо, на которое предварительно  
положить сложенную конвертом салфетку.  
Артишоки надо класть в один ряд, украсив их веточками зелени. К арти-  
шокам подать соус яичный с вином или яично-масляный.  
  
СПАРЖА ОТВАРНАЯ  
  
Спаржу отобрать по возможности ровную, острым ножом осторожно снять с  
нее кожицу, стараясь не сломать головку, которая составляет самую вкус-  
ную часть спаржи. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8-10 шт.),  
ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20-25 минут.  
Спаржа хороша только тогда, когда она не переварена, иначе она теряет  
аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спар-  
жа готова. Готовую спаржу нужно переложить на сито и дать стечь воде,  
после чего спаржу можно класть на блюдо, покрытое салфеткой. Пучок спар-  
жи следует развязать, накрыть его краями салфетки и в таком виде подать  
к столу. Отдельно дать яичный соус с вином, или яично-масляный, или су-  
харный.  
  
ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ  
  
Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим  
количеством жира и в глубокой посуде, погружая овощи в разогретый жир.  
Для быстрого образования корочки при обжаривании овощи, особенно кар-  
тофель, необходимо хорошо отсушить на салфетке.  
  
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ  
  
Картофель можно жарить сырой или предварительно сваренный. Более соч-  
ным и вкусным картофель бывает при жарении в сыром виде, для чего требу-  
ется несколько больше времени, чем для вареного.  
Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем  
на разогретую с маслом сковороду, добавить соль и обжарить, перемешивая,  
на сильном огне в течение 5-10 минут. Готовый картофель посыпать зеленью  
петрушки или укропом.  
Сырой картофель жарится так же, как и вареный, но его можно также жа-  
рить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель нарезают ломти-  
ками, брусочками или соломкой. После этого картофель промыть, отсушить  
на салфетке и, опустив в горячий жир, жарить, помешивая, до образования  
румяной корочки, 10-12 минут. Готовый картофель вынуть шумовкой и поло-  
жить на сито или дуршлаг и посолить.  
Картофель, жаренный в масле, можно подать на завтрак или ужин с огур-  
цами, помидорами или использовать на гарнир к жареному мясу, котлетам, к  
жареной рыбе.  
  
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ, С ЯЙЦОМ  
  
Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на мас-  
ле. Яйца отбить в кастрюлю, добавить молоко, соль и хорошо размешать.  
Обжаренный картофель залить яйцами и запечь.  
На 1 кг картофеля - 3 яйца, 1 стакан молока и 2 ст. ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ  
  
Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить минут  
на десять для отсушки. Не давая картофелю остыть, размять его деревянным  
пестиком.  
В полученное пюре добавить столовую ложку масла, желтки яиц, тща-  
тельно вымешать и разделать котлеты. При разделке обвалять котлеты в му-  
ке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к ко-  
тлетам подать грибной соус.  
На 1 кг картофеля - 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ  
  
Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша  
сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем  
добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Под-  
готовленную картофельную массу разделать в виде небольших лепешек, на  
середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая  
пирожку форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и  
обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус.  
Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пю-  
ре. Такие пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.  
На 1 кг картофеля - 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, 1/2  
стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ  
  
Очищенный сырой картофель быстро, во избежание потемнения, измельчить  
на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в  
1/4 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить одно яй-  
цо). Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема.  
Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде. Подавать  
горячими со сметаной или маслом.  
На 500 г картофеля - 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки мас-  
ла.  
  
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ, С СУХАРЯМИ  
  
Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на  
сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными  
сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.  
  
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ  
  
Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же  
влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и ту-  
шить до готовности, примерно, 30-40 минут. В готовую капусту постепенно  
всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и  
продолжать тушить еще 5-10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в  
капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из ох-  
лажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять  
в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным  
или сметанным соусом.  
На 1 кг капусты - 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яй-  
ца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.  
  
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ  
  
Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой,  
сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку мас-  
ла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне,  
помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посы-  
пать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8-10 минут.  
Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо выме-  
шать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яич-  
ным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котле-  
ты подать к столу со сметанным или молочным соусом.  
На 1 кг моркови - 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яй-  
ца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахара и 3 ст. ложки масла.  
  
КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ  
  
Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в  
кастрюлю, подлить горячего молока и добавить столовую ложку масла, сахар  
и соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить. Через 15 минут в  
эту же кастрюлю положить нашинкованную капусту, а затем очищенную и на-  
резанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности, примерно,  
15-20 минут. Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и  
варить 8-10 минут, все время помешивая, чтобы не было комков. После это-  
го поставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и  
охладить. В остальном поступать так же, как и при изготовлении котлет из  
моркови.  
На 1 кг овощей (200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г тыквы или кабач-  
ков, 300 г капусты) - 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана манной крупы, 3  
яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахара и 3 ст. ложки масла.  
  
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ  
  
Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до  
готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать  
на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой,  
или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке,  
смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.  
При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану или  
сметанный соус.  
На 1 кг капусты - 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3  
ст. ложки масла.  
  
ПОМИДОРЫ ЖАРЕНЫЕ  
  
Отобрать зрелые цельные помидоры, обмыть в холодной воде, разрезать  
поперек на две части, посыпать солью и перцем. Для обжаривания помидоры  
уложить разрезом вверх на сковороду, разогретую с маслом. Как только на-  
ружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со сто-  
роны разреза.  
  
КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ  
  
Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабач-  
ки очистить, нарезать ломтиками толщиной, примерно, 1 см, посолить, об-  
валять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной  
корочки.  
Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо покрыть  
крышкой и в таком виде оставить на слабом огне 5-10 минут.  
Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть или же сметану  
подать отдельно.  
  
ТЫКВА ЖАРЕНАЯ  
  
Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжа-  
рить на сковороде с маслом до готовности. К тыкве можно подать сметану и  
масло.  
  
ТЫКВА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ  
  
Ломтики нарезанной тыквы обжарить, уложить на сковороду, залить моло-  
чным соусом средней густоты, посыпать сухарями, смазать маслом и поста-  
вить в духовой шкаф.  
На 1 кг тыквы - 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, 2 чайные ложки су-  
харей, 2 ст. ложки масла.  
  
БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ, С ЛУКОМ  
  
Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтика-  
ми, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репча-  
тый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны  
переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жа-  
рились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть  
и затем этим соусом залить баклажаны.  
На 2 баклажана - 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана смета-  
ны, 1 ст. ложку томата-пюре и 3 ст. ложки масла.  
  
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЖАРЕНЫЙ  
  
Лук нарезать тонкими ломтиками, которые затем разнять на кольца и жа-  
рить на сковороде с маслом в разогретом жире, все время помешивая, пока  
лук не приобретет золотистого оттенка. Готовый лук вынуть шумовкой на  
сито или дуршлаг и посолить. Приготовленный таким образом лук подают как  
гарнир для жареного мяса.  
  
ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ  
  
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ  
  
В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые  
яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину  
всей массы на сковороду, смазанную маслом, разровнять, положить на нее  
слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разров-  
нять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой  
шкаф и запекать 20-25 минут. К запеканке можно подать молочный, сметан-  
ный или грибной соус.  
На 1 кг картофеля - 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока, 3 ст.  
ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ  
  
Подготовить картофельное пюре так же, как и для запеканки без мяса.  
Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сково-  
роду, подмазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху на этот слой по-  
ложить мясной фарш, на него - оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом  
и запекать в духовом шкафу 20-30 минут. Для приготовления фарша может  
быть использовано любое мясо: говядина, телятина, свинина, домашняя пти-  
ца, а также печенка, легкое или сердце. Вареное или тушеное мясо пропус-  
тить через мясорубку или мелко изрубить, добавить поджаренный лук, соль,  
молотый перец и все смешать. На бульоне или соке, полученном при тушении  
или варке мяса, может быть приготовлен красный соус, которым при подаче  
на стол поливают запеканку, или подают его отдельно.  
  
РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ  
  
Картофель подготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи на-  
резать в виде соломки и тушить их до готовности. Сняв с огня, добавить в  
них соль, сырые яйца и размешать. Подготовленное картофельное пюре раз-  
ложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на сере-  
дину поместить фарш.  
Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму  
рулета, который переложить швом вниз на противень, подмазанный маслом.  
Смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поста-  
вить в горячий шкаф на 25-30 минут, чтобы рулет подрумянился.  
Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растоп-  
ленным маслом. К рулету можно подать смешанный или молочный соус.  
Этот же рулет можно фаршировать мясом с луком или яйцами, а также ри-  
сом с грибами и луком.  
  
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ  
  
Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно, в течение  
20-30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту перело-  
жить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густо-  
ты, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий ду-  
ховой шкаф на 10-15 минут для запекания.  
На один кочан цветной капусты - 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, 1  
ст. ложку натертого сыра и 1-2 ст. ложки масла.  
  
БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ  
  
Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной  
воде в течение 30 минут. После этого откинуть на сито, отжать и каждый  
лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле,  
залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и за-  
печь в духовом шкафу (10-15 минут).  
На 1 кг капусты - 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки и столько же на-  
тертого сыра, 3 ст. ложки масла.  
  
ШПИНАТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ  
  
Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде;  
затем откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде,  
после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка  
обжарить его, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с моло-  
ком, и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол посыпать сверху зе-  
ленью петрушки или укропом.  
На 1/2 кг свежего шпината - 1/3 стакана молока, 3-4 яйца, 2 ст. ложки  
масла.  
  
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ  
  
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ, СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ  
  
Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжа-  
рить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель наре-  
зать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в каст-  
рюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый  
лист, перец, 1-2 ветки петрушки и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на  
огне 25-30 минут. В картофель можно положить 1-2 ст. ложки сметаны. При  
подаче на стол удалить ветки петрушки и лавровый лист, а картофель посы-  
пать рубленой зеленью.  
Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы  
надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком.  
Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, ос-  
тальное для супа.  
На 750 г картофеля - 500 г свежих грибов, 1-2 головки лука, 1/2 ста-  
кана сметаны, 3 ст. ложки масла.  
  
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ, С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ  
  
Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук на-  
шинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими  
ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой настолько,  
чтобы вода покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист,  
накрыть крышкой и тушить 40-50 минут.  
На 500 г картофеля - 100 г копченой грудинки, головку лука, 1 ст. ло-  
жку томата-пюре и столько же масла.  
  
КАПУСТА ТУШЕНАЯ  
  
Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую  
ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю кры-  
шкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, ук-  
сус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовнос-  
ти, примерно, 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю  
поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.  
Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно до-  
бавлять уксус.  
На 1 кг капусты - 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. лож-  
ку уксуса, 1 ст. ложку сахара, столько же муки и 3 ст. ложки масла.  
  
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ, В СМЕТАНЕ  
  
Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей  
нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и  
немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, что-  
бы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продол-  
жается 45-60 минут), положить муку, хорошо размешать, добавить сметану,  
соль, сахар, лавровый лист, снова вымешать и кипятить еще 10 минут.  
На 500 г свеклы - по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, по 1 чай-  
ной ложке уксуса и сахара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ло-  
жки масла.  
  
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ  
  
Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в каст-  
рюлю, залить на половину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла,  
накрыть крышкой и тушить 20-30 минут. Заправить морковь мукой, смешанной  
с остальным маслом, и тушить еще 5-10 минут.  
На 1 кг моркови - 2 чайных ложки муки, 2 ст. ложки масла.  
  
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ, С РИСОМ  
  
Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый  
рис, 1 ст. ложку масла, залить водой или молоком, накрыть крышкой и ту-  
шить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.  
На 1 кг моркови - 1 1/2 - 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки масла.  
  
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ  
  
Для рагу могут быть использованы различные овощи, в зависимости от  
сезона - морковь, репа, брюква, капуста (цветная, белокочанная), стручки  
фасоли, репчатый лук и картофель. Очищенные, вымытые овощи нарезать кру-  
пными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Мор-  
ковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и  
лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить му-  
ку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко на-  
резанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом  
залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3-4 шт.  
гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15-20 минут.  
При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки.  
На 500 г картофеля - 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора  
или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и 2  
стакана мясного бульона.  
  
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ  
  
Готовится так же, как и рагу из одних овощей, с добавлением сваренной  
фасоли.  
На 1 стакан фасоли - 800 г овощей и картофеля, 1ст. ложку муки, 2 ст.  
ложки масла.  
  
КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ  
  
Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять  
в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в каст-  
рюлю, добавить немного перца, корицы и влить сметану, смешанную с тома-  
том-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 минут, при пода-  
че на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.  
На 500 г кольраби - 1 ст. ложку муки, 1 стакан сметаны и по 2 ст. ло-  
жки томата-пюре и масла.  
  
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ, В СМЕТАНЕ  
  
Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую  
подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать  
стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в  
кастрюлю, залить сметаной и тушить 30-40 минут. При подаче на стол посы-  
пать зеленью петрушки или укропом.  
На 2 баклажана - 1 ст. ложку муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки мас-  
ла.  
  
ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ  
  
Для фарширования можно использовать различную овощи: кабачки, бакла-  
жаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начи-  
нить различными фаршами: мясным, крупяным, грибным или овощным. Нафарши-  
рованные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом  
шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом  
(молочным, сметанным или томатным).  
  
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША  
  
(количество продуктов рассчитано, примерно,  
на фарширование 1 кг овощей)  
  
Мясной фарш. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжа-  
рить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясору-  
бку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при  
жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укроп и все это  
смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное  
мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае от-  
дельно поджарить лук, добавить в него чайную ложку муки, снова прожа-  
рить, развести 2-3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мя-  
сом, положить соль, перец, зелень петрушки или укроп.  
На 500 г мяса (мякоти) - 1-2 головки лука и 3 cт. ложки масла.  
  
Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясоруб-  
ку, смешать с отварным рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным  
луком, добавив соль и перец.  
На 500 г мяса (мякоти) - 1/2 стакана риса, 1 головку лука и З ст. ло-  
жки масла.  
  
Фарш из риса с грибами. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг  
или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 минут в ки-  
пящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и прожа-  
рить на масле. Если вместо свежих грибов будут взяты сухие, то их нужно  
предварительно сварить, а затем изрубить и также поджарить на масле.  
Сваренный рис смешать с грибами, добавить поджаренный лук, соль и перец.  
На стакан риса - 2 головки лука, 500 г свежих грибов (или 50 г сухих)  
и 3 ст. ложки масла.  
  
Фарш грибной. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в кото-  
рой оставить их на 5 минут, а затем откинуть на сито и промыть. После  
этого грибы изрубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до ки-  
пения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.  
На 500 г свежих грибов - 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре и 3  
ст. ложки масла.  
  
Фарш овощной. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджа-  
рить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить  
в течение, примерно, 5 минут. После этого положить соль, перец, мелко  
нарезанную зелень петрушки.  
На 5 шт. моркови, 3 шт. лука, 1 шт. петрушки или сельдерея и 2 поми-  
дора - 3 ст. ложки масла.  
  
КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ  
  
Для фарширования надо взять небольшой цельный кочан капусты, очистить  
верхние его листья, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную  
воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться,  
вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла. Для приготовле-  
ния фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным  
в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку. В полученный фарш  
добавить масло, соль и все хорошо вымешать. Когда капуста остынет, раз-  
нять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья  
сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, под-  
лить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.  
За 15-20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Гото-  
вый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным  
соусом, в котором тушилась капуста.  
При желании мясной фарш можно заменить фаршем, приготовленным из ри-  
са, грибов и лука; в этом случае в фарш надо прибавить 2-3 сырых яйца.  
На 1 кочан капусты средней величины - 500 г мяса (мякоти), 125 г бе-  
лого хлеба, 3/4 стакана молока, 1 стакан сметаны и 3 ст. ложки масла.  
  
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ  
  
Стручки зеленого сладкого перца обмыть, обрезать верхушки вместе со  
стеблем и вычистить семена. Подготовленный таким образом перец положить  
в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, затем выложить на сито и дать  
стечь воде. После этого наполнить подготовленным заранее фаршем (из мя-  
са, риса и овощей), уложить в один-два ряда в кастрюлю, залить бульоном,  
добавить масло и томат и тушить под крышкой в духовом шкафу или на огне  
30-40 минут. При подаче на стол полить сметанным соусом.  
Перец можно подать к столу как в горячем, так и в холодном виде. В  
последнем случае перец должен быть приготовлен на растительном масле.  
  
СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ  
  
Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сер-  
дцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить мясным фаршем с  
рисом, положить на сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовом  
шкафу 15-20 минут. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова  
поставить на несколько минут в духовой шкаф и затем переложить на блюдо  
и залить образовавшимся соусом.  
  
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ  
  
Для фарширования лучше всего кабачки брать некрупные. Их надо очис-  
тить от кожуры, срезать концы, ложкой вычистить семена. После этого про-  
мыть, наполнить фаршем (мясным, крупяным, грибным или овощным) и со всех  
сторон обжарить на масле. Затем кабачки переложить в глубокую посуду,  
подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30-40 минут.  
При подаче на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соу-  
сом, полученным при тушении.  
  
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ  
  
Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоле-  
нный кипяток и варить 10-20 минут. После этого кочан капусты выложить на  
сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить  
на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На  
подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и за-  
вернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы об-  
жарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить  
сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на сла-  
бый огонь или в горячий духовой шкаф на 30-40 минут. Во время тушения  
голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить  
на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.  
На 1 кг капусты - 3-4 шт. моркови, 2-3 головки лука, по 1 шт. петруш-  
ки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре  
и масла.  
  
БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ  
  
Баклажаны промыть, срезать концы, сделать вдоль небольшой надрез, че-  
рез который чайной ложкой удалить семена. После этого баклажаны опустить  
на 5 минут в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным овощным  
или грибным фаршем, уложить на сковороду или противень, смазанный жиром,  
залить сметаной и запекать в духовом шкафу, примерно, 1 час.  
  
РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КАШЕЙ  
  
Репу очистить от кожуры, промыть, залить горячей водой и сварить до  
полумягкости. Из приготовленной репы вынуть середину и сварить, после  
чего протереть сквозь сито, смешать с предварительно сваренной на молоке

манной кашей, добавить сахар и масло. Подготовленным фаршем наполнить  
репу, уложить ее на подмазанную жиром сковороду, посыпать натертым сы-  
ром, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 20-25 минут.  
Репу можно фаршировать не только манной кашей, но и мясом. На 10 шт.  
репы средней величины - 1/4 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст.  
ложку сахара, 25 г сыра и 3 ст. ложки масла.  
  
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ  
  
Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в  
холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семена-  
ми, не нарушая целости помидоров.  
Подготовленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить фаршем.  
Для приготовления фарша мясо мелко изрубить или пропустить через мя-  
сорубку, добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджарен-  
ный лук, соль и перец.  
Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом;  
можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть маслом и запечь в ду-  
ховом шкафу (15-20 минут). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить  
сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропом.  
На 8 помидоров - 200 г мяса (мякоти), 1/4 стакана риса, 1 головку лу-  
ка, 2-3 ст. ложки масла.  
  
СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ  
  
СОУС МОЛОЧHЫЙ  
  
(для котлет капустных или морковных и других блюд)  
  
1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и раз-  
вести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить,  
непрерывно помешивая, 10 минут и по вкусу посолить.  
На 1 ст. ложку муки - 1 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку масла.  
  
СОУС СМЕТАННЫЙ  
  
(для котлет картофельных, капустных, морковных и запеканок)  
  
1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и раз-  
вести половиной стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Прокипятив  
в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.  
На 1 стакан сметаны - по 1 ст. ложке муки и масла.  
  
СОУС ГРИБНОЙ  
  
(для картофельных котлет и запеканок)  
  
Промытые в теплой воде сухие грибы замочить в З стаканах холодной во-  
ды в течение 2-3 часов, а затем в этой же воде сварить без добавления  
соли.  
1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светлоко-  
ричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного  
бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15-20 минут. Мелко  
нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные гри-  
бы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус,  
прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.  
На 50 г сухих грибов - 1 ст. ложку муки, 1 головку лука и 2 ст. ложки  
масла.  
  
СОУС ТОМАТНЫЙ  
  
(для картофельных пирожков, фаршированных овощных и других блюд)  
  
Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив  
во время жарения муку. После этого положить томат-пюре, размешать, раз-  
вести стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне  
5-10 минут. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, по-  
ложить в него кусочек сливочного масла и размешать.  
На 1/2 стакана томата-пюре - 1/2 ст. ложки муки, по 1/2 шт. моркови,  
петрушки и лука, 1 ст. ложку масла.  
  
СОУС С ЯЙЦОМ  
  
(для рулета картофельного и капустных котлет)  
  
Муку слегка прожарить на масле, развести бульоном и дать соусу проки-  
петь 10-15 минут, после этого яичный желток развести в 1/4 стакана  
бульона или молока, влить в соус и размешать.  
Вместо желтка в соус можно добавить рубленое вареное яйцо. На 1 ст.  
ложку муки - 1 яйцо и 1 ст. ложку масла  
  
СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ  
  
(для цветной капусты, спаржи, артишоков)  
  
В кастрюлю влить 2 ст. ложки холодной воды, отбить 2 яичных желтка,  
тщательно отделив их от белков, добавить соль и взбить веничком; поста-  
вить кастрюлю на огонь или водяную баню и, постепенно подкладывая по ма-  
ленькому куску сливочного масла, непрерывно помешивать, не допуская не  
только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить  
75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу ли-  
монный сок.  
  
СОУС ЯИЧНЫЙ С ВИHОМ  
  
(для цветной капусты, спаржи, артишоков)  
  
Желтки яиц растереть с сахарной пудрой, прибавить цедру, срезанную с  
лимона, и, подливая вино, взбивать смесь веничком. Кастрюлю со смесью  
поставить на слабый огонь или водяную баню и продолжать взбивать до за-  
густения; при этом нельзя допускать кипения. По окончании варки цедру  
лимона вынуть, а в готовый соус прибавить по вкусу лимонный сок  
На 3 яичных желтка - 3 ст. ложки сахарной пудры, 3/4 стакана белого  
столового вина, 1/4 лимона.  
  
СОУС СУХАРНЫЙ  
  
(для цветной капусты и спаржи)  
  
В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и, поставив каст-  
рюлю на огонь, дать сухарям зарумяниться; можно также сначала сухари по-  
джарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным мас-  
лом.  
На 2 ст. ложки сухарей - 3-4 ст. ложки масла.  
  
ГРИБЫ  
  
Для приготовления грибных блюд используют белые, подберезовики, подо-  
синовики, шампиньоны, сморчки, маслята, лисички, опенки. У белых грибов,  
а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и  
тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и  
ошпарить горячей водой.  
У шампиньонов ножки надо очистить от земли, а со шляпок снять тонкую  
пленку; затем шампиньоны положить в кастрюлю с холодной водой, добавить  
немного лимонной кислоты, чтобы предохранить грибы от потемнения. Потом  
шампиньоны надо переложить в другую чистую кастрюлю, залить горячей во-  
дой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 минут.  
Сморчки и лисички надо перебрать, ножки очистить от земли, промыть и  
кипятить 10 минут. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жа-  
рить. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем про-  
мыть, нарезать и обжарить.  
  
ГРИБЫ В СМЕТАНЕ  
  
Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито,  
дать стечь воде, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед  
окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и перемешать; за-  
тем положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.  
При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом. Можно  
также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить  
рассол, а грибы промыть, изрезать и прожарить. В остальном поступить так  
же, как и со свежими грибами.  
На 500 г свежих грибов - 1/2 стакана сметаны, 25 г сыра, 1 чайную ло-  
жку муки и 2 ст. ложки масла.  
  
СМОРЧКИ В СМЕТАНЕ  
  
Корешки сморчков очистить от земли, после чего грибы промыть и поло-  
жить на 10 минут в кипящую воду, а затем снова промыть в холодной воде.  
Подготовленные грибы нарезать небольшими дольками, посолить, положить на  
сковороду и обжарить на масле; затем посыпать мукой, еще раз поджарить,  
добавить сметану, прокипятить и посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть  
маслом и запечь в духовом шкафу. Готовые сморчки посыпать зеленью петру-  
шки.  
На 500 г сморчков - 1 стакан сметаны, 25 г сыра, 1 чайную ложку муки  
и 2 ст. ложки масла.  
  
ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ  
  
Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей  
водой и обсушить на полотенце. Нарезав их затем крупными ломтиками, по-  
солить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом. После  
этого посыпать мукой и все вместе еще раз прожарить. Подать на той же  
сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укро-  
пом.  
На 500 г свежих грибов - 3-4 ст. ложки муки, 2-3 ст. ложки масла.  
  
ГРИБЫ ЖАРЕНЫЕ, С ЛУКОМ  
  
Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посо-  
лить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При по-  
даче на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропом. К готовым гри-  
бам при желании можно добавить жареный картофель.  
На 500 г свежих грибов - 1 головку лука и 3 ст. ложки масла.  
  
ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ  
  
Грибы (лисички, опенки, сыроежки) очистить, промыть и вскипятить в  
подсоленной воде. Откинув на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым  
маслом, добавить 2-3 ст. ложки мясного бульона, накрыть крышкой и ту-  
шить, примерно, 30 минут. При подаче на стол добавить рубленую зелень и  
размешать.  
На 500 г свежих грибов - 3 ст. ложки масла.  
  
ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ, В СЛИВКАХ  
  
Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и  
ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После  
этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипячеными сливками. Зе-  
лень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвозди-  
ку, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю - в грибы. Грибы посо-  
лить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 час для  
тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы по-  
дать в той же посуде, в которой они тушились.  
На 500 г грибов - 1 стакан сливок и 1 ст. ложку масла.  
  
ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ  
  
В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусны-  
ми получаются сморчки. Грибы очистить, промыть и положить на 5-10 минут  
в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холод-  
ной воде (отвар в пищу не пригоден).  
Нарезав ломтиками, поджарить грибы на разогретой сковороде с маслом.  
В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать про-  
кипеть, а затем полить маслом (по желанию, посыпать также тертым сыром)  
и запечь в духовом шкафу.  
Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.  
  
СОЛЯНКА ГРИБНАЯ  
  
Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного во-  
ды, уксус и тушить около часа. За 15-20 минут до окончания тушения при-  
бавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лав-  
ровый лист.  
Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и поло-  
жить на 10-15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить  
в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и сме-  
шать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.  
Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выло-  
жить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. По-  
сыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить сковороду в духовой  
шкаф для запекания.  
При подаче на стол на солянку можно положить ломтик лимона или масли-  
ны.  
Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не доба-  
вляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или су-  
шеными.  
На 500 г свежих грибов - 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 го-  
ловку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1-2 чайные ложки сахара, 2 ст. лож-  
ки масла.  
  
КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА  
  
Из круп можно приготовить различные каши, котлеты или биточки, запе-  
канки.  
Кашу готовят в двух видах - рассыпчатую и вязкую. Рассыпчатую кашу  
готовят из цельной недробленой крупы (рис, перловая крупа, гречневая -  
ядрица) или крупнодробленой. Вязкую кашу (главным образом молочную) мож-  
но варить из любой крупы.  
При варке каши очень важно соблюдать правильное соотношение крупы и  
жидкости. Для рассыпчатой каши это соотношение постоянно, а для вязкой  
колеблется в зависимости от желательной густоты каши.  
Перед заваркой крупу (пшено, рис и перловую) промывают два-три раза в  
холодной воде. Особенно тщательно следует перед варкой промывать пшено,  
так как оно содержит мучку, придающую ему горьковатый привкус.  
Если крупа сильно засорена, ее предварительно просеивают сквозь сито  
или перебирают. Ядрицу промывают в том случае, если в ней есть пыль. Яд-  
рицу можно предварительно слегка обжаритью.  
Перловую крупу для ускорения варки целесообразно замочить на 3-4 ча-  
са. Для варки рассыпчатых каш берется вода в таком количестве, чтобы  
крупа набухла. При недостатке воды каша получается суховатой, при излиш-  
ке - вязкой.  
Как правило, при заварке каши крупу нужно засыпать в кипящую подсоле-  
нную воду и варить на слабом огне, изредка помешивая, до загустения; за-  
тем, чтобы каша упрела, кастрюлю с кашей следует плотно накрыть крышкой  
и поставить на водяную баню или в духовой шкаф. Для различных сортов  
крупы продолжительность упревания разная. В очень жарком духовом шкафу  
каша может подгореть, в предупреждение чего кастрюлю с кашей ставят на  
сковороду с водой.  
Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем  
ее берут меньше, чем для каши, приготовляемой на воде. Для сладких каш  
соль берется в минимальном количестве, по вкусу.  
  
КАШИ  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ  
  
В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую посоленную во-  
ду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение  
15-20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и по-  
ставить на 3-4 часа для упревания.  
На 2 стакана гречневой крупы - 1 чайную ложку соли, 3 стакана воды и  
2 ст. ложки масла.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ  
  
На сковороду положить 1 ст. ложку масла, растопить его и всыпать кру-  
пу. Сковороду поставить на плиту (на слабый огонь) или в духовку. Крупу,  
часто помешивая, надо держать на огне до тех пор, пока она не подрумяни-  
тся. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, посолить ее и поставить на  
огонь. Когда вода закипит, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до  
загустения. После этого кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить уп-  
ревать на 1 - 1 1/2 часа.  
В русской печи каша приготовляется несколько иначе. Крупу, не поджа-  
ривая, засыпают в горшок, заливают 3 стаканами кипятка, солят, кладут 1  
ст. ложку масла и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее нужно  
промешать, накрыть горшок крышкой и поставить в закрытую печь для упре-  
вания на 3-5 часов. Горячую кашу перед подачей на стол нужно хорошо раз-  
мешать и положить в нее 1-2 ст. ложки масла.  
На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) - 1 чайную ложку соли, 2-3  
ст. ложки масла.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить. Холодную ка-  
шу разложить в тарелки и залить молоком.  
На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) - 2 л молока, 1 чайную лож-  
ку соли.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО ШПИГОМ И ЛУКОМ  
  
Свиной шпиг нарезать мелкими кубиками и прожарить вместе с нарезанным  
репчатым луком. Поджаренный шпиг с луком положить в готовую гречневую  
кашу и размешать.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 минут в хо-  
лодную воду, затем, вынув из воды, снять пленку, поместить в кастрюлю и  
залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала  
мозги. Положив соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить моз-  
ги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мо-  
зги в этой же воде на 10-15 минут, после этого вынуть их из воды, наре-  
зать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем смешать  
с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.  
На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) - 300 г мозгов, 1 1/2 чай-  
ной ложки соли, 1 чайную ложку уксуса и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить,  
разрезать пополам, а затем каждую половину нарезать на тонкие ломтики.  
Нарезанные яйца вместе с маслом положить в готовую гречневую кашу и раз-  
мешать.  
На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) - 2 яйца, 1 чайную ложку  
соли и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить  
в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при тихом кипении 1 - 1 1/2  
часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку  
или мелко изрубить ножом. Мелко нарезать лук и поджарить на сковороде с  
маслом. Потом добавить в него еще 1-2 ст. ложки масла и нарубленный ли-  
вер, по вкусу посолить и посыпать перцем. Когда ливер с луком поджарит-  
ся, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.  
На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) - 300 г легкого, 1-2 голов-  
ки репчатого лука, 1 чайную ложку соли и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ  
  
Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной  
воды и оставить в воде на 1 - 1 1/2 часа. Когда грибы набухнут, вынуть  
их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и  
поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать поджаренную крупу  
и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1 - 1  
1/2 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом. Поджаре-  
нный лук смешать с кашей.  
В этой каше коровье масло можно заменить растительным. На 2 1/2 ста-  
кана гречневой крупы (ядрицы) - 50 г грибов (белых сушеных), 2 головки  
репчатого лука, 1 чайную ложку соли, 2-3 ст. ложки масла.  
  
ПШЕННАЯ КАША С МАСЛОМ  
  
В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить столовую ложку масла и  
соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и ва-  
рить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50-60 минут для  
упревания. В готовую кашу положить 1-2 ст. ложки масла и размешать.  
Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить  
7-8 стаканов воды и всыпать 1 чайную ложку соли. Когда вода закипит,  
всыпать промытое пшено и варить 10-15 минут. После этого воду слить, в  
кашу положить 1 ст. ложку масла и поставить на 40-50 минут для упрева-  
ния.  
В готовую кашу положить 1-2 ст. ложки масла и размешать. На 2 стакана  
пшена - 1 чайную ложку соли и 2-3 ст. ложки масла.  
  
ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ  
  
Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в  
кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10-15 минут. Затем всыпать  
промытое пшено и, помешивая, варить еще 15-20 минут. Загустевшую кашу  
накрыть крышкой и поставить на 25-30 минут для упревания. Пшенную кашу с  
тыквой можно приготовить и на молоке (см. стр. 234). Отдельно подать ма-  
сло.  
На 1 1/2 стакана пшена - 750 г тыквы, 3 стакана воды, 1 чайную ложку  
соли.  
  
КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ  
  
В кипящую подсоленную воду положить предварительно промытую крупу  
(если крупа мелкодробленая, то промывать не надо). Варить, помешивая,  
15-20 минут. Когда каша загустеет, поставить ее на 40-50 минут для упре-  
вания под крышкой. Подать с маслом или со сгущенным (сладким) молоком.  
На 2 стакана крупы - 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 ста-  
канов воды (для вязкой), 1 чайную ложку соли.  
  
КАША ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ  
  
Из этой крупы лучше готовить вязкую кашу. Крупу перебрать, промыть,  
засыпать в кипящую подсоленную воду и варить под крышкой при помешивании  
25-30 минут, после чего поставить для упревания на 1 1/2 - 2 часа. Реко-  
мендуется эту кашу, когда она готова, пропустить через мясорубку, а за-  
тем прогреть с маслом или сделать из нее запеканку. Из каши, пропущенной  
через мясорубку, можно также приготовить котлеты, биточки.  
На 2 стакана крупы - 5-6 стаканов воды.  
  
КАША ИЗ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ  
  
Влить в кастрюлю 4 1/2 стакана воды, положить столовую ложку масла и  
посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. Пос-  
ле этого поставить кашу на 30-40 минут для упревания. Готовую кашу раз-  
мешать, разложить на тарелки и полить маслом.  
На 2 1/2 стакана крупы - 1 чайную ложку соли, 2-3 ст. ложки масла.  
  
ЯЧНЕВАЯ КАША СО СВИНЫМ ИЛИ БАРАНЬИМ САЛОМ  
  
Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясо-  
рубку и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопле-  
нное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для  
упревания на 30-40 минут.  
На 2 1/2 стакана ячневой крупы - 100 г сырого свиного или бараньего  
сала (внутреннего), 1 чайную ложку соли.  
  
ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ  
  
Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 минут. После этого  
крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить З 1/2 стакана  
воды, добавить ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить под-  
готовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на 1 1/2 часа  
поставить для упревания.  
В готовую кашу положить 1-2 ст. ложки масла и размешать. На 2 стакана  
перловой крупы - 1 чайную ложку соли, 2-3 ст. ложки масла.  
  
САГОВАЯ КАША С МАСЛОМ  
  
В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всы-  
пать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить  
кашу для упревания на 20-30 минут. В готовую кашу положить масло и раз-  
мешать.  
На 1 1/2 стакана саго - 3/4 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.  
  
РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ  
  
В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда во-  
да закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до загу-  
стения. После этого поставить для упревания на 50 минут.  
На 2 стакана риса - 1 чайную ложку соли, 2-3 ст. ложки масла.  
  
РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ  
  
Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис  
переложить на сковороду с растопленным маслом и поджаривать, осторожно  
помешивая, до тех пор, пока рис слегка зарумянится, после чего залить  
горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.  
На 1 стакан риса - 1/2 стакана томатного соуса, 30 г тертого сыра, 3  
ст. ложки масла.  
  
МОЛОЧНЫЕ КАШИ  
  
Молочную кашу варят из всех видов крупы, за исключением гречневой  
крупы (ядрицы).  
Для приготовления молочной каши берут свежее цельное или снятое моло-  
ко (в последнем случае нужно добавлять в кашу масло). Можно также  
пользоваться сухим или сгущенным молоком.  
На сгущенном молоке рекомендуется готовить сладкую кашу. Молочную ка-  
шу варят вязкой, некрутой. В готовую молочную кашу можно по вкусу добав-  
лять сливочное масло и сахар.  
  
РИСОВАЯ КАША  
  
Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5-8 минут, после чего  
выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в  
кастрюлю с горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15  
минут, затем положить сахар и соль, размешать, накрыть крышкой и для уп-  
ревания поставить на 10-15 минут на водяную баню.  
При подаче на стол можно в кашу положить сливочное масло. На 1 стакан  
риса - 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, 1/4 чайной ложки соли.  
  
МАННАЯ КАША  
  
В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помеши-  
вая, варить на слабом огне 10-15 минут до загустения. После этого поло-  
жить сахар, соль и размешать.  
В кашу можно положить 1-2 ст. ложки масла. На 1 стакан манной крупы -  
5 стаканов молока, 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайной ложки соли.  
  
КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ  
  
Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и ва-  
рить на легком огне при помешивании 20-30 минут, до загустения.  
На 2 стакана крупы - 4 стакана молока, 1 чайную ложку соли, 2-3 ст.  
ложки масла.  
  
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ("ГЕРКУЛЕС")  
  
В горячее молоко всыпать крупу и варить 10-15 минут до загустения,  
посолить и размешать.  
В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла. На 2 стакана крупы - 5  
стаканов молока, 1/2 чайной ложки соли.  
  
ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША  
  
В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить  
10-15 минут на слабом огне, до загустения, после чего положить соль и  
размешать.  
В кашу можно положить 1-2 ст. ложки масла. На 1 стакан крупы - 5 ста-  
канов молока и 1/2 чайной ложки соли.  
  
ПЕРЛОВАЯ КАША  
  
Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10-12 минут.  
Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.  
На 1 стакан перловой крупы - 4 стакана молока, 1/2 ст. ложки сахара,  
1/4 чайной ложки соли.  
  
ПШЕННАЯ КАША  
  
В кипящее молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая,  
варить на слабом огне 30 минут. После этого положить сахар, посолить,  
размешать и поставить кашу для упревания на 15-20 минут.  
На 1 стакан пшена - 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, 1/4 чайной  
ложки соли.  
  
ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША С ТЫКВОЙ  
  
Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить  
в течение 10-15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль и,  
помешивая, продолжать варить еще 15-20 минут до загустения. Сваренную  
кашу для упревания поставить на 25-30 минут на водяную баню или в духо-  
вой шкаф.  
На 1 стакан пшена - 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 чайную ложку са-  
хара, 1/2 чайной ложки соли.  
  
КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ И БИТОЧКИ  
  
Запеканки приготовляют главным образом из пшена, риса и манной крупы.  
Для запеканки нужно приготовить густую вязкую кашу. При варке этой  
каши на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.  
Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно смазыва-  
ют маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают  
толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, по-  
сыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в  
течение 15-20 минут до образования румяной корочки.  
  
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ  
  
Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу добавить сахар, яйца,  
соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковоро-  
ду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до  
образования румяной корочки.  
Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или кон-  
сервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.  
На 1 стакан манной крупы - 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли,  
2-3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2-3 ст. ложки масла.  
  
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ, РИСОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ  
  
В кипящее молоко всыпать крупу и варить до загустения; после этого  
посолить, положить сахар, хорошо размешать, выложить на сковороду и за-  
печь.  
Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить  
на блюдо и разрезать на 5-6 кусков. Перед подачей на стол полить запека-  
нку маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и  
посыпать запеканку сахаром или залить сметаной.  
На 1 стакан крупы - 3 стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и суха-  
рей, 1/4 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.  
  
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ  
  
Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу до-  
бавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это  
хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными  
сухарями сковороду и запечь.  
  
КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ  
  
В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого  
положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку,  
сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо пе-  
ремешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предвари-  
тельно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, сма-  
зать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и пос-  
тавить в духовой шкаф на 40-50 минут. Готовый крупеник полить маслом.  
При желании масло можно заменить сметаной.  
На 1 стакан гречневой крупы - 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2  
яйца, 2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, по 2 ст. ложки масла и  
сахара.  
  
КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ  
  
В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог,  
протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, яйца,  
сахар и посолить. Всю эту массу хорошо перемешать, выложить на противень  
или сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями,  
разровнять, сверху смазать сметаной и поставить в горячий духовой шкаф  
на 30-40 минут.  
Перед подачей на стол полить крупеник растопленным маслом. При жела-  
нии можно масло заменить сметаной.  
На 1 стакан гречневой крупы - 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2  
яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. ложки масла.  
  
ПУДИНГ РИСОВЫЙ  
  
Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис  
залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25-30 минут.  
Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить  
на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и за-  
печь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с  
фруктово-ягодным соусом.  
На 1 стакан риса - 2 стакана молока, 2 яйца, 2-3 ст. ложки сахара, 50  
г изюма, 1/2 чайной ложки соли, 1-2 ст. ложки масла.  
  
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ  
  
Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить  
20-25 минут. Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу  
можно добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть, а потом разде-  
лать биточки, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Ри-  
совые биточки можно подать со сладким или грибным соусом.  
На 2 стакана риса - 5 стаканов воды, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ло-  
жку соли, 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки масла.  
  
БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ  
  
В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, поме-  
шивая, варить 15-20 минут. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и пос-  
тавить на 25-30 минут для упревания.  
Готовой каше дать несколько остыть, а потом, смочив руки в холодной  
воде, разделать биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на  
сковороде с маслом. Подают биточки с киселем, сметаной, маслом и молоч-  
ным соусом.  
На 2 стакана пшена - 5 стаканов воды или молока, 1 ст. ложку сахара,  
1 чайную ложку соли, 1/2 стакана толченых сухарей, 2-3 ст. ложки масла.  
  
БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ  
  
В кипящую подсоленную воду (1 1/2 стакана) засыпать крупу и варить  
30-35 минут. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь си-  
то или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из  
каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде  
с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.  
При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сме-  
таны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.  
На 1 стакан гречневой крупы - 100 г творога, 2 яйца, 1 чайную ложку  
сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. лож-  
ки масла.  
  
ПЛОВЫ  
  
Пловы - блюда из риса, сваренного особым способом. Плов готовят с жа-  
реной и вареной бараниной, домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и  
сушеными фруктами, орехами и овощами.  
Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и за-  
мачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откиды-  
вают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.  
Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и ва-  
рить, пока крупинки снаружи станут мягкими, а внутри еще будут сохранять  
некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и для охла-  
ждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить  
часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, зак-  
рыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40-45 минут.  
Для того, чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно  
надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного,  
как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.  
Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан  
сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый  
рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя  
всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать ва-  
рить еще 30-40 минут.  
  
ПЛОВ С БАРАНИНОЙ  
  
Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжа-  
рить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и  
баранина поджарятся, залить их водой настолько, чтобы только покрыть во-  
дой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо,  
пока оно не сделается мягким.  
При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины  
вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом,  
сваренным по первому способу.  
На 1 1/2 стакана риса - 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната  
средней величины, 1/2 стакана топленого масла.  
  
ГУРИЙСКИЙ ПЛОВ  
  
Приготовить плов (по первому способу) и при подаче на стол полить его  
сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным коли-  
чеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в  
течение 10 минут.  
На 2 стакана риса - по 150 г изюма и меда и 1/2 стакана топленого ма-  
сла.  
  
УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ  
  
Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше  
чугунном) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный  
соломкой, а потом морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе  
с бараниной; затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, пе-  
рец и довести до кипения.  
Рис тщательно промыть, сливая воду три-четыре раза, положить в коте-  
лок с мясом и разровнять.  
Когда вода выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений  
(до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки; чтобы  
плов не подгорел, влить в эти углубления по 1-2 ст. ложки воды, после  
чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25-30 минут на очень  
слабом огне.  
При подаче на стол плов уложить на блюдо в виде горки, сверху помес-  
тить кусочки баранины и посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.  
На 400 г жирной баранины - 2-3 стакана риса, 200-300 г моркови,  
150-200 г лука, 200 г сала бараньего (или говяжьего) либо растительного  
масла.  
  
ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ  
  
Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на  
мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.  
В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очище-  
нной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 часть промытого риса, по-  
ложить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и за-  
сыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсо-  
ленной водой настолько, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю  
накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.  
На 1 1/2 стакана риса - 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г ай-  
вы и изюма, 1/2 стакана масла.  
  
ПЛОВ С ИЗЮМОМ  
  
Рис перебрать, промыть и залить на 10-15 минут кипятком. Затем рис  
переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности, после чего  
откинуть рис на дуршлаг.  
В отдельной кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис,  
сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поста-  
вить кастрюлю на очень слабый огонь на 25-30 минут.  
Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и  
набухший в воде изюм.  
При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сли-  
вочного масла, закрыв его сверху рисом, а поверх риса - поджаренный  
изюм.  
На 2 стакана риса - 100 г изюма, 1/2 стакана масла топленого и 2 ст.  
ложки сливочного.  
  
БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
  
КЛЕЦКИ  
  
Клецки приготовляют из пшеничной муки, манной крупы и толокна.  
Клецки формуются следующим образом. Взять тесто столовой ложкой и  
прижать к стенке кастрюли с таким расчетом, чтобы тесто в ложке лежало  
плотно. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделить кусочек  
теста и опустить его в кипящую подсоленную воду. Клецки делают несколько  
удлиненной формы и более или менее одинаковой величины.  
Клецки в масле, сухарях и сметане подаются как отдельное блюдо, а та-  
кже могут служить гарниром к мясным блюдам. Клецки в молоке можно подать  
на второе или на третье блюдо.  
  
КЛЕЦКИ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ИЛИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ В МАСЛЕ  
  
Вскипятив в кастрюле 3 1/2 стакана воды, посолить ее, положить ложку  
масла, затем засыпать манную крупу или муку и варить 6-8 минут, непреры-  
вно помешивая. Заварившееся тесто снять с огня и, не давая остыть, по  
одному отбить в тесто сырые яйца, каждый раз размешивая его.  
Из полученного теста сделать клецки и опустить в кипящую, слегка под-  
соленную воду на 5-7 минут. Готовые клецки выбрать из воды шумовкой на  
сито, чтобы стекла вода, положить на тарелку, полить растопленным сливо-  
чным маслом и подавать на стол.  
Вместо масла клецки можно залить сметаной. В этом случае взять только  
1 ложку масла для приготовления самого теста и 1/2 стакана сметаны.  
На 1 стакан манной крупы или пшеничной муки - 5 яиц, 1/2 чайной ложки  
соли (в тесто) и 4 ст. ложки масла.  
  
КЛЕЦКИ ИЗ ТОЛОКНА В МОЛОКЕ  
  
Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и пере-  
мешать, чтобы не было комков. В полученное тесто отбить сырые яйца, по-  
солить и снова перемешать. Из теста сделать клецки, опустить их в горя-  
чее молоко и варить 8-10 минут. На стол клецки подавать в молоке, в ко-  
тором они варились.  
На 2 стакана толокна - 2 яйца, 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки со-  
ли (в тесто).  
  
ПЕЛЬМЕНИ В МАСЛЕ  
  
Приготовить пельмени, как указано в рецепте "Бульон с пельменями".  
Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. После  
этого их надо выбрать шумовкой на блюдо и залить растопленным маслом или  
сметаной.  
На 1 1/2 стакана пшеничной муки - 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или 1/2  
стакана сметаны, 400 г мяса (мякоти), 1 головку лука.  
  
ЧЕБУРЕКИ  
  
Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репча-  
тым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В из-  
мельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки  
и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2-З ст. ложки холодной  
воды. Потом перемешать этот фарш с отварным холодным рисом.  
Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли  
замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины  
1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На  
половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой  
половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сы-  
рым яйцом. Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде  
или противне с салом.  
На 3 стакана муки - 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана  
воды для теста, 50 г риса, перец (по вкусу), 200 г топленого жира для  
жарения.  
  
УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ  
  
Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое  
влить 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взби-  
тые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешать с мукой, а потом вы-  
бить, пока не получится гладкое, не очень крутое тесто.  
Тесто раскатать ровным слоем толщиной 1/2 см и разрезать на небольшие  
кусочки любой формы.  
Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить  
при слабом кипении воды, примерно, 10 минут. Когда готовые галушки  
всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на  
сито и дать стечь воде. В это время в кастрюле или на сковороде разог-  
реть масло, положить в него галушки, перетряхивая в посуде, слегка под-  
жарить и подать.  
В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану. Масло  
можно заменить поджаренным свиным салом (шпигом), разрезав его на мелкие  
кубики, и вместе со шкварками заправить им галушки.  
На 2 1/2 стакана пшеничной муки - 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 100 г  
сливочного или топленого масла.  
  
МАКАРОНЫ  
  
Приготовление блюд из макарон (лапши и вермишели) отличается просто-  
той, требует небольшой затраты труда и времени. Макаронные изделия для  
варки закладывают в кипящую подсоленную воду. Воды берется 2 стакана на  
каждые 100 г макарон, соли 1/2 чайной ложки (5 г). Срок варки макарон  
20-30 минут, а лапши - 12-15 минут. Сваренные макароны откидывают на си-  
то. Когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправляют маслом,  
или соусом.  
Воду (отвар) после макарон следует использовать для заправочных су-  
пов, супов-пюре и соусов.  
Макароны варят и без сливания воды. В этом случае воды берут меньше,  
с таким расчетом, чтобы макароны впитали всю воду. При этом способе вар-  
ки на 100 г макарон берут 1 стакан воды. Макароны, как и при варке со  
сливанием воды, положить в кипящую подсоленную воду, варить при помеши-  
вании 20 минут, затем кастрюлю с макаронами накрыть крышкой и для упре-  
вания поставить на слабый огонь на 15-20 минут. После этого положить в  
готовые макароны масло, размешать и подавать на стол.  
  
МАКАРОНЫ, ЛАПША И ВЕРМИШЕЛЬ В МАСЛЕ  
  
Сварить макароны, вермишель или лапшу, как это указано выше, слить  
воду, заправить их маслом и размешать.  
На 250 г макарон, вермишели или лапши - 2 ст. ложки масла.  
  
МАКАРОНЫ С СЫРОМ  
  
В горячие сваренные макароны положить масло и половину натертого сыра  
и все это хорошо размешать. При подаче макарон на стол посыпать их оста-  
вшимся сыром.  
На 250 г макарон - 50 г сыра и 2 ст. ложки масла.  
  
МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ  
  
Сварить макароны. Ветчину и сваренные грибы нарезать в виде мелкой  
лапши и поджарить на масле. Затем в поджаренные ветчину и грибы добавить  
томат-пюре, прокипятить, смешать с макаронами, размешать и подавать к  
столу.  
На 250 г макарон - 100 г вареной ветчины, 200 г свежих белых грибов  
или шампиньонов, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла.  
  
МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ  
  
Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю  
влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо  
размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенную на подмазан-  
ную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в  
духовом шкафу 15-20 минут, пока не образуется румяная корочка. При пода-  
че на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.  
На 250 г макарон или лапши - 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. ложки  
сахара и сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 1 ст. ложку масла.  
  
МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ  
  
Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, солью и саха-  
ром. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо  
смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, подмазанную  
маслом, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запе-  
кать в духовом шкафу 15-20 минут. При подаче на стол посыпать сверху са-  
харом.  
На 250 г макарон - 2 яйца, 1 стакан творога, по 2 ст. ложки сахара и  
сухарей, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложку масла.  
  
МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ  
  
Сварить макароны или лапшу. Мясо (говядину, баранину, свинину) пропу-  
стить через мясорубку, посыпать солью и перцем и положить на разогретую  
с маслом сковороду, затем поджарить на слабом огне. Когда мясо будет го-  
тово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. ложки  
бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в  
мясо поджаренный лук. Вместо сырого можно взять мясо вареное или жаре-  
ное.  
В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца, соль, перемешать  
и ровным слоем выложить половину на сковороду, подмазанную маслом. На  
этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его  
остальными макаронами или лапшой, разровнять, сверху посыпать сухарями,  
сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15-20 минут.  
На 250 г макарон или лапши - 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, 1/2 чайной  
ложки соли, 2 ст. ложки сухарей и 1 ст. ложку масла.  
  
СУХИЕ ЗАВТРАКИ  
  
Сухие завтраки - совершенно готовые к употреблению продукты из зерен  
кукурузы, пшеницы и риса.  
В состав сухих завтраков ("Кукурузные хлопья", "Пшеничные хлопья",  
"Воздушный рис", "Воздушная кукуруза", "Воздушная пшеница") входят про-  
дукты, богатые белками, углеводами, минеральными веществами, в них имею-  
тся жиры; они, таким образом, содержат необходимые человеку питательные  
вещества.  
"Эти продукты,- говорил товарищ Микоян, - совершенно готовы к употре-  
блению, а некоторые из них почти полностью готовы". Не требуя дополни-  
тельной кулинарной обработки, они, по определению товарища Микояна, "да-  
ют огромное удобство домашней хозяйке, которая не может уделить много  
времени кухне, дают огромное удобство детским садам, яслям, школам, ко-  
торые не могут иметь большой штат обслуживающего персонала и большие ку-  
хни".  
Расскажем, как изготовляется, к примеру, сухой готовый завтрак "Куку-  
рузные хлопья".  
Хлопья эти вырабатывают из самых лучших сортов кукурузы. Кукурузную  
крупу после очистки сначала варят 2-2,5 часа в сиропе (сахар, соль, во-  
да), во вращающихся варочных аппаратах, затем ее охлаждают, сушат, расп-  
лющивают на специальных плющильных машинах. После этого ее обжаривают,  
просеивают, снова охлаждают и, наконец, упаковывают в коробки.  
В процессе выработки и упаковки к продукту (как и ко многим другим  
фабричным пищевым товарам) не прикасаются руки: все делают машины, а  
роль человека сводится к наблюдению и регулированию работы машины.  
После этой сложной производственной обработки получаются тончайшие  
хлопья кукурузной крупы, очень вкусные и питательные, имеющие, по срав-  
нению с обычной крупой, два преимущества: хлопья значительно лучше усва-  
иваются организмом, чем любая крупа, и они полностью готовы к употребле-  
нию.  
Кукурузные хлопья не надо ни подогревать, ни варить; их едят в холод-  
ном виде, подавая к молоку, сливкам, сметане, простокваше, к творогу,  
кофе, фруктовым, овощным или ягодным сокам, компотам, к киселям, к меду,  
к варенью.  
Во время еды хлопья постепенно подсыпают (или прибавляют) в блюдо,  
чтобы они не размокали.  
"Пшеничные хлопья" - румяные, тонкие лепестки, получаемые из специ-  
ально обработанных (расплющенных) зерен отборной пшеницы; употребляют их  
точно так же, как и "Кукурузные хлопья".  
Взорванные зерна кукурузы, риса и пшеницы называются "Воздушный рис",  
"Воздушная кукуруза" и "Воздушная пшеница".  
Процесс производства этого вида сухих завтраков состоит в том, что  
крупу или зерно помещают в аппарат, по форме напоминающий пушку, где они  
постепенно все сильнее нагреваются. Когда давление достигает значи-  
тельной силы, открывается затвор и пар внутри зерна, мгновенно расширя-  
ясь, взрывает зерно или крупу, в несколько раз увеличивая их в объеме  
(пшеницу и рис, например, в 10 раз).  
Такие взорванные зерна или крупы представляют собою совершенно гото-  
вые к употреблению продукты. Они очень питательны, имеют приятный вкус и  
хорошо усваиваются организмом.  
Способ употребления взорванных зерен такой же, как и хлопьев.  
  
БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ, ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ  
  
Фасоль, горох и чечевица относятся к бобовым культурам. Они отличают-  
ся высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белко-  
вых веществ.  
При добавлении масла, свиного сала, копченой грудинки из фасоли, го-  
роха и чечевицы можно приготовить много вкусных, питательных блюд. Фа-  
соль по вкусовым качествам превосходит горох и чечевицу. Она бывает бе-  
лая и цветная, с зернами различной величины. Хорошая фасоль имеет непов-  
режденные блестящие крупные зерна, однообразные по цвету и размерам.  
Зерна хорошего гороха - крупные, почти одного размера, окраска их бе-  
лая, желтая или зеленая. Кроме гороха с целыми зернами в продажу посту-  
пает и лущеный горох, у которого зерна расколоты пополам и частично ос-  
вобождены от наружной оболочки. Такой горох содержит меньше грубой клет-  
чатки и значительно быстрее разваривается.  
В чечевице, как и в фасоли и в горохе, ценятся величина и равномер-  
ность зерен, а также зеленая окраска их.  
Бобовые в готовом виде кожно подавать как отдельное блюдо или как га-  
рнир к мясу или рыбе.  
Перед варкой бобовые следует перебрать для удаления посторонних при-  
месей и испорченных зерен и тщательно промыть; после этого, чтобы фа-  
соль, горох или чечевица быстрее и равномернее разваривались, их замачи-  
вают в холодной воде в течение 3-4 часов.  
Не следует замачивать бобовые на слишком длительный срок, особенно в  
теплом помещении, так как от этого они могут закиснуть.  
Вода после замачивания в ней бобовых, особенно фасоли, приобретает  
неприятный привкус, поэтому ее сливают. Замоченные зерна варят в свежей  
несоленой воде и соль добавляют лишь в конце варки, так как разваривание  
в соленой воде происходит значительно медленнее. Такое же влияние, осо-  
бенно при варке фасоли, оказывает и жесткость воды: в жесткой воде фа-  
соль варится значительно дольше, чем в мягкой.  
Приводим некоторые рецепты вторых блюд из бобовых. Рецепты приготов-  
ления супов и закусок из бобовых даны в соответствующих разделах книги.  
  
ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ  
  
Фасоль промыть и замочить в холодной воде в течение 3-4 часов, затем  
воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль  
разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и  
перемешать.  
Таким же способом можно приготовить и горох. На 1 стакан фасоли - 1/2  
чайной ложки соли, 1 головку лука и 1 ст. ложку масла.  
  
ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ  
  
Сварить фасоль, как указано выше, воду слить, добавить поджаренный в  
масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.  
На 1 стакан фасоли - 2 ст. ложки томата-пюре, 1 головку лука и 1 ст.  
ложку масла.  
  
ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

Сварить фасоль и отдельно картофель. Сваренный картофель нарезать ло-  
мтиками, поджарить и смешать с фасолью. Туда же добавить сметану, мелко  
нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, после чего еще раз  
перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф  
или на легкий огонь.  
На 1 стакан фасоли - 500 г картофеля, 2 головки лука, по 2 ст. ложки  
сметаны, томата-пюре и масла.  
  
ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ  
  
Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде, затем слить во-  
ду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее. После этого доба-  
вить в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и дать закипеть.  
Ядро грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, пер-  
цем и все это размешать деревянной ложкой.  
Подготовленную фасоль переложить в салатник или в глубокую фарфоровую  
посуду и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Фасоль с оре-  
хами можно подавать в горячем и в холодном виде.  
На 1 стакан фасоли - 50 г ядра грецкого ореха, 1 головку лука репча-  
того или 75 г зеленого.  
  
СТРУЧКИ ФАСОЛИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ  
  
Стручки фасоли очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать  
дольками и сварить в кипящей подсоленной воде (варка зеленой фасоли про-  
должается, примерно, 15-20 минут).  
Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после  
чего переложить фасоль в салатник или глубокую фарфоровую посуду и за-  
лить подготовленным ореховым соусом, способ приготовления которого опи-  
сан ниже.  
При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или ук-  
ропом.  
  
ОРЕХОВЫЙ СОУС К ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ  
  
Ядро грецкого ореха истолочь с чесноком и добавить соль, молотый кра-  
сный перец, мелко нарезанные лук и зелень киндзы (или петрушки). Все это  
перемешать и развести уксусом.  
На 100 г ядра грецкого ореха - 100 г репчатого или зеленого лука, 50  
г зелени, 1/4 стакана уксуса, 1 дольку чеснока.  
  
КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ  
  
Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить че-  
рез мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать. Из полу-  
ченной массы разделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на ско-  
вороде, разогретой с маслом.  
Подавать с грибным соусом. На 2 стакана фасоли - 50 г хлеба белого,  
1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сухих грибов, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст.  
ложки сухарей и 3 ст. ложки масла.  
  
ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ  
  
Сваренные отдельно картофель и фасоль пропустить через мясорубку, до-  
бавить соль и перемешать. Половину полученной массы выложить на смазан-  
ную маслом сковороду, разровнять, положить поджаренный лук, накрыть его  
остальной массой, снова разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.  
На 2 стакана фасоли - 500 г картофеля, 2 головки лука, 2 ст. ложки  
масла.  
  
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ЧЕЧЕВИЦЫ  
  
Горох или чечевицу перебрать, промыть и затем сварить на слабом огне.  
Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль,  
после чего горох или чечевицу размешать и пропустить через мясорубку или  
протереть сквозь сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на  
масле лук и снова хорошо перемешать.  
На 1 стакан гороха или чечевицы - 1 головку лука и 2 ст. ложки масла.  
  
ЧЕЧЕВИЦА С МАСЛОМ, ТОМАТОМ И ЛУКОМ  
  
Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить 2 стаканами холодной воды  
и оставить для замачивания на 3-4 часа. После этого воду слить, залить  
чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки поло-  
жить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна сделаются мягки-  
ми, оставшуюся воду слить, чечевицу заправить маслом и подавать.  
Чечевицу можно также заправить поджаренным луком. Для этого одну лу-  
ковицу среднего размера нужно мелко нарезать и поджарить с небольшим ко-  
личеством масла. Остальное масло положить непосредственно в чечевицу.  
Чечевицу в томате с луком готовят так же, только в поджаренный лук  
нужно добавить 3-4 ст. ложки томата-пюре и дать прокипеть. Чечевица в  
сметане с луком приготовляется так же, как с одним луком: в поджаренный  
лук добавить 1/2 стакана сметаны и дать закипеть.  
На 1 стакан чечевицы - 2 ст. ложки масла.  
  
ЧЕЧЕВИЦА ТУШЕНАЯ, С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ  
  
Промытую чечевицу замочить в холодной воде в течение 3-4 часов, затем  
воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. На-  
шинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. После этого че-  
чевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульона,  
добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, ту-  
шить чечевицу в течение 30 минут. Перед подачей на стол готовую чечевицу  
выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или ук-  
ропом.  
На 1 стакан чечевицы - 150 г грудинки, 2 головки лука и 1 ст. ложку  
томата-пюре.  
  
ЧЕЧЕВИЦА С КУРАГОЙ  
  
Перебранную чечевицу промыть, залить 2 1/2 стаканами холодной воды и  
варить 1 - 1 1/2 часа. Затем мелко нарезанный репчатый лук вместе с ку-  
рагой (предварительно замоченной в течение 15 минут в теплой воде) под-  
жарить с растопленным маслом, добавить соль, перец и переложить все это  
в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропуще-  
нные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варить в течение 10-15  
минут, после чего снять с огня.  
При подаче к столу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью киндзы.  
На 1 стакан чечевицы - 50 г кураги, 1-2 головки репчатого лука, 25 г  
очищенных грецких орехов, 2-3 ст. ложки растительного масла.  
  
МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА  
  
Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц - варка  
их в скорлупе всмятку, в мешочек, вкрутую. Перед варкой яйца следует об-  
мыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся  
на них пятна оттереть солью.  
В кипяток погружать яйца нужно все сразу, пользуясь для этого шумов-  
кой или сеткой.  
Яйца, сваренные всмятку и в мешочек, подают на тарелке, предвари-  
тельно положив на нее салфетку. Одновременно ставят на стол рюмки фарфо-  
ровые или из пластмассы. Рюмки служат подставками для яиц во время еды.  
  
ЯЙЦА ВСМЯТКУ  
  
Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить в течение 3-4 минут.  
Яйца всмятку можно сварить и без кипячения. Для этого яйца положить в  
кастрюлю и залить кипятком, чтобы вода покрыла их. В воде яйца надо про-  
держать 10 минут, затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через  
2-3 минуты. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только  
сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.  
  
ЯЙЦА В МЕШОЧЕК  
  
Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь  
быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном  
количестве кипятка. Через 5-6 минут после погружения в кипяток яйца надо  
вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.  
  
ЯЙЦА ВКРУТУЮ  
  
Время варки яиц вкрутую 8-10 минут, считая с момента закипания воды,  
в которую положены яйца. При более продолжительной варке белок яйца де-  
лается слишком твердым, а желток теряет свою яркожелтую окраску. Сварен-  
ные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно будет  
очистить от скорлупы.  
Если сваренные яйца предназначены для приготовления какого-нибудь  
блюда, их, вынув из кипятка, надо немедленно опустить в холодную воду,  
надколоть скорлупу и очистить. Правильно сваренное яйцо легко очищается,  
свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую же-  
лток, который остается полужидким.  
  
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ  
  
На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать  
оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1-2 минуты на плите, а  
затем поставить на 3-4 минуты в горячий духовой шкаф. Как только белок  
примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или  
на подогретой тарелке.  
Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует  
накрыть крышкой или тарелкой.  
  
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ГАРНИРОМ  
  
Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо  
поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок,  
колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр.  
При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем  
выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу  
так же, как это указано в предыдущем рецепте.  
  
ВЗБИТАЯ ЯИЧНИЦА  
  
В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, сюда же отбить яйца,  
влить немного молока (на 3 яйца - 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки моло-  
ка), посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и  
варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница прев-  
ратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, за-  
тем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого  
хлеба, поджаренными на масле.  
Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами,  
например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты  
нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, за-  
тем смешивают с яичницей. Такие продукты, как жареные грибы в сметане,  
жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек,  
заправленный маслом, обычно кладут на яичницу сверху, когда она уже го-  
това.  
  
ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ  
  
Зеленые бобы фасоли очистить от жилок, разрезать на кусочки, сварить  
в подсоленном кипятке, откинуть на сито, потом слегка поджарить на ско-  
вороде с маслом; после этого фасоль залить яйцом, посолить и жарение  
продолжать до готовности яиц. Подать яичницу надо на той же сковороде,  
на которой она жарилась.  
На 5 яиц - 200 г стручков фасоли и 1 ст. ложку масла.  
  
ЯИЧНИЦА С СЕЛЬДЬЮ  
  
Одну небольшую сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на 8-10  
кусочков, которые положить на горячую сковороду с маслом, выпустить 4-5  
яиц и держать яичницу на огне несколько минут. При подаче на стол посы-  
пать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.  
  
ОМЛЕТЫ  
  
Омлет приготовляется как из одних яиц (натуральный), так и с добавле-  
нием мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зе-  
лени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами  
или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.  
Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус:  
томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.  
  
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ  
  
Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и  
взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с  
маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яич-  
ная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть,  
гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким  
образом яичнице форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на  
тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас  
же подать на стол.  
На 3 яйца - по 1 ст. ложке молока и масла.  
  
ОМЛЕТ С СЫРОМ  
  
Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца,  
все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, переме-  
шать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный ом-  
лет. Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в  
духовом шкафу. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить,  
взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.  
На 3 яйца - 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. ложки молока и 1 ст.  
ложку масла.  
  
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ  
  
Яйца отбить в кастрюлю и слегка взбить. Мелко нарезанный зеленый лук  
смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет. На  
каждые 3 яйца взять по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, растопленного  
масла и молока.  
  
ОМЛЕТ СО СВЕЖИМИ КАБАЧКАМИ, ТЫКВОЙ ИЛИ СВЕЖИМИ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ  
  
Овощи очистить, нарезать кубиками, а грибы - тонкими ломтиками, посо-  
лить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хорошо  
полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью пет-  
рушки или укропом.  
  
ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ  
  
Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцеви-  
ну, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом.  
На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить, как на-  
туральный омлет.  
На 3 яйца - 100 г яблок и 1 ст. ложку масла.  
  
ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ  
  
Приготовляется так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется  
вдвое меньше, чем лука.  
  
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить  
на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами,  
перемешать и жарить, как натуральный омлет.  
На 3 яйца - 100 г картофеля, по 1 ст. ложке молока и масла.  
  
ОМЛЕТ С СЕМГОЙ  
  
Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать  
со взбитыми с молоком яйцами и жарить, как натуральный омлет. При подаче  
на стол омлет можно полить яично-масляным соусом или растопленным сливо-  
чным маслом.  
На 3 яйца - 50 г семги и 1 ст. ложку масла.  
  
ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА  
  
Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам (в  
длину), из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка  
так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть  
сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень  
петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый  
хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо переме-  
шать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая ка-  
ждой половинке форму целого яйца.  
На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него  
фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в  
горячем духовом шкафу.  
Вместо ветчины для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем под-  
жаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо, жареную телятину, кури-  
цу, дичь и пр.  
На 5 яиц - 25 г сыра, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба, 1/2 головки  
репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш, 1/2 стакана молока для пюре,  
500 г картофеля и 2 ст. ложки масла.  
  
МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА  
  
Для приготовления молочных блюд (сырников, вареников, пудингов, тво-  
рожников и т. п.) нужно взять сухой отпрессованный творог или готовую  
сырковую массу (сладкую или соленую). Влажный творог следует положить  
под пресс. Для этого творог надо завернуть в вымытую в кипятке, отжатую  
и сложенную вдвое марлю или полотняную салфетку, сверток положить между  
двумя чистыми, ошпаренными кипятком, дощечками, сверху положить ка-  
кой-либо груз и оставить так на 2-3 часа.  
  
ТВОРОЖНИКИ  
  
Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, сложить  
в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной  
муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо переме-  
шать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме  
толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепе-  
шек. Каждую лепешку обвалять в муке, положить на разогретую с маслом  
сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Го-  
товые творожники уложить на блюдо. При желании, их можно обсыпать сахар-  
ной пудрой и подать горячими со сметаной или фруктовым сиропом.  
На 500 г творога - 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, по 2 ст. ложки масла  
и сахара, 1/2 стакана муки, 1/4 порошка ванилина.  
  
ТВОРОЖНИКИ С МОРКОВЬЮ  
  
Морковь промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сло-  
жить в кастрюлю, подлить 1/4 стакана воды, прибавить 1/2 ст. ложки мас-  
ла. Затем, закрыв кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь и тушить,  
наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вода вся выкипит, а морковь будет  
еще твердой, надо добавить 1-2 ст. ложки воды, так чтобы к моменту гото-  
вности моркови вся вода выкипела.  
Готовую морковь протереть сквозь волосяное сито, смешать с протертым  
творогом, прибавить 1/2 стакана муки или манной крупы, сырое яйцо, са-  
хар, соль и все это перемешать. Разделывать и готовить творожники так  
же, как указано в предыдущем рецепте.  
На 300 г творога - 500 г моркови, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана му-  
ки, 1 яйцо и 2 ст. ложки масла.  
  
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ  
  
Картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсолен-  
ной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде  
стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или лож-  
кой. Мятый картофель перемешать с творогом, прибавить сырое яйцо, 1/2  
стакана муки, сахар, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол,  
сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон  
поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники по-  
дать горячими, с холодной сметаной.  
Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу  
положить 50 г изюма, очищенного от веточек и промытого.  
На 500 г творога - 800 г картофеля, 1 сырое яйцо, 3 ст. ложки сахара,  
1/2 стакана сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 3 ст. ложки масла.  
  
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ  
  
В холодной воде или в молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо, добавив  
неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить  
крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар,  
желток, столовую ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все  
это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выем-  
кой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить  
на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, а края соединить и за-  
щипать.  
За 10 минут до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток  
и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на  
блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной  
или с фруктовым сиропом.  
На 500 г творога - 3/4 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана пшеничной  
муки, 2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки масла.  
  
СЫРНЫЕ КРОКЕТЫ  
  
Взбить яичные белки. Натереть сыр и высыпать во взбитые белки. Из по-  
лученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы  
застыли. Истолочь и просеять белые сухари. Желток слегка разбить вилкой  
и прибавить к нему 1 ст. ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толче-  
ных сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить в течение  
1-2 минут. Подавать на стол со сметаной и гарниром из стручковой фасоли.  
На 200 г плавленого сыра - 2 яичных белка, яичный желток, 2-3 ст. ло-  
жки сухарей, 1 стакан сметаны, жир (для жарения).  
  
НАЛИСТНИКИ С ТВОРОГОМ  
  
Тесто и творожный фарш приготовить так же, как для блинчиков с творо-  
гом. Испечь очень тонкие блинчики на маленьких блинных сковородах. Тво-  
рог завернуть в блинчики, придав им форму сарделек. Подготовленные блин-  
чики смочить в сыром яйце, обвалять в толченых сухарях и обжарить на  
сковороде в масле или смальце. На стол подать горячими со сметаной или  
вареньем.  
  
ТВОРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ  
  
Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от  
стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Отсушить  
зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать са-  
харом, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь си-  
то. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить  
горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной го-  
рки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края  
блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени  
петрушки.  
Вместо салата творог можно смешать с мелко нарезанным укропом, рубле-  
ной зеленью петрушки или с молодыми листиками редиски. Зелени при этом  
надо взять не более 50 г.  
На 500 г творога - 1 стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпина-  
та, 2 ст. ложки сахара.  
  
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ  
  
Одно яйцо отбить в кастрюлю, всыпать туда 1 ст. ложку сахарного пес-  
ка, 1/2 чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все это пе-  
ремешать. После этого понемногу всыпать просеянную муку, тщательно выме-  
шивая деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя  
его в тесто небольшими порциями.  
Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто в  
таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду  
поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечет-  
ся и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро  
смазать маслом и вновь залить тестом.  
Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми,  
следует сделать тесто более жидким, прибавив в него немного молока.  
Творог для начинки протереть сквозь сито, прибавить в него яичный же-  
лток, сахар, 1/2 чайной ложки соли, лимонную или апельсинную цедру, 1  
ст. ложку растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании,  
в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторо-  
ну блинчика положить 1 ст. ложку творога и завернуть блинчик конвертом.  
Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо сма-  
зать яичным белком. Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и  
обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол блинчики  
подавать горячими, посыпав их сахарной пудрой. Отдельно в соуснике по-  
дать сметану.  
На 2 стакана пшеничной муки - 500 г творога, по 3/4 стакана сметаны и  
сахара, 3 стакана молока, 2 яйца и 2 ст. ложки масла.  
  
ГАЛУШКИ ИЗ ТВОРОГА  
  
Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, отбить в  
творог 2 сырых яйца, положить сахар, 1 ст. ложку растопленного масла,  
1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную  
массу всыпать стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выло-  
жить на посыпанный мукой стол и разрезать на четыре равных части, каждую  
часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на  
небольшие косячки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и  
варить, пока они не всплывут на поверхность.  
Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным мас-  
лом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На  
стол подать их горячими со сметаной.  
Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого, положив на  
сковороду, их надо залить сметаной и сбрызнуть маслом.  
Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в  
горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной  
корочкой.  
На 500 г творога - 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1  
стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей и 3 ст. ложки масла.  
  
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА  
  
В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растоплен-  
ного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 чайной ложки соли,  
ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив  
очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на под-  
мазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубо-  
кую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и  
запекать в горячем духовом шкафу в течение 25-30 минут. На стол запекан-  
ку подают горячей с сиропом или со сметаной.  
На 500 г творога - 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахара, 2 ст. ло-  
жки манной крупы, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина, 1 стакан ягодного  
или фруктового сиропа и 3 ст. ложки масла.  
  
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО ШПИНАТОМ  
  
В протертый творог прибавить яичные желтки, 2 ст. ложки растопленного  
масла, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и выбить де-  
ревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья  
промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем  
мелко изрубить и перемешать с творожной массой.  
Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, переложить ее в смазан-  
ную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверх-  
ность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и  
поставить в духовой шкаф на 25-30 минут. Готовый горячий пудинг выложить  
на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.  
На 500 г творога - 1 стакан сметаны, 3 яйца, по 2 ст. ложки сахара,  
манной крупы и масла, 250 г свежего шпината, 25 г сыра.  
  
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЦУКАТОМ  
  
Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар,  
1/4 чайной ложки соли, цедру с апельсина, манную крупу и влить растопле-  
нное масло. Всю эту массу выбить деревянной лопаточкой.  
Затем примешать очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими  
кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу перело-  
жить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на  
пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не  
сахаром, а толчеными сухарями). На стол пудинг подается горячим, с фрук-  
товым сиропом или с вареньем.  
На 500 г творога - 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки манной  
крупы, 100 г цуката, 50 г изюма, цедру апельсина и 3 ст. ложки сливочно-  
го масла.  
  
СЛАДКАЯ СЫРКОВАЯ МАССА  
  
Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в прода-  
жу молочной промышленностью. В случае необходимости ее можно приготовить  
и дома. Для этого размягченное сливочное масло разрезать на маленькие  
кусочки, сложить в кастрюлю и выбивать деревянной лопаточкой до тех пор,  
пока оно не побелеет и не сделается пышным.  
После этого положить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли. Все это  
хорошо перемешать и затем прибавлять небольшими частями протертый творог  
и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.  
Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом,  
сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жа-  
реным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными  
фисташками. До подачи на стол сырковую массу поставить в холодное место.  
Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в по-  
рошке или же 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цу-  
кат, изюм и орехи.  
На 500 г творога - 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 порошка  
ванилина и 100 г сливочного масла.  
  
КЛЕЦКИ ИЗ БРЫНЗЫ  
  
Свежую, не очень соленую брынзу протереть сквозь сито, сложить в мис-  
ку, в которую влить молоко, всыпать 2 стакана пшеничной муки, положить 1  
ст. ложку растопленного масла, сырое яйцо и все это перемешать. Получен-  
ное тесто вымесить до гладкости, прикрыть влажной салфеткой и в таком  
виде оставить на час. Добавляя муку, раскатать тесто слоем приблизи-  
тельно в 1/2 см, разрезать на полоски шириной 2 см, нарезать их на ма-  
ленькие кусочки и опустить в подсоленный кипяток.  
Клецки надо варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.  
После этого выложить их шумовкой на решето и дать стечь воде. Сваренные  
клецки обжарить на сковороде с маслом. На стол клецки подавать горячими  
со сметаной или маслом.  
На 1 стакан пшеничной муки - 100 г брынзы, 1 яйцо, 1/3 стакана моло-  
ка, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла.  
  
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ОРЕХАМИ  
  
Толченые сухари просеять сквозь решето. Орехи (или миндаль, ошпарен-  
ный кипятком и очищенный от кожуры) мелко нарубить, поджарить в духовом  
шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. ложками  
сахара. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде. В протертый  
сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. ложки растопленного масла, яи-  
чные желтки, 1/2 чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно выбить  
деревлнной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухаря-  
ми, орехами, изюмом и после этого примешать взбитые в густую пену яичные  
белки.  
Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным  
песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 3/4, закрыть  
крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна доходить  
лишь до 1/2 высоты формы). На дно кастрюли положить толстую бумагу или  
сложенную вдвое марлю. Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг, пример-  
но, час, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.  
Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творож-  
ной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить  
из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.  
На 500 г творога - 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки сухарей,  
100 г изюма, 50 г орехов или миндаля, цедру лимонную или апельсинную и 3  
ст. ложки сливочного масла.  
  
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА  
  
ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО  
  
Дрожжевое, или, как его иначе называют, кислое, тесто используют для  
выпечки разнообразных изделий: пирожков, пирогов, кулебяк, булочек, ват-  
рушек, пончиков и т. п.  
Дрожжи, положенные при замесе теста, сбраживают содержащиеся в муке  
сахаристые вещества, разлагая их на углекислый газ и спирт. Углекислый  
газ, образующийся в тесте в виде пузырьков, поднимает тесто и разрыхляет  
его.  
Для приготовления теста расходуется дрожжей от 20 до 50 г на каждый  
килограмм муки. Чем больше положено в тесто сдобы (масла, яиц, сахара),  
тем больше надо брать и дрожжей. Дрожжи должны быть свежие, мягкие, с  
приятным спиртным запахом.  
При замесе теста дрожжи разводят теплой водой или теплым молоком. На-  
иболее благоприятная температура для развития дрожжей 25-30 гр. Холодная  
вода или холодное молоко сильно замедляют жизнедеятельность дрожжей и,  
следовательно, препятствуют нормальному брожению и подъему теста. В свою  
очередь, слишком горячая вода или горячее молоко могут совершенно прек-  
ратить жизнедеятельность дрожжей.  
Посуду с тестом после замеса надо покрыть чистым полотенцем или сал-  
феткой и поставить для брожения в теплое место. Подошедшее тесто рекоме-  
ндуется обминать, после чего снова дать ему подойти. Из теста, когда его  
обминают, удаляется часть углекислого газа, взамен которого поступает  
воздух. Это усиливает брожение, обеспечивая лучшее разрыхление и подъем.  
Перед тем как замесить тесто, муку необходимо просеять для удаления  
комочков и случайных примесей, а также для введения в нее воздуха.  
Жир в тесто можно класть различный: сливочное или топленое масло, ма-  
ргарин, смалец, растительное масло.  
Тесто можно приготовить безопарным или опарным способом. Опарный спо-  
соб рекомендуется применять, если в тесто кладется много сдобы.  
При безопарном способе тесто замешивается сразу, в один прием, после  
чего ему дают подойти, а затем обминают и дают подойти еще раз.  
При опарном способе сначала приготовляется опара, т. е. жидкое тесто,  
для чего вливают всю полагающуюся по норме воду (или молоко), растворяют  
в ней дрожжи и всыпают половину муки. Подготовленную опару оставляют в  
теплом месте на 45-60 минут. За это время опара подходит и объем ее уве-  
личивается в полтора-два раза. Когда брожение опары закончится и она на-  
чнет понемногу опускаться, в нее добавляют сдобу, соль, хорошо размеши-  
вают, всыпают остальную муку и замешивают тесто. Тесто должно быть выме-  
шено до гладкости, не прилипать к рукам и легко отставать от стенок по-  
суды. После вымешивания тесто ставится для брожения в теплое место на 1  
1/2 - 2 часа. Окончание брожения узнается так же, как и у опары, т. е.  
по начинающемуся оседанию теста.  
Ни опаре, ни тесту не следует давать перестаиваться, так как это вы-  
зовет ухудшение качества теста. При перестаивании в тесте размножаются  
молочнокислые бактерии, которые превращают сахаристые вещества в молоч-  
ную кислоту, отчего тесто и выпеченные из него изделия приобретают кис-  
ловатый привкус.  
Следовательно, совершенно излишне ставить тесто с вечера. Для подъема  
теста вполне достаточно 2 1/2 - 3 часов.  
Необходимо также соблюдать соотношение входящих в тесто количеств му-  
ки, сдобы и жидкости. При уменьшении или увеличении нормы основного про-  
дукта - муки - нужно пропорционально уменьшить или увеличить количество  
добавляемой жидкости (воды или молока), дрожжей и сдобы. Продукты, рас-  
ходуемые для приготовления теста, следует точно отмеривать и отвешивать.  
Для приготовления теста на 1 кг муки обычно берется 30-40 г дрожжей, 2  
стакана воды или молока, 2-4 столовые ложки жира, 2-3 яйца, 1 ст. ложка  
сахара и 1 чайная ложка соли.  
  
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Приготовить опарное или безопарное тесто. Готовое тесто выложить на  
стол или пирожковую доску, посыпанную мукой, разделить на кусочки и, по-  
дкатывая, придать им форму шариков, которые оставить на 5-8 минут, чтобы  
тесто немного подошло. После этого шарики из теста раскатать в виде кру-  
глых лепешек, толщиной до 1 см, и положить на каждую лепешку подготовле-  
нную начинку. Края лепешки соединить и защипать, придавая пирожку  
овальную форму.  
Разделанные пирожки уложить защипанной стороной на смазанный маслом  
пирожковый лист или сковороду на расстоянии 1 1/2 - 2 см один от другого  
и поставить на 15-20 минут в теплое место для подъема. После этого пиро-  
жки смазать взбитым яйцом и выпекать в духовом шкафу в течение 10-15 ми-  
нут.  
Готовые пирожки снять с листа, смазать сверху маслом и накрыть чистым  
полотенцем.  
  
ПИРОГ ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Пирог можно делать, как и пирожки, с любой начинкой - из мяса, ливе-  
ра, рыбы с рисом, с вязигой, капустой, с рисом и яйцом, с кашей, с гри-  
бами.  
Приготовленное тесто (опарное или безопарное) разделить на 2 равных  
куска, каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной приблизительно  
3/4 см. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный  
маслом, разложить на тесте ровным слоем начинку, накрыть его другим пла-  
стом теста и защипать; если окажется лишнее тесто, то его срезать с кра-  
ев, придав пирогу правильную прямоугольную форму. Тесто можно раскатать  
и одним пластом, в этом случае после раскатки слегка посыпать тесто му-  
кой, сложить вдвое и поместить на противень.  
Пирог можно украсить разными фигурками из теста. Для этого оставшееся  
тесто тонко раскатать, вырезать из него ножом или выемкой ромбики, звез-  
дочки, кружочки, которые смазать взбитым яйцом с нижней стороны и краси-  
во уложить на пирог. После этого дать пирогу подняться в теплом месте,  
смазать взбитым яйцом, сверху в двух-трех местах сделать проколы ножом  
для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф на  
25-30 минут.  
Подавать пирог лучше всего горячим, разрезав вдоль на 2-3 части (смо-  
тря по величине пирога), и поперек - кусками шириной 4-5 см. К пирогу  
можно подать сливочное масло, а к пирогу с рыбным фаршем - икру. Если  
пирог не подают в горячем виде, то его надо переложить на чистую бумагу  
и накрыть полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую неж-  
ную корочку.  
  
ПИРОЖКИ ЖАРЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Поставить опару, для чего в теплой воде (или молоке) развести дрожжи,  
всыпать половину взятой для теста муки и хорошо вымесить, чтобы не было  
комков. Посуду с опарой поставить на 40-50 минут в теплое место для  
подъема. Когда тесто подойдет, положить в него растопленное масло, яйца,  
сахар, соль, хорошо размешать, всыпать остальную муку и месить тесто,  
пока оно не станет отставать от стенок посуды. После этого тесто снова  
поставить в теплое место на 1 1/2 часа. Как только тесто поднимется, его  
надо обмять и дать вновь подойти, потом выложить на стол или доску, по-  
сыпанную мукой, для разделки.  
Такое же тесто можно приготовить и без опары. Развести дрожжи в воде  
или молоке, положить масло, яйца, сахар и соль, всыпать всю муку, хорошо  
вымесить и дать после этого тесту дважды подойти.  
За время подъема теста нужно приготовить начинку с таким расчетом,  
чтобы, как только будет готово тесто, сразу приступить к разделке пирож-  
ков.  
Готовое опарное или безопарное тесто для пирожков разрезать на куски  
весом, примерно, 40-50 г, раскатать их, придавая форму шарика, дать им  
немного подняться. Затем каждый шарик раскатать в виде лепешки толщиной  
0,5-1 см, положить на середину ее начинку, соединить края теста и защи-  
пать. Пирожки сложить на доску или пирожковый лист, посыпанный мукой, и  
дать им подняться в теплом месте.  
После этого жарить пирожки на сковороде с растопленным коровьим или  
растительным маслом, переворачивая их с одной стороны на другую, чтобы  
они подрумянились. Точно так же приготовляют пончики с вареньем, повид-  
лом, яблоками и пр.  
На 1 кг пшеничной муки - 2 1/2 стакана молока или воды, 2-3 ст. ложки  
масла, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку соли, 30 г дрожжей.  
  
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Приготовленное тесто разделить на небольшие кусочки, скатать из них  
шарики, уложить их с промежутками 2-3 см на смазанный маслом лист или  
противень и поставить в теплое место. Когда шарики поднимутся, сделать в  
каждом из них донышком маленького стаканчика углубление и заполнить фар-  
шем из творога. Ватрушки смазать яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф  
на 10-15 минут.  
Начинку для ватрушек можно сделать также из свежих ягод, джема или  
повидла. Свежие ягоды - клубнику, землянику, малину - положить в углуб-  
ление теста, посыпать сахаром и края теста смазать взбитым яйцом.  
  
СЛАДКИЙ ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Сладкий пирог делают с начинкой из повидла, джема, варенья или яблок.  
Готовое тесто раскатать слоем, примерно, 1/2 см, поместить на приго-  
товленный противень, лист или круглую сковороду, обрезать лишнее тесто,  
положить начинку и загнуть края на 1 1/2 - 2 см. Из остатков теста наре-  
зать узкие полосы и сделать поверх начинки решетку. Полоску теста прик-  
репить к краям пирога яйцом. Затем поставить пирог в теплое место, чтобы  
он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать верх взбитым яйцом и поста-  
вить в жаркий духовой шкаф на 20-30 минут.  
Готовый пирог осторожно снять с противня, положить на бумагу, обсы-  
пать сверху сахарной пудрой, смешанной с ванилином, нарезать, уложить на  
блюдо и подать.  
К сладкому пирогу можно подать молоко или фруктовый сок.  
  
СЛАДКИЙ ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ  
  
Готовое тесто разделать так же, как это указано выше, поместить на  
чугунную сковороду или противень, а затем положить начинку из свежих  
ягод (клубники, земляники, малины, черники) и посыпать сахаром. Выпекать  
так же, как это указано в предыдущем рецепте.  
  
КУЛЕБЯКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
  
Кулебяка отличается от пирога своей формой: она должна быть более уз-  
кой и высокой, тогда как пирог обычно делается широким и плоским. Кроме  
того, кулебяку иногда приготовляют с двумя или тремя различными начинка-  
ми, располагая их слоями, например: слой отварного риса, затем слой мяс-  
ного фарша и, наконец, слой крутых яиц, нарезанных кружочками. Для того,  
чтобы нижний слой теста с внутренней стороны в готовой кулебяке не полу-  
чился влажным, на тесто кладут менее влажный фарш, как, например, рис,  
рассыпчатую кашу, а поверх - более влажный и сочный мясной или рыбный  
фарш.  
Тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, но более кру-  
тое и сдобное, чем обычно, раскатать полосой по длине противня или листа  
(толщиной 1 см, а по ширине 20 см), положить на полотенце, слегка посы-  
панное мукой, уложить на середину теста во всю его длину узкой полосой  
начинку, поднять края теста, соединить их и защипать; затем, приподняв  
полотенце за края, переложить осторожно кулебяку швом вниз на противень,  
смазанный маслом. Кулебяку можно украсить тонкими полосками из теста,  
располагая их поперек на некотором расстоянии одна от другой. Чтобы по-  
лоски теста лучше держались на кулебяке, концы и середину их с нижней  
стороны нужно смазать яйцом. После этого поставить кулебяку в теплое ме-  
сто, дать ей немного подойти, а затем смазать яйцом, сделать в двух-трех  
местах проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жар-  
кий духовой шкаф. Выпекается кулебяка в течение 35-45 минут. Если во  
время выпечки зарумянивается только один конец кулебяки, то ее надо по-  
вернуть другим концом, а если начинает сверху подгорать, покрыть влажной  
бумагой. Чтобы узнать, готова ли кулебяка, надо проткнуть тесто лучин-  
кой, и если на лучинке, вынутой из кулебяки, нет теста и она сухая, то  
кулебяка готова. Кулебяку снять с противня, покрыть полотенцем, чтобы  
она, остывая, сохранила мягкую корочку. Кулебяку можно подавать с мясным  
или куриным бульоном.  
На 1 кг муки - 1 3/4 стакана молока, 50 г дрожжей, 100-125 г масла,  
4-5 яичных желтков, 2 ст. ложки сахара, 1 чайную ложку соли. Начинки -  
см. стр. 275.  
  
БЕЛЯШИ (ВАТРУШКИ С МЯСОМ)  
  
Приготовить дрожжевое тесто и разделать его в виде небольших лепешек.  
Одновременно приготовить мясной фарш. Для этого мясо нарезать не-  
большими кусочками, мелко порубить или пропустить через мясорубку и сме-  
шать с мелко нарезанным луком, добавив соль и перец.  
На середину лепешек положить столовую ложку фарша и защипать края те-  
ста, придавая ему форму ватрушки.  
Приготовленные беляши обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде  
с маслом (сначала со стороны открытой), после чего переложить их на блю-  
до.  
На 500 г муки - 1 стакан молока или воды, 15 г дрожжей и 1/2 чайной  
ложки соли.  
Для фарша - 400 г мяса (мякоти), 2-3 головки лука, 100 г жира для жа-  
рения (масла топленого, растительного или маргарина), соль.  
  
БАБКА МОРКОВНАЯ  
  
В посуду влить 1/2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, поло-  
жить натертую морковь, яйца, всыпать стакан просеянной муки и, размешав,  
поставить в теплое место для подъема.  
В поднявшуюся опару всыпать остальную муку, положить масло, сахар,  
ванилин, цедру, соль, вымесить и поставить для вторичного подъема. Когда  
тесто хорошо поднимется, выложить его в форму, смазанную маслом, и пос-  
тавить в духовой шкаф, примерно, на 1 час для выпечки.  
Готовая морковная бабка должна получиться ярко-шафранного цвета с  
приятным запахом и хорошим вкусом.  
На 500 г муки - 250 г морковного пюре, 100-125 г масла сливочного, 1  
стакан сахара, 3 яйца, 20 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.  
  
ПРЕСНОЕ (БЕЗДРОЖЖЕВОЕ) ТЕСТО  
  
Пресное (бездрожжевое) тесто готовят преимущественно на сметане, при  
этом на 500 г муки берут 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла или марга-  
рина, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайной ложки соли.  
Если тесто готовят без сметаны, то на 500 г муки берут 200 г масла  
или маргарина, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки водки или коньяка, 1/2  
чайной ложки соли.  
Теста, полученного из этого количества продуктов, достаточно для вы-  
печки 20-25 пирожков или ватрушек.  
  
ПИРОЖКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА  
  
На пирожковую доску просеять муку холмиком, сделать в нем углубление,  
в которое положить сметану, масло, соль, сахар. Отбить яйца и быстро за-  
месить тесто. Скатав тесто в шар, положить его на тарелку, покрыть поло-  
тенцем и вынести в холодное место на 30-40 минут. После этого тесто рас-  
катать слоем 1/2 см, вырезать кружки стаканом или специальной выемкой;  
смазав кружок теста сверху взбитым яйцом, положить на середину его начи-  
нку и делать пирожки разной формы. Пирожки уложить на лист с промежутка-  
ми 1 1/2 - 2 см, смазать взбитым яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу  
в течение 10-15 минут.  
На 500 г муки - 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 1/2 ча-  
йной ложки соли, 2 ст. ложки масла.  
  
ВАТРУШКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА  
  
Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать толщиной 1/2  
см, вырезать стаканом или круглой выемкой кружки; обрезки теста смять в  
комок, снова раскатать и также вырезать кружки. Положить на кружок тво-  
рог или ягоды, загнуть края кружков, после чего ватрушки уложить на су-  
хой лист или противень, смазать взбитым яйцом и поставить в жаркий духо-  
вой шкаф на 10-15 минут для выпечки.  
  
СЛОЕНОЕ ТЕСТО  
  
Просеять муку, половину ее отделить, смешать на доске с маслом и, ра-  
скатав в виде квадрата толщиной 1 1/2 - 2 см, положить на тарелку и пос-  
тавить в холодное место. В оставшуюся муку влить 1/2 стакана воды, от-  
жать лимонный сок (или разведенную лимонную кислоту) и, добавив соль,  
замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и дать полежать  
20-30 минут. Затем тесто раскатать так, чтобы получился слой вдвое шире  
и немного длиннее куска теста с маслом, положенного на тарелку (см. ри-  
сунки на стр. 266-267).  
Приготовленное тесто с маслом положить на середину раскатанного, за-  
вернуть и защипать края. Таким образом, тесто из муки с маслом окажется  
в "конверте". Посыпав стол мукой, раскатать тесто ("конверт") ровной по-  
лосой шириной 20-25 см и толщиной приблизительно 1 см. Тесто аккуратно  
сложить вчетверо, поместить на противень и на 30-40 минут поставить в  
холодное место.  
Охлажденное тесто опять раскатать, снова таким же образом сложить  
вчетверо и вновь выдержать в холодном месте. Ту же операцию повторить в  
третий раз. После этого раскатать тесто и разделывать из него пироги,  
пирожки и пр. Обрезки теста, остающиеся при разделке, смять в комок, но  
не месить, а, подержав немного в холодном месте, раскатать и делать пи-  
рожки, корзиночки и т. д.  
На 500 г муки - 400 г сливочного масла, 1/2 лимона, 1/2 стакана воды,  
1 чайную ложку соли.  
  
ПИРОЖКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА  
  
Приготовить слоеное тесто, как это указано выше, раскатать его в виде  
ровной, прямоугольной полоски толщиной приблизительно 1/2 см; выемкой  
или стаканом вырезать круги вдоль всей полоски, слегка смочить круги во-  
дой, положить на середину каждого из них шарик фарша; после этого нак-  
рыть фарш другим кружком. Затем каждый шарик обжать руками или выемкой  
меньшего размера, чтобы тесто соединилось, и уложить пирожки на пирожко-  
вый лист, слегка смоченный водой; смазать сверху яйцом и выпекать в ду-  
ховом шкафу 10-15 минут.  
  
КУЛЕБЯКА СЛОЕНАЯ С ВЯЗИГОЙ И РЫБОЙ  
  
Из слоеного теста раскатать две полоски толщиной около 1/2 см, длиной  
15-30 см, а шириной - одну полоску 10 см, другую - 20 см. Концы полосок  
можно сделать прямыми или овальными. Узкую полоску положить на середину  
листа или противня и накрыть ее тонкими блинчиками, чтобы тесто не отсы-  
рело от фарша.  
Затем на блинчики положить слой фарша из вязиги шириной 6-7 см, на  
него - ломтики вареной осетрины, малосольной лососины или семги, потом  
еще слой вязиги. Сверху фарш накрыть блинчиками, смазать с боков взбитым  
яйцом, слепить их с краями первых блинчиков, смазать яйцом края слоеного  
теста вокруг фарша, накрыть второй более широкой полоской теста и, обжав  
фарш, соединить края полосок.  
Кулебяку украсить сверху каким-либо рисунком из остатков слойки или  
наложить узенькие поперечные полоски, смазав их взбитым яйцом. Края ку-  
лебяки можно также закрыть полоской теста и обровнять кулебяку, смазать  
взбитым яйцом, по концам сделать ножом проколы для выхода пара и поста-  
вить в горячий духовой шкаф на 40-50 минут. Если кулебяка сверху зарумя-  
нилась, а с боков еще не допеклась, то зарумянившуюся часть, чтобы не  
подгорела, надо накрыть полоской бумаги, с внешней стороны смоченной во-  
дой. Если же у кулебяки окажется непропеченный низ, то лист надо поста-  
вить на не очень жаркое место плиты.  
Так же можно приготовить кулебяку с рисом и рыбой, с мясом, ливером,  
капустой и др.  
К кулебяке подают икру и масло или уху.  
  
СЛОЕНОЕ ТЕСТО БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
  
На пирожковую доску просеять муку, положить в нее охлажденное масло,  
предварительно нарезанное маленькими кусочками, и мелко изрубить ножом.  
После этого сделать в муке, смешанной с маслом, углубление, в которое  
влить подсоленную воду, добавить яйцо, лимонный сок или уксус и замесить  
тесто. Из теста скатать шар, накрыть его салфеткой и поставить на 30-40  
минут в прохладное место, после чего раскатать и использовать для выпеч-  
ки ватрушек, пирожков, печенья.  
На 500 г муки - 300 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 4/5  
стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайную ложку лимонного сока или  
уксуса.  
  
НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК  
(для теста, приготовленного из 1 кг муки)  
  
НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ  
  
Пропустить через мясорубку сырое мясо, прожарить его на сковороде с  
маслом и снова пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко на-  
резанный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые яйца, соль, перец,  
мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.  
Мясную начинку можно сделать также из вареной говядины; нарезать ее  
маленькими кусочками, пропустить через мясорубку или изрубить на доске.  
На сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук, смешать его с мя-  
сом и снова прожарить в течение 3-4 минут. После этого соединить мясо с  
рублеными яйцами, добавив соль, перец, укроп, 1-2 столовые ложки масла,  
а если фарш недостаточно сочен - 1-2 ст. ложки бульона.  
На 800 г мяса (мякоти) - 2-3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1-2 шт. репча-  
того лука.  
  
НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (печенка, легкое, сердце)  
  
Ливер говяжий, телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и  
поставить варить. Сваренный ливер разрезать на небольшие кусочки, пропу-  
стить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком  
и слегка прожарить. Затем добавить соль, перец, рубленые яйца, укроп или  
зелень петрушки и все смешать.  
На 1 кг ливера - 2-3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 шт. репча-  
того лука.  
  
НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНКОЙ  
  
Телячью, баранью или свиную печенку очистить от пленок и желчных про-  
токов, промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками и прожа-  
рить на масле вместе с нарезанным луком. Потом печенку мелко изрубить,  
посолить, посыпать перцем, смешать с рассыпчатой гречневой кашей и руб-  
леными вареными яйцами.  
На 300 г печенки - 1 стакан гречневой крупы, 2- 3 ст. ложки масла, 3  
яйца, 1-2 шт. репчатого лука.  
  
НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ  
  
Рыбу (щуку, судака, сома или карпа) очистить от чешуи, удалить внут-  
ренности и промыть в холодной воде. Мякоть рыбы отделить от костей, на-  
резать ее небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на  
масле. Прибавить поджаренный лук, укроп и перемешать. В эту начинку мож-  
но положить рубленые яйца.  
На 750 г рыбы (или 500 г рыбного филе) - 2 ст. ложки масла, 1-2 шт.  
репчатого лука.  
  
НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА  
  
Рыбное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить на ско-  
вороду и прожарить в масле (1 - 1 1/2 ст. ложки). Затем смешать с варе-  
ным рисом, прибавить растопленное масло, мелко нарезанную зелень петруш-  
ки или укроп и по вкусу соль и перец.  
Рыбу для начинки можно взять и вареную, нарезать ее кусочками и сме-  
шать с рисом.  
В фарш, по желанию, можно прибавить мелко нарезанный поджаренный лук.  
На 300 г рыбного филе - 3/4 стакана риса, 2-3 ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ ВЯЗИГИ  
  
Вязигу замочить в холодной воде на 2-3 часа, после этого промыть, за-  
лить свежей водой и поставить варить на 3 - 3 1/2 часа. Сваренную до мя-  
гкости вязигу откинуть на решето, потом пропустить через мясорубку или  
изрубить ножом, прибавить соль, перец, растопленное коровье масло, мелко  
нарезанные крутые яйца и зелень петрушки или укропа и все это переме-  
шать. В эту начинку можно добавить вареный рис, мелко нарезанную вареную  
рыбу и лук, поджаренный на масле.  
На 100 г вязиги - 2-3 ст. ложки масла, 3-4 яйца.  
  
НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ  
  
Промыть в теплой воде рис, сварить в подсоленной кипящей воде (10-12  
стаканов), после варки откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде.  
Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые крутые яйца, масло,  
соль, укроп и перемешать.  
На 1 1/4 стакана риса - 3-4 яйца, 2-3 ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать ее с рублеными яйцами и  
маслом. Вместо яиц можно положить поджаренный лук и 50 г сваренных и ме-  
лко нарубленных сушеных грибов.  
На 2 стакана гречневой крупы - 3-4 яйца, 2-3 ст. ложки сливочного или  
топленого масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ  
  
Очищенные, промытые белые грибы сварить, после чего нарезать ломтика-  
ми и прожарить с маслом на сковороде.  
Затем добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и,  
прикрыв крышкой, тушить 10-15 минут. После этого добавить мелко нарезан-  
ной зелени петрушки или укроп и охладить.  
На 1 кг грибов - 1-2 ст. ложки масла, 1 шт. репчатого лука, 1/4 ста-  
кана сметаны.  
  
НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ  
  
Соленые грибы промыть. Если на вкус ощущается излишняя острота, то

грибы следует замочить в течение 1-2 часов в холодной воде, а затем от-  
кинуть на дуршлаг и дать воде стечь. После этого грибы мелко изрубить и  
прожарить с маслом. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук и смешать с  
грибами, добавив немного перца.  
На 1 кг соленых грибов - 2-3 ст. ложки топленого или растительного  
масла, 1-2 шт. репчатого лука.  
  
НАЧИНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ С РИСОМ  
  
Сваренные сушеные грибы мелко изрубить, положить в грибы поджаренный  
мелко нарубленный лук, перемешать и прожарить в течение 2-3 минут. После  
этого грибы смешать с вареным рисом, добавив соль и перец.  
На 50 г сушеных грибов - 1 стакан риса, 1-2 шт. репчатого лука, 2-3  
ст. ложки коровьего или растительного масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ САГО  
  
Промыть саго в холодной воде, опустить в подсоленный кипяток (10-12  
стаканов) и, помешивая, варить 20-25 минут, пока саго не сделается проз-  
рачным. Вареное саго откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Ког-  
да саго обсохнет, сложить его в миску, прибавить растопленное масло, ру-  
бленые яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и все это  
перемешать.  
На 1 стакан саго - 2 яйца, 2-3 ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ РИСА ИЛИ ПШЕНА С ИЗЮМОМ  
  
Изюм перебрать, два-три раза промыть в теплой воде, откинуть на дурш-  
лаг, дать стечь воде, отсушить на салфетке или полотенце, смешать с ва-  
реным рисом (или рассыпчатой пшенной кашей), сахарным песком и маслом.  
На 1 стакан риса или пшена - 200 г изюма, 2-3 ст. ложки сахара, 1 1/2  
ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ  
  
Очистить и нарубить капусту, ошпарить кипятком, откинуть на сито, об-  
дать холодной водой, крепко отжать, сложить в кастрюлю с растопленным  
маслом, прожарить в течение 10-15 минут, помешивая, чтобы капуста не  
пригорела, после чего добавить вареные рубленые яйца, соль и чайную лож-  
ку сахара.  
На 1 кочан (1 1/2 - 2 кг) свежей капусты - 3-4 яйца, 2-3 ст. ложки  
масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ  
  
Капусту перебрать, а если она очень кислая, промыть, ошпарить кипят-  
ком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, прибавить растопленное коровье  
или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно под-  
жарить на масле мелко нарубленный лук, прибавить к нему мелко нарезанные  
сваренные грибы, соль, перец; все это поджарить в течение 3-4 минут и  
смешать с капустой.  
На 1 кг капусты - 3-4 ст. ложки жира, 2-3 головки лука и 50 г сушеных  
грибов.  
  
НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ  
  
Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка  
прожарить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.  
На 400 г зеленого лука - 4 яйца, 3-4 ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ  
  
Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в каст-  
рюлю. Влить в нее 1/2 стакана воды и прибавить ложку масла. Накрыть кас-  
трюлю крышкой и тушить морковь до готовности. Готовую морковь изрубить,  
посолить по вкусу, прибавить чайную ложку сахара, масло и перемешать.  
Затем положить в морковь рубленые крутые яйца и перемешать.  
Так же готовится начинка из спелой тыквы. На 1 - 1 1/2 кг моркови -  
3-4 яйца, 2-3 ст. ложки масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА  
  
Творог протереть сквозь решето или сито или пропустить через мясоруб-  
ку, прибавить яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и  
все это хорошо перемешать.  
В творог можно положить ванилин, изюм, мелко нарезанные цукаты. Если  
творог окажется слишком влажным, то его предварительно надо завернуть в  
марлю и положить под пресс.  
На 500 г творога - 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку сливочного  
масла.  
  
НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОК  
  
Очистить яблоки от кожуры, разрезать на четыре части, вынуть сердце-  
вину, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, пересыпать сахаром, приба-  
вить 2-3 ст. ложки воды и варить на слабом огне, пока не получится гус-  
тое варенье.  
Эта начинка предназначается для пирогов из кислого, пресного или сло-  
еного теста, а также для слойки с яблоками или пончиков с яблоками.  
Начинку можно приготовить и из сырых яблок. Для этого очищенные и на-  
резанные яблоки пересыпать сахаром и использовать как начинку.  
На 1 кг яблок - 1 стакан сахара.  
  
НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ  
  
Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить  
кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и проварить 10-15 минут.  
Сваренную курагу откинуть на решето, затем разложить на разделанное тес-  
то и посыпать сахаром.  
Отвар, полученный при варке кураги, можно использовать для приготов-  
ления киселя или же сладкой подливки.  
На 400 г кураги - 1/2 стакана сахара.  
  
БЛИНЫ  
  
Чтобы испечь тонкие румяные и сочные блины, нужно пользоваться сково-  
родами небольшого размера - чугунными или другого металла, но непременно  
с толстым дном. Перед тем как налить тесто на сковороду, необходимо ее  
хорошо нагреть и смазать маслом, иначе блин пригорит.  
Сковороды, не бывшие в употреблении, надо поставить на огонь с ка-  
ким-либо жиром и нагревать в продолжение 10-15 минут, затем слить жир, а  
сковороду немедленно протереть солью. "Первый блин комом" - говорит ста-  
рая русская пословица. Действительно, первый блин чаще всего получается  
"комом" - бледный, толстый, неаппетитный. По первым блинам нужно устано-  
вить, сколько теста следует наливать на сковороду, чтобы блины получа-  
лись ровными и тонкими.  
В русской печи блины одновременно пропекаются и сверху, и снизу. Хо-  
рошие блины можно печь и на плите, примусе или керосинке. Нужно следить,  
чтобы блин не подгорел, для этого своевременно его переворачивать.  
Для блинов можно брать как пшеничную, так и гречневую муку. Можно  
печь блины с различными приправами: мелко нарезанным зеленым луком, руб-  
леными вареными яйцами, с сельдью, семгой, нарезанной на маленькие кусо-  
чки, снетками и другой рыбой.  
Блины с приправами надо печь так: разогретую сковороду подмазать мас-  
лом, посыпать зеленым луком или рублеными яйцами, либо положить кусочки  
семги, налить тесто и дальше печь, как обыкновенные блины.  
К блинам можно подавать разогретое сливочное, топленое или расти-  
тельное масло, сметану, сельдь, миноги, балык, кильки, анчоусы, лососи-  
ну, семгу, кету и икру разных сортов.  
Блины подают к столу горячими. Готовые блины складывают в подогретую  
миску или на блюдо стопками, накрыв салфеткой, или держат их в духовом  
шкафу, лучше же всего подавать блины к столу прямо со сковороды.  
  
БЛИНЫ НА ОПАРЕ  
  
Поставить опару, для чего влить в посуду 2 стакана теплой воды, раз-  
вести дрожжи, всыпать 500 г муки, размешать до гладкости, накрыть и пос-  
тавить в теплое место, примерно, на час.  
Когда опара подойдет, прибавить соль, сахар, яичные желтки, растопле-  
нное коровье или растительное масло (или маргарин), размешать и прибав-  
лять остальную муку, вымешивая тесто до гладкости.  
Затем развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно по одному  
стакану и каждый раз вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поста-  
вить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы  
оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опу-  
стить, добавив в тесто сбитые в пену яичные белки.  
Начинать печь блины следует тотчас же после подъема теста. Хорошие  
блины получаются, если тесто подошло не менее двух-трех раз.  
Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из  
гречневой муки. Опару ставить на пшеничной муке, добавив столовую ложку  
гречневой. Остальную гречневую муку добавить после подъема опары вместе  
со сдобой (яйцами, маслом и пр.). Тесто и в этом случае следует разво-  
дить теплым молоком.  
На 1 кг пшеничной муки - 4-5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла, 2  
яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 1/2 чайных ложки соли, 40 г дрожжей.  
  
БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ  
  
Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду,  
затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным веничком  
так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную или виннокаменную кис-  
лоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и  
немедленно начать печь блины.  
Если не имеется кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так:  
муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в ста-  
кане воды, влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.  
На 500 г муки - 3 стакана воды, 2-3 яйца, 1 ст. ложку сахара, по 1/2  
чайной ложки соли, соды и кислоты.  
  
БЛИНЫ УКРАИНСКИЕ  
  
Из перебранного и промытого пшена сварить вязкую кашу, дать остыть,  
после чего протереть ее сквозь сито.  
В кастрюлю влить 1/2 стакана молока, добавить 1 ст. ложку масла, до-  
вести до кипения, всыпать 1 стакан гречневой муки, заварить густое тесто  
и дать ему остыть до комнатной температуры. После этого в тесто влить  
разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать подойти; затем доба-  
вить протертую кашу, остальную муку, сырые желтки, стертые с сахаром,  
посолить и, влив теплое молоко, тщательно размешать и вторично дать по-  
дойти. Добавив в тесто взбитые в пену белки, выпекать блины.  
Перед тем, как подать на стол, блины полить маслом, отдельно дать  
сметану.  
На 300 г пшена - 300 г гречневой муки, 3-4 ст. ложки масла, 2 яйца, 2  
ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны, 2 стакана молока, 15 г дрожжей.  
  
ОЛАДЬИ  
  
Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить. Тесту дать  
подняться в теплом месте. Потом положить яйца, соль, сахар и столовую  
ложку коровьего или растительного масла, вымесить, дать тесту вторично  
подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на  
горячую сковороду с маслом и поджаривать оладьи с обеих сторон.  
К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и  
сахаром.  
Можно приготовить оладьи с яблоками или изюмом. Приготовление оладий  
с яблоками описано в отдельном рецепте (см. ниже). Изюм тщательно переб-  
рать, хорошо промыть и смешать с тестом.  
На 500 г муки - 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 1/2 ст. ложки  
сахара, 3-4 ст. ложки коровьего или растительного масла, 1/2 чайной лож-  
ки соли, 25 г дрожжей.  
  
ОЛАДЬИ С ТЫКВОЙ, КАБАЧКАМИ ИЛИ МОРКОВЬЮ  
  
Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками  
и сварить в небольшом количестве воды; сваренные овощи пропустить через  
мясорубку или протереть сквозь решето; в полученное овощное пюре, не да-  
вая ему остыть, отбить яйца, положить соль, уксус или простоквашу, всы-  
пать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи  
на горячей сковороде.  
На 1 кг муки - 1 кг овощей, 2 яйца, 1-2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки  
уксуса, 1 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки соды, 2 ст. ложки мас-  
ла.  
  
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ  
  
В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яй-  
ца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после  
чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для  
подъема.  
Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и  
перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после  
чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть  
ложкой, смоченной в воде.  
На 500 г муки - 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки масла,  
1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3-4 яблока.  
  
БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ  
  
Для блинчиков приготовляют жидкое тесто, на молоке с добавлением яиц  
и сахара.  
Блинчики делают натуральными и подают с медом или сахаром или с начи-  
нкой из творога, яблок, варенья.  
  
БЛИНЧИКИ С МЕДОМ ИЛИ САХАРОМ  
  
Смешать 3 яичных желтка с молоком (1/2 стакана), прибавить соль, са-  
хар и, помешивая, всыпать муку. После этого положить разогретое сливоч-  
ное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем развести  
молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитые в пену яичные белки.  
Выпекать блинчики надо не толстыми, на разогретой сковороде, предва-  
рительно смазанной маслом.  
Каждый готовый блинчик сложить, не снимая со сковороды, вчетверо, по-  
том переложить в подогретое блюдо и покрыть салфеткой.  
Подать блинчики к столу с медом или сахаром. На 250 г муки - 2 1/2  
стакана молока, 3 яйца, по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла (для  
смазывания сковороды), 1/4 чайной ложки соли.  
  
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ, ЯБЛОКАМИ И ДРУГИМИ НАЧИНКАМИ  
  
Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока,  
размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После  
этого тесто развести оставшимся молоком.  
Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или  
кусочком шпига, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро  
повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким  
слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды,  
складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске  
подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую лож-  
ку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого пови-  
дла. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на  
сковороде с маслом.  
При подаче на стол блинчики посыпать сахарной пудрой. Таким же спосо-  
бом можно приготовить блинчики с мясом. В этом случае к блинчикам надо  
подать сметанный соус с томатом.  
На 250 г муки - 2 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 ст. ложки сахара,  
1/4 чайной ложки соли. Для обжаривания - 1 ст. ложку топленого масла или  
маргарина.  
  
БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ  
  
Испечь блинчики, как указано выше в рецепте "Блинчики с творогом, яб-  
локами и другими начинками". Смазать маслом и обсыпать сухарями форму  
или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков,  
поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком,  
положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и т.д. до самого  
верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яй-  
цом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой  
шкаф на 30-40 минут.  
Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.  
Отдельно подают масло, мясной или куриный бульон в чашке. Блинчатый  
пирог можно делать с любыми начинками - с одной или несколькими. Начин-  
кой может служить, например, рубленое куриное мясо, заправленное белым  
соусом.  
  
БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
БУЛОЧКИ  
  
В посуду для теста влить 2 1/2 стакана теплого молока (или воды),  
растворить в нем дрожжи и, помешивая, всыпать половину взятой муки. Вы-  
месить, чтобы не было комков, накрыть посуду полотенцем или салфеткой и  
поставить в теплое место.  
Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахар, разогретое масло  
или маргарин (можно добавить 2-3 яйца, ванилин или кардамон в порошке),  
размешать, добавить остальную муку и хорошо вымешивать до тех пор, пока  
тесто не начнет отставать от стенок посуды и веселки.  
После этого посуду с тестом снова накрыть и вторично поставить в теп-  
лое место для подъема. После того, как тесто увеличится в объеме вдвое,  
выложить его на доску, посыпанную мукой, и разделать в виде шариков ве-  
сом, примерно, 50-60 г. Разделанное тесто уложить на лист или противень,  
слегка смазать маслом, дать булочкам подняться в теплом месте и затем  
смазать их взбитым яйцом и поставить на 12-15 минут в жаркий духовой  
шкаф для выпечки.  
На 1 кг муки - 2 1/2 стакана молока, 150-200 г масла или маргарина, 2  
яйца, 3/4 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей.  
  
БУЛОЧКИ-"ШАНЕЖКИ"  
  
В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить  
опару. Когда опара увеличится в объеме, примерно, в два раза, положить  
соль и яичные желтки, стертые добела с сахаром, размешать, всыпать оста-  
вшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или ма-  
ргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды и весе-  
лки. После этого тесто оправить, слегка посыпать мукой, накрыть и поста-  
вить в теплое место для подъема; когда оно увеличится вдвое в объеме,  
выложить его на доску и разделать из него маленькие булочки, положить их  
на лист, слегка смазанный маслом, и дать им подняться в теплом месте.  
Для смазывания булочек столовую ложку сметаны смешать с таким же коли-  
чеством муки и столовой ложкой растопленного масла; полученной массой  
смазать поверхность булочек, посыпать сахаром и поставить в духовой шкаф  
на 12-15 минут для выпечки.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока, 5 яичных желтков, 1 1/2 стакана  
сахара, 300 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соли, 40 г дрожжей.  
Для смазывания булочек - по 1 ст. ложке сметаны, муки и масла, 1 - 1  
1/2 ст. ложки сахара.  
  
КРЕНДЕЛЬКИ К ЧАЮ ИЛИ КОФЕ  
  
Приготовить тесто так же, как для булочек "шанежек". При этом в тесто  
вместе с сахаром и яйцами добавить лимонную цедру, натертую на терке.  
Когда тесто подойдет, выложить его на доску, посыпать мукой и разделать  
из него маленькие крендельки; смазать их маслом, посыпать сахаром и пос-  
тавить в духовой шкаф на 10-12 минут.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100-125  
г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей, цедру с 1/2  
лимона.  
  
РУЛЕТ С МАКОМ  
  
Приготовить тесто так же, как для булочек - "шанежек". Отдельно при-  
готовить мак; положить его в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой  
и дать постоять на столе 30-40 минут. Затем слить всю воду, слегка от-  
жать мак и растереть его в ступке или в миске, прибавляя постепенно мед,  
а потом и сахар, чтобы получилась масса, напоминающая густое повидло.  
Готовое тесто раскатать толщиной около 1 см, положить на тесто слой  
подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего  
переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в теплое  
место для подъема; затем смазать рулет яйцом и поставить в жаркий духо-  
вой шкаф на 20-30 минут для выпечки.  
В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру. При  
подаче на стол рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100-125  
г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для начинки  
на 300 г мака - 150 г меда и 3/4 стакана сахара.  
  
СУХАРИ  
  
Приготовить тесто так же, как для булочек (стр. 285), но несколько  
гуще. Готовое тесто выложить на доску, разделать в виде батонов по длине  
листа и положить на лист, слегка смазанный маслом. Поверх батонов тупой  
стороной ножа сделать поперечные неглубокие полоски (надрезы) и поста-  
вить в теплое место для подъема, а затем смазать взбитым яйцом и выпе-  
кать в течение 15-20 минут в духовом шкафу.  
Охлажденные батоны нарезать на ломтики, разложить на лист, сбрызнуть  
молоком, посыпать сверху сахаром, рубленым миндалем или сахаром, смешан-  
ным с миндалем, и поставить подсушить в нежаркий духовой шкаф.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока (в тесто), 4 яйца, 200 г масла  
или маргарина, 1 - 1 1/2 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, ванилин,  
кардамон, шафран или цедру с 1/2 лимона, стакан молока и 100 г миндаля.  
  
КУЛИЧ  
  
Тесто для куличей можно приготовить двумя способами.  
Первый способ. В 1 1/2 стаканах теплого молока растворить дрожжи, до-  
бавить половину взятой муки, размешать, чтобы не было комков, накрыть и  
поставить опару в теплое место. Когда объем опары увеличится вдвое, до-  
бавить в нее соль, яичные желтки (один желток оставить для смазки), сте-  
ртые с сахаром и ванилином, масло, все это перемешать, добавить взбитые  
в пену яичные белки и остальную муку. Тесто должно быть не очень густым,  
но хорошо вымешенным и свободно отставать от стенок посуды и веселки.  
Тесто накрыть и поставить в теплое место. Когда оно поднимется и уве-  
личится в объеме в два раза, добавить изюм (промытый и просушенный), цу-  
каты, нарезанные кубиками, и миндаль, очищенный от кожицы и мелко наруб-  
ленный; все это смешать с тестом, которое разложить в формы. Для получе-  
ния более пышного кулича форму надо заполнить на 1/3 высоты, для более  
плотного - на 1/2 высоты.  
Формы подготовить так: дно покрыть кружком белой, промасленной с двух  
сторон бумаги, бока смазать маслом и обсыпать мукой или толчеными суха-  
рями. Заполненные тестом формы поставить в теплое место и накрыть поло-  
тенцем. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смазать верх взбитым  
яйцом и поставить в духовой шкаф (не очень жаркий) на 50-60 минут. Во  
время выпечки форму с куличом надо очень осторожно поворачивать, но не  
трясти.  
Чтобы верх кулича не подгорел, после того как он зарумянился, надо  
накрыть его кружком бумаги, смоченной водой. Готовность кулича узнают,  
воткнув в него тонкую лучинку: если вынутая лучинка сухая - кулич готов,  
а если на лучинке будет тесто - кулич сырой.  
После охлаждения кулич можно покрыть глазурью и украсить цукатами,  
ягодами из варенья, шоколадными фигурками и т. п.  
Второй способ. В 1 1/2 стаканах теплого молока развести дрожжи, всы-  
пать 4 стакана муки и замесить тесто, затем добавить соль, сахар, стер-  
тый добела с яичными желтками, растопленное масло или маргарин, яичные  
белки, взбитые в пену; все это перемешать, сверху посыпать мукой, нак-  
рыть и поставить на ночь в защищенное от сквозняка место. Утром добавить  
остальную муку, ванилин, смешанный с сахаром, вымесить тесто так, как  
указано в описании первого способа приготовления. Тесто накрыть и поста-  
вить в теплое место для подъема. После того как тесто поднимется, приба-  
вить изюм, миндаль и пр., перемешать и разложить в формы. В остальном  
поступать так же, как указано выше.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргари-  
на, 1 1/2 - 2 стакана сахара, 40-50 г дрожжей, 3/4 чайной ложки соли,  
150 г изюма, 50 г цукатов, 50 г миндаля, 1/2 порошка ванилина или 5-6  
измельченных зерен кардамона в порошке.  
  
КУЛИЧ МИНДАЛЬНЫЙ  
  
Приготовить тесто для кулича так же, как указано выше; хорошо выме-  
сить тесто, положить в него миндаль (250 г), предварительно ошпаренный,  
очищенный от кожицы, тонко нарезанный или нарубленный и просушенный. В  
остальном поступать по предыдущему рецепту. Перед тем как ставить в ду-  
ховой шкаф для выпечки, посыпать кулич миндалем.  
На 1 кг муки - 1 1/2 стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргари-  
на, 1 1/2 - 2 стакана сахара, 3/4 чайной ложки соли, 300 г сладкого мин-  
даля, 40-50 г дрожжей, 1/2 порошка ванилина.  
  
РОМОВАЯ БАБА  
  
В одном стакане теплого молока развести дрожжи, прибавить 3 стакана  
муки и замесить густое тесто, скатать его в шар, сделать с одной стороны  
5-6 неглубоких надрезов и опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2 -  
2 1/2 л), накрыть крышкой и поставить в теплое место.  
Через 40-50 минут, когда тесто всплывет и увеличится в объеме в два  
раза, вынуть его шумовкой, переложить в посуду для замешивания теста,  
прибавить стакан теплого молока, соль, яичные желтки, стертые добела с  
сахаром и ванилином, яичные белки, взбитые в пену, все перемешать, доба-  
вить остальную муку и тесто вымесить. После этого в тесто добавить масло  
(или маргарин), взбитое добела, и тесто вновь очень хорошо вымесить (те-  
сто не должно быть очень густым), накрыть и поставить в теплое место.  
Когда тесто увеличится в объеме в два раза, добавить в него изюм корин-  
ку, перемешать и разлить тесто в формы (на 1/2 высоты), подготовленные  
так же, как для кулича, накрыть и поставить в теплое место для подъема.  
Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, то осторожно, не встряхивая,  
поставить ее в нежаркий духовой шкаф, примерно, на 45-60 минут.  
Во время выпечки форму надо поворачивать с большой осторожностью, так  
как даже при небольшом толчке тесто может осесть и середина будет пус-  
той. Готовую ромовую бабу (готовность определяют так же, как у кулича)  
вынуть из формы и положить боком на блюдо, а когда остынет, облить сиро-  
пом с вином, осторожно поворачивая на блюде, чтобы сироп впитывался со  
всех сторон; после этого поставить на блюдо, дать несколько обсохнуть, а  
затем переложить на другое блюдо, накрытое бумажной салфеткой, и подать  
на стол.  
На 1 кг муки - 2 стакана молока, 7 яиц, 1 1/4 стакана сахара, 300 г  
масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 200 г изюма коринки, 1/2 по-  
рошка ванилина, 50 г дрожжей.  
Для сиропа: 1/2 стакана сахара, 1 3/4 стакана воды и 4-6 ст. ложек  
виноградного вина, ликера или 1 чайную ложку ромовой эссенции.  
  
КРЕНДЕЛЬ С МИНДАЛЕМ  
  
Приготовить опару из молока, дрожжей и половины взятой муки и дать  
подняться в теплом месте. Отдельно растереть добела яичные желтки с са-  
харом и ванилином, затем к желткам добавить размягченное, выбитое добела  
масло или маргарин, перемешать и переложить в готовую опару, добавить  
соль, остальную муку и вымесить тесто так, чтобы оно отставало от стенок  
посуды. Прибавить перебранный, промытый и просушенный изюм, перемешать,  
накрыть и поставить в теплое место. Тесто должно быть довольно густым.  
Когда тесто поднимется, выложить его на доску, посыпать мукой, вымесить  
и раскатать руками в форме жгута (тоньше к краям), концы сплести, поло-  
жить на лист, придать красивую форму кренделя и поставить лист на нес-  
колько минут в теплое место. Затем смазать яичным желтком, засыпать верх  
нарезанным или нарубленным миндалем (очищенным от кожицы и просушенным)  
и поставить в духовой шкаф на 40-50 минут для выпечки. Готовый крендель  
переложить с листа на бумагу, сложенную в несколько слоев, чтобы дно  
кренделя не отпотело.  
При подаче на стол крендель слегка посыпать сахарной пудрой и перело-  
жить на блюдо, покрытое салфеткой.  
На 1 кг муки - 1 1/3 стакана молока, 12 яичных желтков, 1 1/2 стакана  
сахара, 300 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 200 г изюма,  
100 г сладкого миндаля, 40-50 г дрожжей, 1/2 порошка ванилина, 1-2 ст.  
ложки сахарной пудры.  
  
ПЕЧЕНЬЕ  
  
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ  
  
Яйца стереть с сахаром добела, добавить размягченное масло или марга-  
рин, соду, ванилин, перемешать и, добавляя муку, замесить очень крутое  
тесто (как на лапшу). Готовое тесто пропустить через мясорубку, выходя-  
щие из решетки жгутики разложить небольшими кучками в виде печенья на  
лист, слегка смазанный маслом, и поставить в духовой шкаф для выпечки.  
Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.  
На 3 стакана муки - 2-3 яйца, 250 г масла или маргарина, 1 - 1 1/4  
стакана сахара, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 порошка ванилина.  
  
ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ  
  
В муку положить сахарную пудру или сахарный песок, соду, ванилин, все  
перемешать, прибавить сметану, масло или маргарин кусочками и замесить  
тесто; скатать его в виде шара, накрыть салфеткой и дать полежать на хо-  
лоде 20-30 минут; после этого раскатать толщиной около 1/2 см. На повер-  
хности теста сделать наколы вилкой и вырезать маленькие фигурки: кружки  
диаметром 3-4 см, полумесяцы, ромбики, шпалки и т. п. и уложить их на  
лист; некоторые фигурки можно украсить, например, в центре кружка поло-  
жить изюминку или ягодку из варенья.  
Фигурки смазать взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф на 10-12 ми-  
нут для выпечки.  
На 2 стакана муки - 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара (пудры или  
песка), 100-125 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 порош-  
ка ванилина.  
  
ПРЯНИЧКИ  
  
Яйца стереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин  
или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымешать и брать тесто чайной  
ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.  
Кусочки теста разложить на листе с интервалом, примерно, в 4 см, пос-  
ле чего поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 7-10 минут.  
Готовые прянички вынуть из шкафа и, снимая с листа ножом, разложить  
их на блюде.  
На 1 стакан муки - 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или 1/4  
порошка ванилина.  
  
МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ  
  
Для приготовления печенья миндаль надо предварительно ошпарить, очис-  
тить от кожуры и поставить сушить в теплое место. Высушенный миндаль ме-  
лко истолочь в ступке, понемногу прибавляя яичные белки (2-3) и сахар.  
В полученную миндальную массу добавить остальные белки, хорошо выме-  
шать и прогреть; затем слегка охладить, добавить муку и перемешать; пос-  
ле этого переложить в конверт и выпустить в виде небольших лепешек на  
лист бумаги.  
Подготовленное печенье положить на железный лист и поставить выпекать  
в нежаркий духовой шкаф.  
Во время выпечки печенье должно зарумяниться и хорошо подсохнуть. Ко-  
гда печенье будет готово, вместе с бумагой переложить его на салфетку,  
слегка смоченную водой.  
Как только печенье будет отставать от бумаги, его надо снять и поло-  
жить в вазу.  
Миндальное печенье можно сложить по два печенья вместе, смазав плос-  
кую сторону одной половинки горячим мармеладом, повидлом или разогретым  
шоколадом.  
На 200 г миндаля - 1 3/4 стакана сахара, 6 белков и 1/2 стакана муки.  
  
ПЕЧЕНЬЕ СБИВНОЕ  
  
Яичные белки взбить веничком в крепкую пену и, продолжая взбивать,  
прибавить сахарную пудру или сахарный песок. Взбитые с сахаром белки мо-  
жно класть десертной ложкой на лист белой бумаги, положенный на железный  
лист. Можно также выпустить их из бумажного конверта в форме разных ма-  
леньких фигурок. Выпекают печенье в нежарком духовом шкафу.  
Печенье должно хорошо подсохнуть, для этого его можно оставить в ду-  
ховом шкафу до следующего дня. Снятое с бумаги печенье хранить в сухом  
месте.  
На 4 яичных белка свежих яиц - 1 стакан сахарной пудры или мелкого  
сахарного песка.  
  
ПЕЧЕНЬЕ БИСКВИТНОЕ  
  
2-3 яйца отбить в кастрюлю, прибавить 1/2 стакана сахара, перемешать  
и, взбивая веничком, подогреть массу на слабом огне, чтобы сахар раство-  
рился. Затем, сняв с огня, взбить веничком добела, добавить 1 - 1 1/4  
стакана муки, ванилин и еще раз перемешать. Тесто не должно быть слишком  
густым. Разделать печенье при помощи десертной ложки или конверта в виде  
разных фигурок, лепешек, шпал, выпуская на лист, смазанный слегка маслом  
и посыпанный мукой. Выпечь печенье в нежарком духовом шкафу в течение  
5-7 минут.  
Лепешки или шпалки одного размера можно склеить густым повидлом или  
джемом.  
  
КОВРИЖКА МЕДОВАЯ  
  
Отбить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть, затем добавить мед,  
корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и выме-  
шивать тесто веселкой в продолжение 5-10 минут. Чтобы тесто для коврижки  
получилось темное, в него надо добавить жженку; для этого 1-2 куска са-  
хара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 1 1/2 - 2 ложками воды,  
вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом. Тесто выложить на проти-  
вень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым  
миндалем или орехами и поставить в нежаркий духовой шкаф на 15-20 минут.  
Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.  
Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху пок-  
рыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.  
На 2 стакана муки - 1/2 стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, 1/2 чай-  
ной ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корицу и гвоздику в порошке.  
  
МОСКОВСКИЕ ПОНЧИКИ  
  
В муку всыпать питьевую соду и молотую корицу, перемешать и просеять.  
Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно  
всыпая муку, замесить тесто.  
Готовое тесто раскатать толщиной 1/2 см и стаканом или выемкой выре-  
зать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину,  
придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в разог-  
ретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.  
На 1 1/2 стакана муки - 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку сливочного  
масла, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 100 г  
жира (для жарения).  
  
МАКОВКИ НА ПАТОКЕ  
  
В нагретую патоку всыпать мак, орехи и положить масло, тщательно пе-  
ремешать и уваривать при постоянном помешивании в течение 1 часа. На чи-  
стую доску для теста, смоченную водой, вылить уваренную массу, разров-  
нять ее влажными руками в лепешку толщиной 0,5 см и, не давая остыть,  
нарезать ромбиками или треугольниками, после чего охладить.  
На 1 стакан патоки - 1 1/2 стакана мака, 1 чайную ложку топленого ма-  
сла, 1/2 стакана крупнодробленых чищеных орехов.  
  
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ  
  
Отбить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, пос-  
тепенно подливая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем по-  
ложить чайную ложку соды, предварительно смешанной с небольшим количест-  
вом муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто.  
Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность  
яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специ-  
альной выемкой кружочки, звездочки и т. п., уложить их на железный лист,  
подмазанный маслом, и испечь в духовом шкафу.  
На 2 стакана ржаной муки мелкого помола - 3 ст. ложки сахара, 2 яйца,  
2 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки питьевой соды.  
  
КОРЖИКИ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ  
  
Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар,  
смешанный с ванилином. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки переме-  
шать и выкладывать ложкой, предпочтительно круглой, на хорошо смазанный  
и подогретый пирожный лист; затем поставить лист в нежаркий духовой шкаф  
на 30-40 минут, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться (до цвета мин-  
дального пирожного). Как только коржики будут готовы, снять их с листа  
лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.  
На 2 стакана кукурузных хлопьев - 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 1/2  
стакана изюма, 1/2 порошка ванилина, 1 ст. ложку масла (для подмазки ли-  
ста).  
  
ХВОРОСТ  
  
Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру и соль с добавлением  
коньяка хорошо перемешать и, постепенно всыпая муку, замесить крутое те-  
сто.  
Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками  
длиной 10-12 см, переплести их, сложить по 2-3 полоски вместе, соединить  
концы, слегка смазывая белком. Можно тесто разделать в виде розочек; для  
этого вырезать из него кружки разных размеров, положить один на другой,  
придавить серединку, а по краям кружков сделать прорезы.  
Разделанное тесто опускать в горячий жир, подготовленный из топленого  
масла с добавлением смальца или другого жира. Готовый хворост вынуть ви-  
лкой из жира на решето или на бумагу и посыпать сахаром, истолченным и  
смешанным с ванилином, цедрой или корицей.  
На 2 1/2 стакана муки - 3 желтка, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки  
коньяка, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана молока  
и стакан топленого масла или смальца для жарения.  
  
КОРЖИКИ  
  
Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое  
положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло и  
замесить тесто.  
Полученное тесто раскатать слоем, примерно, в 1/2 см и круглой выем-  
кой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их  
взбитым яйцом, сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпеч-  
ке не вздувались, и выпекать в горячем духовом шкафу, примерно, 10-15  
минут.  
На 2 стакана муки - 2 ст. ложки масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яйцо, 3  
ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды.  
  
ПИРОЖНОЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ  
  
СЛОЕНОЕ ПИРОЖНОЕ С ЯБЛОКАМИ  
  
Приготовить слоеное тесто так же, как указано на стр. 273. Готовое  
тесто раскатать толщиной 1/2 см, длиной по размеру листа, на котором бу-  
дет выпекаться слойка. Раскатанное тесто разрезать на полоски шириной  
7-8 см, положить на лист, слегка смоченный водой, смазать полоски взби-  
тым яйцом, сверху украсить рисунком при помощи вилки или концом ножа и  
поставить в духовой шкаф на 20-25 минут. Выпеченная слойка должна быть  
толщиной 4-5 см. Отдельно приготовить яблочную начинку (см. стр. 300).  
Полоски слойки положить на доску, разрезать вдоль по толщине на 2 слоя.  
На слой с нижней корочкой положить яблочную начинку, разровнять и поверх  
начинки наложить слой с верхней корочкой, затем разрезать на отдельные  
пирожные, посыпать сахарной пудрой и переложить на блюдо с бумажной сал-  
феткой.  
На 2 стакана муки - 250 г масла, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли, 3/4  
стакана воды, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной кислоты.  
Для начинки - 1 кг яблок и 1 1/2 стакана сахара.  
  
СЛОЕНОЕ ПИРОЖНОЕ С КРЕМОМ  
  
Приготовить слоеное тесто (см. стр. 273). Готовое тесто раскатать то-  
нким пластом по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Тесто  
переложить на лист, наколоть вилкой в нескольких местах и поставить в  
духовой шкаф на 12-15 минут для выпечки. Таким способом испечь несколько  
пластов. Готовую испеченную слойку переложить на стол, обровнять края,  
срезав неровности, срезки мелко нарезать и отложить. На пласт испеченной  
слойки наложить слой крема - заварного или сливочного (см. стр. 300),  
разровнять, накрыть другим пластом слойки и на него также положить слой  
крема. Всего сделать таким способом 3-5 слоев. Верхний слой с кремом об-  
сыпать нарезанной крошкой слойки. Затем разрезать на узкие полоски (по  
6-7 см) и из каждой полоски нарезать пирожные. Сверху посыпать сахарной  
пудрой, положить пирожные на блюдо и подать на стол.  
На нарезанные полоски с кремом можно положить слой белков, взбитых с  
сахаром, толщиной 1 см (см. рецепт "Печенье сбивное"), разровнять, обсы-  
пать крошкой нарезанной слойки, положить полоски на лист и поставить в  
горячий духовой шкаф на 2-3 минуты, а затем, вынув из шкафа, разрезать  
на отдельные пирожные, сверху посыпать сахарной пудрой и уложить на блю-  
до.  
На 2 стакана муки - 250 г масла или маргарина, 1 яйцо, 3/4 стакана  
воды, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной  
кислоты.  
Для сбивного - 4 яичных белка, 1 стакан сахарного песка.  
  
ПЕСОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С МИНДАЛЕМ  
  
Муку и сахар перемешать, добавить масло или маргарин кусочками, яйца  
(яичный белок от одного яйца оставить для смазки), ванилин или мелко на-  
тертую цедру лимона и замесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и  
дать ему полежать в прохладном месте от 30 минут до 1 часа. Готовое тес-  
то раскатать толщиной 1/2 см, вырезать кружки (стаканом или специальной  
выемкой), в центре каждого кружка вырезать и вынуть маленький кружочек.  
Полученные кольца положить на лист, смазать взбитым яичным белком, посы-  
пать рубленым миндалем или орехами и поставить в духовой шкаф на 10-15  
минут для выпечки. Готовые пирожные можно сверху слегка обсыпать сахар-  
ной пудрой, после чего положить на блюдо с салфеткой и подать.  
На 2 стакана муки - 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2  
яйца, 1/4 порошка ванилина или цедру с 1/2 лимона, 100 г миндаля.  
  
БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ НА СМЕТАНЕ  
  
Сахар растереть с яичными желтками добела, прибавить ванилин, после  
чего положить сметану, перемешать, добавить муку, а затем и яичные бел-  
ки, взбитые в пену, все это осторожно перемешать, тесто перелить в фор-  
му, смазанную маслом, и поставить в нежаркий духовой шкаф на 20-25 минут  
для выпечки.  
Готовый бисквит выложить из формы на блюдо с салфеткой и посыпать са-  
харной пудрой.  
На 2 стакана муки - 1 1/2 стакана сметаны, 6 яиц, 1 стакан сахара,  
ванилин.  
  
БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ С ВАРЕНЬЕМ  
  
Отделить яичные белки от желтков. Белки поставить в холодное место  
или в холодную воду. Желтки стереть с сахаром добела (можно прибавить  
ванилин), затем всыпать муку, перемешать и прибавить яичные белки, взби-  
тые в крепкую пену, смешивая их с тестом осторожно снизу вверх. Тесто  
выложить в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Заполнив  
форму на 3/4 высоты, поставить в духовой шкаф со средним жаром для выпе-  
чки. Готовый бисквит легко отстает от краев формы, а лучинка, воткнутая  
в бисквит, остается сухой. Бисквит выложить из формы на сито и дать ос-  
тыть, после чего разрезать его по толщине на два слоя. Каждый слой нама-  
зать вареньем без косточек и придать бисквиту первоначальную форму. Све-  
рху бисквит можно покрыть глазурью, украсить ягодами варенья, цукатами,  
орехами, затем положить на блюдо с салфеткой и нарезать тонким острым  
ножом.  
На 100 г муки пшеничной и 100 г картофельной - 1 стакан сахара, 10  
яиц, 1/4 порошка ванилина.  
  
ПИРОЖНОЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ИЛИ ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ  
  
Влить в кастрюлю стакан воды, добавить масло, соль и поставить на  
огонь. Как только вода закипит, всыпать сразу всю муку, размешать и на  
слабом огне проварить 2-3 минуты, помешивая. Затем снять кастрюлю с огня  
и прибавлять яйца (по одному), тщательно размешивая; как только тесто  
начнет тянуться, прекратить прибавление яиц, тесто разделать в виде бу-  
лочек, выкладывая их на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 3  
1/2 - 4 см одна от другой. Для выпечки поставить лист в жаркий духовой  
шкаф на 15-20 минут, а как только булочки зарумянятся и увеличатся в  
объеме, убавить жар в шкафу, не вынимая булочек, и допечь до готовности.  
Готовые булочки надрезать вдоль с одной стороны, и, приоткрыв, напол-  
нить середину сливками, взбитыми с добавлением сахара и ванилина или ли-  
кера. Можно их заполнить также заварным или сливочным кремом (см. стр.  
300). Затем посыпать сахарной пудрой, положить на блюдо и подать.  
На 1 стакан муки - 100-125 г масла или маргарина, 4-5 яиц, 1 стакан  
воды, 1/4 чайной ложки соли, стакан сливок, 2 - 2 1/2 ст. ложки сахара,  
1/4 порошка ванилина или 1-2 ложки ликера.  
  
КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДАМИ  
  
Приготовить такое же тесто, как на песочное пирожное. Раскатать тесто  
толщиной 1/2 см, вырезать из него кружочки немного большего размера, чем  
металлическая формочка для корзиночек. На формочку наложить кружочек те-  
ста и вдавить, после чего края подровнять, формочки с тестом переложить  
на лист или сковороду и поставить в духовой шкаф на 12-15 минут для вы-  
печки. Готовые корзиночки вынуть из формочек, опрокидывая их, затем за-  
полнить их ягодами - клубникой, малиной или виноградом и залить сверху с  
ложки горячим мармеладом (см. стр. 300). Корзиночки можно украсить, по-  
сыпав рублеными орехами или слегка поджаренным миндалем.  
На 2 стакана муки - 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2  
яйца, 1/2 порошка ванилина или лимонную цедру.  
  
РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ  
  
Приготовленное бисквитное тесто (см. стр. 296) вылить слоем толщиной  
1 см на пирожковый лист, смазанный маслом и посыпанный мукой или застла-  
нный белой бумагой, и поставить для выпечки в духовой шкаф со средним  
жаром. Как только бисквит зарумянится и будет отставать от листа, его  
надо переложить на стол и тотчас же, пока он не остыл, смазать тонким  
слоем какого-либо варенья без косточек (250 г), джемом или повидлом,  
свернуть рулетом и посыпать сверху сахарной пудрой.  
Когда рулет остынет, нарезать его наискось батона ломтиками, уложить  
на блюдо и подать.  
В бисквитное тесто для аромата можно добавить ванилин.  
  
ТОРТ БИСКВИТНЫЙ СУХОЙ  
  
Яичные желтки растереть с сахаром добела (можно добавить натертую це-  
дру с одного лимона или апельсина). После этого смешать с мукой и осто-  
рожно ввести взбитые до крепкой пены яичные белки. Полученную массу пе-  
реложить в форму и печь в духовом шкафу 15-20 минут.  
На 1 1/4 стакана муки - 1 стакан сахара, 8 яиц.  
  
ТОРТ МИНДАЛЬНЫЙ  
  
Яйца растереть с сахаром добела. Отдельно приготовить миндаль, для  
чего 400 г миндаля промыть, отсушить и истолочь в ступке или пропустить  
через мясорубку. Полученное миндальное тесто смешать с яйцами и сахаром  
и все вместе растирать в течение 10-20 минут. Затем из теста испечь две  
лепешки; для этого тесто разлить в две раздвижные формы или две сковоро-  
ды одного размера, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, и поставить в  
духовой шкаф для выпечки на 12-15 минут.  
Отдельно приготовить сливочную массу. Для этого 1/2 л сливок влить в  
кастрюлю, добавить стакан сахара и немного ванилина, поставить на огонь  
и варить, помешивая, пока не загустеет (цвет должен получиться светлоко-  
ричневый); после этого сливочную массу снять с огня, охладить и выбить  
лопаточкой.  
Одну лепешку поместить на блюдо, положить на нее слой сливочной мас-  
сы, разровнять и накрыть второй лепешкой, смазать верх лепешки сливочной  
массой, обсыпать рубленым, зарумяненным в духовом шкафу миндалем и по-  
дать к столу.  
На 450 г миндаля - 10 свежих яиц, 2 стакана сахара, 1/2 стакана тол-  
ченых сухарей, 1/2 ст. ложки масла. Для сливочной массы: 1/2 л сливок, 1  
стакан сахара, 1/4 порошка ванилина.  
  
ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ  
  
Приготовить тесто так же, как для песочного пирожного (см. стр. 295).  
Тесто разделить на три части, каждую часть раскатать в виде круглой ле-  
пешки или квадрата одинакового размера, толщиной около 1 см. Лепешки по-  
ложить на лист и испечь в духовом шкафу. Готовым лепешкам дать несколько  
остыть, а затем поместить на блюдо одну лепешку, положить на нее слой  
варенья или повидла, разровнять, накрыть второй лепешкой и также поло-  
жить слой варенья или повидла. Верх третьей лепешки покрыть глазурью,  
подсушить и украсить ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. п.  
Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать руб-  
леным миндалем. Такую лепешку положить наверх и слегка посыпать сахарной  
пудрой.  
На 2 стакана муки - 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2  
яйца, 1/2 порошка ванилина, 400 г варенья или повидла.  
  
ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ЯГОДАМИ  
  
Муку просеять сквозь частое сито, собрать горкой, в середине сделать  
углубление, куда положить сметану, сырое яйцо, сахар, размягченное сли-  
вочное масло, ванилин и, замесив тесто, поставить его на некоторое время  
в холодное место. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной 1/2  
см и положить его на железный лист. Сверху на тесто вверх дном положить  
большую тарелку, обрезать кругом нее тесто кончиком ножа, затем снять  
тарелку, оставив тесто на листе. Обрезанные кусочки теста соединить, ра-  
скатать вторично и разрезать на полоски шириной 2 см. Эти полоски уло-  
жить по борту круга, смазанного яйцом, защипав их в виде гребешка.  
После этого пирог смазать яичным желтком и поставить на 15-20 минут в  
горячий духовой шкаф.  
Как только тесто подрумянится, жар убавить, а спустя еще 5-7 минут  
вынуть пирог из духовки и, не снимая с листа, охладить. На остывший кру-  
жок уложить перебранные ягоды клубники, залить их яблочным или абрикосо-  
вым мармеладом. После этого пирог с листа переложить на блюдо, края пи-  
рога посыпать сахарной пудрой и подать на стол. Так же можно приготов-  
лять пироги с разными свежими и консервированными ягодами и фруктами.  
На 2 стакана муки - 150 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки  
сахара, 2 яйца, 500 г клубники, 1/4 порошка ванилина. Для мармелада -  
250 г яблок или абрикосов и 200 г сахара.  
  
КЕКС ЛИМОННЫЙ  
  
Стереть масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной и сахар  
растворился. Затем прибавить в два-три приема яичные желтки, растереть  
добела, потом добавить лимонную цедру, натертую на терке, муку, изюм ко-  
ринку и цукат, все это перемешать и добавить яичные белки, взбитые в пе-  
ну, осторожно помешивая снизу вверх. Полученное тесто переложить в фор-  
му, смазанную маслом и обсыпанную сухарями или мукой, и поставить в ду-  
ховой шкаф для выпечки на 30-50 минут (в зависимости от толщины слоя те-  
ста).  
Кекс можно выпекать (в продолжение 15-20 минут) в маленьких формочках  
- металлических или бумажных.  
Готовый кекс можно сверху посыпать сахарной пудрой. На 2 стакана муки  
- 150 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, 5-6 яиц, 75 г изюма или  
цукатов, 1/2 лимона для цедры или 1/2 порошка ванилина.  
  
КЕКС ВАНИЛЬНЫЙ  
  
Развести дрожжи в теплом молоке, прибавить соль и, всыпав в муку, за-  
месить крутое тесто; скатать его в шар, верх надрезать по радиусу, опус-  
тить тесто в кастрюлю с теплой водой (2 - 2 1/2 л), накрыть крышкой и  
поставить в теплое место для подъема. Отдельно яйцо стереть добела с са-  
харом и ванилином, прибавить размягченное масло и все вместе растереть  
до пышности. Когда тесто увеличится в объеме, примерно, в два раза, вы-  
нуть его из воды шумовкой и переложить в другую посуду, вымесить, потом  
прибавить яйца, стертые с сахаром и маслом, снова вымесить так, чтобы  
тесто стало гладким и отставало от посуды, прибавить изюм и, при жела-  
нии, очищенные рубленые орехи или миндаль. Тесто переложить в форму (до  
1/2 ее высоты), накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Как только  
тесто поднимется и заполнит форму, примерно, на 3/4 ее высоты, поставить  
кекс для выпечки в духовой шкаф на 30-50 минут.  
Готовый кекс вынуть из формы, обсыпать сахарной пудрой и положить на  
блюдо с бумажной салфеткой.  
На 2 стакана муки - 1/2 стакана молока, 30 г дрожжей, 1/2 стакана са-  
хара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 50 г изюма, 50 г  
орехов или миндаля очищенного, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 порошка вани-  
лина.  
  
КРЕМЫ И ФРУКТОВЫЕ НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОЖНЫХ И ТОРТОВ  
  
КРЕМ ЗАВАРНОЙ  
  
Яйца или яичные желтки растереть с сахаром, прибавить муку, переме-  
шать, развести массу холодным молоком, а затем поставить на огонь и ва-  
рить, помешивая веничком или веселкой; когда закипит, снять с огня и  
прибавить ванилин. Если крем используется не тотчас же, то его следует  
переложить в фарфоровую миску, обровнять верх, положить масло кусочками  
(для предупреждения образования корочки) или посыпать сахаром.  
На 1/2 л молока - 4 яйца (или 5 желтков), 1 стакан сахара, 2 ст. лож-  
ки муки, 1/4 порошка ванилина.  
  
КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ  
  
Сахар растереть с яйцами, прибавить молоко и, помешивая, проварить  
смесь на огне до закипания. После этого смесь снять с огня и охладить.  
Отдельно выбить масло добела и, продолжая выбивать, прибавлять к маслу  
охлажденную смесь. В крем добавить ванилин или ликер.  
На 200 г несоленого масла - 1/2 стакана молока, 1 стакан сахара, 1  
яйцо, 1/4 порошка ванилина или 2-3 ст. ложки ликера.  
  
КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ  
  
Размягченное масло выбить добела, затем, продолжая выбивать, приба-  
вить сгущенное молоко. В крем добавить ванилин или ликер, а для получе-  
ния шоколадного крема добавляют 3 чайных ложки какао.  
На 200 г масла - 300 г сгущенного молока, 1/4 порошка ванилина или  
2-3 ст. ложки ликера.  
  
МАРМЕЛАД ЯБЛОЧНЫЙ  
  
500 г яблок (лучше брать антоновские) вымыть, разрезать каждое яблоко  
на две части, удалить сердцевину и испечь в духовом шкафу, после чего  
протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 400 г сахара, переме-  
шать, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения (5-10 ми-  
нут). Сняв с огня и, не давая остыть, покрыть пирожное или торт мармела-  
дом.  
  
МАРМЕЛАД АБРИКОСОВЫЙ  
  
500 г спелых абрикосов вымыть, удалить косточки, сложить в кастрюлю,  
прибавить стакан воды, накрыть крышкой и поставить на огонь варить. Ког-  
да абрикосы сделаются мягкими, протереть их сквозь сито. В полученное  
пюре добавить 400 г сахара, перемешать, поставить на огонь и, помешивая,  
варить до густоты варенья.  
  
ВЫПЕЧКА МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ В ПЕЧИ-КАСТРЮЛЕ "ЧУДО"  
  
Печь-кастрюля "чудо" предназначается для выпечки на керосинке, керо-  
газе или газовой горелке различных изделий из теста.  
Печь-кастрюлю "чудо" изготовляют из алюминия, железа, жести или спла-  
ва различных металлов; она состоит из трех частей: подставки, формы и  
крышки к ней, в которой сделаны просветы для циркуляции подогретого воз-  
духа, благодаря чему тесто подрумянивается.  
Большинство выпущенных кастрюль рассчитано на одновременную выпечку  
теста из 1/2 кг муки.  
Выпечка производится следующим образом. В первую очередь ставится для  
нагрева подставка печи. Форма смазывается внутри маслом и, кроме того, в  
случае надобности обсыпается сухарями. Затем в нее кладут подготовленное  
тесто и дают ему подняться. После этого форму накрывают крышкой, не ос-  
тавляя просветов, и ставят на подставке для выпечки.  
Через 15-20 минут, в зависимости от количества положенной в тесто  
сдобы, крышку повертывают, открывая просветы, и выпечку продолжают в те-  
чение еще 15-20 минут. За это время (при открытых окошечках) тесто зару-  
мянивается и пропекается.  
Готовность теста определяют так же, как и при обычной выпечке, лучин-  
кой: если лучинка, воткнутая в тесто и вынутая обратно, окажется сухой,  
то тесто готово.  
В печи "чудо" можно выпекать различные виды теста, без начинки и с  
начинкой, а также пирожки и булочки.  
Пирожки и булочки надо смазать маслом, чтобы они не прилипли друг к  
другу, уложить в форму и выпекать, как указано выше.  
Хорошо выпекается в печи "чудо" и бисквит. В этом случае форму не  
смазывают маслом, а выстилают узкими полосками бумаги, которые укладыва-  
ют поперек формы; после этого форму на 1/3 ее высоты заполняют тестом и  
выпекают. Готовый бисквит вынимают из формы и осторожно снимают с него  
полоски бумаги.  
В печи "чудо" можно подсушить белый и черный хлеб. Просветы печи в  
этом случае должны быть все время открыты.  
  
СЛАДКИЕ БЛЮДА  
  
КИСЕЛИ  
  
Кисель можно приготовить из ягод или фруктов - свежих, замороженных,  
сушеных, из ревеня и молока. Приготовление киселя очень облегчается, ес-  
ли вместо ягод и фруктов использовать фруктово-ягодные сиропы и соки. Но  
проще всего приготовить кисель из концентрата сухого киселя, выпускаемо-  
го пищевой промышленностью. В состав сухого киселя входят фруктовый или  
ягодный экстракт, сахар, картофельная мука и лимонная кислота. Сухой ки-  
сель разводят холодной водой (на 100 г киселя 1 стакан), вливают в кипя-  
щую воду (1 1/2 стакана), хорошо размешивают, доводят до кипения и охла-

ждают.  
Взяв большее или меньшее количество картофельной муки, можно получить  
кисели из ягод и фруктов различной густоты. Обычно готовят кисель сред-  
ней густоты. На 4 стакана такого киселя достаточно взять 2 ст. ложки ка-  
ртофельной муки. Если количество картофельной муки увеличить до 3 ст.  
ложек на 4 стакана, можно получить густой кисель.  
Картофельную муку при приготовлении киселя разводят в охлажденной ки-  
пяченой воде (на 2 ст. ложки муки 1 стакан воды). Разводить муку нужно в  
момент варки сиропа, так как, если ее развести заблаговременно, она ося-  
дет на дно.  
Разведенную картофельную муку надо процедить сквозь сито и влить в  
горячий сироп сразу, а не частями, и быстро размешать. Кипятить долго не  
следует, так как кисель при этом делается жидким.  
Кисели подают на стол холодными; кисель средней густоты можно подать  
и горячим. Густой кисель нужно разлить в формы и хорошо охладить. Пред-  
варительно форму смачивают внутри холодной водой, тогда охлажденный ки-  
сель легко отделится от нее. Чтобы на поверхности киселя не образовалась  
пленка, надо посыпать его тонким слоем сахарного песка. К киселю можно  
подать сахар, холодное молоко или сливки.  
  
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ СМОРОДИНОВЫЙ  
  
Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или  
ложкой, добавить 1/2 стакана кипяченой холодной воды, протереть сквозь  
сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды,  
поставить на огонь и кипятить в течение 5 минут, после чего процедить. В  
процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенную карто-  
фельную муку и, размешивая, дать закипеть еще раз. В готовый кисель  
влить отжатый сок и хорошо размешать.  
На 1 стакан клюквы или смородины- 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки ка-  
ртофельной муки.  
  
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ, ЗЕМЛЯНИКИ И ДРУГИХ ЯГОД  
  
Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кас-  
трюлю влить 2 1/2 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. По-  
лученный сироп вскипятить, заварить разведенной картофельной мукой и  
дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо  
размешать.  
Так же приготовляют кисели из земляники, малины, черники. На 1 стакан  
клубники - 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.  
  
ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ  
  
Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать саха-  
ром и в таком виде оставить на полчаса. В течение этого времени нес-  
колько раз перемешать их, чтобы образовалось больше сока, который надо  
слить и затем добавить в готовый кисель. Косточки ягод истолочь, залить  
2 1/2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром  
залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящий отвар с ягодами влить раз-  
веденную картофельную муку, снова довести до кипения, снять с огня,  
влить сок ягод и перемешать.  
На 1 стакан вишен - 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной му-  
ки.  
  
ЯБЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ  
  
Хорошо промытые яблоки нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрю-  
лю, залить 2 стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся,  
откинуть их на волосяное сито, положенное на кастрюлю, полученное пюре  
протереть и смешать с отваром. После этого положить сахар, вскипятить и  
заварить разведенной картофельной мукой.  
На 500 г яблок - 3/4 стакана сахара, 1 1/2 ст. ложки картофельной му-  
ки.  
  
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК ИЛИ КУРАГИ  
  
Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить 3  
1/2 стаканами горячей воды и в таком виде оставить на 2-3 часа. Затем в  
этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении ва-  
рить в течение 30 минут. Отвар процедить сквозь сито в другую кастрюлю,  
а яблоки протереть, положить их в отвар, добавить сахар, все это переме-  
шать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить разведенной карто-  
фельной мукой.  
Кисель из кураги приготовляется таким же способом, но сахара нужно  
взять только 1/2 стакана.  
На 100 г сушеных яблок - 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной  
муки.  
  
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ ИЛИ ИЗ СУХИХ ЯГОД ШИПОВНИКА  
  
Промытую в горячей воде сушеную чернику (или сухие ягоды шиповника)  
залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15-20 минут. Ког-  
да черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды хо-  
рошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить стаканом воды,  
вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить  
сахар, еще раз вскипятить и влить разведенную картофельную муку.  
На 50 г сушеной черники или сухих ягод шиповника - 3/4 стакана саха-  
ра, 2 ст. ложки картофельной муки.  
  
МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ  
  
В кастрюлю влить 3 стакана молока, вскипятить и прибавить сахар. Маи-  
совый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или  
кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, все время помешивая, кипятить  
кисель в течение 5 минут на слабом огне.  
Для аромата в кисель, пока он горячий, можно прибавить ванилин, 4-5  
капель миндальной эссенции или снятую теркой цедру с лимона или апельси-  
на и хорошо перемешать. Разлить горячий кисель в чашки и охладить. Перед  
подачей к столу кисель можно выложить из чашек на небольшие тарелки. Ки-  
сель из соевого или солодового молока приготовляется таким же способом.  
Кисель можно приготовить из сухого молока. В этом случае стакан сухо-  
го молока развести 2 стаканами холодной воды и оставить на 30 минут для  
набухания. После этого добавить еще 2 стакана воды, размешать и довести  
до кипения. В кипящее молоко положить сахар, после чего влить крахмал,  
разведенный в стакане воды, и снова довести до кипения.  
На 4 стакана молока - 1/2 стакана сахара и 2 ст. ложки маисового кра-  
хмала.  
  
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНЕВОГО СИРОПА  
  
Взять 2 стакана горячей воды, влить в нее вишневый сироп, добавить  
сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разведенный в небольшом ко-  
личестве воды. Все это, хорошо перемешав, вскипятить, влить разведенную  
в стакане воды картофельную муку и снова дать вскипеть. Кисели из сиро-  
пов других ягод приготовляются таким же способом.  
На 1 стакан вишневого сиропа - по 2 ст. ложки сахара и картофельной  
муки.  
  
КОМПОТЫ  
  
Компот можно приготовить из одного вида плодов или из смеси. Для ком-  
потов используют свежие, замороженные и сушеные фрукты.  
Пищевая промышленность выпускает в разнообразном ассортименте готовые  
фруктовые компоты. Они вырабатываются из доброкачественных плодов (яб-  
лок, груш, айвы, абрикосов, персиков, черешен, вишен, ренклодов, мирабе-  
ли, мандаринов и др.), которые заливаются прозрачным сиропом, приготов-  
ленным на чистом сахаре.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ИЛИ ИЗ ГРУШ  
  
Очищенные яблоки разрезать каждое на 6-8 частей и удалить из них сер-  
дцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить  
в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всы-  
пать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и  
при медленном кипении варить 10-15 минут (в зависимости от сорта яблок),  
пока яблоки не станут мягкими.  
В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если  
компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не ну-  
жно,- достаточно довести до кипения.  
Компот из свежих груш приготовляется так же, но сахара (в зависимости  
от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10-15 минут. Если  
груши очень спелые, то компот достаточно довести до кипения. Готовый ко-  
мпот охладить и разлить в вазочки.  
На 500 г яблок или груш - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АБРИКОСОВ ИЛИ ИЗ СЛИВ  
  
Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные  
надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана го-  
рячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.  
На 500 г абрикосов или слив - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ  
  
Персики опустить в кипящую воду. Через 2-3 минуты вынуть их из воды,  
снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать  
сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики  
и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.  
На 500 г персиков - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШЕН  
  
Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и положить на та-  
релку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и  
через волосяное сито отцедить в кастрюлю сок. В полученный сок всыпать  
сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при  
медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого  
добавить вишни и довести компот до кипения.  
На 300 г яблок и 200 г вишен - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СЛИВ  
  
В кастрюлю всыпать сахар, залить 2 стаканами горячей воды, размешать,  
положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10  
минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, про-  
мытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.  
На 300 г яблок и 200 г слив - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ  
  
Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С ко-  
журы мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко наре-  
зать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В  
кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать,  
положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении  
варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.  
Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиро-  
пом.  
На 250 г яблок и 4 мандарина - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ  
  
Компот из консервированных фруктов - яблок, груш, персиков, абрико-  
сов, черешни и др. - перед подачей на стол надо лишь разложить в вазоч-  
ки, причем крупные фрукты, как, например, яблоки, груши, необходимо раз-  
резать на дольки, после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота  
рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в  
кастрюлю, добавить по вкусу сахар и, если требуется, лимонный сок или  
лимонную кислоту; все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для  
аромата можно добавить также лимонную или апельсинную цедру, а в охлаж-  
денный - немного вина (портвейна, мадеры, муската) или ликера.  
Готовые компоты можно также смешивать, подавая их, например, в такой  
смеси: персики с ренклодами, яблоки со сливами, абрикосы с черешней и т.  
д.  
  
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  
  
Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде, отобрать яблоки и  
груши, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды и при мед-  
ленном кипении варить 25-30 минут. После этого в кастрюлю положить ос-  
тальные фрукты и ягоды, всыпать сахар и продолжать варить еще 5 минут.  
На 200 г сушеных фруктов (смесь) - 1/2 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД  
  
Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.)  
могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие;  
при этом никакой варки они не требуют.  
Замороженные фрукты надо сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уло-  
жить в вазочки, вперемежку с ягодами, и залить предварительно сваренным  
и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахар развести 1 1/2 - 2  
стаканами воды и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуе-  
тся добавлять немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.  
На 500 г замороженных фруктов - 3/4 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА  
  
Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать са-  
хар, залить его 2 1/2 стаканами горячей воды, размешать, положить черно-  
слив и при слабом кипении варить до мягкости (в течение 15-20 минут).  
Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести  
его лишь до кипения.  
На 200 г чернослива - 1/2 стакана сахара.  
  
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМА И КУРАГИ  
  
Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить  
на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей во-  
ды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После  
этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком  
сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.  
На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма - 1/2 стакана сахара.  
  
ЖЕЛЕ И МУССЫ  
  
Желе и муссы приготовляют из свежих и свежезамороженных ягод и фрук-  
тов, из фруктово-ягодных соков и сиропов, из разных сортов варенья, а  
также из красного натурального вина.  
Для приготовления муссов используют, кроме того, пюре и соусы из раз-  
личных фруктов. Пюре и фруктовые соусы лучше всего брать готовые: их вы-  
рабатывают из зрелых доброкачественных плодов - яблок, абрикосов, слив и  
др.  
Для приготовления желе и муссов употребляется желатина, а для желе  
еще и агар-агар (растительная желатина), которого нужно брать в два раза  
меньше обыкновенной желатины.  
Чтобы желатина и агар-агар быстро и равномерно растворялись, их надо  
предварительно на 25-30 минут положить в холодную воду. Когда листики  
набухнут, из них нужно хорошо отжать воду.  
Чтобы желе было вкуснее, в него добавляют разные вина (херес, мускат,  
мадеру) и ликеры, а также апельсинную и лимонную цедру, ванилин, лимон-  
ный сок или лимонную кислоту.  
Желе и муссы можно приготовлять в специальных формах и вазочках. Пе-  
ред подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд нужно  
опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.  
Желе и муссы готовят почти одним и тем же способом, с той лишь разни-  
цей, что муссы взбивают веничком. Для взбивания муссов нужно взять глу-  
бокую посуду, так как мусс при взбивании увеличивается в объеме в 2 - 2  
1/2 раза. Взбивать надо обязательно на льду или в холодной воде. Мусс  
можно считать готовым, когда он станет пенистым и слегка загустеет. Под-  
готовленный мусс надо быстро разлить в вазочки или формы и поставить в  
холодное место. К муссу отдельно можно подать ягодный сироп или фрукто-  
вые и ягодные соки.  
Мусс можно приготовить и без желатины, заменив ее манной крупой. Для  
этого крупу варят с сахаром и плодовым соком или пюре и затем охлаждают.  
Когда температура готового мусса понизится до 40 гр., его взбивают, раз-  
ливают в формы и охлаждают.  
  
ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ  
  
В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипя-  
тить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и же-  
латину, предварительно замоченную и отжатую. Все время помешивая ложкой,  
сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок.  
Горячий сироп процедить сквозь полотно, слегка охладить и разлить в  
формы или вазочки.  
На 1 лимон - 1 стакан сахара, 25 г желатины.  
  
ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ С ФРУКТАМИ  
  
Приготовить лимонное желе, как указано в предыдущем рецепте, слегка  
охладить его, разлить в вазочки или формы слоем 1-2 см и дать застыть.  
На застывший слой желе уложить различные фрукты и снова залить их полу-  
застывшим желе так, чтобы оно покрыло поверхность фруктов, и снова охла-  
дить.  
На 1 лимон - 1 стакан сахара, 25 г желатины, 300 г свежих или 200 г  
консервированных фруктов и ягод.  
  
ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ  
  
Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками, отделить зерна, пе-  
ресыпать ломтики апельсина сахаром (1/4 стакана) и оставить на полчаса,  
чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать 1/4 стакана сахара, залить 1  
1/2 стаканами воды и вскипятить.  
В приготовленный сироп положить замоченную и отжатую желатину и  
апельсинную цедру. Все время помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть  
и, сняв с огня, влить в сироп сок от апельсина.  
По вкусу добавить разведенную лимонную кислоту. Горячий сироп проце-  
дить, слегка охладить, разлить в вазочки или формы слоем 1 см и поста-  
вить в холодное место. На застывший слой желе положить ломтик апельсина,  
залить второй половиной желе и снова охладить.  
Так же приготовляется желе из мандаринов. На 1 апельсин - 1/2 стакана  
сахара, 15 г желатины.  
  
ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОДНОГО ВАРЕНЬЯ  
  
Варенье развести 2 1/2 стаканами кипятка, размешать и выбрать ягоды в  
отдельную посуду. Сироп от варенья влить в кастрюлю, положить в него са-  
хар, желатину; помешивая, довести до кипения, влить вино, процедить и  
слегка охладить. Ягоды разложить в вазочки или формы, залить желе и хо-  
рошо охладить.  
На 1 стакан варенья - 1/2 стакана сахара, 25 г желатины, 2 ст. ложки  
ликера.  
  
ЖЕЛЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ  
  
В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить за-  
моченную желатину; все время помешивая, довести сироп до кипения, влить  
вино, добавить немного ванилина и по вкусу - разведенную лимонную кисло-  
ту. Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формочки. При  
подаче на стол желе можно украсить свежими или замороженными ягодами -  
клубникой, малиной, черешней, вишней, ломтиками апельсина.  
На 1 стакан красного вина - 25 г желатины, 3/4 стакана сахара.  
  
МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  
  
Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить  
яблоки 2 1/2 стаканами горячей воды и сварить их до мягкости. Слить сок  
в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь  
частое сито.  
В яблочный сок положить сахар и замоченную желатину. Все время поме-  
шивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в  
глубокую кастрюлю, положить туда же яблочное пюре, немного ванилина и  
взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как  
только масса слегка загустеет, ее быстро разлить в формы или вазочки и  
охладить.  
Мусс из других свежих фруктов приготовляют таким же способом. На 250  
г яблок - 3/4 стакана сахара, 15 г желатины.  
  
ЛИМОННЫЙ МУСС  
  
Приготовить смесь так же, как для лимонного желе, влить ее в кастрю-  
лю, которую поставить в холодную воду или на лед, и взбивать металличес-  
ким веничком до тех пор, пока не получится однородная пенистая масса.  
Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс  
в формы и охладить. На стол к лимонному муссу отдельно в соуснике можно  
подать ягодный сироп или соус из красного вина.  
На 1 лимон - 15 г желатины, 3/4 стакана сахара, 2 стакана воды.  
  
МУСС ИЗ ЯГОД  
  
Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде,  
размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть  
сквозь волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды,  
вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и замоченную же-  
латину. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный си-  
роп положить ягодное пюре и взбивать металлическим веничком до образова-  
ния пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро раз-  
лить ее в формы или вазочки и охладить.  
На 1 стакан ягод - 3/4 стакана сахара, 15 г желатины.  
  
МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ  
  
В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком  
хорошо ее размять, добавить 1/3 стакана кипяченой воды и отжать через  
марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить  
3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 минут, после чего процедить и  
на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар  
постепенно, при помешивании.  
После 20 минут медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе  
вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и  
взбить веничком до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме  
в два раза разлить ее в вазочки и вынести в холодное место. К клюквенно-  
му муссу можно подать холодное молоко.  
На 1 стакан клюквы - 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.  
  
МЕДОВЫЙ МУСС  
  
Разбить яйца и отделить белки от желтков. Желтки растереть, постепен-  
но прибавляя к ним мед. После этого растертые желтки проварить на слабом  
огне до густоты, непрерывно помешивая, и, сняв с огня, охладить. Яичные  
белки взбить в густую пену и соединить с проваренными желтками, после  
чего мусс переложить в блюдца или вазочки и охладить.  
Вместо яичных белков можно в мусс положить 3/4 стакана взбитых сли-  
вок. На 1 стакан меда - 4 яйца.  
  
КРЕМЫ  
  
Кремы приготовляют из сливок не ниже 20%-ой жирности или из сметаны,  
взбитых в густую пену. Крем, как желе и муссы, можно готовить в вазочках  
или разлить в специальные формы. Перед подачей на стол крем надо выло-  
жить из форм на тарелочки или блюдо.  
К кремам можно отдельно подавать сладкие соусы из ягод, красного ви-  
на, шоколада, кофе, а также фруктово-ягодные сиропы.  
  
КРЕМ ИЗ СЛИВОК  
  
Сливки влить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взби-  
вать металлическим веничком до образования густой пены (пена должна дер-  
жаться на веничке). Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком,  
постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не пере-  
ставая мешать, тонкой струйкой влить растворенную теплую желатину. Жела-  
тину предварительно надо намочить в течение 20-25 минут в холодной воде,  
отжать и, помешивая, растворить в 1/4 стакана кипятка.  
На 1 стакан густых сливок - 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желати-  
ны, 1/4 порошка ванилина.  
  
КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ  
  
Сметану влить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин, поставить на лед  
или в холодную воду и металлическим веничком взбивать до тех пор, пока  
объем сметаны не увеличится, примерно, вдвое. После этого в сметану, по-  
мешивая ее веничком, влить тонкой струйкой растворенную теплую желатину.  
Полученный крем, хорошо перемешав, немедленно разлить в вазочки или фор-  
мы и охладить.  
Крем из сметаны можно приготовить с добавлением пюре из свежих ягод:  
земляники, клубники, малины и др. Ягоды надо перебрать, промыть в холод-  
ной воде и протереть сквозь волосяное сито, а затем смешать со взбитой  
сметаной (перед тем, как вливать желатину).  
На 1 стакан сметаны - 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатины.  
  
ВАНИЛЬНЫЙ, ШОКОЛАДНЫЙ И КОФЕЙНЫЙ КРЕМЫ  
  
Сливки перелить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и  
взбивать металлическим веничком до образования густой пены, которая дол-  
жна держаться на веничке. Во взбитые сливки, все время помешивая их ве-  
ничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и,  
не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенную теплую желати-  
ну. После этого крем разлить в формы и охладить.  
Кремы шоколадный и кофейный приготовляют таким же способом. Для шоко-  
ладного крема 1 ст. ложку какао надо размешать с сахарной пудрой, а для  
кофейного - желатину растворить в 1/4 стакана крепкого кофейного отвара,  
приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.  
На 1 стакан густых сливок - 1/3 стакана сахарной пудры, 10 г желати-  
ны, 1/4 порошка ванилина.  
  
ЯГОДНЫЙ КРЕМ  
  
Свежие или замороженные ягоды (землянику, малину) перебрать, промыть  
в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре пере-  
мешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед  
или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования гу-  
стой пены. Во взбитые сливки положить протертые с сахаром ягоды и хорошо  
размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой раст-  
воренную теплую желатину.  
Полученный крем быстро разлить в формы. На 1 стакан сливок - 3/4 ста-  
кана сахарной пудры, 1/2 стакана ягод, 10 г желатины.  
  
СЛИВКИ, ВЗБИТЫЕ С САХАРОМ  
  
В кастрюлю влить густые сливки, поставить на лед или в холодную воду  
и взбивать металлическим или деревянным веничком до образования густой  
пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванилин или ванильный сахар,  
размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и  
сделаться жидкими. Взбитые сливки можно подавать со свежими ягодами, с  
мороженым, бисквитом.  
На 1 стакан сливок - 3 ст. ложки сахарной пудры.  
  
СМЕТАНА, ВЗБИТАЯ С САХАРОМ  
  
В кастрюлю влить сметану, всыпать сахарный песок, поставить кастрюлю  
на лед или в холодную воду и взбивать сметану с сахаром металлическим  
или деревянным веничком до образования густой пены. Готовность сметаны  
определяется увеличением ее объема в 2 - 2 1/2 раза. Для вкуса в сметану  
можно добавить ванилин.  
Взбитую сметану тут же подавать к столу. К взбитой сметане можно по-  
дать заварные булочки или свежие ягоды.  
На 1 стакан сметаны - 2 1/2 ложки сахара.  
  
МОРОЖЕНОЕ  
  
Пищевая промышленность вырабатывает высококачественное мороженое в  
разнообразном ассортименте - сливочное, шоколадное, фруктовое. Кроме  
обычного мороженого изготовляются пломбиры разных сортов и торты из мо-  
роженого.  
Мороженое, выпускаемое промышленностью, вырабатывается специальными  
машинами со строгим соблюдением санитарно-гигиенического режима. По вку-  
совым качествам оно превосходит мороженое домашнего изготовления.  
Мороженое можно приготовить также и дома. Для этого необходимо иметь  
специальный сосуд с крышкой - мороженицу и кадку соответствующего разме-  
ра для заполнения смесью колотого льда с солью.  
Мороженое можно приготовить двух основных сортов: сливочное и фрукто-  
во-ягодное. Сливочное приготовляется из молока или сливок, сахара и яиц  
с добавлением ароматических и вкусовых веществ. Фруктово-ягодное мороже-  
ное приготовляется из соков и пюре различных фруктов, ягод и сахара. Са-  
хар в мороженое надо класть в строго определенном количестве, так как на  
качество мороженого в одинаковой мере влияет как излишек, так и недоста-  
ток сахара.  
При подаче на стол мороженое можно украсить разными консервированными  
фруктами, печеньем, а также полить сверху вареньем, ягодным сиропом или  
фруктовым соком и разными ликерами и винами.  
  
СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ  
  
Желтки яиц отбить в кастрюлю, смешать с сахаром и ванилью, растереть  
и развести горячими сливками или молоком, после чего поставить на огонь  
и варить, все время помешивая деревянной лопаточкой. Когда смесь слегка  
загустеет и с поверхности исчезнет пена, кастрюлю снять с огня, массу  
процедить сквозь сито и охладить. Охлажденную массу вылить в форму моро-  
женицы, накрыть ее крышкой, обложить наколотым льдом, смешанным с солью  
(на каждые 6-7 кг льда - 1 кг соли), уплотнить его и вращать мороженицу.  
В процессе замораживания нужно добавлять лед и спускать воду. Замора-  
живание продолжается 30-40 минут. Когда мороженое станет густым, открыть  
форму, вынуть лопасти, оправить, накрыть крышкой и дать мороженому пос-  
тоять час, чтобы оно окрепло. При подаче на стол мороженое разложить в  
вазочки.  
На З стакана сливок или молока - 1 1/4 стакана сахара, 3 яйца, 1/4  
порошка ванилина.  
  
МОРОЖЕНОЕ ИЗ ЯГОД  
  
Землянику, малину (свежие или замороженные) перебрать, промыть в хо-  
лодной воде, протереть сквозь волосяное сито в фаянсовую или фарфоровую  
посуду. Сахар всыпать в кастрюлю, залить водой, вскипятить и охладить.  
Охлажденный сироп перелить в форму мороженицы, положить туда же ягодное  
пюре и хорошо его размешать.  
Замораживается ягодное мороженое так же, как и сливочное. На 500 г  
ягод - 1 1/2 стакана сахара, 2 стакана воды.  
  
МОРОЖЕНОЕ ИЗ КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ  
  
Кофе со сгущенным молоком из банки выложить в кастрюлю, развести его  
горячей водой, размешать, вскипятить. После охлаждения перелить в форму,  
а в дальнейшем замораживать так же, как и сливочное мороженое.  
Таким же способом можно приготовить мороженое из какао со сгущенным  
молоком.  
На банку кофе со сгущенным молоком - 2 стакана воды.  
  
ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА  
  
РИСОВЫЙ ПУДИНГ  
  
Перебранный и хорошо промытый рис положить в кипящую воду. После 10  
минут кипения рис надо откинуть на сито, дать стечь воде, затем положить  
его обратно в кастрюлю, залить горячим молоком и варить еще 15 минут,  
после чего слегка охладить.  
Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ванилин и смешать со сва-  
ренным рисом. Туда же положить кусочки цуката, промытый изюм, сливочное  
масло, очищенные и мелко нарезанные орехи и яичные белки, взбитые в гус-  
тую пену. Все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в  
специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную суха-  
рями, и поставить на 30-40 минут в духовой шкаф или в печь со средним  
жаром.  
Перед подачей на стол пудинг из формы выложить на блюдо. Отдельно в  
соуснике можно подать фруктовый или ягодный соус.  
На 1 стакан риса - 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 стакана  
молока, 4 яйца, 50 г цуката, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина.  
  
ПУДИНГ ИЗ ВАНИЛЬНЫХ СУХАРЕЙ  
  
Ванильные сухари разломать, сложить в кастрюлю или миску, залить го-  
рячим молоком, накрыть и оставить на 15-20 минут. Цукаты нарезать не-  
большими кубиками, изюм перебрать и промыть в холодной воде. Яичные жел-  
тки отделить от белков, растереть с сахаром и смешать с замоченными су-  
харями. Затем положить нарезанные цукаты, изюм, растопленное масло,  
взбитые яичные белки и все это хорошо перемешать. Приготовленную массу  
выложить в специальную форму с отверстием в середине, предварительно  
смазав ее густым слоем масла и посыпав сухарями. Форму надо заполнить  
только на 3/4, чтобы осталось место для подъема пудинга. Наполненную фо-  
рму поставить на 30-40 минут в духовой шкаф или в печь со средним жаром.  
Пудинг считается готовым, когда он сделается упругим, поднимется и будет  
отставать от краев формы.  
Готовый пудинг выложить на блюдо и подать горячим. При желании пудинг  
можно облить фруктовым или ягодным соусом. На 150 г ванильных сухарей -  
3 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 50 г цуката, по 100 г изю-  
ма и сливочного масла.  
  
ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ  
  
Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очис-  
тить от скорлупы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с  
сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом  
и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить  
взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду,  
смазанную маслом и посыпанную сухарями.  
Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу или в печи со средним жаром в  
продолжение 30-40 минут. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и по-  
дать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать со-  
ус отдельно.  
На 150 г грецких орехов - 3 яйца, 250 г белого хлеба, 3/4 стакана са-  
хара, 1 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла.  
  
ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЯБЛОК  
  
Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на  
несколько частей, удалить семечки, положить на сковороду, подлить немно-  
го воды и испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито,  
в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загу-  
стеет и не перестанет стекать с ложки.  
Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить веничком до  
образования густой пены.  
Во взбитые белки положить горячее пюре и хорошо вымешать. Приготовле-  
нную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверх-  
ность сгладить лезвием ножа и поставить на 10-15 минут в духовой шкаф,  
чтобы пирог подрумянился и поднялся.  
Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. По-  
дают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают са-  
харной пудрой. Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или па-  
стеризованное молоко или сливки.  
Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.  
На 6 яиц (белки) - 1 стакан сахара, 300 г яблок, 2 ст. ложки сахарной  
пудры.  
  
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОРЕХАМИ  
  
Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мя-  
коти (не прорезая яблока насквозь). Миндаль или орехи очистить от кожуры  
и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо про-  
мыть и сварить на молоке с сахаром. В полученную рисовую кашу положить  
изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все это хорошо перемешать. Яблоки  
наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф. Для  
того, чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2-3 ст. ложки во-  
ды. Как только яблоки сделаются мягкими, их надо вынуть из духовки и вы-  
ложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым или чер-  
носмородиновым) вареньем.  
На 10 яблок - 50 г изюма, 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 50 г  
орехов или миндаля, 1/2 стакана сахара, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки сливо-  
чного масла.  
  
БАБКА ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ЯБЛОКАМИ  
  
Срезать корки с батона белого хлеба, нарезать его тонкими ломтиками,  
часть хлеба нарезать кубиками и подсушить. Молоко, сырое яйцо и 2 ст.  
ложки сахара перемешать и слегка взбить веничком.  
Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать в виде кубиков и пере-  
сыпать сахаром. Форму или сковороду смазать густым слоем сливочного мас-  
ла. Ломтики белого хлеба смочить взбитой яичной массой и обложить ими  
дно и боковые стенки формы или сковороды. Подсушенные хлебные кубики по-  
лить сливочным маслом и перемешать с яблоками. Туда же добавить немного  
натертой лимонной цедры или ванилина. Яблоки, перемешанные с хлебными  
кубиками, выложить на середину формы, наполнив ее до краев. Сверху форму  
надо также накрыть ломтиками хлеба, смоченного во взбитой яичной массе,  
и поставить форму на 40-50 минут в духовой шкаф или в печь со средним  
жаром.  
Готовую бабку оставить в форме в течение 10 минут, потом выложить на  
блюдо, сверху, при желании, украсить консервированными фруктами и облить  
фруктовым соусом. На стол бабку надо подавать в горячем виде.  
На 500 г яблок - 1 стакан молока, 300 г белого хлеба, 1 яйцо, 3/4  
стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, цедру с лимона или  
апельсина.  
  
ГУРЬЕВСКАЯ КАША  
  
В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно  
всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 минут. В сварен-  
ную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выло-  
жить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать  
сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светлокори-  
чневая корочка, каша будет готова.  
При подаче на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить  
сладким соусом и посыпать поджаренным миндалем.  
На 3/4 стакана манной крупы - 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана  
молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, 1/2 порошка ванили-  
на, 1/2 банки консервированных фруктов.  
  
ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ  
  
Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая  
яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить  
их на сковороду. Подлить 2-3 ст. ложки воды и поставить на 15-20 минут в  
духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их  
нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или та-  
релку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.  
Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, че-  
рносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В варенье, взятое для  
фарширования яблок, хорошо добавить 1/2 стакана толченых сухарей или  
бисквитной крошки, толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.  
Печеные яблоки с сахаром приготовляются так же, как и яблоки с ва-  
реньем, с той лишь разницей, что в середину яблока вместо варенья надо  
насыпать сахар.  
На 10 яблок - 1/2 стакана варенья.  
  
ЯБЛОКИ В СЛОЙКЕ  
  
Приготовить слоеное тесто. На доске, посыпанной мукой, тесто раска-  
тать толщиной 1/2 см и нарезать на квадратики такой величины, чтобы в  
них можно было завернуть яблоко.  
Яблоки промыть, очистить от сердцевины, в образовавшееся углубление  
насыпать сахарный песок, разложить на квадратики теста, после чего края  
его соединить, обсыпать сахаром и уложить на железный лист, смоченный  
водой. Для украшения на каждое яблоко положить тонкий кусочек теста, вы-  
резанный в виде листика или звездочки, смазав его сверху яйцом, и поста-  
вить в жаркий духовой шкаф. Через 10-15 минут, когда тесто сверху зару-  
мянится, жар надо убавить и продолжать выпечку еще 8-10 минут. Готовые  
яблоки осторожно снять с листа лезвием тонкого ножа и уложить на тарелку  
или блюдо, посыпав сверху сахарной пудрой. Подавать яблоки можно в горя-  
чем и холодном виде.  
На 500 г слоеного теста - 6-8 яблок, 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки  
сахарной пудры, 1 яйцо.  
  
ТРУБОЧКИ СО СЛИВКАМИ  
  
В кастрюлю отбить яйца, всыпать 200 г сахарной пудры и положить вани-  
лин. Все это хорошо растереть до образования однородной гладкой массы.  
Потом в кастрюлю всыпать муку, размешать и полученное тесто развести мо-  
локом.  
На подогретый железный лист, слегка смазанный куском воска, столовой  
ложкой разложить тесто и разровнять, чтобы получились тонкие небольшие  
блинчики, после чего поставить в горячий духовой шкаф. Как только края  
блинчиков зарумянятся, надо, не вынимая весь лист из шкафа, снимать их  
по одному и завертывать в виде трубочек.  
Фисташки или миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко  
изрубить. Сливки взбить до образования густой пены и перемешать с сахар-  
ной пудрой и ванилином. Трубочки наполнить из конверта взбитыми сливка-  
ми, уложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой, а сливки фисташ-  
ками.  
На 1 1/4 стакана муки - 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 1/4 стакана мо-  
лока, 1 стакан густых сливок, 50 г фисташек или миндаля, 1/4 порошка ва-  
нилина.  
  
ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ  
  
Приготовить тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешать в  
кастрюле с яичными желтками, добавить столовую ложку молока, всыпать му-  
ку, столовую ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, размешать и развести  
оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка  
перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.  
Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевины, на-  
резать ровными кружочками толщиной 1/2 см, пересыпать сахаром и дать по-  
лежать 25-30 минут. После этого каждый кружочек яблока взять вилкой, об-  
макнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым мас-  
лом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не под-  
румянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 минут в  
духовой шкаф со средним жаром. Готовые яблоки уложить на тарелку или  
блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол. Отдельно в соу-  
снике можно подать ягодный сироп, или абрикосовый соус, или сметану.  
На 500 г яблок - 2-3 ст. ложки топленого масла и 2 ст. ложки сливоч-  
ного, 1/4 стакана сахара, 1 ст. ложку сахарной пудры, 1/2 стакана муки,  
4 яйца, 1/3 стакана молока.  
  
ЛОМТИКИ БЕЛОГО ХЛЕБА С ФРУКТАМИ  
  
Молоко, яйца и сахар смешать и слегка взбить веничком. С батона бело-  
го хлеба срезать корки и нарезать хлеб ровными ломтиками. Эти ломтики  
обмакнуть во взбитую яичную массу и с обеих сторон обжарить на сковороде  
с маслом. Поджаренные ломтики хлеба поместить на блюдо или тарелку, све-  
рху положить подогретые консервированные фрукты, полить сиропом и подать  
на стол.  
Поджаренные ломтики хлеба можно залить вареньем или компотом из яб-  
лок, персиков, абрикосов и других фруктов.  
На 300 г хлеба - 2 яйца, 1/2 банки консервированных фруктов, 1/2 ста-  
кана сахара, 1 стакан молока, 2-3 ст. ложки масла.  
  
СЛАДКИЕ СОУСЫ  
  
ВАНИЛЬНЫЙ СОУС  
  
Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести  
горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как  
только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито или кисе-  
йку и добавить ванилин.  
На 1 1/2 стакана молока - 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 порошка ва-  
нилина, 1 чайную ложку муки.  
  
СОУС ИЗ ЯГОД С ВИHОМ  
  
Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину)  
протереть сквозь волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить 1/4  
стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино,  
подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый  
соус подать в горячем или холодном виде.  
На 1 стакан ягод - 1 стакан сахара, 1/4 стакана красного или белого  
вина.  
  
СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА  
  
В кастрюлю влить вино и 1/2 стакана воды, положить лимонную цедру,  
вскипятить, добавить картофельную муку, разведенную в 1/4 стакана холод-  
ной воды, затем всыпать сахар и, не снимая с огня, помешивать соус, пока  
сахар не растворится. Соус подавать в горячем или холодном виде.  
На 1/2 стакана натурального красного вина - 3/4 стакана сахара, 1 ча-  
йную ложку картофельной муки.  
  
ШОКОЛАДНЫЙ СОУС  
  
Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, раз-  
мешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно поме-  
шивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с  
огня и процедить сквозь ситечко.  
На 1 1/2 стакана молока - 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку ка-  
као, 1 чайную ложку муки.  
  
СОУС ИЗ КУРАГИ  
  
Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить стаканом  
воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое во-  
лосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и 1/4 стакана  
горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в те-  
чение 5 минут. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и ра-  
змешать. Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абри-  
косовым пюре (200 г).  
На 100 г кураги - 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана вина (мускат или  
мускатель).  
  
ПИЩА РЕБЕНКА  
  
От правильного питания ребенка с первых месяцев его жизни зависят его  
нормальный рост, развитие и здоровье. Организм ребенка лучше сопротивля-  
ется различным детским болезням, в том числе инфекционным, если питание  
его поставлено рационально.  
Пища должна дать детскому организму все необходимое для происходящего  
в нем усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка  
прежде всего должно неизменно увеличиваться количество пищи.  
Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии - калориях. Нап-  
ример, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1  
г масла - 7,5 калории, 1 г мяса - около 1 калории, 1 г сахара - около 4  
калорий, 1 г пшеничного хлеба - немного больше 2 калорий.  
При составлении норм питания детей принято количество калорий и коли-  
чество отдельных пищевых веществ вычислять в зависимости от веса, т. е.  
на 1 кг веса ребенка.  
Количество калорий и пищевых веществ на 1 кг будет тем больше, чем  
меньше возраст ребенка. Так, для детей от дня рождения до девятимесячно-  
го возраста требуется 110-125 калорий на 1 кг веса в сутки, в возрасте  
от 9 месяцев до 1 года - уже 100-110 калорий, от 1 года до 1 1/2 лет -  
90-100 калорий, от 1 1/2 до 4 лет - 80-90 калорий, от 4 до 8 лет - 70-80  
калорий, от 8 до 12 лет - 60-70 калорий и для детей старшего возраста -  
50-80 калорий на 1 кг веса.  
Зная необходимое количество калорий на 1 кг веса детей, легко вычис-  
лить суточное количество пищи по таблице среднего веса детей различных  
возрастов (см. табл. 1).  
Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий;  
необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых сос-  
тоит человеческий организм,- белки, жиры, углеводы, витамины, мине-  
ральные вещества и воду.  
Источником получения белка могут служить мясо, рыба, молоко, яйца  
(животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки).  
Для того, чтобы белки хорошо усваивались ребенком и наиболее полно  
использовались клетками и тканями организма, необходимо не только доста-  
точное, в соответствии с возрастом, количество белка, но и правильное  
соотношение его с количеством углеводов и жиров. Наблюдения над детьми  
показали, что самым благоприятным является соотношение, при котором на 1  
г белка приходится 1 г жира и 4 г углеводов. В тех случаях, когда ребен-  
ку давалось относительно большее количество жира, резко снижалось всасы-  
вание белка в кишечнике.  
  
Таблица 1  
  
Средний вес детей  
  
Возраст ребенка Вес (в кг)  
  
Новорожденный 3  
6 мес. 6  
1 год 9  
2 года 12  
3 >> 14  
4 >> 16  
5 лет 18  
6 >> 20  
  
  
Возраст Мальчики Девочки  
вес (в кг)  
  
7 лет 21,4 20,6  
8 >> 23,4 22,7  
9 >> 25,1 24,2  
10 >> 27,0 26,4  
11 >> 30,4 30,2  
12 >> 32,8 33,2  
13 >> 35,6 38,2  
14 >> 39,7 43,8  
15 >> 45,5 48,5  
16 >> 50,7 50,5  
17 >> 53,5 52,5  
18 >> 57,0 53,7  
  
Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе.  
К углеводам относится прежде всего сахар. Углеводы имеются также во  
всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах, фруктах и молоке (молочный са-  
хар).  
Роль углеводов в питании детей особенно значительна ввиду большой по-  
движности детей, а мышечная работа требует большого количества пищи.  
Для правильного роста и развития детей необходима пища, богатая вита-  
минами. Все витамины оказывают то или иное влияние на развитие детского  
организма. Витамин A, который важен для зрения, содействует также укреп-  
лению и росту всего детского организма. Известно, что такие заболевания,  
как туберкулез, детские инфекции, особенно связанные с поражением дыха-  
тельных путей, значительно реже поражают, а в случае заболевания заметно  
легче протекают у детей, пища которых богата витамином A. В этом отноше-  
нии большое значение в детском питании имеют сливочное масло, сметана,  
цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень  
(салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, извес-  
тное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин  
A.  
Не менее значительна в питании детей роль витамина C. Он укрепляет  
детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.  
Все это заставляет уделять особое внимание правильному использованию в  
детском питании свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода  
максимально обогащать детскую пищу всякой зеленью, дикорастущими и  
культурными плодами и ягодами.  
Витамины группы B должны быть введены в детское питание в достаточном  
количестве. Необходимо, чтобы с первых лет своей жизни дети получали  
обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы B; очень по-  
лезно также ввести в рацион детей дрожжи. Этот продукт содержит ценные  
белки, группу витаминов B и не мало фосфора.  
В приводимой ниже рецептуре имеются специально дрожжевые блюда. Как  
показали наблюдения, дети хорошо усваивают дрожжи; у них увеличивается  
отложение белка в организме, повышается общий жизненный тонус. Наконец,  
дети могут получать достаточное количество витаминов группы B, если пища  
их будет разнообразна по составу входящих в нее продуктов растительного  
и животного происхождения.  
Витамин D имеет особое значение для правильного развития костной сис-  
темы.  
При недостатке витамина D у детей развивается рахит. Это заболевание  
выражается в том, что кальций и фосфор, являющиеся основной составной  
частью костной системы, не откладываются в ней; кости при рахите легко  
деформируются и принимают уродливую форму.  
Главнейшим источником витамина D является рыбий жир, но этот витамин  
содержится также в цельном молоке, молочных жирах, яичном желтке, в пе-  
чени животных. Молоко, кроме того, содержит соли кальция, которые при  
наличии витамина D используются костной системой, а также и другими сис-  
темами и органами.  
В организме витамин D может образоваться также из особого вещества,  
относящегося к группе стеринов. При облучении тела ультрафиолетовыми лу-  
чами солнечного света или кварцевой лампы это вещество переходит в акти-  
вный витамин D. Этим объясняется то, что развитие рахита у детей наблю-  
дается главным образом в осенне-зимний период и, наоборот, весенне-лет-  
ний период является наиболее благоприятным для лечения рахита.  
Для улучшения питания детей, особенно в зимний и весенний периоды,  
когда поступление свежих фруктов и овощей сокращается, можно использо-  
вать в детском рационе овощи и фрукты быстрой заморозки, фруктово-ягод-  
ные и овощные соки, консервированные овощи и фрукты, а также витаминизи-  
рованные продукты.  
Пищевая промышленность выпускает овощные и фруктово-ягодные консервы  
в специально детском ассортименте.  
Технология производства этих консервов обеспечивает сохранение важне-  
йших пищевых веществ, входящих в состав их сырья, в том числе и витами-  
нов; в процессе тепловой обработки, конечно, витамин C, частично разру-  
шается, однако в значительно меньшей степени, чем при домашней обработке  
тех же продуктов.  
Прекрасным источником витамина C являются приготовленные в домашних  
условиях настои шиповника, черной смородины и других ягод, богатых этим  
витамином (способ приготовления настоев приведен на стр. 288).  
И, наконец, если по какой-либо причине содержание витаминов в пище  
недостаточно, например в зимние и весенние месяцы, рекомендуем давать  
детям, непременно по указанию врача и строго соблюдая дозировку, витами-  
нные препараты, выпускаемые нашей промышленностью,- аскорбиновую кисло-  
ту, концентрат витамина D и др. Недостаток в детском организме витамина  
D может быть также восполнен консервированной печенью трески, которую  
можно давать взамен рыбьего жира.  
Минеральные вещества дети получают из продуктов животного и расти-  
тельного происхождения. Молоко является главнейшим источником кальция;  
кроме того, кальций молока используется организмом значительно лучше,  
чем другие его соединения. Многие исследователи пытались заменить  
кальций молока костяной мукой, толченой яичной скорлупой. Было, однако,  
установлено, что в таком виде кальций усваивается в незначительных коли-  
чествах и не обеспечивает удовлетворения потребности в нем организма.  
Многие полезные минеральные вещества дети получают из овощей, что подт-  
верждает большое значение овощей в детском питании.  
Некоторые минеральные вещества необходимы ребенку в значительно  
большем количестве, чем взрослому. Так, средняя норма кальция для взрос-  
лого равна 0,7 г в сутки, в то время как ребенок, даже в первый год сво-  
ей жизни, должен получать кальция около 1 г в сутки. Норма фосфора изме-  
няется с возрастом. В первые месяцы жизни ребенка количество фосфора  
должно быть равно, примерно, количеству кальция, но по мере того, как  
ребенка начинают прикармливать, и питание его становится более разнооб-  
разным, повышается и норма фосфора в суточном рационе. В питании детей  
от 2 до 3 лет она должна быть равна 1,5 г; для детей более старшего воз-  
раста норма повышается до 2-2,5 г.  
Новорожденный ребенок в первые месяцы жизни питается почти исключи-  
тельно молоком и вместе с ним получает все необходимые ему вещества.  
Набор продуктов для ребенка в возрасте от 1 до 1,5 лет должен быть  
уже весьма разнообразным. Сюда входит кроме молока - основного продукта  
питания - немного творога, мяса, пшеничного хлеба, сахара; входят также  
крупы - манная, гречневая, рис; из овощей - картофель, капуста, морковь,  
свекла; фрукты свежие и сухие; печенье и пр.  
При этом не обязательно готовить для ребенка все блюда отдельно. Ему  
можно дать 1-2 ложки овощного супа от общего стола, кусочек супового мя-  
са. Нужно готовить дополнительно лишь такие блюда, как манная каша, ки-  
сели и т. п.  
Ребенку от 1 1/2 до 3 лет сверх того дают сметану, ломтик сыра, нем-  
ного ржаного хлеба. Детям постарше можно давать рыбу, различные крупяные  
блюда, консервированные фрукты, соки и компоты.  
Основным же продуктом должно оставаться молоко в качестве источника  
полноценного белка, прекрасно используемого детским организмом. До 7 лет  
ребенок должен ежедневно получать не меньше 3 стаканов молока или же 1  
1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок и, примерно, 1/2 стакана творога.  
При замене молочных продуктов даже такими полноценными, как мясо, рыба,  
яйца, снижается накопление белка в организме, а, следовательно, значи-  
тельно хуже покрываются потребности роста.  
Мясо или рыбу ребенку в возрасте от 1 до 3 лет можно давать только в  
очень ограниченном количестве (не больше 50 г), а яйца - только как при-  
праву (1/3 яйца в день). Постепенно, соответственно с возрастом ребенка,  
в его рационе количество мяса и яиц увеличивается. Ребенку от 7 до 11  
лет рекомендуется давать в день 100 г мяса, 75 г рыбы, одно яйцо. Следу-  
ет обратить внимание на исключительную пищевую ценность печени (го-  
вяжьей, телячьей и др.): по калорийности и особенно по содержанию основ-  
ных витаминов она намного превосходит многие продукты питания.  
Пища ребенка не должна быть слишком жирной. В детском питании рекоме-  
ндуется употреблять главным образом молочный жир - сливочное масло или

богатые жиром молочные продукты - сметану, сливки. Этот жир содержит в  
себе необходимые ребенку витамины A и D. Чтобы витамины не разрушались  
при варке, масло надо класть в уже приготовленную пищу, лучше всего -  
прямо в тарелку.  
Овощи, фрукты и ягоды для детского стола обязательны. Они содержат  
витамин C, а также весьма ценные минеральные вещества. Уже в рационе пи-  
тания маленьких детей (от 1 до 3 лет) фруктов должно быть не менее 100 г  
в сутки и даже значительно больше (200-250 г).  
В готовую пищу ребенку полезно добавлять фруктовый или ягодный сок.  
Для приготовления сока берут только те фрукты и ягоды, которые можно  
мыть. Тщательно промыв в холодной воде фрукты и ягоды, ошпарьте их кипя-  
тком, затем натрите на терке (фрукты) и отожмите через марлю. Соки сле-  
дует готовить перед самым кормлением ребенка, а не заблаговременно, что-  
бы избегнуть загрязнения, брожения и т. п.  
Овощей детям от 1 до 3 лет требуется 150-200 г, от 3 до 7 лет -  
250-350 г, детям школьного возраста - 350-500 г. Нередко матери жалуют-  
ся, что дети не любят овощей. Это - ошибка взрослых. Приготовьте овощи в  
виде разнообразных блюд - дети и взрослые их охотно съедят. Чтобы не ра-  
зрушать содержащихся в продуктах витаминов, избегайте излишнего вымачи-  
вания, медленного нагревания при варке и переваривания овощей. Приготов-  
ляя овощные блюда, погружайте сырые овощи в кипящую воду и варите их,  
закрыв кастрюлю крышкой, так как кислород воздуха способствует разруше-  
нию витамина C.  
Очень хороши для детей такие овощные соки, как томатный и морковный.  
При плохом аппетите у детей можно, начиная с трехлетнего возраста,  
давать им, правда в небольшом количестве (не больше 10-15 г в день), хо-  
рошо вымоченную сельдь, квашеную капусту, соленые огурцы, сыр, вареную  
нежирную ветчину, зернистую или кетовую икру.  
Сладости и сладкие блюда необходимы детям. Наиболее подходят блюда и  
кондитерские изделия из фруктов или натуральных соков. Не следует давать  
ребенку много какао или шоколада. Будучи весьма питательными, они, одна-  
ко, содержат вещества, которые при частом употреблении и в большом коли-  
честве могут нанести вред здоровью. Достаточно давать эти продукты  
один-два раза в неделю.  
Для растущего организма еще в большей мере, чем для взрослого, имеет  
значение правильно установленный режим питания. Дети младших возрастов  
(от 1 до 7 лет) должны принимать пищу четыре раза в день, и только в тех  
случаях, когда ребенок ослаблен, когда у него понижен аппетит, следует  
питать его пять раз в день. При четырехразовом питании наиболее пра-  
вильно распределять пищу следующим образом:  
  
Завтрак . . . . . . 20-25% суточной нормы  
Обед . . . . . . . 40-45>> >> >>  
Полдник . . . . . . 10>> >> >>  
Ужин . . . . . . . 30-20>> >> >>  
  
Для детей от 3 до 5 и от 5 до 7 лет пищу приготовляют по одному и то-  
му же меню. Детям старше 5 лет, получающим согласно норме больше мяса,  
рыбы, хлеба, масла, сыра, сметаны, крупы, картофеля и муки, увеличивают  
объем первого и второго блюда к завтраку и обеду.  
Блюда, содержащие значительное количество белка, особенно животного  
(мясо, рыба), а также блюда из бобовых (фасоль, горох) рекомендуется да-  
вать в дневные часы за завтраком и обедом, ужин же должен состоять преи-  
мущественно из легко усваиваемых молочно-растительных продуктов.  
Необходимо точно установить часы приема пищи в течение дня; беспоря-  
дочное питание отражается не только на аппетите, но и на пищеварении ре-  
бенка, а также и на усвояемости пищи. В промежутках между установленными  
для приема пищи часами не следует давать никакой еды, как бы мала она ни  
была. Так, например, давать какие-либо лакомства, фрукты или ягоды нужно  
к обеду, полднику или в связи с другими приемами пищи, иначе нормальный  
аппетит ребенка может быть нарушен и он не съест полагающихся ему и нео-  
бходимых блюд в установленное для этого время.  
У некоторых детей создается привычка пить во время еды, даже в тех  
случаях, когда они только что съели жидкое блюдо. От этого детей следует  
отучать, так как в жидком блюде имеется достаточное количество воды, по-  
крывающей потребность организма. Количество супа для детей в возрасте от  
1,5 до 7 лет не должно превышать 250 куб.см (стакан), а для детей  
школьного возраста - 500 куб.см (2 стакана). Питье дается детям за завт-  
раком - молоко, кефир, чай или кофе с молоком и в полдник - чай с  
чем-нибудь сладким. В жаркое время года жидкости следует давать больше,  
чем зимой, так как дети летом проводят много времени в движении и теряют  
довольно большое количество воды на потоотделение.  
Чтобы питание приносило наибольшую пользу, детский суточный рацион  
должен отвечать потребностям возраста и включать разнообразный набор  
продуктов, обеспечивающий растущий организм необходимыми для него вещес-  
твами.  
Повторение одних и тех же блюд приводит к снижению аппетита, к ухуд-  
шению усвоения пищи. Поэтому необходимо разнообразить пищу, набор проду-  
ктов, разнообразить меню.  
Ниже приведены суточные нормы продуктов питания для детей в возрасте  
от 1 1/2 до 3 лет, от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет, а также несколько при-  
мерных рецептов детских блюд.  
  
Суточная норма продуктов для детей от 1,5 до 3 лет  
  
Наименование Вес  
продуктов (в г)  
  
Хлеб пшеничный 50  
Клюква 6  
Хлеб ржаной 20  
Мука картофельная 3  
Мука пшеничная 3  
Крупа и макаронные изделия 27  
Картофель 130  
Овощи 100  
Сахар 70  
Фрукты свежие 150  
Молоко 700/500  
Клюква 6  
Сушеные фрукты 8  
Яйца 18  
Творог 40  
Масло сливочное 25  
Мясо 60  
Сметана 10  
Сыр 5  
Чай 0,2  
Кофе 1,0  
  
Hормы питания для детей от 3 до 5 лет  
  
Наименование Вес  
продуктов (в г)  
  
Хлеб пшеничный 100  
Хлеб ржаной 50  
Мука картофельная 8  
Крупа и макаронные изделия 40  
Мука пшеничная 15  
Картофель 200  
Овощи 200  
Фрукты свежие 100  
Фрукты сушеные 15  
Клюква 15  
Сахар 60  
Печенье 20  
Мясо 50  
Рыба 35  
Яйца 25  
Масло 35  
Молоко 500  
Творог 45  
Сметана 15  
Сыр 5  
Кофе 3  
Чай 0,2  
Какао 0,5  
  
Hормы питания для детей от 5 до 7 лет  
  
Наименование Вес  
продуктов (в г)  
  
Хлеб пшеничный 150  
Хлеб ржаной 75  
Мука картофельная 8  
Мука пшеничная 20  
Крупа и макаронные изделия 45  
Картофель 200  
Овощи 200  
Фрукты свежие 100  
Фрукты сушеные 15  
Клюква 15  
Сахар 60  
Печенье 20  
Мясо 75  
Рыба 50  
Яйца 25  
Масло 40  
Молоко 500  
Творог 45  
Сметана 20  
Сыр 10  
Кофе 3  
Чай 0,2  
Какао 0,5  
  
  
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ\*  
  
МАННАЯ КАША  
  
В молоко добавить 1/4 стакана воды и довести до кипения. В кипящую  
смесь медленно всыпать манную крупу, все время помешивая, добавить сахар  
и щепотку соли и варить на слабом огне 10-15 минут.  
Перед подачей на стол заправить маслом. На 3/4 стакана молока - 3 ча-  
йные ложки манной крупы, 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайную ложку масла.  
  
РИСОВАЯ КАША (ПРОТЕРТАЯ)  
  
Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (1/2 стакана) и ва-  
рить до полуготовности. Добавить часть молока и продолжать варить, пока  
рис не будет готов.  
Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить оставшимся молоком, до-  
бавить соль, сахар и еще раз прокипятить, разбивая лопаточкой или лож-  
кой.  
Перед подачей на стол заправить кашу маслом. На 3/4 стакана молока -  
1 ст. ложку риса, по 1 чайной ложке сахара и масла.  
  
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)  
  
Картофель очистить, промыть, залить стаканом холодной воды и варить,  
пока он не станет мягким. Отвар отделить, а сваренный картофель проте-  
реть сквозь волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром и  
молоком, добавить соль и еще раз вскипятить. Перед подачей к столу суп  
заправить яичным желтком, растертым с маслом.  
Вместо яичного желтка суп можно заправить морковным соком. На 1/2  
стакана молока - 2 шт. картофеля, 1 чайную ложку масла, 1/2 яйца.  
  
ОВОЩНОЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)  
  
Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить холодной водой  
(1 1/2 стакана) и варить, пока овощи не станут мягкими. Отвар охладить,  
сваренные овощи протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре развес-  
ти слитым отваром, добавить соль и еще раз вскипятить.  
Перед подачей к столу заправить суп маслом и сметаной. На 1 шт. кар-  
тофеля - 1/2 моркови, 50 г белокочанной капусты, 1 чайную ложку масла, 1  
ст. ложку сметаны.  
  
\* Раскладка продуктов для блюд рассчитана на однократный прием пищи  
для одного ребенка.  
  
РИСОВЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)  
  
Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (1 стакан) и ва-  
рить, пока рис не станет мягким. Сваренный рис протереть сквозь волося-  
ное сито, разбавить молоком, положить сахар и соль и еще раз дать ему  
вскипеть, разбивая лопаточкой.  
Перед подачей на стол суп заправить маслом. На 1 ст. ложку риса - 3/4  
стакана молока, по 1 чайной ложке сахара и масла.  
  
МОЛОТОЕ МЯСО С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ  
  
50 г мяса (мякоти) очистить от пленок и жира, пропустить с луком че-  
рез мясорубку и тушить в кастрюле под крышкой. Когда мясо обжарится,  
влить немного бульона, поставить в духовой шкаф и тушить до мягкости,  
затем пропустить еще раз через мясорубку, протереть сквозь сито, приба-  
вить 1 ст. ложку белого соуса, размешать, дать снова вскипеть и подать с  
картофельным пюре.  
На 50 г мясной мякоти - 1 чайную ложку масла, 1/2 чайной ложки муки,  
50 г бульона, 3 г лука.  
На 200 г картофеля для пюре - 3 ст. ложки молока и 1/2 чайной ложки  
масла.  
  
МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ  
  
50 г мяса (ссек или кострец, без пленок и жира) пропустить через мя-  
сорубку, прибавить 15 г булки (без корочек), размоченной в воде и затем  
отжатой, и пропустить вторично через мясорубку; затем прибавить соль,  
чайную ложку холодной воды, 1/2 чайной ложки масла и вымесить фарш, что-  
бы масса была нежной, ровной.  
На доску, смоченную водой, выложить фарш, разделить его на 2 части,  
обвалять в просеянных сухарях, придать круглую или продолговатую форму и  
обжарить на горячей сковородке в кипящем масле (по 5 минут с каждой сто-  
роны), после чего поставить на 5 минут в духовой шкаф.  
Котлеты подаются с картофельным пюре, с брюквенным соусом или с вер-  
мишелью.  
На 50 г мяса - 15 г булки, 1/2 ст. ложки масла.  
  
МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В СУПЕ  
  
Приготовить фарш из мяса, как для котлет, только вместе с водой при-  
бавить 1 взбитый белок. Приготовленную массу выложить на доску, смочен-  
ную водой, разделить на фрикадельки (на каждого ребенка 3-4 шт.). Фрика-  
дельки скатать шариками (руки надо смазать яичным белком) и опустить в  
соленый кипяток; через 5 минут фрикадельки вынуть на решето, дать им об-  
сохнуть, потом опустить в суп, прокипятить и подавать к столу.  
На 50 г мяса - 15 г булки и 1 яичный белок.  
  
ПУДИНГ ИЗ МЯСА, КУРИЦЫ ИЛИ ПАРНОЙ РЫБЫ  
  
50 г мякоти курицы (говядины, парного судака) нарезать кусочками,  
пропустить два раза через мясорубку вместе с 15-20 г сухой булки, вымо-  
ченной в молоке; протереть эту массу сквозь волосяное сито, посолить и  
развести молоком до густоты кашицы, затем добавить 1/2 сырого желтка и  
крепко взбитого в пену белка, перемешать осторожно снизу вверх, чтобы не  
помять белка, выложить в небольшую кружку (алюминиевую, эмалированную  
или фарфоровую), густо смазанную маслом (5 г) и посыпать просеянными су-  
харями; сверху покрыть промасленным кружком бумаги, опустить кружку в  
кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки кипятком, накрыть каст-  
рюлю крышкой и поставить на плиту. Через 40-50 минут пудинг вынуть и по-  
дать к столу с картофельным пюре, полив бульоном.  
На 50 г говядины (или курицы, или парной рыбы) - 15-20 г булки, 1 яй-  
цо, 1 чайную ложку масла.  
На 200 г картофеля для пюре - 3 ст. ложки молока и 1/2 чайной ложки  
масла.  
  
ТЕФТЕЛИ  
  
50 г мяса (мякоти говядины, телятины, курицы или нежирной рыбы) без  
жира и пленок пропустить два раза через мясорубку вместе с ломтиком бул-  
ки без корочек (15 г), вымоченным в холодной воде. Полученную массу сто-  
лочь в ступке с 1 чайной ложкой масла, протереть сквозь сито, посолить и  
перемешать с хорошо взбитым белком; затем разделать небольшие котлеты  
продолговатой формы (не обваливая в сухарях), уложить их на сковородку,  
полить небольшим количеством холодного бульона, прикрыть промасленной  
бумагой и поставить в духовой шкаф на 1/2 часа.  
Подавать с картофельным или морковным пюре. На 50 г мясной мякоти -  
15 г булки, 1/2 ст. ложки масла и 1 яичный белок.  
  
ЗРАЗЫ С РИСОМ ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ  
  
Мясной фарш положить на смоченную водой доску и раскатать в форме не-  
большого блина; на него положить гарнир, мясо защипать и обжарить в ки-  
пящем масле, после чего залить сметанным соусом и поставить в духовой  
шкаф на 10-20 минут. Гарнир приготовить из разваренного риса, смешанного  
с тушеным луком и рублеными крутыми яйцами, или из гречневой каши с ту-  
шеным луком.  
На 50 г мясной мякоти - 20 г булки, 1/2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки  
крупы, 5 г лука, 1/6 яйца.  
На соус - 5 г муки, 1 чайную ложку сметаны, 30 г бульона.  
  
ГОЛУБЦЫ  
  
Срезать твердые части крупных листьев капусты, опустить листья в ки-  
пяток, один раз прокипятить и откинуть на сито. Мясо пропустить через  
мясорубку и соединить с отваренным рисом, поджаренным в масле луком и  
рублеными яйцами. Положить фарш на середину капустного листа, завернуть  
его, обвалять в муке с сухарями и обжарить в масле; затем уложить в нег-  
лубокую кастрюлю, залить томатным соусом и тушить в духовом шкафу 30-40  
минут (порция - 2 шт.).  
Приготовление соуса. Растопить масло, прожарить в нем томат, приба-  
вить сахар, посыпать мукой, развести легким бульоном и сметаной и прова-  
рить в течение 10 минут.  
На 50 г капусты - 30 г мясной мякоти, 1 ст. ложку риса, 5 г лука, 1/2  
ст. ложки масла, 1/4 яйца.  
На соус - по 1 чайной ложке масла и сметаны, по 1/2 чайной ложки муки  
и томата-пюре, 1/4 чайной ложки сахара.  
  
ТВОРОЖНИКИ  
  
50 г творога, приготовленного из кипяченого молока, отжать и проте-  
реть сквозь сито; затем прибавить сироп из 1 чайной ложки сахара, вски-  
пяченного в воде, размешать и прибавить ваниль, цукат. Подавать на слад-  
кое (к завтраку - с сухарями).  
На 50 г творога - 1 чайную ложку сахарного песка, 5 г цукатов и ва-  
ниль (или ванилин) по вкусу.  
  
КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ  
  
Для приготовления одной порции киселя (200 г) взять 50 г ягод (2 ст.  
ложки), перебрать, обдать на сите кипятком и размять деревянной ложкой;  
размятые ягоды положить в марлю и выжать из них 1 чайную ложку сока (сок  
хранить в закрытой посуде в темном прохладном месте). Выжимки залить  
стаканом горячей воды, поставить на плиту и довести до кипения, после  
чего процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) ох-  
ладить и развести в нем 2 чайные ложки картофельной муки, а остальной  
отвар вскипятить с 3 чайными ложками сахарного песка. Когда кисель заки-  
пит, влить в него, все время помешивая, разведенную отваром картофельную  
муку, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду,  
продолжая помешивать, чтобы не получилось пенки (перекипевший кисель  
становится водянистым). Когда кисель немного остынет, влить в него сырой  
сок, отжатый из размятых ягод.  
Варить кисель необходимо в эмалированной посуде (без трещин в эмали).  
Картофельную муку разводить отваром из ягод, но не водой.  
Так же приготовляется кисель из других свежих ягод.  
  
МАННЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ  
  
В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар, щепо-  
тку соли и варить до готовности. В готовую кашу положить масло, желток  
яйца и хорошо перемешать. Белок яйца круто взбить и также перемешать с  
охлажденной кашей.  
Очищенные яблоки нашинковать и тушить с сахаром на слабом огне. Фор-  
мочку смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее слой манной ка-  
ши, на него положить слой яблок и покрыть слоем манной каши. Сверху по-  
лить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.  
На 5 чайных ложек манной крупы - 3/4 стакана молока, 1/2 яйца, 4 чай-  
ные ложки сахара, 1 яблоко, 2 чайные ложки масла.  
  
КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ  
  
Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке (1/4 стака-  
на), пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясору-  
бку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть ложкой в форме  
оладьев на раскаленную, смазанную маслом, сковороду.  
К оладьям подать сметану. На 200 г капусты - 1/2 яйца, 1 чайную ложку  
сухарей, 2 чайные ложки масла, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 стакана молока.  
  
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ  
  
Морковь очистить, промыть, натереть на терке, положить в кастрюлю,  
влить воду (1/4 стакана) и тушить до полуготовности. После этого в каст-  
рюлю с морковью положить очищенные нашинкованные яблоки и продолжать ту-  
шить, пока они не станут мягкими. Затем всыпать манную крупу, добавить  
соль, сахар и проварить в течение 5 минут, все время помешивая, чтобы  
избежать образования комков. Полученную массу охладить, разделать в виде  
котлет, обвалять в сухарях и поджарить с маслом.  
На 1 шт. моркови и 1 яблоко - 1 чайную ложку манной крупы, 1/2 чайной  
ложки сахара, 2 чайные ложки масла.  
  
КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕКЛЫ  
  
Свеклу очистить от кожуры, промыть и натереть на терке. Полученную  
массу разделать в виде котлет, обвалять в сухарях и обжарить в масле.  
На 1 среднюю свеклу - 1 ст. ложку сухарей и 1 чайную ложку масла.  
  
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ  
  
Очищенную морковь и яблоко натереть на терке и смешать с размятой  
клюквой и сахаром.  
На 1 морковь и 1 яблоко - 1 ст. ложку клюквы, 2 чайные ложки сахара.  
  
ОЛАДЬИ ИЗ СУХАРЕЙ  
  
Сухари пропустить через мясорубку или столочь, залить горячей водой,  
добавить дрожжи и поставить часа на два в теплое место. Когда тесто по-  
дойдет, добавить яйцо и размешать; затем наливать тесто ложкой на горя-  
чую сковороду, смазанную маслом, и поджаривать, как оладьи из теста.  
На 3 ст. ложки сухарей - 3/4 стакана воды, 2 г дрожжей, 1 чайную лож-  
ку масла, 1/2 яйца.  
  
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУХАРЕЙ С МОРКОВЬЮ  
  
Морковь очистить и слегка потушить в небольшом количестве воды, затем  
нарубить, добавить масло и использовать, как фарш для запеканки. В суха-  
ри влить горячую воду, положить яйцо и масло. Всю сухарную массу хорошо  
размешать, половину ее положить на сковородку, смазанную маслом, затем  
положить морковный фарш, закрыть остальным количеством сухарной массы и  
запечь в духовом шкафу.  
На 2 ст. ложки сухарей - 1/2 шт. моркови, 1/4 стакана воды, 1/2 яйца,  
1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки ела.  
  
ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА  
  
Правильная организация питания женщины в течение всего периода бере-  
менности и кормления ребенка создает наиболее благоприятные условия для  
развития плода, нормального роста и развития ребенка в период его пита-  
ния материнским молоком, а также для сохранения здоровья матери. Извест-  
но, что даже если питание беременной женщины в каком-либо отношении не-  
достаточно, развивающийся плод получает от организма женщины все необхо-  
димые для него вещества. Это может неблагоприятно сказаться на организме  
матери. Так, иногда у беременных женщин портятся зубы, что бывает следс-  
твием недостатка кальция, так необходимого для развития костной ткани  
плода. При неправильном питании в период беременности могут проявиться и  
другие нарушения в организме женщин - малокровие, гиповитаминозы, общее  
истощение. А между тем беременность и кормление ребенка являются естест-  
венными физиологическими актами, и при правильном общем режиме жизни ма-  
теринский организм не должен страдать.  
Нужно прежде всего, чтобы пища беременной женщины и кормящей матери  
была достаточной по калорийности и содержала необходимое количество бел-  
ка. Для взрослой женщины в обычных условиях достаточно иметь в суточном  
рационе от 1 до 1,5 г белка на 1 кг веса; в период же беременности и  
кормления ребенка эта норма должна быть увеличена до 2 г.  
В последние месяцы беременности в пище женщины должны преобладать мо-  
лочно-растительные продукты, содержащие достаточное количество белков;  
мясо же, вареное или паровое (нежареное), может вводиться в рацион, но в  
ограниченном количестве и не ежедневно, а два-три раза в неделю.  
Питание беременных и кормящих женщин должно быть разнообразным и со-  
держать достаточное количество свежих овощей, а в летне-осенний период -  
зелени, ягод и фруктов. Кроме усиленной потребности в белке организм же-  
нщины в эти периоды нуждается также в повышенном количестве минеральных  
веществ, особенно в кальции и фосфоре, а также в витаминах A, D, C и др.  
Если для взрослого человека суточная норма кальция равна в среднем 0,  
7 г, а норма фосфора - 1,5 г, то для беременных женщин необходимо  
кальция около 1,5 г и фосфора 2-2,5 г в сутки. Вследствие этого для жен-  
щины в эти периоды, как и для растущего организма ребенка, особое значе-  
ние приобретает молоко, как главнейший источник кальция, фосфор же пос-  
тупает вместе с самыми разнообразными продуктами растительного и живот-  
ного происхождения.  
Количество витамина C, необходимое для поддержания здоровья матери и  
для правильного развития плода и новорожденного ребенка, должно быть по-  
вышено по сравнению с обычной нормой взрослого человека; рекомендуется в  
суточном рационе беременной и кормящей женщины иметь около 100 мг вита-  
мина C (аскорбиновой кислоты). Количество витамина A и D также должно  
быть повышено по сравнению с обычной физиологической нормой. В летний  
период необходимо для этой цели использовать зелень, богатую каротином,  
салат, шпинат, молодую свекольную ботву и др., а в осенне-зимний период  
- морковь как в сыром виде, так и в виде различных блюд.  
Источники витамина D - молоко, яичный желток, печенка, а в некоторых  
случаях и рыбий жир, количество которого устанавливается врачом.  
Питание женщин в период беременности и кормления ребенка должно быть  
четырехразовым. Не следует употреблять сразу слишком объемистую пищу -  
лучше разделить ее на небольшие порции.  
Время приема пищи в течение дня рациональнее всего установить следую-  
щим образом: 1-й завтрак - от 7 до 9 часов утра, 2-й завтрак - от 11 до  
1 часа, обед - от 5 до 7 часов вечера и ужин (легкий) - от 10 до 11 ча-  
сов вечера.  
Этот режим может быть изменен, но важно, чтобы часы завтрака, обеда и  
ужина были твердо установлены и чтобы не было больших перерывов в приеме  
пищи.  
Приводимое примерное меню применялось в течение всего периода береме-  
нности для группы женщин - работниц автозавода им. Сталина и дало очень  
хорошие результаты: женщины чувствовали себя хорошо, роды наступали сво-  
евременно и протекали нормально, дети рождались здоровыми, крепкими, хо-  
рошего роста и веса.  
Приведенное примерное меню может изменяться в зависимости от сезона и  
местных условий.  
Учитывая, что чай и натуральный кофе содержат некоторые возбуждающие  
вещества, рекомендуется употреблять некрепкий чай и кофе-смесь: в торго-  
вой сети постоянно имеется несколько сортов таких смесей (кофе "Наша ма-  
рка", "Здоровье" и др.).  
  
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
  
Первый завтрак Второй завтрак Обед Ужин  
  
1-й день  
  
Сыр Блинчики с рисом Щи вегетарианские Рагу овощное  
Простокваша Молоко Котлеты мясные с Молоко  
картофельным пюре  
Чай Фрукты или сырая Фрукты или компот  
морковь  
  
  
2-й день  
  
Творог со сметаной Винегрет Суп рисовый молочный Каша с молоком  
Чай Кофе Беф-строганов с  
жареным картофелем  
Кисель  
  
3-й день  
  
Простокваша Каша рисовая Борщ вегетарианский Капуста отварная,  
молочная обжаренная в сухарях  
Чай Молоко Картофельная  
запеканка  
Кисель Чай  
  
4-й день  
  
Салат из свежих овощей Картофель отварной Суп перловый с Макароны отварные  
с маслом картофелем  
Бутерброд с сыром Молоко  
Чай Кофе Рыба жареная с кашей  
Компот  
  
5-й день  
  
Омлет Пудинг рисовый Рассольник Винегрет  
вегетарианский  
Чай Молоко Отварное мясо с Чай  
картофельным пюре  
Кисель  
  
6-й день  
  
Сырники со сметаной Картофельные Щи зеленые или из Простокваша  
оладьи свежей капусты  
Чай Кофе Зразы с кашей Хлеб с маслом  
Компот  
  
7-й день  
  
Блинчики с сахаром Капустная Суп картофельный Салат из свежих овощей  
запеканка  
Бутерброд с сыром или Молоко Макаронная запеканка Простокваша  
яйцом с мясом  
Кофе Фрукты или кисель  
  
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ  
  
Питание больного имеет большое значение не только для восстановления  
происходящих во время болезни потерь в организме и для поддержания сил,  
но и как действенное лечебное средство. Современной наукой установлено,  
что при любом заболевании пищевой рацион оказывает определенное воздейс-  
твие, а в ряде случаев имеет решающее влияние на течение и исход болез-  
ни. Следовательно, питание больного должно быть построено на определен-  
ных лечебных началах, поэтому оно и называется лечебным.  
Советская медицинская наука имеет большие достижения в области лечеб-  
ного питания; разработаны принципы лечебного питания не только при забо-  
леваниях желудка и кишечника, но и при болезнях печени, сердца, почек,  
при гипертонической болезни, при некоторых формах ожирения, при заболе-  
ваниях кожи, нервной системы, при ревматизме, сахарном диабете и многих  
других болезненных состояниях.  
Лечебное питание широко внедрено в медицинскую практику; оно является  
обязательной составной частью системы лечения в больничных учреждениях,  
в санаториях, на курортах, в ночных профилакториях промышленных предпри-  
ятий; в нашей стране развернута широкая сеть столовых и уголков лечебно-  
го питания; лечебное питание назначается также больным при лечении в ам-  
булатории и при оказании помощи на дому.  
Лечебное питание предписывается в виде пищевых рационов, которые сос-  
тоят из определенных продуктов, подвергаемых соответствующей кулинарной  
обработке. Лечебный пищевой рацион называется "лечебным столом", или  
"диэтой". Некоторые диэты, как, например, при диабете, тучности, должны  
не только содержать определенные продукты, но дневной рацион в целом при  
этих заболеваниях должен иметь строго установленный химический состав.  
При назначении врачом таких диэт больной должен соблюдать определенное  
меню, и каждое блюдо нужно в этих случаях приготовлять точно по предус-  
мотренным нормам.  
Иногда врачом назначаются продукты, считающиеся при определенных бо-  
лезнях специальными лечебными средствами, как, например, печень при не-  
которых видах малокровия, творог и мед при заболеваниях печени, однако и  
в этих случаях больной должен соблюдать определенную диэту.  
Во многих случаях блюда для лечебного питания готовятся дома, напри-  
мер, когда нет надобности в пребывании в лечебном учреждении и лечение  
проводится амбулаторно, или когда больной выписался из больницы или вер-  
нулся из санатория и нуждается в соблюдении диэты, но не пользуется сто-  
ловой лечебного питания.  
Применять лечебное питание в домашних условиях можно только по назна-  
чению врача. Лечебное питание, проводимое без совета врача и его указа-  
ний, может вместо ожидаемой пользы принести больному вред.  
Пища для больного должна быть приготовлена из высококачественных све-  
жих продуктов; для лечебного питания следует широко использовать диэти-  
ческие консервы, изготовляемые из свежих продуктов высшего качества по  
установленной рецептуре и при строгом соблюдении технологических инстру-  
кций. Пользуясь диэтическими консервами, можно в любое время года обес-  
печить больного овощами и фруктами, сэкономив при этом много времени и  
труда на приготовление пищи.  
В книге описано много диэтических продуктов и консервов, которые по  
указанию врача можно включать в рацион больного; ряд блюд рационального  
питания, приведенных в книге, могут быть также использованы по указанию  
врача и в лечебном питании, если нет специальных ограничений в отношении  
допускаемых в пищу продуктов и характера их обработки, а диэта основана  
лишь на определенном химическом составе рациона, как, например, при са-  
харном диабете.  
Приготовление пищи для больного - лечебная кулинария - имеет свои  
особенности, отличающие ее от общей кулинарии. Необходимо, однако, пом-  
нить, что невкусная, мало привлекательная и неаппетитная пища отрица-  
тельно влияет на результаты лечебного питания; если при некоторых болез-  
нях желудка назначается диэта, рассчитанная на возможное уменьшение ко-  
личества отделяемого желудочного сока, то и в этом случае все блюда сле-  
дует хорошо оформлять, разнообразить и улучшать их вкус. Для этих и не-  
которых других больных мясные блюда готовят в отварном виде, но не сле-  
дует мясо или рыбу чрезмерно вываривать; необходимо оставлять часть экс-  
трактивных веществ, чтобы сохранить вкус продукта. Особенно важно при-  
дать приятный вкус блюдам, входящим в часто назначаемые бессолевые диэ-  
ты; в книге приведены рецепты ряда блюд, рекомендуемых при бессолевом  
питании. Другим блюдам также можно придать более удовлетворительный  
вкус, если они готовятся без соли, добавляя отваренный, а затем поджаре-  
нный лук, подкисляя или подслащивая пищу; в бессолевой борщ, например,  
может быть добавлен лимонный сок, натуральный уксус, сахар, если врачом  
это специально не запрещено.  
В пище больного довольно часто рекомендуют ограничивать количество  
поваренной соли; не следует поэтому класть соль в блюда по собственному  
вкусу, а надо придерживаться нормы: для супов - 0,5 г на 100 г супа, для  
вторых мясных и рыбных блюд - 1 г на 100 г чистого веса сырого продукта,  
для каш - 1,5 г на 100 г крупы, в яичные блюда - 0,25 г на одно яйцо, в  
блюда из творога - 1 г на 100 г продукта, в тесто - 0,75 г на 100 г му-  
ки, в соусы - 0,3-0,5 г на 100 г соуса.  
Для измельчения пищи пользуются мясорубкой или протирают ее сквозь  
сито; однако, чтобы обеспечить еще большую рыхлость мясного фарша, каши,  
можно их, кроме того, тщательно размешать, выбить, а в некоторые блюда  
ввести взбитый белок. Рекомендуется также для получения нежных каш крупу  
предварительно промыть, подсушить в духовом шкафу, а затем смолоть в ко-  
фейной мельнице, после чего кашу, приготовленную из молотой крупы, тща-  
тельно выбить.  
Часто при лечебном питании требуется удалить экстрактивные вещества  
из мяса и рыбы; для этого продукты отваривают в воде или готовят на па-  
ру; последнее предпочтительнее, так как выщелачивание экстрактивных ве-  
ществ и минеральных солей при этом способе варки уменьшается. В домашних  
условиях легко приготовить паровые котлеты в обыкновенной кастрюле, в  
которую наливают немного воды и вставляют кверху дном сито; когда вода  
закипит, кладут котлету на сито и варят на пару, закрыв кастрюлю крыш-  
кой. Так же готовят и паровой омлет: массу для омлета помещают в чашку  
или формочку, которую ставят в кастрюлю с кипящей водой.  
Вкус вторых блюд, приготовленных из отварного мяса и рыбы, можно улу-  
чшить добавлением соусов, разрешенных по диэте.  
В этом разделе книги приводятся такие блюда, которые по рецептуре или  
по способу приготовления имеют свои особенности, обусловленные требова-  
ниями лечебного питания. В каждом блюде даны раскладка (рецепт) и способ  
приготовления; блюда распределены по группам, применительно к наиболее  
часто встречающимся заболеваниям; эти блюда могут по указанию врача наз-  
начаться и при других болезнях. Чтобы обеспечить полноценность блюда,  
количество продуктов в раскладках указано в граммах чистым весом, т. е.  
после удаления отходов - костей, кожуры, шелухи и т. п. Для супов указы-  
вается также количество воды, но следует учитывать, что, в зависимости  
от размера посуды и силы огня, при варке происходит не всегда одинаковое  
выкипание. Для приготовления супа берут обычно до 700 куб.см жидкости  
(около 3 стаканов); в зависимости от степени выкипания доливают при вар-  
ке кипяток с таким расчетом, чтобы готового супа получилось около  
450-500 куб.см (2 стакана).  
Для страдающих некоторыми заболеваниями дано примерное однодневное  
меню и количество приемов пищи, а в отдельных случаях, где это особо не-  
обходимо, также и количество продуктов. Это меню, кроме меню при расс-  
тройствах кишечника, составлено для хронических больных, которым предпи-  
сывается более или менее постоянная диэта. Пользоваться этим меню следу-  
ет только по специальному указанию врача.  
При изложении способов приготовления блюд, включенных в этот раздел,  
основное внимание обращено на требования лечебной кулинарии. Первичная  
обработка сырых продуктов, если не имеется специальных указаний, должна  
производиться так же, как при приготовлении блюд общего рационального  
питания, приведенных в книге.  
  
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ  
  
Дневное меню диэты, назначаемой при некоторых формах язвенной болезни  
желудка, при гастрите с повышенной кислотностью  
  
8-9 час. Яйца всмятку; каша манная; хлеб белый черствый с маслом; чай  
с молоком.  
  
12-13 час. Свежий творог, протертый со свежей сметаной; масло сливоч-  
ное несоленое; хлеб белый черствый; стакан томатного сока.  
  
15-16 час. Суп-пюре морковно-молочный на крупяном отваре; котлеты мя-  
сные паровые с протертой рисовой кашей; желе ягодное; хлеб белый черс-  
твый.  
  
19-20 час. Судак отварной или омлет паровой; пюре картофельно-морков-  
ное с маслом; стакан отвара шиповника; хлеб белый черствый.  
  
За час до сна. Стакан сливок, молока или киселя; печенье.  
  
Дневное меню диэты при расстройствах кишечника  
  
8-9 час. Каша рисовая, протертая на воде со сливочным маслом; какао  
на воде (сахара 10 г).  
  
12-13 час. Стакан отвара шиповника (в теплом виде).  
  
16-17 час. Суп слизистый со слабым мясным обезжиренным бульоном; фри-  
кадельки мясные или котлеты мясные паровые (с чесноком); желе черничное.  
  
19-20 час. Судак отварной с растопленным сливочным маслом; кисель че-  
рносмородиновый (сахара 10 г).  
  
За час до сна. Стакан кефира (трехдневного). На весь день больному  
дается 100 г сухарей из белого хлеба.  
  
Дневное меню диэты при некоторых заболеваниях печени  
  
8-9 час. Винегрет с оливковым или рафинированным растительным маслом;  
творожная паста; масло сливочное; хлеб белый и черный; чай с сахаром.  
  
12-13 час. Каша на молоке с медом; стакан абрикосового сока.  
  
16-17 час. Суп овощной на овощном бульоне со сметаной или борщ на  
овощном бульоне со сметаной; мясо отварное, запеченное с морковью; ква-  
шеная капуста; компот из свежих фруктов или из консервированных; хлеб  
белый и черный.  
  
19-20 час. Запеканка гречневая с творогом; капустные котлеты запечен-  
ные; стакан отвара шиповника с сахаром; хлеб пшеничный серый.  
  
За час до сна. Компот из ягод или фруктов; печенье несдобное.  
  
Дневное меню диэты при некоторых болезнях сердца  
  
8-9 час. Творог, протертый со сметаной; каша на молоке с вареньем;  
масло сливочное несоленое; хлеб белый черствый; чай с молоком.  
  
12-13 час. Яичница с вываренным, а затем поджаренным луком; тыквен-  
но-яблочное пюре с медом; 1/2 стакана отвара шиповника.  
  
15-16 час. Суп фруктовый (полтарелки); паровые мясные котлеты со сме-  
танным соусом: рисово-тыквенное пюре; печеное яблоко; хлеб белый черс-  
твый.  
  
19-20 час. Каша овсяная с медом; котлеты яблочно-морковные поджарен-  
ные; 1/2 стакана отвара шиповника с сахаром; хлеб белый черствый.  
  
За час до сна. Стакан простокваши; бисквит.  
  
На ночь. 1/2 стакана витаминного напитка (отвар шиповника и пшеничных  
отрубей с медом).  
Вся пища готовится без соли; по указанию врача больному дается на ру-  
ки 3-5 г соли и бессолевой хлеб.  
  
Дневное меню диэты при некоторых заболеваниях почек  
  
8-9 час. Винегрет со сметаной или печеный картофель "в мундире" со  
сметаной; омлет из желтков с вываренным поджаренным луком; чай с моло-  
ком.  
  
12-13 час. Морковно-яблочные оладьи; 1/2 стакана отвара шиповника с  
медом.  
  
16-17 час. Суп фруктовый (полтарелки), отварное, а затем поджаренное  
мясо с вареным картофелем и отварным поджаренным луком; свежие фрукты  
или арбуз.  
  
19-20 час. Запеканка гречневая с творогом и сметанным соусом; тыквен-  
но-морковные котлеты; чай с молоком.  
  
За час до сна. Стакан компота или фруктово-ягодного сока; бисквит.  
  
Вся пища готовится без соли; на весь день больному дается 350 г бес-  
солевого хлеба; по указанию врача дается обычный пшеничный хлеб, 3-5 г  
соли на руки; жидкости в свободном виде (в чае, супе, компоте) около 800  
куб.см в день.  
  
Дневное меню диэты при ожирении, некоторых формах сахарного диабета и  
при заболеваниях, требующих, по указанию врача, ограничения в пище угле-  
водов  
  
8 час. Хлеб ржаной - 200 г; сельдь - 30 г; отварной картофель - 100  
г; масло сливочное - 5 г; салат из капусты с яблоками (яблок 50 г, капу-  
сты 250 г, лимонная кислота, сахарин, соль); стакан кофе с молоком - 50  
г (с сахарином).  
  
11 час. Каша из пшеничных отрубей с молоком (отрубей 50 г, крупы 20  
г, молока 60 г); стакан отвара шиповника.  
  
14 час. Хлеб ржаной - 100г; щи на мясном бульоне; тушеное мясо (мяса  
100 г, масла 10 г); гречневая каша на подливке от тушеного мяса (крупы  
40 г); салат из квашеной капусты; яблоко - 100 г.  
  
17 час. Котлеты из картофеля и пшеничных отрубей (картофеля 200 г,  
пшеничных молотых отрубей 50 г, молока 40 г, 1/2 яйца, масла 10 г); ста-  
кан кофе с молоком на сахарине (молока 50 г).  
  
19 час. Хлеб ржаной - 100 г; котлета мясная жареная (мяса 70 г, масла  
5 г, готовится без хлеба); тушеная капуста (масла 5 г); сыр - 20 г.  
  
За час до сна. Крутое яйцо; стакан отвара шиповника.  
  
Капуста, салат, огурцы, кабачки, а также натертые или мелко нашинко-  
ванные и отмытые от сахара морковь и свекла даются по аппетиту.  
  
Дневное меню диэты при похудании (после тяжелых болезней и операций)  
при нормальном состоянии пищеварения  
  
8-9 час. Ветчина или мясной сыр; каша гречневая с молоком; сырники;  
масло, хлеб, чай.  
  
12-13 час. Мясо жареное с картофелем; яичница; салат со сметаной;  
бисквит из сухого гематогена; фруктово-ягодный сок, хлеб.  
  
16-17 час. Рубленая сельдь или икра паюсная с оливковым или расти-  
тельным маслом; борщ на мясном бульоне со сметаной; отварная курица с  
рисовой кашей и сметанным соусом; компот из свежих или консервированных  
фруктов; салат.  
  
19-20 час. Запеканка гречневая с творогом; рыба жареная с картофелем;  
отвар шиповника с ягодным соком (стакан).  
  
За час до сна. Стакан сливок, или простокваши, или молока с пирожным.  
  
Дневное меню диэты при некоторых формах ожирения  
  
8-9 час. Яйцо; винегрет без картофеля с растительным маслом; масло  
сливочное - 10 г; стакан чая (сахара 10 г).  
  
12-13 час. Отварное мясо (50 г) с капустой; стакан отвара шиповника.  
  
16-17 час. Щи на овощном бульоне (полтарелки); мясо, жаренное в кон-  
верте, с гречневой рассыпчатой кашей (поджаренной после готовности);  
фрукты.  
  
19-20 час. Судак отварной; пудинг капустный; фрукты.  
  
За час до сна. Стакан простокваши.  
  
Хлеба на день 250 г ржаного или 400 г белкового; при чувстве голода  
дается добавочно хлеб из отрубей. Сахара на день 30 г, крупы 40 г (или  
картофеля 200 г).  
  
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ\*  
  
\* Раскладка продуктов для блюд рассчитана на однократный прием пищи  
для одного больного.  
  
БЛЮДА ДЛЯ ЖЕЛУДОЧНЫХ БОЛЬНЫХ  
  
1. СУП ПЕРЛОВЫЙ, СЛИЗИСТЫЙ, НА МОЛОКЕ С ЯЙЦОМ  
  
Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой,  
варить не менее 2-3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью,  
прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым жел-  
тком, добавить сахар.  
Перед подачей к столу в суп положить масло куском. Крупы перловой -  
40 г, молока - 150 г, масла сливочного - 20 г, сахара - 3 г, 1/4 яичного  
желтка, воды - 700 г.  
  
2.СУП ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ, НА МОЛОКЕ С ЯЙЦОМ  
  
Крупу сварить в воде до готовности, протереть, прокипятить, заправить  
молоком и сливками, смешанными с яйцом и маслом.  
Протертые супы из других круп приготовляются таким же способом.  
Крупы овсяной - 40 г, сливок - 50 г, молока - 100 г, масла - 20 г,  
1/2 яйца, воды - 550 г.  
  
3. СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫЙ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ  
  
Рис с 1 1/2 стаканами воды сварить до готовности, протереть, смешать  
с вареным протертым картофелем и морковью, развести кипящим молоком, за-  
править желтком и маслом.  
К супу-пюре рекомендуется подать мелкие гренки из белого хлеба.  
Картофеля - 100 г, моркови - 75 г, риса - 30 г, масла - 20 г, молока  
- 200 г, 1/2 яичного желтка.  
  
4. ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, ПАРОВЫЕ  
  
Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить два-три раза через  
частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить,  
соединить с мясом, полученную массу пропустить один-два раза через мясо-  
рубку, добавить яйцо, 5 г растопленного масла, хорошо выбить и выложить  
на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки; затем залить их хо-  
лодной водой, прокипятить в течение 5 минут, вынуть из воды и подавать с  
маслом (масло куском).  
Мяса говяжьего - 150 г, риса - 15 г, масла сливочного - 15 г, 1/6 яй-  
ца, воды - 1/2 стакана (для каши).  
  
5. ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОМЛЕТОМ, ПАРОВЫЕ  
  
Из мяса, хлеба и 5 г масла приготовить мясной фарш. Яйца хорошо  
взбить веничком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковоро-  
ду, на пару довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш вы-  
бить влажными руками, сделать две круглые лепешки, на середину лепешек  
положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кас-  
трюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15  
минут. Подавать с маслом (куском) или молочным соусом.  
Мяса говяжьего - 150 г, хлеба белого - 20 г, 1/3 яйца, масла сливоч-  
ного - 15 г, молока - 15 г.  
  
6. ПУДИНГ МЯСНОЙ, ПАРОВОЙ  
  
Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза  
через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сы-  
рой желток, взбитый белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную мас-  
лом формочку или на сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг  
до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с маслом (ку-  
ском) либо с рисовым или молочным соусом.  
Мяса говяжьего - 120 г, масла сливочного - 20 г, манной крупы - 10 г,  
1/2 яйца, воды - 1/3 стакана.  
  
7. КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ В ОМЛЕТЕ, ПАРОВЫЕ  
  
Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, про-  
тереть сквозь сито, добавить 5 г масла, 1/2 яйца и 25 г молока; все это  
хорошо вымешать и сделать 4 лепешки, на них положить мясо, края соеди-  
нить и скатать в виде шариков.  
Однопорционную формочку или сковороду смазать маслом, положить кроке-  
ты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готов-  
ности. Подавать крокеты с маслом.  
Картофеля - 120 г, мяса - 50 г, масла сливочного - 15 г, 2 яйца, мо-  
лока - 100 г.  
  
8. КНЕЛИ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ  
  
Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и вы-  
ложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду; затем  
залить кнели холодной водой, дать покипеть 3-5 минут, вынуть их из воды  
и подать со сливочным маслом.  
Рыбы - 100 г, хлеба белого - 10 г, сливок - 30 г, сливочного масла -  
15 г.  
  
9. СУФЛЕ ИЗ СУДАКА С МАСЛОМ, ПАРОВОЕ  
  
Рыбу очистить от кожи и костей, половину рыбы отварить, охладить и  
дважды пропустить через частую решетку мясорубки вместе с оставшейся сы-  
рой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с  
пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 10 г растоп-  
ленного масла, все это хорошо выбить, слегка соединить со взбитым бел-  
ком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовнос-  
ти.  
Перед подачей к столу полить суфле растопленным маслом. Рыбы - 150 г,  
масла сливочного - 20 г, муки пшеничной - 5 г, 1/2 яйца, молока - 40 г.  
  
10. СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ, ПАРОВОЕ  
  
Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовнос-  
ти. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, за-  
тем соединить с крупой, сахаром и сырым желтком, добавить 10 г растопле-  
нного масла и взбитый белок; все это слегка вымешать, выложить в формоч-  
ку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Суфле подать к  
столу с маслом.  
Моркови - 75 г, яблок - 75 г, масла сливочного - 20 г, 1/2 яйца, са-  
хара - 10 г, манной крупы - 10 г, молока - 50 г.  
  
11. ПЮРЕ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ  
  
Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отва-  
рить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и  
развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную  
массу выбить, добавить сахар и подать с маслом (куском). Пюре можно по-  
дать со сваренным в мешочек яйцом.  
Моркови - 60 г, цветной капусты - 60 г, горошка зеленого - 30 г, бо-  
бов зеленых - 35 г, молока - 60 г, сливочного масла - 25 г, сахара 5 г.  
  
12. СУФЛЕ МАННОЕ НА МОЛОКЕ, ПАРОВОЕ  
  
На молоке с водой заварить кашу и кипятить ее в течение 10 минут, за-  
тем снять с огня, ввести желток, сахар и 10 г масла, хорошо выбить, сле-  
гка смешать со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и  
на пару довести до готовности.  
Манной крупы - 50 г, молока - 100 г, масла сливочного - 15 г, сахара  
- 10 г, 1/2 яйца, воды - 25 г.  
  
13. РУЛЕТ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ  
  
Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с во-  
дой сварить кашу; затем добавить сахар, яйца и 5 г масла, хорошо выме-  
шать и охладить; после этого разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле,  
смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и урюк,  
завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару до-  
вести до готовности. Подать к столу с маслом.  
Риса - 50 г, молока - 100 г, 1/2 яйца, масла сливочного - 20 г, саха-  
ра - 10 г, яблок - 50 г, урюка - 20 г, воды - 25 г.  
  
14. СОУС С ОМЛЕТОМ  
  
Яйца смешать с 25 г молока, вылить на смазанную маслом сковороду и на  
пару довести до готовности, после чего охладить и изрубить. Из муки и 50  
г молока приготовить соус в виде киселя, добавить масло и рубленый ом-  
лет.  
Молока - 75 г, масла сливочного - 20 г, 1/2 яйца, муки пшеничной - 3  
г.  
  
15. ЯИЧНЫЙ ОМЛЕТ, ПАРОВОЙ  
  
Яйца смешать с молоком, вылить в формочку, смазанную маслом, и на па-  
ру довести до готовности.  
Подавать к столу с маслом (куском). 2 яйца, молока - 60 г, масла сли-  
вочного - 10 г.  
  
16. ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ  
  
Желток растереть с 10 г сахара, добавить молоко, поставить на огонь  
и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, со-  
единить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и 20 г сме-  
таны, всю массу хорошо вымешать и придать красивую форму. Оставшуюся  
сметану смешать с сахарной пудрой (из 5 г сахара), взбить в густую пену  
и покрыть творожный крем.  
Творога - 100 г, масла сливочного - 10 г, 1/2 яичного желтка, сметаны  
- 35 г, сахара - 15 г, молока - 20 г, ваниль или ванилин по вкусу.

17. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПЕЧЕНЬЕМ, ПАРОВОЕ  
  
Печенье истолочь, смешать с сахаром, залить молоком, дать постоять  
10-15 минут, затем соединить с протертым творогом, желтком и 5 г растоп-  
ленного масла; всю массу хорошо вымешать; соединить со взбитым белком,  
выложить в формочку, смазанную маслом, верх разровнять и на пару довести  
до готовности.  
Подать к столу со сметаной. Творога - 120 г, печенья - 20 г, сахара -  
15 г, 1/2 яйца, молока - 20 г, масла сливочного - 10 г, сметаны - 30 г.  
  
18. СНЕЖКИ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВКОЙ  
  
Белок взбить в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, ввести  
15 г сахара и ваниль. В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой  
ложкой положить взбитые белки. Через 2-3 минуты снежки перевернуть и за-  
крыть крышкой; дать постоять 5 минут, вынуть шумовкой на сито и, когда  
стечет вода, уложить снежки на блюдо, залить их клубничным киселем, при-  
готовленным из клубники, муки и 10 г сахара.  
1/2 яичного белка, сахара - 25 г, клубники - 50 г, муки картофельной  
- 5 г, воды- 100 г, ваниль или ванилин по вкусу.  
  
19. МОРКОВНЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ  
  
Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяче-  
ную воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со слив-  
ками. Подать к столу остывшим, но не холодным.  
Моркови - 150 г, сливок - 50 г, воды - 25 г.  
  
БЛЮДА ПРИ РАССТРОЙСТВАХ КИШЕЧНИКА  
  
20. МЯСНОЙ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ  
  
Кости мелко изрубить, залить холодной водой и быстро довести до кипе-  
ния; варить кости при слабом кипении 4-5 часов. Мясо пропустить через  
мясорубку, смешать с яичным белком и 50 г холодной воды, ввести в бульон  
и кипятить 1 час. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить (без жи-  
ра) до коричневого цвета и положить в бульон за 40 минут до готовности.  
Готовый бульон процедить сквозь салфетку, очистить от жира и подавать к  
столу.  
Костей трубчатых - 100 г, мяса для оттяжки - 50 г, овощей сборных -  
10 г, 1/5 яичного белка, воды - 600 г.  
  
21. СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ  
  
Рис промыть, всыпать в кипящую воду и варить в течение 1 часа; затем  
процедить и добавить бульон. При подаче к столу в суп положить масло  
(куском). К супу можно подать гренки из белого хлеба.  
Риса - 50 г, масла сливочного - 5 г, бульона мясного слабого - 150 г,  
воды - 500 г.  
  
22. СУП ИЗ ЧЕРНИКИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ  
  
Чернику вымыть, залить 350 г воды, кипятить 10-15 минут и затем на  
краю плиты настаивать 30 минут; после этого процедить, добавить сахар и  
лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жид-  
костью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; пода-  
вать к 1 столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломти-  
ками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной темпера-  
туры.  
Черники сухой - 40 г, риса - 30 г, сахара - 15 г, 1/10 лимона, хлеба  
белого - 50 г, воды - 750 г.  
  
23. ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ЧЕСНОКОМ, ПАРОВЫЕ  
  
Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить два-три раза через  
частую решетку мясорубки, после чего смешать с вареным рисом и мелко ру-  
бленым толченым чесноком, хорошо выбить, сделать 3-4 шарика и на пару  
довести до готовности. Подать к столу с маслом (куском).  
Мяса - 100 г, риса - 15 г, масла сливочного - 10 г, чеснока - 2 г.  
  
24. КОЛБАСА ЧЕСНОЧНАЯ  
  
Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропустить три-четыре раза вмес-  
те с чесноком через частую решетку мясорубки, смешать с вареным рассып-  
чатым рисом, хорошо выбить; после этого выложить всю массу на влажную  
марлю, завернуть в виде колбасы, края марли завязать и на пару довести  
до готовности. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать на 2-3 куска и  
полить сливочным маслом.  
Мяса говяжьего - 150 г, риса - 15 г, масла сливочного - 10 г, чеснока  
- 2 г.  
  
25. ЗРАЗЫ ИЗ КУР С РИСОМ, ПАРОВЫЕ  
  
Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с полови-  
ной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 2  
части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшу-  
юся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить,  
завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности. Подать к столу  
с маслом.  
Куриного мяса - 120 г, риса - 15 г, сливочного масла - 10 г, 1/2 яич-  
ного белка.  
  
26. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СУДАКА С ЧЕСНОКОМ  
  
Из риса и воды сварить вязкую кашу и охладить. Мякоть судака вместе с  
кашей и изрубленным чесноком пропустить два-три раза через частую решет-  
ку мясорубки, добавить 5 г растопленного масла, хорошо выбить влажной  
рукой, сделать 10-12 фрикаделек, на пару довести до готовности. Подать к  
столу с маслом.  
Судака - 120 г, риса - 15 г, масла сливочного - 15 г, чеснока - 2 г,  
воды - 50 г.  
  
27. ФРИКАДЕЛЬКИ РИСОВЫЕ В КРАСНОМ ВИНЕ  
  
Рис разварить в 150 г воды, слегка охладить, после чего сделать 10-12  
фрикаделек, положить их на тарелку и залить киселем, приготовленным из  
красного вина, картофельной муки и остальной воды.  
Риса - 50 г, красного вина - 40 г, сахара - 10 г, картофельной муки -  
3 г, воды - 200 г.  
  
28. ПУДИНГ РИСОВЫЙ, ПРОТЕРТЫЙ, НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, ПАРОВОЙ  
  
Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице, всыпать в кипя-  
щий бульон, разварить до готовности, затем ввести желток, взбитый белок  
и 5 г растопленного масла; все это вымешать, выложить в формочку, смаза-  
нную маслом, и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом  
(куском).  
Риса - 50 г, бульона - 200 г, масла сливочного - 10 г, 1/2 яйца.  
  
29. КАША РИСОВАЯ ШОКОЛАДНАЯ НА ВОДЕ  
  
Из риса и воды сварить вязкую кашу. Какао смешать с сахаром, ввести в  
кашу, хорошо вымешать, подать с маслом (куском).  
Риса - 50 г, какао - 5 г, сахара - 5 г, сливочного масла - 10 г, воды  
- 250 г.  
  
30. СОУС РИСОВЫЙ С МАСЛОМ  
  
Рис разварить в воде и дважды протереть сквозь сито, затем прокипя-  
тить, добавить масло куском, вымешать и использовать как соус к от-  
дельным блюдам (по назначению врача).  
Риса - 15 г, воды - 100 г, масла сливочного - 10 г.  
  
31. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ, ПАРОВОЙ  
  
Белки взбить веничком, добавить 50 г воды, вылить в формочку, смазан-  
ную маслом, и на паровой бане довести до готовности. Подать к столу с  
маслом (куском).  
Белков яичных - 3, масла сливочного - 5 г.  
  
32. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ВИШНЕВОЙ ПОДЛИВКОЙ, ПАРОВОЕ  
  
Из манной крупы и 30 г воды сварить кашу и охладить. Творог (свежий,  
сухой) протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток,  
5 г сахара и 5 г растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести  
взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, и  
на пару довести до готовности. Из вишни и 100 г воды, 10 г сахара и кар-  
тофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.  
Творога - 120 г, крупы манной - 10 г, масла сливочного - 10 г, сахара  
- 15 г, 1/2 яйца, вишни сухой - 25 г, муки картофельной - 5 г.  
  
33. КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ  
  
Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10-15 минут, затем на краю  
плиты настаивать 10-15 минут; после этого процедить, добавить сахар,  
вскипятить, ввести картофельную муку, разведенную холодной кипяченой во-  
дой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить  
лимонный сок. Подавать к столу теплым.  
Черники - 30 г, муки картофельной - 10 г, сахара -10 г, 1/10 лимона,  
воды - 300 г.  
  
34. ЖЕЛЕ ИЗ РИСОВОГО ОТВАРА И ЖЕЛУДЕВОГО КОФЕ  
  
Рис промыть, залить стаканом воды, разварить, процедить, затем соеди-  
нить с сахаром и крепким желудевым кофе (1/2 стакана); все это вскипя-  
тить, добавить размоченную в холодной воде желатину, дать раствориться,  
после чего процедить, вылить в формочку и охладить.  
Риса - 15 г, кофе желудевого - 5 г, желатины - 3 г, воды - 250 г.  
  
35. КАКАО НА РИСОВОМ ОТВАРЕ  
  
Рис с водой разварить до мягкости и процедить, затем соединить с ка-  
као и сахаром, прокипятить и снова процедить (жидкости останется 1 ста-  
кан). По назначению врача можно добавить 25 г сливок.  
Какао - 5 г, риса - 10 г, сахара - 10 г, воды - 300 г.  
  
БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ  
  
36. ОВОЩНОЙ БУЛЬОН С БЕЛКОВЫМ ОМЛЕТОМ  
  
Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крыш-  
кой, дать настояться в течение часа и процедить.  
Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную мас-  
лом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет  
на 5-6 кусочков.  
Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет  
и рубленую зелень.  
Картофеля - 100 г, моркови - 30 г, петрушки (корень) - 20 г, капуст-  
ных кочерыжек - 50 г, петрушки (зелень) - 5 г, 1 яичный белок, молока -  
10 г, сметаны - 20 г, масла сливочного - 5 г.  
  
37. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
  
Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем  
добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и  
вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипя-  
щую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соеди-  
нить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу  
положить масло (куском).  
Капусты цветной - 100 г, картофеля - 100 г, риса - 20 г, молока - 100  
г, масла сливочного - 10 г, воды - 500 г.  
  
38. СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ  
  
Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, добавив лимонной кисло-  
ты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинко-  
вать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, на-  
шинкованные салат и лук, а также мелко нарезанные огурцы и заправить  
сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью.  
В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный куби-  
ками, и очищенные свежие яблоки.  
Свеклы - 150 г, сметаны - 50 г, сахара - 10 г, 1 яичный белок, огур-  
цов свежих - 75 г, салата лиственного - 10 г, лука зеленого - 15 г, пет-  
рушки, укропа - 5 г, лимонной кислоты - по вкусу, отвара свеклы - 300 г.  
  
39. БОРЩ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ  
  
Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть  
лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить мас-  
ло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20-30 минут,  
после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и  
тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, за-  
лить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный кар-  
тофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидо-  
ры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и по-  
сыпать рубленой зеленью.  
Капусты белокочанной - 100 г, свеклы - 70 г, картофеля - 60 г, морко-  
ви - 15 г, сельдерея - 5 г, помидоров - 50 г, петрушки (зелень) - 5 г,  
масла сливочного - 10 г, сметаны - 30 г, лимонной кислоты - по вкусу,  
воды - 350 г (вместо кислоты можно положить яблоки или черную смороди-  
ну).  
  
40. ВАРЕНОЕ МЯСО С ЯБЛОКАМИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Нежирное мясо отварить и разрезать на 4-5 тонких ломтиков, затем из  
молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при  
приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать  
на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом,  
дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яб-  
локами, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.  
Мяса говяжьего - 150 г, масла сливочного - 10 г, молока - 75 г, муки  
пшеничной - 5 г, яблок - 100 г.  
  
41. ГОЛУБЦЫ С ВАРЕНЫМ МЯСОМ, РИСОМ И ОВОЩАМИ  
  
Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полугото-  
вности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель.  
После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом  
в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку,  
соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зе-  
ленью, хорошо вымешать и, разделив на 2-3 части, завернуть в листья ка-  
пусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.  
Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить  
эту смесь в кипящий овощной отвар (75 г); дать прокипеть в течение 5 ми-  
нут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.  
Капусты - 250 г, мяса - 100 г, риса - 20 г, моркови - 30 г, петрушки  
(зелень) - 5 г, брюквы - 30 г, муки пшеничной - 5 г, сметаны - 30 г, ма-  
сла сливочного - 10 г, отвара овощного - 75 г.  
  
42. ЗАПЕКАНКА ИЗ ВАРЕНОЙ КУРИЦЫ И ОВОЩЕЙ  
  
Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г  
яично-масляного соуса (см. стр. 221) и 5 г масла и слегка соединить с  
1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную  
маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Од-  
новременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; го-  
товые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после  
чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу  
на сковороде.  
Куриного мяса - 100 г, муки пшеничной - 10 г, молока - 50 г, масла  
сливочного - 15 г, моркови - 40 г, капусты цветной - 50 г, 1 яичный бе-  
лок.  
  
43. РУЛЕТ ИЗ СУДАКА С БЕЛКОВЫМ ОМЛЕТОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ  
  
Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размочен-  
ным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после это-  
го добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать  
с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом  
шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1 1/2 см разло-  
жить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде  
рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от мар-  
ли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с  
мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 2-3 кус-  
ка и подать к столу.  
Судака - 120 г, хлеба белого - 20 г, молока - 35 г, масла сливочного  
- 10 г, сметаны - 20 г, муки белой - 3 г, 1/2 яичного белка.  
  
44. ПУДИНГ ИЗ УРЮКА, БРЮКВЫ И ТВОРОГА  
  
Брюкву нашинковать "лапшой" и тушить с 5 г масла и с молоком; когда  
брюква будет готова, положить в нее крупу, сахар и размоченный, мелко  
нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить; затем добавить про-  
тертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом  
формочку, полить маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.  
Брюквы - 75 г, урюка - 50 г, творога - 50 г, 1 яичный белок, молока -  
30 г, масла сливочного - 10 г, сахара - 10 г, манной крупы - 10 г, сме-  
таны - 30 г.  
  
45. ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК  
  
Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до по-  
луготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5  
минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой  
на краю плиты 5-10 минут и слегка охладить; после этого добавить желток  
и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и за-  
печь. Подавать к столу со сметаной.  
Кабачков - 125 г, яблок - 75 г, молока - 25 г, масла сливочного - 15  
г, 1 яичный белок, сахара - 10 г, манной крупы - 15 г, сметаны - 30 г.  
  
46. КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ  
  
Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности с 10 г  
масла и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и  
тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать пос-  
тоять 5-10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком  
и охладить; охлажденную массу разделить на 3-4 части, обвалять в сухарях  
(или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть мас-  
лом и запечь. Подать к столу со сметаной.  
Моркови - 100 г, яблок - 100 г, 1 яичный белок, масла сливочного - 10  
г, манной крупы - 10 г, сухарей - 10 г, сахара - 5г, сметаны - 30 г.  
  
47. ГРЕНКИ С ОВОЩАМИ  
  
Хлеб разрезать на 2 кусочка, обмакнуть в 50 г молока, смешанного с  
сахаром и яйцами, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные ка-  
бачки нашинковать и тушить с 25 г молока и 10 г масла. Отдельно тушить  
мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблока-  
ми, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху ра-  
зровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать гренки к столу со смета-  
ной.  
Хлеба пшеничного - 60 г, молока - 75 г, 1/4 яйца, сахара - 5 г, масла  
сливочного - 15г, сметаны - 30 г, капусты белокочанной - 75 г, моркови -  
50 г, кабачков - 50 г, яблок - 50 г, салата лиственного - 5 г, укропа -  
5 г.  
  
48. РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ЯБЛОКАМИ  
  
Репу очистить и отварить, вынуть сердцевину, придав репе форму чашеч-  
ки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с нашинкованными яблоками,  
сахаром, маслом и яйцом. Одновременно приготовить молочный соус, залить  
репу и запечь. При подаче к столу полить репу маслом.  
Репы - 150 г, риса - 20 г, яблок - 60 г, сахара - 10 г, 1/2 яйца, му-  
ки - 5 г, молока - 60 г, масла сливочного - 10 г.  
  
49. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В ОМЛЕТЕ  
  
Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие ко-  
чешки; затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную мас-  
лом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Ка-  
пусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.  
Капусты цветной - 200 г, масла сливочного - 5 г, 2 яичных белка, мо-  
лока - 60 г, сметаны - 30 г.  
  
50. ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРЫМИ ОВОЩАМИ  
  
Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им  
вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и  
крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с 20 г сметаны, заполнить  
полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.  
Огурцов свежих - 100 г, помидоров - 50 г, капусты белокочанной - 30  
г, 1/4 яйца, сметаны - 40 г, укропа - 5 г.  
  
51. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ  
  
Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины,  
нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров  
и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.  
Помидоров - 100 г, яблок - 100 г, сметаны - 40 г, петрушки (зелень) -  
10 г.  
  
52. КАША ОВСЯНАЯ ("ГЕРКУЛЕС") С ВАРЕНЬЕМ  
  
В кипящее молоко с водой всыпать крупу, добавить сахар и соль, нак-  
рыть крышкой и при слабом кипении варить 1 1/2 - 2 часа, изредка помеши-  
вая.  
Перед подачей к столу в кашу положить масло, вымешать и полить сверху  
вареньем.  
Крупы - 75 г, сахара - 5 г, молока - 150 г, масла сливочного - 5 г,  
варенья - 30 г, воды - 100 г.  
  
53. ПЛОВ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ  
  
Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и са-  
хар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый  
рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, туше-  
ной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть  
крышкой и тушить не менее 1 часа.  
Риса - 50 г, изюма - 15 г, чернослива - 25 г, моркови - 30 г, цветной  
капусты - 40 г, масла сливочного - 15 г, воды - 100 г.  
  
54. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ СО СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ  
  
Белки взбить веничком, добавить молоко и 20 г сметаны, вымешать, вы-  
лить в однопорционную сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть оставшейся  
сметаной и запечь.  
3 яичных белка, сметаны - 30 г, молока - 20 г, масла сливочного - 3  
г.  
  
55. БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ  
  
Капусту, кабачки, салат, нашинковать и тушить с маслом и 20 г молока  
до готовности, после чего сложить все это в формочку, смазанную маслом,  
и залить белками, смешанными с 20 г молока, а также оставшейся сметаной  
и запечь.  
3 яичных белка, сметаны - 30 г, молока - 40 г, масла сливочного - 10  
г, капусты белокочанной - 30 г, кабачков - 30 г, салата - 10 г, петрушки  
(зелень) - 5 г.  
  
56. СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ  
  
Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 г масла и небольшим количест-  
вом воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охла-  
дить. Одновременно урюк мелко изрубить, а творог протереть и соединить с  
половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все  
это вымешать, разделить на 3 части, обвалять в муке, придать форму сыр-  
ника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.  
Творога - 120 г, муки пшеничной - 30 г, 1/2 яйца, сахара - 15 г, урю-  
ка - 15 г, моркови - 20 г, масла сливочного - 10 г, сметаны - 30 г.  
  
57. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И ФРУКТОВ  
  
Хлеб разрезать на 2 ломтика и намочить в молоке, добавив в него 5 г  
сахара. Протереть творог, смешать со взбитым белком, сахаром и манной  
крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В  
формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него -  
творожную массу, сверху - второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и за-  
печь. Подать к столу со сметаной.  
Творога - 120 г, манной крупы - 10 г, 1 яичный белок, сахара - 15 г,  
молока - 40 г, хлеба белого - 40 г, яблок - 25 г, изюма - 15 г, сметаны  
- 30 г, масла сливочного - 10 г.  
  
58. ФРУКТЫ В ЖЕЛЕ  
  
Приготовить лимонное желе (см. рецепт N 103), одновременно мелко на-  
шинковать фрукты, сложить их в формочку, залить слегка остывшим желе и  
охладить.  
Остывшее желе вынуть из формочки и полить сиропом. Лимона - 25 г,  
урюка - 25 г, яблок - 20 г, груш - 20 г, сахара - 25 г, желатины - 3 г.  
  
59. КРЕМ ИЗ ПРОСТОКВАШИ  
  
Желток растереть с сахаром, соединить с размоченной желатиной и кипя-  
щим молоком и, помешивая, прогреть, чтобы желатина растворилась и слегка  
загустела; процедить и добавить толченую корицу. Одновременно сметану  
вместе с простоквашей взбить в пену и струйкой влить в нее раствор жела-  
тины, вымешать, вылить в формочку и охладить.  
Простокваши - 100 г, сметаны - 25 г, сахара - 25 г, молока - 20 г,  
желатины - 3 г, 1/4 яичного желтка, корицы - 1/10.  
  
БЛЮДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ПОЧЕК И ПРИ ГИПЕРТОНИИ  
  
60. ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ  
  
Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный,  
нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Затем сва-  
рить вкрутую яйцо и белки изрубить, а желток протереть сквозь сито и  
смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи,  
зелень, сахар и лимонную кислоту.  
Для приготовления фруктового настоя нужно взять 100 г яблок или 25 г  
сухих фруктов, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой нас-  
таивать 3-4 часа.  
Вместо фруктов можно взять 100 г ревеня или 20 г шиповника. Огурцов  
свежих - 100 г, салата лиственного - 10 г, петрушки (зелень) - 5 г, кар-  
тофеля - 60 г, укропа - 5 г, 1 яйцо, сметаны - 50 г, сахара - 5 г, лимо-  
нного сока - 5 г, фруктового настоя - 400 г.  
  
61. СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И МАННОЙ КРУПОЙ  
  
Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до гото-  
вности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновремен-  
но вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, сое-  
динить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.  
Молока - 350 г, тыквы - 100 г, крупы манной - 25 г, сахара - 15 г,  
масла сливочного - 10 г, воды - 100 г.  
  
62. СУП ЯБЛОЧНЫЙ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА  
  
Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после  
чего настаивать 3-5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу,  
вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить.  
Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к  
супу.  
Яблок - 150 г, шиповника сушеного - 20 г, сахара - 25 г, корицы - 0,1  
г, хлеба белого - 50 г, воды - 500 г.  
  
63. СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ  
  
Курагу перебрать, промыть, нашинковать; затем добавить сахар, залить  
кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2-3 часа, после чего добавить ва-  
реный рис и сливки. Подать к столу холодным.  
Кураги - 80 г, риса - 20 г, сахара - 15 г, сливок - 50 г, воды - 450  
г.  
  
64. ВАРЕНОЕ МЯСО В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ  
  
Мясо нежирное и нежилистое отварить и разрезать на 2 кусочка. Из му-  
ки, сметаны и овощного отвара приготовить соус (см. рецепт N 41), а изюм  
и чернослив размочить в холодной воде.  
Одновременно нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить мас-  
ло, влить немного воды, сложить туда же мясо, сверху засыпать фруктами,  
накрыть крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 10-15  
минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.  
Мяса говяжьего - 150 г, масла сливочного - 5 г, сметаны - 30 г, муки  
пшеничной - 5 г, изюма - 10 г, чернослива - 15 г, яблок - 25 г, укропа -  
5 г, овощного отвара - 100 г.  
  
65. БИФШТЕКС ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ЛУКОМ  
  
Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить тяпкой и  
придать ему форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, до  
половины залить его водой, закрыть крышкой и кипятить 5-7 минут, после  
чего вынуть мясо, дать ему слегка обсохнуть и обжарить на масле с обеих  
сторон.  
Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в во-  
де до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем обжа-  
рить на масле, засыпать бифштекс жареным луком и подавать.  
На гарнир дать жареный картофель или кабачки, тыкву, капусту белоко-  
чанную или цветную, салат.  
Мяса (вырезки) - 150 г, масла сливочного - 25 г, лука репчатого - 50  
г.  
  
66. ЗРАЗЫ МАННЫЕ С МЯСОМ  
  
В кипящее молоко с 5 г масла постепенно всыпать крупу, быстро помеши-  
вая ложкой, и на слабом огне варить ее 10 минут; затем добавить сырое  
яйцо, хорошо вымешать и разделить на 2-3 лепешки.  
Одновременно сварить мясо, дважды пропустить его через мясорубку, ра-  
зложить на лепешки, края их соединить, придав форму пирожка, обвалять в  
муке и обжарить.  
Манной крупы - 50 г, молока - 150 г, мяса - 80 г, масла сливочного -  
20 г, 1/3 яйца, муки пшеничной - 10 г.  
  
67. СУДАК КУСОЧКАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Мякоть судака разрезать на 3-4 куска и отварить. На дно однопорцион-  
ной сковороды, смазанной маслом, положить немного молочного соуса (см.  
стр. 220) и готовую рыбу, сверху уложить раковые шейки; все это залить  
остальным соусом и засыпать тертым сыром. Из картофеля, яйца и 25 г мо-  
лока приготовить пюре, разложить его вокруг судака, посыпать тертым сы-  
ром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.  
Судака - 125 г, масла сливочного - 20 г, молока - 75 г, муки пшенич-  
ной - 5 г, крабов или раковых шеек - 10 г, картофеля - 100 г, 1/4 яйца,  
сыра - 5 г.  
  
68. ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ  
  
Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, 10 г сахара, желт-  
ком и растопленным маслом и сердцевиной яблок.  
С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев, за-  
полнить яблоки творогом и запечь.  
Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из 5 г сахара). Яблок -  
200 г, изюма - 30 г, творога - 60 г, масла сливочного - 10 г, 1 яичный  
желток, крупы манной - 5 г, сметаны - 30 г, сахара - 15 г.  
  
69. ШНИЦЕЛЬ ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Мелко нашинкованную морковь и брюкву тушить с небольшим количеством  
воды и 5 г масла. Так же нашинкованную капусту тушить с 20 г молока до  
готовности, после чего соединить с морковью и брюквой, добавить яйцо,  
крупу, сахар и натертый на терке огурец; все это вымешать, сделать 2  
шницеля и, обваляв в муке, обжарить в масле. Из остального молока и 5 г  
муки приготовить молочный соус (см. стр. 220), залить шницель, засыпать  
тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.  
Моркови - 50 г, капусты - 75 г, огурцов свежих - 40 г, брюквы - 50 г,  
молока - 75 г, масла сливочного - 20 г, сахара - 5 г, 1/2 яйца, крупы  
манной - 10 г, муки пшеничной - 15 г, сыра - 5 г.  
  
70. ЗАПЕКАНКА ИЗ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ТВОРОГА  
  
Морковь нашинковать мелкой "лапшой" и тушить с 10 г масла и небольшим  
количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат  
и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир, 1/2  
яйца и вымешать. Одновременно протереть творог сквозь сито, смешать с  
крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом. После этого смазать формочку  
маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., всего 4  
слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной.  
Яблок - 100 г, изюма - 20 г, инжира - 20 г, творога - 50 г, 1 яйцо,  
масла сливочного - 15 г, сахара - 10 г, крупы манной - 5 г, моркови - 35  
г, шпината - 25 г, сметаны - 30 г.  
  
71. ГОЛУБЦЫ С ФРУКТАМИ И СМЕТАНОЙ  
  
Из плотного кочана капусты вырезать кочерыжку и варить кочан до полу-  
готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, после чего разобрать ка-  
пусту на отдельные листы. С каждого листа срезать утолщенные стебли, а  
листы разложить на доске.  
Одновременно изрубить шпинат, сложить в кастрюлю, влить немного воды,  
добавить вымытый изюм и 5 г масла и тушить 5 минут; затем соединить все  
это с нашинкованным урюком и яблоками, разложить на капустные листья,  
завернуть их в виде конверта и обжарить с двух сторон на масле. Подавать  
голубцы к столу со сметаной.  
Капусты белокочанной - 150 г, яблок - 100 г, урюка - 50 г, изюма - 30  
г, шпината - 20 г, масла сливочного - 20 г, сметаны - 30 г.  
  
72. ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ  
  
Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; за-  
тем добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после  
чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. После этого  
охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать,  
выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и пода-  
вать к столу.  
Тыквы - 100 г, яблок - 100 г, молока - 50 г, крупы манной - 15 г, са-  
хара - 10 г, 1/2 яйца, масла сливочного - 20 г.  
  
73. СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ, РИСОМ И ИЗЮМОМ  
  
Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину,  
придав свекле вид чашечки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее  
с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, затем добавить 10 г  
растопленного масла и корицу, все это вымешать, нафаршировать свеклу,  
полить 20 г сметаны и запечь. Подать к столу со сметаной.  
Свеклы - 150 г, яблок - 75 г, риса - 15 г, изюма - 25 г, масла сливо-  
чного - 15 г, сметаны - 50 г, сахара - 5 г, 1/4 яйца, корицы - 1/10 г.  
  
74. ТЫКВА С УРЮКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ  
  
Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Урюк  
нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную  
маслом, залить молочным соусом (см. стр. 220) и сахаром, сверху засыпать  
толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.  
Тыквы - 150 г, урюка - 75 г, сливочного масла - 15 г, сахара - 5 г,  
молока - 50 г, муки пшеничной - 5 г, сухарей белых - 5 г.  
  
75. САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, ДЫНИ, ЯБЛОК И ЛИМОНА  
  
Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню,  
яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с  
тыквой уложить в салатник. Вокруг салата положить тонкие ломтики лимона.  
Тыквы - 50 г, дыни - 50 г, яблок - 50 г, 1/4 лимона, меда - 20 г.  
  
76. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ  
  
Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать  
с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать под-  
жаренными рублеными орехами.  
Моркови - 75 г, яблок - 75 г, орехов грецких (очищенных) - 25 г, меда  
- 25 г, петрушки (зелень) - 10 г.  
  
77. САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ С ВАРЕНЬЕМ И ОРЕХАМИ  
  
Морковь натереть на мелкой терке, смешать с вареньем, уложить горкой  
в салатник, обложить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными  
орехами.  
Таким же способом можно приготовить салат из брюквы. Моркови - 150 г,  
варенья - 30 г, орехов грецких очищенных - 20 г, клюквы - 30 г.  
  
78. ОЛАДЬИ МАННЫЕ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ  
  
На молоке с сахаром и 5 г масла сварить кашу, слегка ее охладить и  
ввести яйцо. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с про-  
мытым изюмом добавить в кашу, вымешать и ложкой выкладывать небольшие  
оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом  
огне.  
К оладьям можно подать варенье, сироп, негустой кисель. Манной крупы  
- 50 г, яблок - 30 г, изюма - 20 г, молока - 75 г, 1/2 яйца, масла сли-  
вочного - 20 г, сахара - 5 г.  
  
79. ПШЕННАЯ КАША С ФРУКТАМИ И МЕДОМ  
  
Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и 10 г  
масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать,  
плотно закрыть крышкой и на 2-3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф  
или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.  
Пшена - 50 г, чернослива - 30 г, абрикосов сушеных - 20 г, изюма - 20  
г, молока - 100 г, масла сливочного - 20 г, сахара - 5 г, меда - 30 г.  
  
80. СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С УРЮКОМ И ОРЕХАМИ  
  
Орехи истолочь до тестообразного состояния и соединить с мелко наруб-  
ленным урюком и с творожной массой (см. рецепт N 32), затем все это вы-  
мешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подать к столу  
со сметаной.  
Творога - 100 г, крупы манной - 10 г, 1/2 яйца, сахара - 15 г, молока  
- 20 г, урюка - 30 г, орехов грецких очищенных - 25 г, масла сливочного  
- 10 г, сметаны - 30 г.  
  
81. БЛИНЧИКИ С МОРКОВЬЮ, ИЗЮМОМ И УРЮКОМ  
  
Муку, молоко и 5 г сахара смешать, процедить и выпечь 2 блина. Однов-  
ременно нашинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла до  
готовности, затем добавить изюм, нашинкованный урюк и часть масла, поло-  
жить фарш на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле; подать  
к столу со сметаной.  
Муки - 50 г, молока - 100 г, 1/2 яйца, сахара - 10 г, масла сливочно-  
го - 20 г, изюма - 30 г, урюка - 30 г, сметаны - 30 г, моркови - 50 г.  
  
82. ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ  
  
Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки.  
Творог протереть сквозь сито, смешать с крупой, желтком, сахаром и мелко  
рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, по-  
ложить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в  
духовом шкафу. Сметану на половину выпарить, полить ею чернослив и по-  
дать к столу.  
Чернослива - 60 г, творога - 60 г, 1 яичный желток, манной крупы - 5  
г, сахара - 10 г, орехов грецких очищенных - 25 г, сметаны - 50 г, масла  
сливочного - 3 г.  
  
83. ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ  
  
Яблоки, удалив из них сердцевину, заполнить изюмом, смешанным с саха-  
ром, нашинкованным урюком и очищенным нарубленным и поджаренным минда-  
лем; затем запечь их в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы  
яблоки не развалились. Подавая к столу, посыпать яблоки сахарной пудрой,  
смешанной с корицей.  
Яблок - 150 г, урюка - 20 г, изюма - 15 г, миндаля - 15 г, сахара -  
20 г, корицы - 1 г.  
  
БЛЮДА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
  
84. ХЛЕБ ИЗ МОЛОТЫХ ОТРУБЕЙ С МУКОЙ  
  
Дрожжи развести в 100 г теплой воды, добавить 50 г муки и тщательно  
вымесить, после чего поставить в теплое место на 1/2 часа. Когда опара  
поднимется, всыпать остальную муку и отруби, вымесить, снова продержать  
в теплом месте 30-40 минут, затем выложить тесто в форму, смазанную мас-  
лом, дать тесту подняться и выпечь.  
Такой хлеб по сравнению с обыкновенным содержит вдвое меньше углево-  
дов, поэтому его можно давать в двойном (против обычной нормы) количест-  
ве.  
Отрубей пшеничных безуглеводных - 100 г, муки ржаной - 100 г, масла  
сливочного - 5 г, дрожжей - 5 г, воды - 200 г.  
  
85. БУЛЬОН МЯСНОЙ С ПУДИНГОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЛИСТВЕННОЙ ЗЕЛЕНИ  
  
Из мяса, моркови, белых кореньев и 5 г лука приготовить бульон. Нежи-  
рную ветчину мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Зеленый лук  
и шпинат мелко нашинковать и вместе с ветчиной слегка обжарить на масле  
и сложить в формочку, смазанную маслом, затем залить яйцом, смешанным с  
молоком, сверху засыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и  
запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу положить пудинг в тарелку  
и залить бульоном.  
Мяса (с костью) - 150 г, масла сливочного - 10 г, ветчины - 50 г, лу-  
ка зеленого - 20 г, шпината - 20 г, петрушки (зелень) - 5 г, моркови -  
10 г, кореньев белых - 5 г, 1/2 яйца, молока - 20 г, сыра - 5 г.  
  
86. ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С ЯЙЦОМ  
  
Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить  
в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и  
пропустить через мясорубку.  
Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожа-  
рить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат  
и щавель и варить 10-15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо,  
сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петруш-  
ку.  
Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, мо-  
лодой крапивы и т. п.).  
Мяса говяжьего - 150 г, 1 яйцо, сметаны - 40 г, масла сливочного - 10  
г, муки пшеничной - 5 г, щавеля - 100 г, шпината - 120 г, лука репчатого  
- 20 г, лука зеленого - 10 г, петрушки (зелень) - 5 г.  
  
87. БУЛЬОН МЯСНОЙ С ФАРШИРОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ  
  
Из мяса и воды сварить бульон. Огурцы очистить от кожуры, удалить  
сердцевину, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 5 минут, за-  
тем вынуть и дать обсохнуть. Одновременно нарезать мясо и поджарить вме-  
сте с луком, после чего пропустить через мясорубку, смешать с рубленой  
зеленью и яйцом, нафаршировать огурцы, посыпать тертым сыром, сбрызнуть  
маслом и запечь. Перед самой подачей к столу положить фаршированные огу-  
рцы в горячий бульон.  
Мяса - 150 г, огурцов свежих - 100 г, лука репчатого - 10 г, масла  
сливочного - 10 г, укропа - 5 г, сыра - 5 г, 1/2 яйца, воды - 500 г.  
  
88. БОРЩ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ СВЕКЛЫ  
  
Из мяса и воды сварить бульон. Очищенную свеклу нашинковать в виде  
лапши, залить 1-2 л холодной воды, добавить уксус и настаивать в течение  
2 часов (при этом воду сменить два раза).  
Очищенные лук, петрушку и сельдерей нашинковать, поджарить в масле  
вместе с томатом, добавить вымоченную свеклу, 1/2 стакана бульона и под  
крышкой тушить 20 минут. Затем в процеженный бульон положить нашинкован-  
ную капусту и тушеную свеклу и варить до полной готовности. Подать к  
столу с куском мяса, сметаной и рубленой зеленью.  
Мяса - 150 г, масла сливочного - 5 г, сметаны - 30 г, свеклы - 100 г,  
капусты белокочанной - 150 г, лука - 15 г, сельдерея - 10 г, петрушки  
(корень) - 20 г, петрушки (зелень) - 5 г, томата - 10 г, воды - 400 г,  
уксуса - 1 ст. ложку.  
  
89. ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ, ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ  
  
Мягкое нежилистое мясо обжарить в масле (5 г) до образования румяной  
корочки, добавить томат, 1/2 стакана воды, лавровый лист и под крышкой,  
на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на 3 ломтика  
и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, гри-  
бами, зеленым перцем. После этого тушить 5-8 минут. Готовое мясо поло-  
жить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью.  
Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на масле и вперемеж-  
ку уложить возле мяса, как гарнир.  
Мяса говяжьего - 150 г, масла сливочного - 20 г, лука - 20 г, томата  
- 5 г, баклажан синих - 100 г, грибов свежих - 100 г, помидоров - 75 г,  
перца стручкового - 10 г, петрушки (зелень) - 5 г, лаврового листа - 1  
листик.  
  
90. ЛОМТИКИ ВЫРЕЗКИ С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
  
Мясо очистить от жира и сухожилий, разрезать поперек волокон на 3 ку-  
ска, слегка отбить тяпкой и жарить на сильно разогретом масле. Одновре-  
менно отварить капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нареза-  
нный лук обжарить в масле, добавить сметану и прокипятить в течение 5  
минут; затем этим соусом полить мясо и посыпать рубленой зеленью. Подать  
мясо вместе с капустой, политой маслом.  
Мяса (вырезки) - 150 г, масла сливочного - 15 г, помидоров - 75 г,  
лука зеленого - 25 г, сметаны - 25 г, капусты цветной - 200 г, петрушки  
(зелень) - 5 г.  
  
91. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ  
  
Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, за-  
тем разделить на 2 части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взби-  
тое яйцо, обвалять в отрубях и обжарить на масле.  
Капусты - 250 г, 1 яйцо, масла сливочного - 20 г, отрубей пшеничных -  
20 г.  
  
92. ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ  
  
Отварить капусту; затем нашинковать лук, поджарить его в масле, доба-  
вить шинкованные грибы и жарить еще 10-12 минут, после чего добавить ру-  
бленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных  
листьев сделать голубцы, залить их сметаной и запечь.  
Капусты - 150 г, грибов свежих - 100 г, лука репчатого - 15 г, 1/2  
яйца, масла сливочного - 15 г, сметаны - 40 г, петрушки (зелень) - 5 г.  
  
93. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ  
  
Из половины желтка, масла и уксуса приготовить соус майонез, смешать  
его со сметаной, затем сваренный вкрутую белок изрубить, а лук и перец  
мелко нашинковать. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими куби-  
ками и смешать с белками, зеленью и половиной соуса. После этого срезать  
верхушку с двух помидоров со стороны стебля, вынуть из помидора сердце-  
вину, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры.  
Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать руб-  
леной зеленью.  
Помидоров - 150 г, телятины - 100 г, 1/2 яйца, масла растительного -  
15 г, лука зеленого - 10 г, укропа - 5 г, перца зеленого (стручкового) -  
10 г, сметаны - 20 г, уксуса - 5 г.  
  
94. МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ МОРКОВИ  
  
Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить 2 л холодной воды  
и вымачивать 3-4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать  
сквозь марлю, залить молоком, добавить 10 г масла и тушить. В готовую  
морковь ввести желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый  
белок и сахарин, все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом  
и обсыпанную отрубями, и выпечь. Подать к столу со сметаной.  
Моркови - 150 г, масла сливочного - 15 г, сметаны - 30 г, молока - 50  
г, творога - 50 г, 1 яйцо, отрубей пшеничных - 5 г, сахарин - по вкусу.  
  
95. ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА И МИНДАЛЯ  
  
Миндаль ошпарить, очистить, растолочь в ступке или очень мелко изру-  
бить, соединить с желтком и протертым творогом, затем добавить ваниль и  
сахарин, хорошо все вымешать, разделать маленькие лепешки и выпечь при  
умеренной температуре.  
Творога - 50 г, миндаля очищенного - 50 г, 1 яичный желток, масла  
сливочного - 2 г, сахарин и ваниль (или ванилин) - по вкусу.  
  
96. КАША ОВСЯНАЯ С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ  
  
Хорошо просеянные отруби всыпать в кипящую воду и кипятить под крыш-  
кой 10 минут, затем добавить крупу и 10 г масла, вымешать и варить на  
слабом огне в течение 2 часов. Подать к столу с молоком.  
Овсяной крупы - 40 г, отрубей пшеничных - 40 г, масла сливочного - 10  
г, молока - 100 г, воды - 200 г.  
  
97. КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОТРУБЕЙ  
  
Хорошо вымытый картофель в кожуре отварить, очистить и пропустить че-  
рез мясорубку. Одновременно 40 г отрубей смешать с молоком, дать посто-  
ять 15-20 минут, соединить с картофелем, добавить яйцо и 10 г масла, все  
это хорошо вымешать, сделать 3 котлеты, обвалять в остальных отрубях и  
обжарить в масле.  
Картофеля - 200 г, отрубей пшеничных - 50 г, молока - 40 г, масла  
сливочного - 20 г, 1/2 яйца.  
  
98. СОУС СМЕТАННЫЙ С ПОМИДОРНЫМ СОКОМ  
  
Спелые помидоры разрезать пополам и, слегка выжав из них сок, проте-  
реть сквозь сито; к протертым помидорам прибавить сметану, выпарить по-  
лучившуюся массу на 1/3, соединить с сырым желтком и, быстро размешивая,  
довести до загустения.  
Подавать соус к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу,  
приготовленному куском.  
Сметаны - 50 г, 1 яичный желток, помидоров - 40 г.  
  
99. СОУС МАЙОНЕЗ  
  
Сырой желток, горчицу и соль смешать и постепенно, тонкой струйкой,  
вливать в эту смесь растительное масло, быстро помешивая веничком и рас-  
тирая соус. Когда масло начнет густеть, понемногу добавлять уксус. Масло  
для соуса должно быть комнатной температуры, иначе оно плохо эмульгируе-  
тся (смешивается).  
Подавать соус к мясным, рыбными овощным блюдам. Соус майонез можно  
готовить и без горчицы. Соус нужно хранить в холодном месте.  
Масла растительного - 25 г, 1/4 яичного желтка, горчицы заправленной  
- 2 г, уксус - по вкусу.  
  
100. СОУС ЛИМОННЫЙ С ГРИБАМИ И КАПЕРСАМИ  
  
Яйцо хорошо выбить веничком, соединить со сливками, добавить лимонную  
цедру и на водяной бане взбивать до загустения, затем заправить лимонным  
соком и солью по вкусу. Одновременно грибы или шампиньоны нашинковать и  
отварить вместе с каперсами; затем откинуть на сито и соединить с соу-  
сом.  
Сливок - 50 г, 2/3 яйца, лимона - 15 г, грибов маринованных - 20 г,  
каперсов - 5 г.  
  
101. МАРМЕЛАД ИЗ ТЫКВЫ И РЕВЕНЯ НА САХАРИНЕ  
  
Тыкву испечь и протереть сквозь сито. Ревень очистить, очень мелко  
нашинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не при-  
горело. Когда мармелад сгустится, добавить сахарин. Подавать мармелад  
можно горячим или холодным. Холодный мармелад можно подать со взбитыми  
сливками.  
Тыквы - 150 г, ревеня - 100 г, сахарин - по вкусу.  
  
102. КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ И ЯБЛОК НА САХАРИНЕ  
  
Стебли ревеня очистить от кожи и ворсинок и нарезать небольшими "шпа-  
лками". Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками, вскипятить во-  
ду с корицей, положить в воду яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаи-  
вать на краю плиты 5-10 минут, после чего добавить сахарин по вкусу и  
охладить.  
Ревеня - 75 г, яблок - 75 г, корицы - 1/4 г, сахарин - по вкусу, воды  
- 150 г.  
  
103. ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ НА САХАРИНЕ  
  
Воду вскипятить, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой  
10-15 минут, после чего процедить. В 100 г горячего настоя опустить же-  
латину, размоченную в холодной воде, дать ей раствориться, затем доба-  
вить лимонный сок и сахарин, процедить, вылить в формочку и охладить.  
Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду, выложить  
желе на блюдце и полить его оставшимся сиропом.  
Лимона - 20 г, желатины - 3 г, сахарин - по вкусу, воды - 130 г.  
  
БЛЮДА ПРИ ИСТОЩЕНИИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОПЕРАЦИЙ  
  
104. СЫРНОЕ МАСЛО  
  
Масло смешать с натертым сыром, придать нужную форму, сверху красиво  
оформить маслом или посыпать тертым сыром и охладить.  
Масла сливочного - 25 г, сыра советского - 15 г.  
  
105. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ИКРОЙ, ПОД МАЙОНЕЗОМ  
  
Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на 2 половинки, вынуть желтки,  
а белки заполнить икрой и положить на тарелку, красиво обложив нарезан-  
ными помидорами, протертым сквозь сито желтком, зеленым луком и укропом;  
залить фаршированные яйца соусом майонез (см. рецепт N 99).  
2 яйца, икры зернистой - 30 г, помидоров - 100 г, масла растительного  
- 20 г, 1/3 яичного желтка, укропа - 2 г, уксус - по вкусу, лука зелено-  
го - 10 г.  
  
106. АНЧОУСНОЕ МАСЛО  
  
Селедку очистить и мякоть, снятую с костей, замочить в холодной воде  
на 10-12 часов, затем пропустить через мясорубку или мелко изрубить но-  
жом, смешать с маслом, придать нужную форму и охладить. Сверху можно  
красиво оформить размягченным сливочным маслом.  
Масла сливочного - 25 г, сельди - 25 г.  
  
107. СУП-ПЮРЕ ИЗ КУР  
  
Курицу отварить до готовности. Лук и коренья поджарить в масле вместе  
с мукой до светложелтого цвета, развести бульоном и кипятить 15-20 ми-  
нут, после чего процедить, добавить куриное мясо, дважды пропущенное че-  
рез частую решетку мясорубки, хорошо вымешать и заправить сливками, сме-  
шанными с желтком.  
Куриного мяса - 100 г, масла сливочного - 15 г, лука репчатого - 10  
г, белых кореньев - 10 г, муки пшеничной - 10 г, сливок - 50 г, 1/2 яич-  
ного желтка, воды - 750 г.  
К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки с любым фар-  
шем.  
  
108. СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ  
  
Лук и белые коренья мелко нарезать и тушить с 10 г масла до готовнос-  
ти; затем ввести муку, поджаренную до светложелтого цвета, развести ста-  
каном воды, положить рыбу и варить в течение 15-20 минут. Протереть все  
это сквозь сито, залить остальной водой, вымешать и, доведя до кипения,  
заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом.  
Судака - 75 г, масла сливочного - 15 г, сливок - 50 г, 1/2 яичного  
желтка, муки пшеничной - 10 г, лука репчатого - 10 г, белых кореньев -  
10 г, воды - 500 г.  
  
109. СУП-КРЕМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА  
  
Из мяса, кореньев и воды сварить бульон и процедить его. Горошек ту-  
шить в небольшом количестве бульона до готовности и в горячем состоянии  
протереть сквозь сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном,  
соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, зап-  
равить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с  
гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).  
Мяса говяжьего - 150 г, масла сливочного - 15 г, горошка зеленого -  
150 г, муки пшеничной - 10 г, сливок - 50 г, 1/2 яичного желтка, хлеба  
белого - 50 г, лука репчатого - 10 г, кореньев белых - 10 г.  
  
110. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНОЙ КНЕЛЬЮ И ГРИБАМИ

Из 20 г куриного мяса и 5 г хлеба, размоченного в молоке, приготовить  
фарш, в который добавить обжаренную или тушеную, мелко нарезанную печень  
и мелко изрубленные грибы; все это вымешать и положить на зачищенный,  
тонко отбитый куриный филейчик, завернуть его в виде груши, обмакнуть во  
взбитое яйцо, обвалять в толченых сухарях и поджарить в масле. После об-  
разования корочки поставить на 5-7 минут в духовой шкаф. Подавать к сто-  
лу с разным овощным гарниром.  
Куриного филе - 100 г, печени гусиной или куриной - 15 г, грибов ма-  
ринованных или шампиньонов - 10 г, хлеба белого (черствого) - 25 г, мас-  
ла сливочного - 25 г, 1/4 яйца, молока - 10 г.  
  
111. ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУР В СДОБНЫХ СУХАРЯХ  
  
С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тяпкой,  
полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитан-  
ное сливками филе обвалять в крупно истолченных сдобных сухарях и обжа-  
рить в масле. Шницель подать к столу с овощным гарниром или макаронами,  
полив растопленным сливочным маслом.  
Куриного филе - 100 г, сливок - 25 г, масла сливочного - 15 г, масла  
топленого - 20 г, сухарей сдобных - 25 г.  
  
112. ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С ФРУКТАМИ  
  
Баранину разрезать на 3 куска, поджарить на масле с мелко нарубленным  
луком, сложить в невысокую кастрюлю, залить мясо до половины бульоном  
или кипятком, добавить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготов-  
ности, затем добавить рис, промытый изюм и чернослив, залить все  
бульоном и под крышкой тушить до готовности риса (тушить на слабом огне  
или в духовом шкафу не менее 2 часов).  
Баранины - 150 г, масла сливочного - 25 г, риса - 60 г, чернослива -  
20 г, изюма - 20 г, лука репчатого - 10 г, лаврового листа - 1 листик.  
  
113. СУФЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОЗГОВ  
  
Капусту тушить в молоке с частью масла, пропустить через мясорубку,  
смешать с манной крупой и на слабом огне варить 10-12 минут; затем доба-  
вить желтки и отваренные, мелко нарезанные мозги, осторожно смешать со  
взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную су-  
харями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. При подаче к столу по-  
лить растопленным маслом.  
Капусты цветной - 150 г, мозгов - 70 г, 1 яйцо, масла сливочного - 20  
г, молока - 50 г, манной крупы - 10 г, сухарей белых - 3 г.  
  
114. СУДАК В ТЕСТЕ, ЖАРЕННЫЙ В МАСЛЕ  
  
Муку смешать с сахаром, сметаной и желтками, хорошо вымешать и соеди-  
нить со взбитыми белками. Рыбу (без костей и кожи) разрезать на 4-5 тон-  
ких кусков и, взяв вилкой каждый кусок рыбы, обмакнуть в тесто и опус-  
тить в кипящее масло.  
Рекомендуется подавать рыбу с жареным картофелем. Судака - 100 г, ма-  
сла топленого - 20 г, муки пшеничной - 30 г, 1/2 яйца, сахара - 3 г,  
сметаны - 25 г.  
  
115. ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ С ЯИЧНО-МАСЛЯНЫМ СОУСОМ  
  
Рыбу (без костей и кожи) тушить с 10 г масла и 30 г бульона (или во-  
ды); затем два раза пропустить через частую решетку мясорубки, соединить  
с желтками, молочным соусом (см. стр. 220) и взбитыми белками. Все это  
слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку, засыпать тертым  
сыром и запечь. Желток смешать в кастрюле с 40 г размягченного масла и  
лимонным соком, поставить на сковороду с кипящей водой и на огне, взби-  
вая веничком, довести до загустения. Перед подачей к столу пудинг полить  
этим соусом.  
Судака - 150 г, 1 яйцо, муки пшеничной - 5 г, молока - 50 г, масла  
сливочного - 60 г, лимона - 10 г, 1 яичный желток, сыра - 3 г, бульона  
рыбного - 30 г.  
  
116. ОЛАДЬИ МАННЫЕ НА МЕДУ С ВАРЕНЬЕМ  
  
Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу,  
часто помешивая веничком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5  
минут; затем добавить яйцо, хорошо выбить и столовой ложкой выложить на  
сковороду с маслом 6-8 маленьких оладьев. Обжарить оладьи с обеих сторон  
до образования румяной корочки. При подаче к столу полить их вареньем.  
Манной крупы - 50 г, меда - 25 г, 1/2 яйца, масла сливочного - 20 г,  
варенья - 50 г, воды - 100 г.  
  
117. КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ СО СМЕТАНОЙ  
  
Кукурузу выложить в кастрюлю, залить молоком и выпарить, затем доба-  
вить манную крупу, 5 г масла и тушить 5-10 минут, после чего снять с  
плиты, смешать с яйцом, сахаром и рубленой зеленью петрушки, сделать 3  
котлеты, обвалять их в сухарях и изжарить. При подаче к столу полить ма-  
слом и отдельно подать сметану.  
Кукурузы - 120 г, молока - 50 г, крупы манной - 10 г, масла сливочно-  
го - 25 г, 1/2 яйца, петрушки (зелень) - 5 г, сухарей пшеничных - 15 г,  
сметаны - 30 г.  
  
118. ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ  
  
Печенье растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, и дать посто-  
ять 20-30 минут; затем добавить изюм, сахар и взбитые белки, слегка вы-  
мешать, сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане  
или запечь в духовом шкафу. Подать пудинг со сладкой подливкой из сиро-  
па, муки и воды (в виде киселя).  
Печенья - 50 г, изюма - 20 г, молока - 100 г, 1/2 яйца, сахара - 10  
г, масла сливочного - 10 г, ягодного сиропа - 30 г, муки картофельной -  
5 г, воды - 70 г.  
  
БЛЮДА С ГЕМАТОГЕНОМ ПРИ МАЛОКРОВИИ И ИСТОЩЕНИИ  
  
119. ОМЛЕТ ИЗ ГЕМАТОГЕНА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
  
Гематоген залить холодной водой, вымешать, дать постоять 20-30 минут,  
затем процедить, смешать с яйцом и хорошо выбить веничком. Капусту отва-  
рить в соленой воде, разобрать на мелкие кочешки, поджарить на масле  
вместе с луком и посыпать рубленой петрушкой. После этого гематоген вы-  
лить на сковороду с маслом, слегка поджарить, сверху в жидкий еще омлет  
положить капусту, поставить на несколько минут в духовой шкаф, свернуть  
рулетом и подать с маслом.  
Гематогена - 30 г, 1 яйцо, цветной капусты - 100 г, масла сливочного  
- 20 г, лука зеленого - 10 г, петрушки (зелень) - 5 г, воды - 120 г.  
  
120. РАГУ ИЗ ГЕМАТОГЕНА С ОВОЩАМИ В СМЕТАНЕ  
  
Гематоген залить холодной водой, тщательно выбить и дать постоять  
20-30 минут, после чего процедить, вылить на сковороду с маслом, запечь  
в духовом шкафу и, охладив, нарезать в виде брусочков. Картофель молодой  
отварить (если старый, то обжарить), а морковь нарезать кубиками и ту-  
шить с маслом; цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить, а  
кабачки очистить, нарезать ромбиками и вместе с луком обжарить на масле.  
Овощи и гематоген сложить в широкую кастрюлю. Одновременно смешать сме-  
тану с мукой, влить 75 г кипящего отвара цветной капусты, прокипятить и  
залить овощи, добавив мелко нарезанный шпинат, после чего под крышкой  
тушить рагу в течение 10 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой  
зеленью.  
Гематогена - 30 г, картофеля - 50 г, моркови - 30 г, цветной капусты  
- 50 г, зеленого горошка - 30 г, лука зеленого - 20 г, кабачков - 30 г,  
шпината - 10 г, петрушки (зелень) - 5 г, муки пшеничной - 5 г, масла  
сливочного - 15 г, сметаны - 30 г, воды - 70 г.  
  
121. БИСКВИТНЫЕ ПАЛОЧКИ С ГЕМАТОГЕНОМ  
  
Гематоген залить холодной водой, размешать веничком и дать постоять  
20-30 минут, после чего процедить и взбить в густую пену.  
Желток растереть с сахаром (20 г), соединить с гематогеном, всыпать  
муку и слегка вымешать, после чего выложить в конверт и выпустить на  
смазанный маслом лист небольшие палочки; посыпать палочки мелко рублены-  
ми орехами, смешанными с сахаром, и испечь при умеренной температуре ду-  
хового шкафа, а затем дать хорошенько подсохнуть в открытом духовом шка-  
фу.  
Палочки можно подать с какао или с витаминными соками. Гематогена -  
20 г, 1 яичный желток, сахара - 25 г, муки пшеничной - 20 г, орехов гре-  
цких очищенных - 20 г, масла сливочного - 5 г, воды - 60 г.  
  
БЛЮДА С СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ И КОСТНЫМ МОЗГОМ  
  
122. РУБЛЕНАЯ СЕЛЬДЬ С СЫРЫМ КОСТНЫМ МОЗГОМ  
  
Вымоченную в холодной воде и пропущенную через мясорубку сельдь сме-  
шать с протертым сквозь сито сырым костным мозгом, хорошо выбить и при-  
дать форму биточка или груши, после чего сверху из конверта красиво офо-  
рмить размягченным сливочным маслом и поставить на холод.  
Мозга костного - 25 г, масла сливочного - 5 г, сельди (филе) - 35 г.  
  
123. ВИНЕГРЕТ С СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ  
  
Картофель, свеклу и морковь отдельно отварить и очистить, а капусту и  
лук мелко нашинковать; овощи, огурцы и помидоры нарезать небольшими тон-  
кими ломтиками, а печень нарезать в виде лапши, сложить ее в сито, об-  
дать кипятком (поверхность печени побелеет), дать стечь воде и охладить;  
затем смешать печень с овощами, заправить маслом и уксусом, уложить гор-  
кой в салатник, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.  
Картофеля - 50 г, моркови - 30 г, свеклы - 30 г, капусты белокочанной  
- 30 г, огурцов - 30 г, лука - 20 г, помидоров - 40 г, печени - 50 г,  
масла растительного - 10 г, сметаны - 25 г, петрушки (зелень) - 5 г, ук-  
сус - по вкусу.  
  
124. ТОРТ БИСКВИТНЫЙ С ОРЕХАМИ И СЫРОЙ ПЕЧЕНЬЮ  
  
Белки взбить в пену, понемногу всыпать 20 г сахара, ввести желток и  
муку, все это слегка вымешать и в формочке или на листе выпечь. Из урюка  
и 40 г сахара приготовить пюре, охладить и смешать с протертой печенью.  
Остывший бисквит разрезать на 3 слоя, промазать абрикосовым пюре,  
сложить вместе, а сверху посыпать мелко нарубленными поджаренными ореха-  
ми.  
К торту можно подать молоко, сливки, какао, кофе, чай или фрукто-  
во-ягодные соки.  
Муки пшеничной - 20 г, сахара - 50 г, 1 яйцо, печени - 60 г, орехов  
грецких очищенных - 25 г, абрикосов сушеных - 50 г.  
  
ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ  
  
Пищевая промышленность выпускает в большом количестве и разнообразном  
ассортименте консервированные ягоды, фрукты и овощи. Все эти пищевые  
продукты приготовляют из самого лучшего сырья, по определенной рецептуре  
и в технологических условиях, обеспечивающих наиболее полное сохранение  
питательной ценности плодов, ягод и овощей.  
В летнее время, когда в изобилии имеются свежие плоды и овощи, можно  
делать и домашние заготовки - варенье, маринады, соленья.  
Для заготовки плодов и овощей необходимо заблаговременно приобрести  
стеклянные банки разных размеров (для варенья и маринадов) и деревянные  
кадочки или бочонки (для капусты, огурцов, моченых яблок).  
Заготовленные продукты следует хранить закрытыми в сухом и прохладном  
месте.  
  
ВАРЕНЬЕ  
  
Варенье можно приготовлять из любых ягод и фруктов. Ягоды и фрукты  
для варенья надо отбирать свежие, неперезрелые.  
На каждый килограмм фруктов или ягод следует брать не менее 1 кг са-  
хара. Это дает возможность получить при варке варенья достаточное коли-  
чество сиропа, в котором фрукты или ягоды хорошо сохраняют свою форму,  
что придает варенью приятный вид. Кроме того, варенье, сваренное при  
правильном соотношении количества плодов и сахара, значительно более  
стойко при хранении.  
Варить варенье можно не только на сахаре, но и на меду, который сле-  
дует брать в том же количестве, как и сахар. Можно брать пополам сахар и  
мед или добавлять в сахар небольшое количество патоки, что предохраняет  
варенье от засахаривания.  
В большинстве случаев варка варенья начинается с приготовления сиро-  
па. В неглубокий медный таз или алюминиевую кастрюлю надо положить отме-  
ренное количество сахара, налить воду (в количестве, указанном в рецеп-  
тах) и кипятить до полного растворения сахара. После этого снять сироп с  
огня, положить ягоды или фрукты, вновь поставить на огонь, дать вскипеть  
на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы ягоды или фрукты погру-  
зились в сироп.  
При доваривании варенья надо снимать пенку и слегка встряхивать посу-  
ду. Очень важно определить момент готовности варенья, так как от этого  
зависят его качество и длительность хранения.  
Готовность варенья определяется по следующему признаку: если капля  
сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму, ва-  
ренье можно считать готовым. Кроме того, в готовом варенье ягоды или  
фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе и, в  
большинстве случаев, делаются прозрачными.  
С готового варенья снять пенку, дать остыть, а затем уже переложить в  
стеклянную банку, которую необходимо накрыть влажной пергаментной бума-  
гой и обвязать шпагатом.  
Хранить варенье надо в сухом прохладном месте.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ  
  
Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды, удалить веточ-  
ки, листочки и незрелые ягоды. Приготовить сироп, снять с огня и осторо-  
жно опустить в сироп ягоды. Таз слегка встряхнуть для того, чтобы ягоды  
погрузились в сироп, вновь поставить на огонь, дать вскипеть, снять пен-  
ку и варить на слабом огне до готовности.  
На 1 кг земляники - 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ  
  
Клубнику перебрать, отделяя стебельки вместе с чашечками. Приготовить  
сироп, снять с огня и опустить в сироп ягоды. Посуду осторожно встрях-  
нуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на слабом огне варить до готов-  
ности.  
Если ягоды клубники очень сочны, надо перед варкой положить их на  
блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поста-  
вить на 5-6 часов в прохладное место. После этого слить образовавшийся  
сок, добавить в него остальное количество сахара и сварить сироп без до-  
бавления воды.  
На 1 кг клубники - 1 кг сахара, 1/2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ  
  
Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать  
половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5-6 часов  
в холодное место. Из образовавшегося на блюде сока и сахара сварить си-  
роп и немного охладить.  
В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы яго-  
ды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиро-  
па.  
На 1 кг малины - 1 кг сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ  
  
Ягоды перебрать, промыть в холодной воде; вынуть из ягод косточки. В  
таз для варенья всыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В  
горячий сироп положить ягоды и варить до готовности.  
На 1 кг вишни - 1 1/2 кг сахара, 3/4 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ  
  
Ягоды черной смородины очистить от веточек и сухих чашечек цветка,  
залить холодной водой и затем, удалив всплывшие на поверхность остатки  
сухих чашечек, откинуть ягоды на сито и дать стечь воде. Сварить густой  
сироп, всыпать в него приготовленные ягоды, дать вскипеть и поставить на  
слабый огонь на 40-50 минут.  
На 1 кг черной смородины - 1 1/2 кг сахара, 1 стакан воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА  
  
Зеленый (недозрелый), очищенный от зерен крыжовник промыть, положить  
в миску. Сбрызнуть водкой, несколько раз встряхнуть и поставить в холод-  
ное место (желательно на лед) на 5-6 часов. После этого подготовить си-  
роп, положить в него крыжовник, предварительно откинутый на сито, и ва-  
рить до готовности.  
На 1 кг крыжовника - 1 1/2 кг сахара, 3/4 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ  
  
Абрикосы обмыть водой, наколоть в нескольких местах тонкой деревянной  
шпилькой. Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и в таком ви-  
де поставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипя-  
тить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий  
день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности, пока они не станут  
прозрачными.  
На 1 кг абрикосов - 1 1/2 кг сахара, 2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ  
  
Айву очистить от кожицы, разрезать, удалить сердцевину, нарезать лом-  
тиками или дольками, положить их в кастрюлю, залить холодной водой так,  
чтобы она только покрыла айву, и сварить до мягкости. После этого айву  
вынуть шумовкой, а отвар процедить. В таз для варенья положить сахар,  
влить 1 1/2 стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготовить  
сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать сиропу раза  
два вскипеть и продолжать варку на слабом огне до тех пор, пока айва не  
сделается прозрачной.  
Варенье получится более вкусным и ароматным, если сначала сварить  
снятую с айвы и обмытую кожицу, а на полученном отваре сварить самую ай-  
ву, нарезанную ломтиками или дольками.  
На 1 кг айвы - 1 1/2 кг сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК  
  
Для варенья наиболее пригодны сладкие сорта яблок: коричные, Боровин-  
ка и др. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердце-  
вину. Приготовить сироп, в который положить яблоки и варить их до тех  
пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет го-  
това ранее других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и  
варку остальных продолжать до полной готовности.  
Для аромата в некоторые сорта яблок в конце варки можно добавить нем-  
ного ванилина, апельсинной или лимонной цедры. Кроме того, при варке ва-  
ренья из сладких сортов яблок рекомендуется добавлять клюкву (на 1 кг  
яблок - 1 стакан клюквы).  
На 1 кг яблок - 1 кг сахара, 3/4 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ  
  
С красных или розовых роз снять лепестки (удалив белые частицы), мел-  
ко их нарезать, смешать с 1/2 кг сахарного песка, положить в посуду и в  
таком виде оставить на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимон-  
ный сок, сварить сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки  
роз и на медленном огне варить до готовности сиропа.  
На 1/2 кг лепестков роз - 1 1/2 кг сахара, 1/2 лимона, 1 стакан воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ  
  
С полуспелой дыни срезать корку, дыню разрезать пополам, удалить сер-  
дцевину с семенами, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Подготовлен-  
ную дыню посыпать сахаром и поставить на 2 часа в холодное место. Из ос-  
тавшегося сахара сварить сироп и залить подготовленную дыню. На другой  
день сироп слить, вторично прокипятить и снова залить дыню. На третий  
день в этом же сиропе сварить дыню до готовности.  
На 1 кг очищенной дыни - 1 1/2 - 2 кг сахара, 2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ  
  
Крепкие, неперезрелые груши очистить от кожицы, разрезать на дольки  
(удалив сердцевину), положить в кастрюлю, залить холодной водой так,  
чтобы она только покрыла груши, и варить, пока они не станут мягкими. В  
посуду для варки варенья положить сахар, залить 2 стаканами отвара, по-  
лученного при варке груш, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп  
опустить приготовленные груши и при слабом кипении варить до готовности.  
На 1 кг груш - 1 1/2 кг сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖЕЛТЫХ СЛИВ  
  
Не совсем зрелые сливы обмыть, проколоть в нескольких местах тонкой  
деревянной шпилькой и положить в кастрюлю.  
В таз для варенья положить сахар, добавить воду, размешать и сварить  
сироп. Горячим сиропом залить подготовленные сливы и в таком виде оста-  
вить на сутки. На второй день сироп слить, прокипятить и вторично залить  
сливы. На третий день в том же сиропе сливы сварить до готовности.  
На 1 кг слив - 1 1/2 кг сахара, 2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ  
  
Обмытые апельсины разрезать вдоль пополам и, отделив горбушки, каждую  
половину разрезать на тонкие ломтики и удалить косточки, которые придают  
варенью горечь. Подготовить сироп, в который положить нарезанные ломтики  
апельсина, и варить 1 1/2 - 2 часа на слабом огне, не допуская сильного  
кипения.  
На 1 кг апельсинов - 1 1/2 кг сахара и 2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ АПЕЛЬСИНОВ  
  
Апельсины очистить от кожуры и разнять на дольки, осторожно удалив  
зерна. В тазике для варенья подготовить сироп, в который положить дольки  
апельсина, довести до кипения и снять с огня. Через час сироп слить в  
другую посуду, прокипятить 10-15 минут и снова залить апельсины. Через  
час сироп вторично слить и еще раз прокипятить в течение 10-15 минут, т.  
е. до определенной густоты. Залить апельсины сиропом и варить 10-15 ми-  
нут на слабом огне. Для аромата положить в горячее варенье 1-2 ст. ложки  
тонко нарезанной и ошпаренной апельсинной цедры.  
На 1 кг апельсинов - 1 кг сахара и 2 стакана воды.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ  
  
Срезав с лимонов цедру, опустить их на 20 минут в кипяток, затем про-  
мыть холодной водой и нарезать дольками, осторожно удалив зерна. В тазу  
для варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные ли-  
моны, довести до кипения и снять с огня.  
Через час остывший сироп слить в посуду, прокипятить 10-15 минут и  
опять залить лимоны. Через час сироп снова слить, еще раз прокипятить в  
течение 10-15 минут, залить лимоны горячим сиропом и варить 15-20 минут.  
На 1 кг лимонов - 1 1/2 кг сахара и 2 стакана воды.  
  
АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ ЛИМОНЫ В САХАРЕ  
  
Обмытые апельсины или лимоны нарезать тонкими ломтиками, удалить зер-  
на, уложить рядами в стеклянную банку, пересыпав каждый ряд сахаром. В  
таком виде апельсины или лимоны оставить в теплой комнате на три дня,  
чтобы сахар растворился и образовался сироп. Хранить апельсины и лимоны  
в сахаре нужно в холодном месте.  
На 1 кг апельсинов или лимонов - 1 1/2 кг сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ  
  
Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана  
воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими; пос-  
ле этого ягоды размять и протереть сквозь волосяное сито. В тазу для ва-  
ренья вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от  
сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие  
орехи и варить, примерно, в течение часа.  
Такое варенье можно приготовить и на сахаре. Для этого в сахар доба-  
вить стакан воды, сварить сироп, а в остальном поступать так же, как при  
варке варенья с медом.  
На 1 кг клюквы - 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких  
орехов, 3 кг меда или 2 1/2 кг сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ  
  
Незрелые орехи очистить от покрывающей их верхней зеленой корочки и  
замочить на 2 суток в холодной воде, сменяя ее три-четыре раза в день.  
Затем, слив воду, на сутки залить орехи известковой водой, почаще их  
перемешивая. После этого орехи промыть холодной водой, проколоть каждый  
орех в нескольких местах вилкой и снова замочить в холодной воде на 2  
суток. На 6-й день орехи выбрать из холодной воды, опустить в кипящую  
воду и варить в течение 10 минут, а потом откинуть на сито.  
Сахарный песок смешать с 2 стаканами воды, вскипятить ее и снять пе-  
ну. В полученный сироп положить орехи, гвоздику, добавить лимонный сок,  
прокипятить и снять с огня. Когда варенье остынет, вновь вскипятить его.  
Так повторить три раза, после чего варить до готовности.  
Известковая вода для замачивания орехов получается следующим образом:  
1/2 кг гашеной извести залить 5 л холодной воды, размешать, дать ей ус-  
тояться в течение 3-4 часов и слить воду в другую посуду через марлю.  
На 100 грецких орехов - 2 кг сахара, 10 шт. гвоздики, лимон.  
  
ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК  
  
Для приготовления варенья-желе лучше всего подходят кислые сорта яб-  
лок, особенно антоновские. Обмытые яблоки разрезать на дольки (сердцеви-  
ну удалить), сложить в кастрюлю, залить водой и, закрыв крышкой, варить  
при слабом кипении 20-30 минут, затем яблоки откинуть на сито и дать от-  
вару стечь. В отвар положить сахар и варить на слабом огне, изредка сни-  
мая ложкой пену. Для определения готовности желе взять на чайную ложку  
немного горячего сиропа: если при сливании с ложки капли сиропа будут  
остывать и удерживаться на ложке, желе готово.  
Готовое желе тотчас разлить в прогретые стеклянные банки, закрыть пе-  
ргаментной бумагой и хранить, как обычное варенье. Оставшиеся вареные  
яблоки можно использовать для приготовления повидла или начинок.  
На 1 кг яблок - 400 г сахара, 2 1/2 стакана воды.  
  
ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК  
  
Для изготовления повидла можно использовать яблоки, оставшиеся после  
приготовления яблочного варенья-желе. Вареные яблоки протереть сквозь  
сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить на каждый стакан пю-  
ре 3/4 стакана сахара и варить на слабом огне, часто помешивая. Когда  
пюре станет густым, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную  
банку, покрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить повидло в сухом  
прохладном месте.  
  
ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ  
  
Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек положить в каст-  
рюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Затем, не да-  
вая остыть, протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить сахар,  
тщательно размешать и варить, часто помешивая, на слабом огне до нужной  
густоты, примерно, 1 1/2 часа.  
На 1 кг яблок и 1 кг слив - 1 кг сахара, 1 стакан воды.  
  
ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД  
  
Яблоки или другие фрукты обмыть и, удалив выемкой сердцевину, испечь  
в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито. В полученное пюре  
положить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая, до загустения.  
Горячий мармелад переложить в прогретые банки, посыпать сверху саха-  
ром. Когда мармелад остынет, покрыть банки пергаментной бумагой и завя-  
зать. Хранить мармелад в сухом прохладном месте.  
На 1 кг яблок - 1/2 кг сахара.  
  
ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД  
  
Спелые ягоды клубники, земляники, малины или черной смородины очис-  
тить от стебельков, промыть в холодной воде, дать ей стечь, после чего  
протереть ягоды сквозь волосяное сито в фаянсовую или эмалированную по-  
суду и положить сахар.  
Хорошо перемешать пюре, поставить его на 5-6 часов в холодное место,  
время от времени помешивая, чтобы сахар скорее растворился. Разлить пюре  
в чистые бутылки и закупорить пробками, прокипяченными в воде. Если пюре  
предназначено для длительного хранения, рекомендуется горлышки закупоре-  
нных бутылок залить сургучом или воском. Хранить бутылки с пюре нужно в  
прохладном месте.  
Ягодное пюре употребляют как начинку для пончиков, пирожков, тортов,  
а также для приготовления сладких соусов к пудингам и фруктам, сваренным  
в сиропе.  
На 1 стакан пюре - 300-400 г сахара.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ  
  
Перебранную бруснику положить в миску, залить кипящей водой, переме-  
шать, тотчас же откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику по-  
ложить в таз для варенья, засыпать сахаром, добавить 1/2 стакана воды  
(или залить медом), положить кусочек корицы, 3 шт. гвоздики или немного  
лимонной цедры и варить до готовности.  
Горячее варенье из таза перелить в миску и, когда остынет, переложить  
в стеклянную банку, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в  
сухом прохладном месте.  
Это варенье подают к жареной птице и дичи, а также к жареной говяди-  
не, телятине и баранине.  
На 1 кг брусники - 500 г сахара или меда.  
  
БРУСНИКА В СИРОПЕ  
  
Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто  
вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в каст-  
рюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, пос-  
тавить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом  
залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.  
Хранить бруснику в прохладном месте.  
Подавать к жареному мясу, птице или дичи. На 1 кг брусники - 300 г  
сахара.  
  
МАРИНАДЫ  
  
В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи  
и грибы. В зимнее время года они могут служить хорошей закуской, могут  
быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и  
салатов.  
Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкус-  
ными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на  
столовом,настоенном на ароматических травах. Если уксус крепкий  
(6%-ный), то его надо развести на половину водой, после этого добавить  
соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кори-  
андр, лавровый лист и др.), дать прокипеть, после чего охладить.  
Приготовленные фрукты, ягоды или овощи уложить в стеклянные банки и  
залить подготовленным охлажденным уксусом.  
Для предохранения от плесени залить маринад тонким слоем растительно-  
го масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хра-  
нить маринады следует в сухом прохладном месте.  
  
ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ  
  
Некрупные крепкие огурцы обмыть, обдать кипятком, сложить рядами в  
банку, перекладывая каждый ряд эстрагоном, добавить в банку головку мел-  
ко нарезанного чеснока и стручок красного перца. Залить огурцы прокипя-  
ченным и охлажденным уксусом, закрыть банку бумагой и завязать.  
Когда огурцы впитают жидкость, нужно вновь добавить уксус. Хранить в  
прохладном месте.  
На 1 кг огурцов - 2 стакана уксуса и 1 ст. ложку соли.  
  
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ  
  
Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью (1 ст. ложка на  
1 кг капусты), отжать, переложить в банку и залить охлажденным марина-  
дом. Банку покрыть пергаментной бумагой и поставить в холодное место.  
Через 5-6 дней капуста будет готова.  
Для приготовления маринада на 1 кг капусты взять 1 стакан уксуса, 3  
стакана воды, 1 стакан сахара, немного перца, 3 лавровых листика; все  
это прокипятить и охладить.  
  
ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ  
  
Для маринования надо отобрать некрупные помидоры (лучше всего взять  
продолговатые, сливовидные), обмыть и уложить в банку.  
Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан во-  
ды, 1/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного корицы, гвоздики,  
перца; все это прокипятить, охладить и залить полученным маринадом уло-  
женные в банки помидоры. Если через 2-З дня уксус сделается мутным, его  
надо слить в кастрюлю, вновь прокипятить, дать остыть и вторично залить.  
  
СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ  
  
Свеклу промыть, сварить и дать остыть в отваре; после этого очистить  
ее, нарезать небольшими кубиками или ломтиками, сложить в банки и залить  
маринадом.  
Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан во-  
ды, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного перца, гвоздики,  
лаврового листа, все это перемешать, дать прокипеть и охладить.  
  
ВИНОГРАД МАРИНОВАННЫЙ  
  
Большие кисти спелого, но твердого винограда промыть, уложить в банки  
и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой, за-  
вязать и хранить в холодном месте.  
Для приготовления маринада на каждый килограмм винограда надо взять 1  
стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 чайную ложку соли, стакан сахара, все  
это перемешать, прокипятить и охладить.  
Таким же способом можно мариновать и сливы.  
  
ДЫНЯ МАРИНОВАННАЯ  
  
Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с  
семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.  
Подготовленную дыню сложить в небольшие стеклянные банки, залить хо-  
лодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки поста-  
вить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бу-  
магу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение часа.  
Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения. После этого  
вынуть из воды и вынести в холодное место.  
Для приготовления маринада на 1 стакан уксуса взять 1 стакан воды,  
3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 2-3 шт. гвоздики, кусочек корицы,  
немного душистого перца и 1/2 чайной ложки соли. Все это вскипятить в  
эмалированной кастрюле, охладить и процедить.  
Маринованную дыню подают как салат к жареному мясу и птице.  
  
СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ  
  
МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ  
  
Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их приправами  
(укропом и чесноком). Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды -  
2-3 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.  
Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для  
этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.  
  
СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ  
  
Для засолки нужно брать некрупные, с тонкой кожей, свежие огурцы (лу-  
чше всего - снятые с грядок в день посола).  
Огурцы перебрать, отбросить пожелтевшие и испорченные, обмыть холод-  
ной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной  
смородины или вишни, положить укроп, хрен, эстрагон, чеснок. Затем плот-  
ными рядами уложить огурцы в вертикальном положении. Между рядами сде-  
лать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее  
днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить де-  
ревянной пробкой.  
Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы, чтобы  
они не всплывали, следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом,  
на него положить груз, который, однако, не должен давить на огурцы. Рас-  
сол должен покрывать огурцы не менее чем на 3-4 см. Кадку покрыть чистой  
тканью и хранить в прохладном месте.  
На ведро воды - 600 г соли, 50 г укропа, 5 г эстрагона, 1/2 стручка  
красного перца, 1 головку чеснока, 1/2 корня хрена.  
  
СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ С УКСУСОМ  
  
Подготовленные, как указано выше, огурцы уложить в бочонок или в бан-  
ку с душистыми травами и залить горячим рассолом, в который добавлены  
водка и виноградный уксус. На другой день долить огурцы холодным рассо-  
лом, забить дно бочонка (или плотно закрыть банку) и поставить в холод-  
ное место. Приготовленные этим способом огурцы долго сохраняются.  
Для приготовления рассола на 10 л воды взять 500 г соли, 1 стакан ук-  
суса и 3/4 стакана водки.  
  
СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ  
  
Для засолки можно брать помидоры как спелые, так и зеленые, но обяза-  
тельно одинаковой зрелости.  
Перед засолкой подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. По-  
мидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть водой и рядами уложить в  
кадку. Зеленые помидоры рекомендуется переложить укропом, эстрагоном,  
чабером, а также вишневыми и черносмородиновыми листьями.  
При укладке надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры  
легли плотнее. Помидоры нужно укладывать в кадку доверху, а затем залить  
рассолом. Для приготовления рассола растворить 700-800 г соли в одном  
ведре (12 л) охлажденной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным круж-  
ком, на который положить легкий груз. Хранить помидоры нужно в прохлад-  
ном месте (помидоры бывают готовы через 40-50 дней).  
  
КАПУСТА МАЛОСОЛЬНАЯ  
  
Свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток и откинуть на  
решето, облив холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано ни-  
же.  
Через 5-6 дней капуста будет готова.  
  
КАПУСТА КВАШЕНАЯ  
  
Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество  
(5-10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.  
Отобрать здоровые, без зеленых листьев, кочаны капусты, изрубить их  
или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли  
на 10 кг капусты).  
Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть  
цельными капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой,  
прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в  
капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а  
также бруснику и клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а  
на него груз (обмытый камень). Через несколько дней капуста начнет заки-  
сать и на поверхности ее появится пена.  
Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет  
на нет. Когда пена исчезнет совсем,- капуста заквашена. Во время закиса-  
ния капусту надо несколько раз проткнуть чистым березовым колом, чтобы  
дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рас-  
сола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и  
груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.  
  
МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ  
  
Яблоки, лучше всего антоновские, перебрать и обмыть водой. Дно кадки,  
приготовленной для замачивания яблок, устлать слоем листьев черной смо-  
родины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками  
кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько  
рядов яблок. Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яб-  
лок листьями.  
Заливать яблоки нужно специально приготовленным суслом или сладкой  
водой. Для приготовления сусла залить ржаную муку кипятком, посолить,  
хорошо размешать, дать отстояться и процедить (на 10 л воды следует  
взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли).  
Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды нужно взять 400 г  
сахара или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и охла-  
дить.  
Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслом  
или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который поло-  
жить груз (обмытый камень).  
В первые 3-4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку  
необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время  
замачивания и хранения должен быть на 3-4 см выше деревянного кружка.  
Через 30-40 дней яблоки будут готовы.  
  
ТОМАТ-ПЮРЕ  
  
Отобрать самые спелые помидоры (томаты), обмыть, разрезать пополам,  
сложить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, изредка помешивая, пока  
не образуется густая однородная масса. Массу протереть сквозь сито, сло-  
жить в кастрюлю и снова уваривать, помешивая, пока пюре не сделается гу-  
стым.  
Полученное пюре посолить (на 1 кг помидоров - 1/2 ст. ложки соли),  
охладить, переложить в банку и сверху залить тонким слоем сала или рас-  
тительного масла. Банку покрыть пергаментной бумагой и завязать.  
  
ЗАГОТОВКА ГРИБОВ  
  
Имеется очень много видов съедобных грибов. Из них наиболее известны  
- белые, подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, белые подгрузди,  
рыжики, лисички, сыроежки, опенки.  
К съедобным относятся и такие менее известные грибы, как козляки, мо-  
ховики, желтые подгрузди, белянки, серушки, валуи, чернушки, свинушки,  
горькуши.  
К ядовитым и несъедобным грибам относят бледную поганку, мухоморы,  
желчный (или горький) гриб, сатанинский гриб и опенки ложные - черные,  
красновато-оранжевые и кирпично-красные.  
Собирать грибы лучше по утрам. При сборе их следует подрезать ножом,  
а не вырывать с корнем. Это сохраняет грибницу, от которой грибы размно-  
жаются.  
Грибы надо очищать от земли, листьев, хвои и укладывать в твердую та-  
ру (корзину, лукошко). В мягкой таре они ломаются и мнутся.  
Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позже как через 4-5 часов  
их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.  
Сушка. Для сушки наиболее подходят белые грибы, подосиновики, подбе-  
резовики, маслята, козляки и моховики. Перед сушкой грибы надо протереть  
сухой тряпкой. Мыть их не следует, так как промытые они плохо сохнут.  
В жаркие дни грибы можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Хорошо  
сохнут грибы в русских печах и в духовках, куда их загружают спустя не-  
которое время после окончания топки, когда температура упадет до 80-70  
гр.  
Во время сушки должно быть обеспечено поступление свежего воздуха и  
удаление влаги, выделяемой грибами. Для этого заслонку русской печи нес-  
колько приподнимают, устанавливают ее на кирпичах и оставляют просвет. В  
духовом шкафу сушат грибы при открытой дверце.  
Подсушенные таким способом грибы окончательно досушиваются на солнце  
или над плитой.  
Хранить сушеные грибы следует в сухом, хорошо вентилируемом помеще-  
нии, отдельно от продуктов с резким запахом. Если грибы почему-либо сде-  
лались влажными, их надо перебрать и подсушить.  
Засолка. Для холодной засолки берут рыжики, грузди, волнушки, сыроеж-  
ки. Грузди, волнушки и сыроежки надо положить в холодную воду на 5-6 ча-  
сов, а рыжики только промыть.  
Подготовленные грибы уложить рядами в бочонки, керамиковые или стек-  
лянные банки и пересыпать солью. На 1 кг грибов берется 50 г соли для  
груздей, волнушек и сыроежек и 40 г для рыжиков.  
После посола грибы накрыть деревянным кружком, свободно входящим в  
бочку или банку, и положить на него груз. Когда грибы осядут, добавить к  
ним новые, чтобы наполнить посуду.  
После заполнения посуды, примерно через 5-6 дней, проверить, есть ли  
в грибах рассол. Если рассола мало, надо увеличить груз. Для созревания  
грибов требуется 1 - 1 1/2 месяца.  
Горячая засолка производится следующим образом. Грибы очистить, рас-  
сортировать; у белых, подберезовиков и подосиновиков обрезать корешки,  
которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их заса-  
ливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2-3 части. Подготовленные  
грибы промыть холодной водой, а валуи вымочить в течение 2-3 дней.  
При горячем засоле на 1 кг подготовленных грибов берется:  
  
соли . . . . . . . . . . . . . 2 ст. ложки  
лаврового листа . . . . . . . 1 листик  
перца горошком . . . . . . . . 3 шт.  
гвоздики . . . . . . . . . . . 3 >>  
укропа . . . . . . . . . . . . 5 г  
черносмородинового листа . . . 2 шт.  
  
В кастрюлю влить 1/2 стакана воды (на 1 кг грибов), положить соль и  
поставить на огонь. Когда вода закипит, положить грибы. Во время варки  
грибы надо аккуратно помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. Когда  
вода закипит, тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец,  
лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, счи-  
тая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики 20-25  
минут, валуи 15-20 минут, а волнушки и сыроежки 10-15 минут. Грибы гото-  
вы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным.  
Сваренные грибы аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро  
остыли. Остывшие грибы переложить вместе с рассолом в бочонки или банки  
и закрыть. Рассола должно быть не более одной пятой части к весу грибов.  
Грибы бывают готовы к употреблению через 40-45 дней.  
Маринование. Для маринования рекомендуется брать белые грибы, подбе-  
резовики и подосиновики, а также маслята и осенние опенки. Грибы для ма-  
ринования берут молодые, крепкие и без малейшей червивости. Каждый вид  
грибов следует мариновать отдельно.  
Грибы очистить, рассортировать по величине, обрезать корешки (у мас-  
лят удаляют кожицу), затем аккуратно промыть в холодной воде и выбрать  
из воды на сито, чтобы вода хорошо стекла.  
В кастрюлю влить воду (1/2 стакана на 1 кг подготовленных грибов),  
добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и приступить  
к варке. Когда вода закипит, снять образовавшуюся пену, положить прянос-  
ти (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, укроп) и варить еще в тече-  
ние 20-25 минут, причем грибы для равномерного проваривания нужно все  
время осторожно перемешивать.  
Когда грибы будут готовы (осядут на дно), снять их с огня и дать им  
остыть, затем переложить в керамиковую или стеклянную посуду.  
На 1 кг грибов берется соли 1 1/2 ст. ложки, уксуса - 1/2 стакана,  
лаврового листа - 1 листик, перца, гвоздики и корицы - по 0,1 г, укропа  
- 2-3 г.  
  
  
ПРИЛОЖЕНИЯ  
  
  
МЕНЮ ОБЕДОВ  
РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ  
МАЙОНЕЗЫ  
ГРИБЫ  
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
ВИНА  
ФРУКТЫ  
ПТИЦА И ДИЧЬ  
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
ЯГОДЫ  
ЯЙЦА  
РЫБА  
СТОЛОВЫЕ НАПИТКИ  
КРУПЫ  
МЯСО  
МОЛОКО  
ЖИРЫ И МАСЛА  
ОРЕХИ  
ЧАЙ И КОФЕ  
ОВОЩИ  
  
  
МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ  
  
ВЕСНА  
  
Воскресенье  
  
Салат "Весна"  
Теша белорыбья  
  
Бульон мясной с пирожком  
Суп из щавеля  
  
Цыплята жареные  
Ростбиф  
Вареники с творогом  
  
Кисель из ревеня  
Воздушный пирог  
  
Понедельник  
  
Редис с маслом  
Сельдь с гарниром  
  
Суп-пюре из салата  
Суп картофельный с головизной  
  
Котлеты рубленые  
Лещ жареный  
Рагу из овощей  
  
Желе из ягодного варенья  
Компот из консервированных фруктов  
  
Вторник  
  
Салат с ветчиной  
Лососина  
  
Бульон с омлетом  
Щи из капустной рассады  
  
Телятина жареная  
Запеканка картофельная с мясом  
Творожники со сметаной  
Кисель из сушеных яблок  
Сладкий пирог  
  
Среда  
  
Икра кабачковая  
Колбаса полтавская  
  
Бульон куриный  
Лапша молочная  
  
Плов с курицей  
Тельное из рыбы  
Запеканка рисовая  
  
Компот из замороженных фруктов  
Бисквитный рулет с вареньем  
  
Четверг  
  
Салат из редиски со сметаной  
Судак в маринаде  
  
Бульон с гренками  
Суп-пюре из печенки  
  
Баранина жареная  
Битки в сметане  
Блинчики с творогом  
  
Кисель из вишневого сиропа  
Гурьевская каша  
  
Пятница  
  
Салат из дичи  
Колбаса ливерная  
  
Шурпа  
Уха с пирожками  
  
Говядина тушеная с луком  
Рыба, фаршированная кашей  
Запеканка пшенная  
  
Мусс клюквенный  
Мороженое  
  
Суббота  
  
Овощные консервы  
Икра кетовая  
  
Лапша с курицей  
Суп-пюре из картофеля  
  
Говядина отварная  
Беф-строганов  
Макаронник с творогом  
  
Компот из чернослива  
Крем шоколадный  
  
  
  
МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ  
  
ЛЕТО  
  
Воскресенье  
  
Салат из свежих помидоров и огурцов  
Балык белорыбий  
  
Щи зеленые  
Ботвинья с рыбой  
  
Цыплята жареные в сухарях  
Котлеты отбивные  
Баклажаны тушеные в сметане  
  
Мороженое из свежих ягод  
Вишневый кисель  
  
Понедельник  
  
Винегрет из фруктов и овощей  
Паштет из печенки  
  
Рассольник с почками  
Суп-пюре из цветной капусты  
Рыба отварная с картофелем  
Шницель из телятины  
Кабачки фаршированные  
  
Кисель из клубники  
Компот из абрикосов  
  
Вторник  
  
Баклажаны жареные  
Колбаса полукопченая  
  
Суп из овощей  
Окрошка сборная мясная  
  
Рыба жареная в сухарях  
Котлеты с молочным соусом  
Каша гречневая с молоком  
  
Мусс из малины  
Пудинг из ванильных сухарей  
  
Среда

Салат из зелени с дичью  
Семга малосольная  
  
Суп картофельный со свежими грибами  
Суп молочный с овсяными хлопьями  
  
Шашлык  
Бифштекс с луком  
Картофель молодой в сметане  
  
Компот из персиков  
Блинчики с яблоками  
  
Четверг  
  
Салат из фруктов  
Язык отварной  
  
Бульон с кореньями и зеленью  
Борщ украинский  
  
Осетрина консервированная в сметане  
Мозги жареные  
Рулет картофельный с овощами  
  
Мороженое сливочное  
Пирог с ягодами  
  
  
  
Пятница  
  
Салат из трески с майонезом  
Икра из баклажан  
  
Щи летние с картофелем  
Суп рыбный с картофелем  
  
Тефтели в томате  
Омлет с помидорами  
Цветная капуста с сухарным соусом  
  
Кисель из смородины  
Арбуз  
  
Суббота  
  
Салат из помидоров  
Сельдь рубленая  
  
Бульон с кореньями и рисом  
Окрошка овощная  
  
Рагу из баранины  
Каша рисовая молочная  
Капуста фаршированная  
  
Компот из яблок и слив  
Желе с красным вином  
  
  
  
МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ  
  
ОСЕНЬ  
  
Воскресенье  
  
Корзиночки с салатом  
Грибы в сметане  
  
Суп с цветной капустой  
Суп-пюре из курицы  
  
Утка жареная с яблоками  
Котлеты натуральные  
Баклажаны фаршированные  
  
Компот из свежих яблок и груш  
Бабка из белого хлеба с яблоками  
  
Понедельник  
  
Винегрет  
Рыбные консервы  
  
Суп мясной картофельный  
Суп гороховый  
  
Севрюга в томате с грибами  
Рулет с макаронами  
Голубцы овощные  
  
Яблочный кисель  
Пудинг рисовый  
  
  
  
Вторник  
  
Салат из рыбы с помидорами  
Икра из свеклы  
  
Бозбаш  
Суп-пюре из помидоров  
  
Кролик в белом соусе  
Котлеты из рыбы  
Рагу из овощей с фасолью  
  
Виноград  
Блинчики с вареньем  
  
Среда  
  
Кильки с картофелем  
Грибы в сметане  
  
Щи из свежей капусты  
Суп рыбный с крупой  
  
Шницель рубленый  
Перец фаршированный  
Галушки из творога  
  
Мусс из свежих яблок  
Дыня с сахаром  
  
Четверг  
  
Салат "Здоровье"  
Сардины  
  
Бульон с клецками  
Сборная мясная солянка  
  
Рагу из потрохов  
Печенка в сметане  
Котлеты капустные  
  
Кисель молочный  
Яблоки в слойке  
  
  
  
Пятница  
  
Миноги с луком  
Форшмак  
  
Суп с брюссельской капустой  
Грибной борщ с черносливом  
  
Свинина жареная  
Биточки из гречневой крупы  
Картофельные пирожки с грибами  
  
Компот из свежих фруктов  
Трубочки со сливками  
  
Суббота  
  
Салат с колбасой  
Перец фаршированный  
  
Бульон с фрикадельками  
Суп-пюре из тыквы  
  
Почки говяжьи в соусе с луком  
Макаронник с яйцом  
Блинчики с мясом  
  
Воздушный пирог из яблок  
Крем из сметаны  
  
Почти во все салаты и винегреты можно добавлять сырые овощи - мелко  
нарезанные капусту, редис, морковь, лук, помидоры,  
огурцы.  
  
  
  
МЕНЮ ОБЕДА ИЗ ТРЕХ БЛЮД И ЗАКУСКИ  
  
ЗИМА  
  
Воскресенье  
  
Поросенок заливной  
Корзиночки из яиц с салатом  
  
Бульон с пельменями  
Солянка рыбная  
  
Гусь жареный с яблоками  
Антрекот с картофелем  
Налистники с творогом  
  
Желе из апельсинов  
Компот из апельсинов с ликером  
  
Понедельник  
  
Салат из мяса  
Севрюга копченая  
  
Щи из квашеной капусты  
Суп-пюре из яблок  
  
Судак жареный в тесте  
Баранина тушеная с овощами  
Котлеты из фасоли с грибным соусом  
  
Кисель из ягодного сиропа  
Мандарины  
  
Вторник  
  
Винегрет из фаршированного перца  
Студень говяжий с хреном  
  
Суп мясной с перловой крупой  
Суп из фасоли  
  
Ромштекс  
Печенка телячья жареная  
Запеканка творожная  
  
Компот из яблок и мандаринов  
Гурьевская каша  
  
  
  
Среда  
  
Икра грибная  
Паштет из фасоли  
  
Бульон грибной с пирожками  
Чихиртма из баранины  
  
Курица под белым соусом  
Сосиски с капустой  
Плов с изюмом  
  
Желе лимонное  
Компот из сушеных фруктов  
  
Четверг  
  
Салат из квашеной капусты с яблоками  
Кета малосольная  
  
Суп мясной с вермишелью  
Суп-пюре из зеленого горошка  
  
Гуляш с картофелем  
Заяц тушеный в сметане  
Репа фаршированная  
  
Апельсины  
Блинчики с джемом  
  
Пятница  
  
Салат из крабов  
Буженина  
  
Бульон-"борщок" с гренками  
Харчо  
  
Мясо жареное, в сметане с луком  
Мозги жареные, в сухарях  
Крупеник  
  
Компот из чернослива и кураги  
Яблоки печеные с вареньем  
  
Суббота  
  
Салат из трески с хреном  
Блины со сметаной  
  
Суп-пюре из фасоли  
Борщ с черносливом  
  
Тетерев жареный  
Пельмени в масле  
Запеканка ячневая  
  
Кисель клюквенный  
Пудинг ореховый  
  
  
РАЗЛИЧНЫЕ СОВЕТЫ  
  
Очищенный картофель до варки, чтобы он не потемнел, необходимо дер-  
жать в холодной воде, не разрезая его (целыми клубнями), но не очень до-  
лго, иначе он потеряет часть своих питательных свойств.  
  
Если вам надо протереть отварной картофель, сваренную крупу, печеные  
яблоки, делайте это, пока продукты горячие. В горячем состоянии их легче  
протирать.  
  
Не надейтесь на глазомер, если хотите приготовить вкусное блюдо. Вы-  
делите стакан, чашку, ложки и т. п., определите их емкость и пользуйтесь  
ими для отмеривания продуктов.  
  
Когда примус долго горит, положите на керосиновый резервуар мокрую  
тряпку. Чрезмерное нагревание резервуара угрожает взрывом примуса.  
  
При излишне влажном воздухе на кухне, когда нужно сохранить нор-  
мальную сухость соли, прибавьте к ней 8-10% картофельной муки и у вас  
будет всегда сухая соль, а небольшая доля крахмала в соли не изменит ни  
ее вкуса, ни цвета.  
  
Чистые руки при еде - одно из главных условий, предохраняющих орга-  
низм от проникновения болезнетворных микробов. Поэтому настойчиво и еже-  
дневно следите за тем, чтобы все члены семьи, особенно дети, тщательно  
мыли перед едой руки.  
  
Не рекомендуется хранить вместе черный и белый хлеб. От этого вкус  
белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.  
  
Сваренные всмятку яйца хорошо сохраняются в сухом и прохладном поме-  
щении.  
  
Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть с  
солью.  
  
Пивные пятна на тканях выводят промыванием их мыльной водой, к кото-  
рой добавляют немного денатурата.  
  
Не жалейте горячей воды и мыла для мытья посуды. Посуда, в которой мы  
варим пищу и из которой едим, должна быть абсолютно чистой.  
  
Мясо и рыбу, мозги жарьте перед самым обедом и тотчас подавайте на  
стол. Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, эти блюда  
много теряют во вкусе и качестве.  
  
Быстрое размешивание замедляет варку. Размешивайте соусы, супы медле-  
нными, кругообразными движениями, расширяя круги.  
  
Пятна от красного вина на белых скатертях удаляют однопроцентным рас-  
твором жавеля; с цветных материй - горячим молоком или лимонным соком.  
  
Как лучше чистить серебряные или никелированные приборы? Ложки, вил-  
ки, чайники и пр. сначала надо вымыть теплой водой с мылом, стараясь  
удалить грязь из углублений.  
Очищенный мел (или зубной порошок) смешать с нашатырным спиртом, что-  
бы получилась жидкая кашица. При помощи кусочка ваты этой смесью покрыть  
подготовленные для чистки предметы и дать высохнуть. После этого проте-  
реть сухой чистой тряпкой.  
  
Как склеить разбитую посуду? Стекло и фарфор склеивают смесью из жид-  
кого стекла с мелом (зубным порошком). Полужидкую массу наносят на края  
излома и соединяют их. Этот клей высыхает через 1 - 1 1/2 суток.  
Не кладите в домашний холодильник продукты, обладающие резким запа-  
хом. Периодически проверяйте состояние холодильника, раз в 5-10 дней мо-  
йте его водой с добавлением соды.  
  
Пятна от молока на шерстяных материях удаляют смесью из 3 ст. ложек  
нашатырного спирта, такого же количества денатурата и 1 ст. ложки соли.  
С шелковых тканей пятна от молока удаляют смесью из 1 чайной ложки  
глицерина, 1 чайной ложки воды и нескольких капель нашатырного спирта.  
Прежде чем применять эту смесь, нужно проверить, не линяет ли ткань.  
  
Сначала вынимайте сердцевину яблока и лишь затем очищайте его, иначе  
яблоко может развалиться.  
  
Муку, сахарную пудру нужно обязательно просеять сквозь сито, а затем  
уже отмеривать стаканом, чашкой или ложкой. Просеянные продукты имеют  
однородную плотность, а это дает возможность соблюсти точность меры.  
  
Если вам нужно развести муку, например, в воде или молоке, не кладите  
ее в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и разме-  
шивайте.  
  
Как облегчить боль от легкого ожога? Смочите кусочек марли раствором  
марганцевокислого калия, приложите ее к обожженному месту и забинтуйте.  
  
Перед мытьем посуды тщательно снимите с нее остатки пищи. Не допуска-  
йте, чтобы вода, в которой моете посуду, становилась жирной, чаще меняй-  
те ее. Посудное полотенце должно быть чистым и сухим.  
  
Чтобы в жаркие дни предохранить молоко от скисания, надо стеклянный  
кувшин с молоком поместить в широкую чашку с водой, а затем этот кувшин  
накрыть чистой салфеткой, края которой погрузить в воду чашки.  
Получится постоянное испарение воды с салфетки, и это поддержит в ку-  
вшине настолько низкую температуру, что молоко не скиснет и будет свежим  
даже в самый жаркий день.  
  
Посыпайте готовые блюда укропом или зеленью петрушки. Этим вы улучша-  
ете вкус и вид кушаний и, кроме того, обогащаете их витаминами.  
  
Чтобы хлеб дольше не черствел, храните его в закрытой фарфоровой или  
эмалированной посуде.  
  
Необходимо иметь в кухне небольшие ножницы. Когда вы привыкнете ими  
пользоваться, приготовляя пищу, то заметите, что обрабатывать многие  
продукты (артишоки и др.) гораздо удобнее и быстрее ножницами, чем но-  
жом.  
  
Чтобы очистить замерзшее стекло от льда, надо протереть его крепким  
водным раствором поваренной соли. Протирать надо до тех пор, пока лед не  
оттает, а затем насухо вытереть стекло.  
  
Нередко советуют добавлять немного питьевой соды для того, чтобы ус-  
корить разваривание мяса, бобов, овощей и др.  
Совет этот вредный, так как сода, как и всякая щелочь, нейтрализует  
кислоту и, следовательно, разрушает аскорбиновую кислоту (витамин C).  
  
Отварную говядину, ветчину, курицу вынимайте из отвара перед самой  
едой. Не давайте им обсохнуть, так как от этого они будут менее вкусны-  
ми.  
  
Желтки, предназначенные для сладких пирогов, печенья и сладких блюд,  
необходимо растирать с сахаром в фарфоровой или фаянсовой посуде, жела-  
тельно это делать в теплом месте.  
Наоборот, белки, как и сливки, хорошо взбиваются в густую пену в хо-  
лодном месте.  
  
Желательно, даже обязательно, подавать к столу хотя бы один раз в  
день сырые овощи: зеленый салат, редис, лук, очень мелко и тонко нареза-  
нную свежую белокочанную капусту, различную зелень.  
  
Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными  
опилками, не обладающими неприятным запахом.  
  
Как склеить разбитую глиняную посуду? Возьмите негашеную известь, ме-  
лко ее разотрите и смешайте с творогом, чтобы получилась густая и вязкая  
масса. Смазав этой массой кромки разбитой посуды, сложите их, дайте нес-  
колько постоять, чтобы масса совершенно высохла.  
  
Держите ножи отдельно от других металлических предметов. Соприкасаясь  
с вилками, ложками и пр., лезвия ножей быстро тупятся и требуют частой  
точки.  
  
При разделке рыбы в первую очередь надо вырезать спинной плавник  
Затем очистить от чешуи, начиная с хвоста  
Сделав продольный разрез на брюшке, выпотрошить рыбу  
Хорошо промыв рыбу, нарезать ее на куски, начиная с головы  
Крупную рыбу весом более 1 1/2 кг надо разрезать на 2 половинки  
Срезав позвоночную и реберные кости, можно получать филе  
  
  
ФРУКТЫ  
  
В ПЛОДООВОЩНОМ МАГАЗИНЕ  
ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ МАРИНАДЫ  
ИЗЮМ  
ФЕЙХОА  
МЕД  
ГРАНАТЫ  
СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ  
МИЧУРИНСКИЕ СОРТА ПЛОДОВ И ЯГОД  
ЦИТРУСОВЫЕ ПЛОДЫ  
СЛИВЫ  
ЯБЛОКИ  
СОРТА ЯБЛОК  
АРБУЗЫ  
ДЫНЯ  
ПРОТЕРТЫЕ ФРУКТЫ С САХАРОМ (ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ)  
ХУРМА  
АЙВА  
ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  
ЖЕЛЕ  
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА  
ФРУКТОВЫЕ СОКИ  
ГРУШИ  
  
  
  
  
В ПЛОДООВОЩНОМ МАГАЗИНЕ  
  
Любители фруктов и овощей, овощных и фруктовых маринадов,  
солений и других плодо-ягодных изделий с удовольствием заходят в  
специализированный плодоовощной магазин.  
Каким разнообразием свежих, консервированных, сушеных фруктов,  
овощей, различных приправ, пряностей, соусов отличаются плодоовощные  
магазины поздней осенью и в начале зимы, когда ассортимент их товаров особенно велик!  
В больших решетах, на деревянных подносах и просто на бумажной  
подстилке выставлены всевозможные сорта яблок - белый  
налив, китайка золотая Мичурина, ранет, анис, апорт, знаменитая  
антоновка, шафран; маленькие и большие золотисто-оранжевые  
пирамидки мандаринов, апельсинов, лимонов, грейпфрутов; лучшие  
из лучших груши Крыма, виноград Изабелла, Ангур, Шасла, решета с  
ереванскими персиками, вкуснее, нежнее, ароматнее, сочнее которых  
нет нигде.  
Тонко пахнут подвешенные за соломенные перевязи  
чарджуйские дыни. Хороши и арбузы из-под Сталинграда.  
А на полках чинно выстроились фигурные и простые бутылки с  
настойками, наливками горькими и сладкими, настоенными на  
травах - зверобое, анисе, зубровке, на косточках, померанцевых  
корочках, на гвоздике, кардамоне, на невежинской  
рябине, ягоды которой были сняты только после того, как  
их прихватило первым морозцем.  
Вот маринованные молодые белые грибки в банках, подальше  
стоит бочонок грибов подосиновых и подберезовых, а там - висят  
сушеные грибы.  
В другом отделе магазина - капуста квашеная цельнокочанная,  
рубленая, с пряностями и приправами и без них, всевозможные маринады -  
нежинские и муромские молодые огурцы в банках и бочонках, маринованные  
томаты, маринованный лучок, пузатая  
оранжевая тыква, томаты (помидоры) соленые, яблоки моченые и  
множество всякой другой овощной, фруктовой, ягодной снеди.  
А сколько фруктовых, овощных, закусочных, натуральных  
консервов в стеклянных и жестяных банках, сколько различных  
соусов, готовых приправ, разных сортов горчицы, уксуса, пряностей  
в банках, в коробках, в больших и малых стеклянных пузырьках,  
вазах, соусниках, на развес и в стандартной упаковке!  
Круглый год в плодоовощных магазинах - богатый выбор  
повидла, джема и варенья - малинового, клубничного, из орехов,  
из лепестков роз, из вишни, клюквы, персиков, крыжовника, слив,  
кизила.  
Зимой бывают свежие парниковые зеленые огурцы и зеленый  
лук. В мае уже поступают с юга огурцы с грядок, затем черешня,  
абрикосы, клубника, вишня, земляника, малина.  
Есть еще две отрасли консервной промышленности, продукция  
которых украшает плодоовощные, консервные и лучшие  
гастрономические магазины. Мы имеем в виду разнообразные  
натуральные соки, которые заслуженно пользуются все большей  
популярностью, так же как и свежие фрукты и овощи, консервированные  
методом быстрой заморозки.  
  
СОЛЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ  
  
Баклажаны и зеленый перец солят так же, как помидоры. Надо  
взять для засолки несколько недозрелые баклажаны поздних сортов,  
имеющие темнофиолетовую блестящую кожуру разных оттенков и  
упругую, плотную мякоть. Наиболее пригоден для засолки перец  
сладких сортов, также недозрелый.  
  
  
ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ МАРИНАДЫ  
  
Пищевая промышленность готовит фруктово-ягодные маринады  
из слив, груш, вишен, винограда, черной смородины, кизила,  
"райских яблочек" и из других плодов и ягод.  
Эти маринады служат отличной кисло-сладкой и острой  
приправой, а многие из них можно есть и как самостоятельную  
закуску.  
Окраска и форма маринованных плодов и ягод близки к  
натуральной, у них аромат специй и пряностей, консистенция  
плотная, мякоть не расползается, заливка почти прозрачная.  
Вишни, сливы, кизил маринуют целиком, груши, "райские  
яблочки" - целыми или половинками, очищенными и  
неочищенными от кожицы. В бочках виноград маринуют с гребнями  
или без гребней, а в банках и бутылях - только без гребней.  
На долю плодов и ягод в маринадах приходится 60-70%, а на  
долю заливок 30-40%.  
Промышленность выпускает в продажу и фруктово-ягодные  
маринады ассорти, т. е. смесь различных маринованных фруктов и  
ягод. Так, например, есть фруктово-ягодный маринад ассорти,  
состоящий из очищенных груш (35%), слив или вишен (35%), кизила  
или винограда (30%).  
Есть маринад ассорти из слив (35%), вишни или кизила (35%),  
винограда или черной смородины (30%).  
Маринадные заливки для кисло-сладких, пастеризованных  
фруктово-ягодных маринадов состоят из уксусной кислоты (0,6-0,8%),  
сахара (10%), корицы (0,03%), гвоздики (0,02%), душистого перца (0,02%),  
лаврового листа (0,04%), бадьяна (0,02%). Заливка для острых, не  
пастеризованных фруктово-ягодных маринадов содержит значительно больше  
уксусной кислоты (1,2-1,5%) и больше сахара (15%).  
Маринады как фруктово-ягодные, так и овощные выдерживают  
до их полной готовности, чаще всего 1,5-2 месяца.  
  
"КУБАНСКИЙ СОУС"  
  
"Кубанский соус" консервные заводы вырабатывают из зрелых  
красных, очищенных от кожицы помидоров (томатов), уваривая их с  
сахаром, луком, чесноком, уксусом, пряностями.  
Применяют "Кубанский соус" как подливку ко вторым блюдам, а  
также используют в супы, борщи и в закуски.  
  
  
ИЗЮМ  
  
Крупный, вместе с семенами сушеный виноград называют  
изюмом, а мелкий сушеный виноград без семян - кишмишем и  
коринкой.  
Виноград сушат на солнце. Перед сушкой некоторые сорта  
винограда опускают на 1-2 секунды в кипящий щелочной раствор,  
что улучшает качество изюма.  
После сушки изюм и кишмиш, обычно, поступает на  
очистительный завод, где их сортируют, чистят, промывают, снова  
подсушивают и пакуют в небольшие ящики.  
Лучшим сортом этого очень питательного и вкусного пищевого  
продукта справедливо считается сабза, которую приготовляют из ак-кишмиша (белого кишмиша).  
Основные районы производства изюма и кишмиша - Узбекская  
и Таджикская ССР.  
Несмотря на то, что изюм и кишмиш перед упаковкой проходят  
специальную очистку, их надо перед употреблением тщательно  
промыть в теплой воде.  
  
ИHЖИР  
  
Инжир (винная ягода, смоква), из семейства тутовых, дает очень  
вкусные, сочные, сладкие, высокопитательные плоды, которые  
употребляют главным образом в сушеном виде, так как свежий  
совершенно зрелый инжир нельзя ни хранить, ни перевозить.  
Инжир растет в Закавказье, Средней Азии и Крыму. Лучшие  
сорта в Закавказье - Кара-инжир (темный) и Сары пайз (светлый), а  
в Дагестане - Ак-инжир.  
  
  
ФЕЙХОА  
  
Фейхоа - субтропическое, вечнозеленое плодовое дерево  
(иногда кустарник); у нас оно растет в Крыму, на Кавказе; больше  
всего насаждений фейхоа в районе Сухуми.  
Плоды фейхоа - сливообразные, средний их вес 18 г, созревают  
они в ноябре - декабре. Зрелым плодам присущ серо-зеленый цвет,  
мякоть плодов белая, сладкая, с чуть кисловатым привкусом.  
Плоды фейхоа очень ароматичны, они хороши свежими,  
консервированными, в компотах и особенно в варенье; они, кроме  
того, содержат иод, что придает им не только питательное, но и  
лечебное значение.  
  
ШЕЛКОВИЦА  
  
На юге (на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии) широко  
используют и в свежем виде, и для варенья, компотов красную,  
белую, черную шелковицу - плоды тутового дерева.  
Шелковица - сочная, сладкая ягода, из нее готовят отличный  
мармелад, она хороша сушеной.  
  
ПРЯНИКИ  
  
Пряник, старинное русское народное лакомство, выпускается  
сырцовым - из теста, замешенного на холодном сахарном сиропе, и  
заварным - из теста, замешенного на горячем сахарном или  
медовом сиропе. Заварное тесто долго выдерживают в холодном  
помещении, что улучшает качество пряников.  
Пряники получили свое название от пряностей, составляющих  
основу их аромата и вкуса.  
Пищевая промышленность выпекает много различных сортов  
пряников: медовые, глазированные, вяземские, тульские, лимонные,  
ванильные, коврижки.  
Коврижки - это тоже разновидность пряников. В продаже имеются  
коврижки медовые, союзные, цукатные, южные.  
Вяземские и тульские пряники обладают высокими вкусовыми  
достоинствами и пользуются успехом у потребителей.  
Для вяземских и тульских пряников характерна прослойка из цукатов,  
мармелада или пастилы между двумя пластами сдобного теста.  
Эти пряники раньше назывались еще печатными, потому что на  
поверхности теста перед их выпечкой выштамповывают  
("печатают") различные узоры, орнаменты, надписи, фигуры.  
  
  
МЕД  
  
Мед - ценнейший пищевой продукт. Всем известны его  
исключительные питательные и вкусовые качества. Не без основания  
мед рекомендуют иногда как целебное средство.  
Мед различают по способу его получения из улья (сотовый, самотечный,  
центробежный), а также по растению, с которого пчелы собирают нектар.  
Светлый мед бывает липовый, кленовый, люцерновый, акациевый.  
Мед темный - гречишный, васильковый, вересковый.  
Прозрачный, ароматный липовый мед справедливо считается  
лучшим из всех сортов меда.  
  
АНАНАСЫ И БАНАНЫ  
  
Ананасы напоминают крупные, яйцевидной формы шишки; они  
весят до 1-2 кг каждый; плоды - сочные, кисловато-сладкие и  
очень ароматные. Ананасы едят сырыми, консервированными, их  
используют также в кондитерском производстве.  
Плод банана имеет довольно толстую, легко отделяющуюся  
кожуру, слегка мучнистую, сладкую, душистую мякоть, в которой  
около 15% сахара.  
  
ГРЕЙПФРУТ  
  
На прилавках плодоовощных магазинов рядом с апельсинами и  
лимонами можно встретить крупные красивые плоды, внешне мало  
чем отличающиеся от апельсинов, но несколько кислее их, со  
специфическим привкусом легкой горечи; это - грейпфруты.  
Перед употреблением в пищу плод следует разрезать поперек,  
удалить сердцевину вместе с прилегающей к ней частью пленок и в  
образовавшееся углубление засыпать сахар. Когда сахар растает,  
вкусный, кисло-сладкий, освежающий сок грейпфрута извлекают  
чайной ложечкой.  
  
  
ГРАНАТЫ  
  
В жаркий, знойный день нет лучшего, утоляющего жажду,  
напитка, чем гранатный сок. Приятный, кисло-сладкий вкус сока  
действует не только освежающе, но и возбуждает аппетит,  
способствует лучшему усвоению пищи. Благодаря яркокрасному  
рубиновому цвету, гранатный сок также хорош для подкрашивания  
кондитерских изделий, мороженого. Гранатный сок пользуется  
славой целебного средства; в частности, благодаря наличию  
дубильных веществ, его применяют при желудочных расстройствах.  
Не только сок, но и мякоть плодов граната находит применение  
при изготовлении напитков и в кондитерском производстве.  
Плоды разных сортов граната различны по вкусу - от пресного  
и весьма сладкого до сильно кислого. Приятное сочетание сахара  
и кислоты в гранатном соке, выпускаемом консервной  
промышленностью, достигается купажированием (смешиванием)  
соков, получаемых из плодов различных сортов, а также подслащиванием  
чрезмерно кислых соков.  
К числу лучших сортов граната, плоды которых содержат около  
13% сахара и не более 2% кислоты, относятся Наманганский,  
Гюлоша, Мелес, Калын-Кабух и Кайчик-Аюр.  
Основные насаждения граната сосредоточены в Азербайджане, Армении,  
Грузии, в Крыму, Средней Азии.  
Уваренный (сгущенный) гранатный сок подается также отдельно как  
приправа к восточным жареным мясным и рыбным блюдам, а также к блюдам из  
птицы.  
  
  
СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ  
  
Сушка фруктов и ягод, как и овощей - один из  
распространенных способов их консервирования.  
Сушеные фрукты, овощи и ягоды становятся в несколько раз  
легче, значительно уменьшаясь в весе. Они хорошо выдерживают  
хранение и перевозку.  
Для сушки используют такие сорта яблок, как "Антоновка",  
"Анис", "Боровинка", "Титовка". Сушеные яблоки бывают в  
продаже очищенными и неочищенными от кожицы и сердцевины,  
необязательно разрезанными на кружки, или дольки, или половинки.  
Они содержат 40-45% сахара и до 24% воды, в то время как в  
свежем яблоке воды до 85%.  
Груши сушат целыми, половинками или четвертинками. На  
сушку идут сорта "Бессемянка", "Бартлет", "Зеленая ильинка" и др.  
Снимают груши для сушки с дерева еще твердыми, когда они только  
начинают созревать. Сушеные груши содержат до 36% сахара и до  
24% воды.  
Сушеные абрикосы: урюк (абрикосы, высушенные вместе с  
косточками), курага (высушенные половинками), кайса (сухие целые  
абрикосы, из которых косточка выдавлена) содержат до 46% сахара и  
от 15 до 20% влаги.  
Наилучшая для сушки слива - "Венгерка". Сушеная "Венгерка"  
и есть тот знаменитый сочинский (или туапсинский, или абхазский)  
чернослив, который так высоко ценится и потребителями, и врачами-диэтологами;  
врачи рекомендуют настой из сушеного чернослива  
при некоторых желудочных недомоганиях.  
В сушку используется не только "Венгерка", но и другие сорта  
слив, в том числе алыча и терн.  
Содержание сахара в сушеных сливах колеблется в зависимости  
от сорта; считают, что в среднем сахаристость сушеных слив не  
превышает 39-41%, а содержание влаги в них - от 12 до 25%.  
В сушеной клюкве влаги остается только 5%.  
Очень вкусен сушеный инжир, это - один из самых лучших и  
питательных сухофруктов, в нем до 55% сахара.  
Малину сушат до 10%-ного содержания влаги.  
Персики сушатся без косточек, до тех пор, пока влаги в них  
остается 15-20%; сахара в сушеных персиках 51%.  
Сушеная вишня содержит от 15 до 20% влаги.  
Кроме перечисленных фруктов и ягод сушат также виноград,  
чернику, черешню, черную смородину и др.  
Имеющиеся в продаже сухие компоты представляют собою смесь  
различных сухофруктов и сушеных ягод.  
Чаще всего эти компоты состоят из сушеных яблок, абрикосов и  
винограда (изюма, кишмиша), а в составе лучших смесей сухих  
компотов имеются, кроме того, сушеные груши, чернослив, вишня.  
Сухофрукты в значительной мере сохраняют витамины,  
содержащиеся в свежих плодах.  
  
АБРИКОСЫ  
  
Желтый цвет абрикосов определяется высоким содержанием в  
них красящего пигмента каротина (провитамина A). В абрикосах  
содержится также много сахара (в среднем 8-10%), а в  
среднеазиатских абрикосах содержание сахара достигает 20 и более  
процентов.  
Абрикосы хороши в свежем виде и в компоте. Из них получается  
хорошее варенье, а также полезный и вкусный сок.  
В большом количестве абрикосы идут на сушку, особенно в  
Средней Азии, где изготовляются лучшие в мире сушеные абрикосы.  
Среднеазиатские абрикосы отличаются не только высокой  
сахаристостью, но и сладкой косточкой, которая у других сортов  
обычно бывает горькой.  
  
Пятна на материях от фруктов, а также от красного вина и  
наливок можно легко вывести серой, держа пятно над зажженным  
серным фитилем или куском серы.  
  
  
МИЧУРИНСКИЕ СОРТА ПЛОДОВ И ЯГОД  
  
Не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами широко  
известно имя Ивана Владимировича Мичурина, выдающегося  
советского ученого, великого преобразователя природы, создавшего  
сотни новых прекрасных сортов плодов и ягод.  
В течение столетий на обширных просторах средней полосы  
России, не говоря уже о более северных районах, из плодовых  
произрастали преимущественно яблоки и в небольшом количестве -  
посредственного вкуса груши, не выдерживавшие хранения в течение  
всей зимы.  
Прекрасные сорта яблок и груш, абрикосов и персиков, черешни,  
винограда произрастали только на юге и были мало доступны  
широким массам трудящихся. Попытки выращивать эти южные  
плоды на севере неизменно кончались неудачей: при первом же  
сильном морозе деревья погибали.  
Создание морозоустойчивых высококачественных сортов плодов  
многими учеными считалось, вообще, неразрешимой задачей.  
То, что не удалось другим, впервые осуществил И. В. Мичурин.  
"Мы не можем ждать милостей от природы; взять их у нее - наша  
задача",- таков был его девиз.  
И шаг за шагом, в результате  
многолетнего упорного труда, Иван Владимирович Мичурин  
раскрывает тайны живой природы и разрабатывает новые,  
неизвестные ранее науке, методы переделки растений.  
С помощью этих методов И. В. Мичурин вывел не только  
отличные, морозостойкие сорта яблок и груш для средней полосы  
Союза, не уступающие по качеству лучшим южным сортам, но  
добился того, что даже виноградная лоза стала давать сочные  
гроздья в условиях Подмосковья.  
Среди созданных И. В. Мичуриным растений имеются и такие,  
каких вообще не знала природа: ежевикообразная малина и  
грушевидная вишня, слива, пахнущая тмином, и слива, пахнущая  
персиком, лилия с запахом фиалки, черемуха со сладкими ягодами и  
много других.  
С каждым годом мичуринские сорта получают все большее  
распространение в плодоводстве средней и северной полосы Союза.  
Тысячи мичуринцев, овладев методами своего учителя, упорно  
работают над выведением новых и еще лучших сортов ягод, плодов,  
овощей для удовлетворения растущих потребностей советских  
людей.  
  
  
ЦИТРУСОВЫЕ ПЛОДЫ  
  
Цитрусовые - особый ботанический род, объединяющий ряд  
тропических и субтропических растений, многие из которых дают  
прекрасные по вкусу и диэтическим достоинствам плоды. К этим  
плодам относятся мандарины, апельсины и лимоны, культура  
которых в нашей стране получила широкое распространение лишь в  
годы Советской власти. До революции цитрусовые плоды у нас  
выращивались в незначительном количестве и завозились из других  
стран. Они были доступны только наиболее зажиточным слоям  
населения.  
В плодах цитрусовых содержатся сахара, кислоты, минеральные  
соли, пектиновые вещества, витамины C, A, B1, B2, P и PP, эфирные  
масла, обусловливающие высокую ароматичность плодов. Большую  
ценность представляет не только мякоть, но и кожура плодов. В  
кожуре сосредоточены эфирные масла, она очень богата витаминами,  
сахарами, минеральными солями.  
Плоды цитрусовых широко используются как ценный  
антицынготный продукт. Объясняется это не только значительным  
содержанием в них витамина C, но и высокой стойкостью этого  
витамина в плодах цитрусовых, в отличие от других плодов.  
При хранении цитрусовых в свежем виде и при их переработке  
количество витамина C в них почти не изменяется.  
Разнообразен ассортимент продуктов, изготовляемых из этих  
плодов: соки, варенье, компоты, мармелады, замороженные плоды,  
эфирные масла и др. Цитрусовый сок принадлежит к числу наиболее  
полезных напитков. Своеобразным вкусом отличается мандариновое  
варенье: привкус легкой горечи не является дефектом переработки, а  
объясняется специфическими свойствами плодов.  
  
Посуду, в которой были тесто или смесь с яйцами, мойте  
сначала в холодной воде, а затем в горячей.  
  
  
СЛИВЫ  
  
Широкой известностью пользуется сушеная слива -  
чернослив. Это - прекрасный продукт для компотов, а также для  
диэтических и лечебных целей. Для сушки используются  
специальные сорта слив из группы венгерок, отличающихся темнофиолетовой  
окраской и яйцевидной формой плода.  
Слива хороша не только в сушеном, но и в свежем виде в  
качестве десерта, а также для варенья и соков. Приятным  
освежающим вкусом отличаются сливовые компоты, выпускаемые  
нашей консервной промышленностью. К числу лучших сортов слив  
как для потребления в свежем виде, так и для переработки относятся  
Ренклод Альтана, Ренклод зеленый, Анна Шпет, Виктория, Синяя  
ранняя, Кирке. В средней полосе Союза получили распространение  
мичуринские сорта сливы: Ренклод колхозный и Ренклод реформа.  
Высокие вкусовые и диэтические достоинства слив определяются  
гармоническим сочетанием в них сахаров и кислот. В свежих сливах  
содержится 10-12% сахаров и около 1% кислот.  
  
ПЕРСИКИ  
  
Лучшие сорта персиков произрастают в Закавказье, в Крыму, Дагестане и Средней Азии.  
Персики отличаются высоким содержанием сахара и каротина (провитамин A).  
Бывают персики гладкокожие и с опушенной бархатистой  
кожицей, с отделяющейся и не отделяющейся от мякоти косточкой.  
Мякоть у плодов персика ароматная, сочная, обычно белая или  
желтоватая, но бывает и красная. Персик часто похож на крупный  
абрикос, но, в отличие от него, косточка персика всегда  
морщинистая, а не гладкая. Плоды персика хороши не только в  
свежем виде, но и консервированными.  
Консервированный компот из персиков - одно из самых  
лучших готовых сладких блюд. Персиковые косточки применяют в  
производстве ликеров.  
  
ГЛАЗУРЬ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ТОРТОВ, ПИРОЖНОГО, КУЛИЧЕЙ  
  
Стакан сахарной пудры и один яичный белок стереть добела,  
прибавляя сок лимона. Пирожные, торты и куличи, покрытые  
глазурью, надо поставить в нежаркий духовой шкаф для подсушки  
глазури.  
  
  
ЯБЛОКИ  
  
Яблоки принадлежат к числу наиболее распространенных  
плодов, широко используемых не только в свежем виде, но и в виде  
компотов, пюре, сидра. Очень хороши и моченые яблоки. Вкусовые и  
диэтические достоинства яблок определяются прежде всего высоким  
содержанием в них сахаров (8-15%) и минеральных солей (около  
0,5%).  
Большое количество сортов яблок отличаются не только  
хорошим вкусом, но и своими хозяйственными достоинствами. Одни  
из них могут быть сохранены в свежем виде от урожая до урожая, а  
другие - не более двух недель.  
Некоторые сорта яблок отличаются прекрасным вкусом в свежем  
виде, но не пригодны для переработки. Другие же мало пригодны для  
использования в свежем виде, но зато из них приготовляется прекрасный сидр.  
Все сорта яблок по срокам созревания разделяются на три  
основные группы - летние, осенние и зимние.  
Летние яблоки готовы к потреблению сейчас же после съема. В  
свежем виде они могут быть сохранены лишь в течение одной, самое  
большее двух недель.  
Осенние яблоки, наоборот, обнаруживают свои вкусовые  
достоинства через одну-две недели после съема. Но для длительного  
хранения они мало пригодны, так как могут сохраняться только в  
течение полутора-двух месяцев.  
Зимние яблоки хороши лишь через месяц, а то и через несколько  
месяцев после их съема. Некоторые зимние сорта яблок могут быть  
сохранены в течение 9-10 месяцев.  
  
  
СОРТА ЯБЛОК  
  
В средней полосе Союза к числу лучших сортов яблок относятся:  
Китайка золотая - хорошего вкуса мичуринский сорт, наиболее  
ранний по созреванию; Грушевка московская - старинный русский  
летний сорт, плоды хотя и мелкие, но очень вкусные; Папировка -  
один из лучших летних сортов яблок; Коричное полосатое - один из  
лучших осенних сортов, очень хорош для варенья; анисы -  
старинные русские осенние сорта, особенно широко распространенные  
в Поволжье, хороши для мочки; Бельфлер китайка -  
десертный мичуринский сорт, плоды по величине и внешности  
занимают первое место среди осенних сортов; Антоновка -  
старинный русский зимний сорт, плоды которого хороши не только в  
свежем виде, но и для переработки, а в свежем виде могут быть  
сохранены до февраля - марта; Славянка - зимний мичуринский  
сорт, плоды красивой окраски и хорошего вкуса, в свежем виде могут  
быть сохранены до апреля.  
Из южных сортов яблок особенно хороши: Розмарин -  
отличного вкуса, с тонким приятным ароматом, хорошей лежкости;  
Белый зимний Кальвиль - лучший по вкусу и аромату из всех других  
сортов яблок; ранеты: Шампанский (бумажный), Орлеанский  
(красный шафран) и Золотой Пармен (полосатый шафран),  
отличающиеся хорошим вкусом и высокой ароматичностью, могут  
быть сохранены до лета; синапы: Сары-синап, плоды которого  
сохраняются до осени, и Кандиль-синап, плоды внешне более  
красивые, чем Сары-синап, но несколько уступающие им по вкусу.  
Очень красивы и вкусны яблоки сорта Апорт, особенно из Казахской  
ССР, так называемый Алма-Атинский апорт. Для длительного  
хранения эти плоды мало пригодны, но зато для сушки являются  
лучшим сортом.  
  
КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ  
  
Промыть в холодной воде стебли ревеня (300 г), очистить от  
кожицы и волокон, нарезать мелкими кубиками и 10-15 минут  
замачивать в холодной воде. Сахар (3/4 стакана) залить двумя  
стаканами воды и вскипятить. В горячий сироп положить отжатые  
кубики ревеня, прокипятить в течение 5-10 минут и заварить  
разведенной картофельной мукой (2 ст. ложки).  
Кисель из ревеня подают только в холодном виде.  
  
  
АРБУЗЫ  
  
Если вам придется выбирать арбуз без надреза (пробы), советуем  
остановиться на арбузе с блестящей кожурой, издающем, если по  
нему постучать, не глухой, а чистый звук.  
Есть два вида арбузов - столовый и цукатный. У цукатного -  
весьма толстая корка и малосъедобная мякоть. Цукатные арбузы идут  
на пищевые предприятия для изготовления цукатов и арбузного меда  
(нардека).  
Наиболее ходовые и лучшие сорта столовых арбузов -  
Астраханский полосатый, Любимец хутора Пятигорского,  
Ажиновский, Мелитопольский, Мурашка. В этих сортах до 10%  
сахара.  
Арбузы - теплолюбивые растения, они до недавних лет  
вызревали только на юге, но благодаря трудам И. В. Мичурина  
арбузы начинают произрастать в средней полосе Европейской части  
нашей страны и даже в Московской области.  
На юге принят такой способ консервирования арбузов: их  
аккуратно накалывают острой палочкой и заливают раствором  
поваренной соли. Получаются соленые арбузы оригинального  
сладко-соленого вкуса.  
Продают также и маринованные арбузы.  
  
ЖЕЛАТИНА  
  
Пищевая желатина - желирующее вещество, вырабатываемое  
из костей, сухожилий и других вполне доброкачественных продуктов  
животного происхождения.

Желатину применяют при приготовлении многих заливных  
мясных и рыбных, а также сладких блюд, закусок, студней.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ  
  
Малину (1 стакан) перебрать и промыть в холодной воде. 3/4  
стакана сахара залить водой (1 1/2 стакана), перемешать и вскипятить. В  
горячий сироп положить очищенную малину, вскипятить и в  
закрытой посуде оставить на 15-20 минут. После этого процедить,  
добавить по вкусу лимонной кислоты, слегка охладить, разлить в  
формы и дать застыть. Желе можно украсить ягодами.  
  
  
ДЫНЯ  
  
Трудно найти лучший десерт, чем ароматная, нежная  
среднеазиатская и, особенно, чарджуйская дыня. У нее тонкий букет,  
как у хорошего вина, ее можно запивать небольшими глотками  
крымского или армянского муската - сочетание получается превосходное.  
Хороши дыни и на Кавказе, и в Крыму, в Нижнем Поволжье, на  
Украине. В южных районах Украины получил широкое  
распространение новый сорт дыни Колхозница. Плоды ее очень  
сладки, ароматны. Эта дыня - небольшого размера, почти шаровидной  
формы, в ней до 14% сахара - немного меньше, чем в лучших  
сортах среднеазиатских дынь.  
Перед тем как подавать дыню к столу, неплохо ее немного  
охладить и, конечно, предварительно разрезать и очистить от семян.  
Высшие сорта дынь имеют волокнистую или упругую  
хрящеватую мякоть. Дыни с мучнистой мякотью - более низких  
сортов.  
Окраска мякоти у дыни бывает зеленоватая, красно-оранжевая и  
белая, а аромат либо специфический дынный, либо грушевый,  
ванильный; бывают дыни и с травянистым запахом.  
Дыни консервируют методом быстрой заморозки, их маринуют,  
сушат, из них делают цукаты, готовят джемы. В кондитерской  
промышленности дыни используют для изготовления начинок.  
Сушеная дыня продается в виде плотно скрученных жгутов,  
чрезвычайно сладких на вкус.  
  
  
ПРОТЕРТЫЕ ФРУКТЫ С САХАРОМ (ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ)  
  
Очень вкусны законсервированные, протертые, слегка уваренные  
с сахаром яблоки, абрикосы, айва и другие фрукты.  
Эти консервы сохраняют питательную ценность, вкус и аромат  
фруктов, из которых они приготовлены, и могут служить отличным  
сладким блюдом или подливкой к рисовым и манным котлетам, к  
пудингам, оладьям.  
Протертые фрукты с сахаром можно использовать также для приготовления киселей.  
Каждая банка с протертыми фруктами содержит 90% фруктов и  
10% сахара.  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КОМПОТЫ  
  
В любое время года можно подать к столу на сладкое  
превосходный фруктовый компот из отборных фруктов лучших  
сортов.  
Заводы готовят консервированные компоты из абрикосов, груш,  
яблок, слив, персиков, винограда, мандаринов, черешни, вишен,  
кизила, инжира, айвы и других фруктов и ягод.  
Опытные хозяйки используют эти консервы, чтобы подать к  
столу ароматный и вкусный компот, умело и красиво сочетая при  
этом фрукты и ягоды из разных банок.  
  
КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ  
  
Концентрированные кисели приготовляют на натуральных  
плодо-ягодных экстрактах; в их состав входят сахар, крахмал,  
органические пищевые кислоты, ароматические вещества.  
В продажу кисели поступают в виде прессованных таблеток  
весом 33 г (на 1 стакан киселя), 100 и 200 г (соответственно - на 3 и  
на 6 стаканов).  
  
  
ХУРМА  
  
Хурма - ценная плодовая культура наших субтропиков.  
Растет культурная хурма на Черноморском побережье Кавказа, а  
также в Крыму; она обладает своеобразным, приятным вкусом и  
значительной пищевой ценностью, в ее мякоти содержится до 15%  
глюкозы и фруктозы, а также минеральные соли и витамины  
(провитамин A и витамин C).  
Большинство сортов хурмы в недозрелом состоянии имеет  
сильно вяжущий вкус, поэтому ее едят лишь после того, как плоды  
хорошо созрели и мякоть приобрела тестообразную консистенцию.  
Врачи рекомендуют хурму при некоторых желудочных  
заболеваниях, так как в ней помимо питательных имеются и  
целебные вещества.  
Консервируют культурную хурму методом быстрой заморозки.  
В консервных и гастрономических магазинах можно найти банки  
свежей, быстро замороженной хурмы в сахарном сиропе, а также  
хурму, замороженную без сиропа и упакованную в целлофан.  
Быстро замороженная хурма - отличное десертное блюдо.  
Очень хороша и сушеная хурма, но варить из нее, например,  
компоты нельзя, так как при варке восстанавливается свойственный  
недозрелой хурме вяжущий вкус.  
  
АВОКАДО  
  
Авокадо - вечнозеленое дерево, новая, весьма плодоносная  
субтропическая культура, насаждаемая в Абхазии.  
Небольшие плоды авокадо (по форме они бывают грушевидные,  
круглые, яйцевидные) имеют окраску от черной и желто-зеленой до  
светлой, по вкусу напоминают грецкий орех с сахаром и лимонным  
соком. Они богаты (свыше 30%) очень вкусным и  
высокопитательным растительным маслом и многими витаминами.  
Плоды авокадо хорошо усваиваются организмом.  
  
МОРОШКА  
  
Морошка - дикорастущая ярко-желтая ягода нашего Севера -  
напоминает малину, но у нее своеобразный вкус и аромат.  
Морошку используют при изготовлении плодо-ягодных вин, из  
нее варят варенье, желе, она хороша моченой, а также маринованной.  
  
  
АЙВА  
  
Плоды айвы отличаются сильным и приятным ароматом, их  
широко используют для варенья, изготовления желе, цукатов, в  
компоты, в консервы.  
Айвовое варенье по праву считается одним из лучших.  
Как правило, в сыром виде айву не едят, так как из-за большого  
содержания дубильных веществ вкус сырой айвы терпкий, вяжущий.  
У некоторых сортов среднеазиатской айвы плоды мягкие и сладкие.  
  
МУШМУЛА  
  
Мушмула (локва) культурная растет на Черноморском побережье  
Кавказа и в Крыму.  
Нежные, вкусные и сладкие (до 13% сахара) плоды мушмулы по  
величине бывают с дикую грушу. Одно дерево дает до 150 кг плодов;  
их едят в свежем виде, из них варят варенье, изготовляют пастилу,  
мармелад, начинку для карамели. Семена мушмулы используют в  
производстве ликеров, наливок, настоек.  
  
ЛЕСО-САДЫ  
  
Кто побывал на Северном Кавказе, тот, наверное, видел в горных  
и предгорных районах раскинувшиеся на сотни гектаров  
необозримые заросли, громадные массивы дикорастущих фруктовых  
деревьев и ягодников.  
В последние годы эти заросли на Северном Кавказе понемногу  
начали осваивать, создавая на их базе культурные хозяйства-лесосады.  
Лесо-сады Северного Кавказа представляют собой сравнительно  
небольшие, тщательно расчищенные участки ранее диких плодовых  
и ягодных зарослей. К дичкам привиты садовые культурные сорта. В  
лесо-садах собирают богатые урожаи великолепных фруктов и ягод.  
Уже проверено на практике, что из груш, яблок, слив, алычи,  
собранных в лесо-садах, можно получить хорошие  
консервированные компоты.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯБЛОК И БЕЛЫХ СУХАРЕЙ  
  
В разведенных яйцах (3 яйца на 1/2 л молока) замочить 1/2 кг белых  
сухарей и выложить их на блюдо. 1 кг антоновских яблок нарезать  
пластинками и смешать с сахаром. Кастрюлю смазать маслом и  
посыпать толчеными сухарями. Дно и бока кастрюли выложить  
намоченными сухарями, в середине же чередующимися рядами  
уложить яблоки и сухари (ряд яблок, ряд сухарей); на сухари  
положить по кусочку масла. Когда кастрюля наполнится, разровнять  
верх, облить маслом, посыпать толченым миндалем с сахаром и все  
это запечь.  
  
  
ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  
  
Специальный ассортимент изготовляемых нашей пищевой  
промышленностью фруктовых и овощных консервов дает  
возможность на протяжении всего года обеспечить детей блюдами,  
имеющими питательную ценность, вкус и аромат свежих фруктов и  
овощей.  
Институт питания Академии медицинских наук СССР одобрил  
для детского питания разного вида консервы-пюре: из яблок, из  
свежих абрикосов, яблочное с рисом, яблочное с молоком, пюре из  
моркови, из шпината, из зеленого горошка, из стручковой фасоли.  
Овощные и фруктовые консервы для детей изготовляют из  
отборных овощей и фруктов в специальных цехах консервных  
заводов, с соблюдением особо тщательного санитарного и  
лабораторного контроля.  
Фруктовое пюре используют как сладкие блюда и обычно перед  
едой не подогревают. Для улучшения вкуса можно предварительно  
подогреть такие, например, консервы, как пюре из яблок с рисом и  
пюре из яблок с молоком.  
Овощное пюре обязательно подогревать перед едой; их можно  
применять как самостоятельное блюдо для завтрака, обеда или  
ужина, или и виде гарнира ко второму блюду. Для приготовления из  
овощного пюре первых блюд достаточно их разбавить бульоном или  
горячей водой и прокипятить.  
Если овощные консервы не содержат сливочного масла, его  
можно добавить.  
Консервы для детского питания рекомендуют детям в возрасте от  
1 1/2 лет и выше.  
  
  
ЖЕЛЕ  
  
Желе готовят увариванием фруктово-ягодных соков с сахаром, с  
добавлением органических пищевых кислот и таких желирующих  
продуктов, как пектин, агар.  
Желе по вкусу и запаху напоминает свежие плоды или ягоды, из  
которых оно приготовлено, а по консистенции и цвету - это  
прозрачная, обычно темнокоричневая студнеобразная масса,  
имеющая и сохраняющая приданную ей форму.  
  
"ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ"  
  
Для детей старше полутора лет Главконсерв специально готовит  
консервы - пюре из протертой моркови.  
Эти консервы, представляющие собой различные сочетания  
морковного пюре с манной крупой, маслом, сахаром и рисом,  
приготовлены особенно тщательно из отборного сырья, под  
бдительным контролем врачей и лабораторий, наблюдающих за тем,  
чтобы морковь сохранила присущие ей качества и содержащийся в  
ней каротин (провитамин A) и другие витамины (C и B).  
Консервы "Пюре из моркови" могут быть использованы как  
самостоятельное блюдо на завтрак, обед, ужин и для приготовления  
супов и вторых блюд (оладьи, запеканки, овощные котлеты и др.), а  
также как гарнир.  
Консервы одобрены Институтом питания Академии медицинских  
наук СССР.  
  
  
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА  
  
На заводах Главконсерва все в более широких масштабах применяется  
метод быстрой заморозки свежих плодов, ягод и овощей.  
Быстрая заморозка (она производится при температуре минус  
33 гр.) позволяет нам в любое время года есть ягоды, фрукты, овощи,  
по своим достоинствам, пищевой ценности, вкусовым качествам,  
цвету, аромату мало чем отличающиеся от свежих, только что снятых  
с дерева, куста, грядки.  
Быстро замороженные фрукты и ягоды вырабатывают в трех  
видах: 1) натуральные, 2) натуральные, пересыпанные сахарным  
песком (в картонных коробках) и 3) натуральные, залитые сахарным  
сиропом (в стеклянных банках).  
Фрукты и ягоды следует размораживать только перед употреблением,  
при обычной комнатной температуре, не прибегая к  
специальному подогреванию, так как это снижает их вкусовые  
качества.  
  
ПОВИДЛО И ДЖЕМ  
  
Повидло вырабатывают из свежих, зрелых, вполне  
доброкачественных протертых плодов или ягод, уваренных с  
сахаром. Лучшим повидлом с полным основанием считают яблочное  
и сливовое.  
Повидло сохраняет все ценные качества, присущие исходному  
сырью, и содержит до 65% сахара и 1,2% фруктовых кислот.  
Многие справедливо называют повидло "фруктовым маслом" -  
оно, действительно, является весьма питательным пищевым  
продуктом.  
Джем, как и повидло, вырабатывают из фруктов и ягод.  
От повидла джем отличается тем, что готовится из непротертых  
фруктов и ягод.  
И джем, и повидло подают к чаю; это также отличная начинка  
для сладких пирогов, пирожков, блинчиков и хорошая приправа к  
оладьям и гренкам.  
Джем, как и повидло, содержит до 65% сахара, а также  
натуральные кислоты, витамины, минеральные соли.  
  
  
ФРУКТОВЫЕ СОКИ  
  
Соки - вкусные и полезные для здоровья напитки -  
приготовляют из отборных свежих фруктов и ягод; в них  
сохраняются все ценные питательные вещества натуральных плодов.  
Виноградный сок пастеризован и не подвергается брожению, в  
нем нет алкоголя. В нем сохраняются виноградный сахар,  
органические кислоты, минеральные соли, витамины и  
ароматические вещества винограда.  
В виноградном соке сохраняются и целебные свойства винограда,  
поэтому врачи рекомендуют его как ценный диэтический продукт.  
Натуральный яблочный сок, в котором много фруктового сахара  
и солей железа, особенно нужен детям для их нормального развития.  
Абрикосовый сок (к нему добавляется сахарный сироп) содержит  
значительное количество каротина, превращающегося в организме в  
витамин A, необходимый для роста и здоровья детей, полезный  
также взрослым.  
Консервная промышленность вырабатывает вишневый сок с  
добавлением сахарного сиропа, а также и без сахара.  
К соку, отжатому из свежих, зрелых слив, добавляют для  
снижения кислотности сахарный сироп. Сливовый сок хорошо  
утоляет жажду и улучшает пищеварение.  
Мандариновый сок вырабатывают из зрелых, отборных  
мандаринов. Употребляя этот превосходный напиток, мы имеем  
возможность сохранять в пищевом рационе круглый год все ценное,  
что дают свежие мандарины.  
  
ГРУШИ  
  
Груша принадлежит к числу наиболее распространенных плодов.  
Сорта груш, как и яблок, делятся на летние, осенние и зимние.  
Летние груши пригодны в пищу сразу после уборки, но не выдерживают  
сколько-нибудь длительного хранения. Осенние груши  
наилучший вкус и аромат приобретают через две-три недели после  
уборки и хорошо сохраняются в течение двух-трех месяцев. Зимние  
груши делаются вкусными через месяц, а некоторые сорта даже через  
два месяца после уборки и могут быть сохранены в свежем виде до  
6-7 месяцев.  
Груши отличаются высокой сахаристостью. В крымских грушах,  
например, содержание сахаров достигает 13%, а в среднеазиатских -  
до 20%. Кислотность груш, наоборот, низкая (около 0,2-0,3%).  
В состав мякоти груш входят так называемые каменистые клетки,  
вследствие чего груши иногда хрустят при раскусывании. Это  
свойство, однако, является характерным для недозрелых груш. По  
мере созревания груш на дереве и в хранении каменистые клетки размягчаются  
и мякоть приобретает нежную консистенцию.  
Из летних груш лучшим по вкусовым достоинствам является  
сорт под названием "Вильямс", распространенный на юге. Плоды  
этого сорта особенно хороши для сушки и для изготовления  
компотов.  
К числу лучших осенних груш относятся мичуринский сорт  
Бессемянка, широко распространенный в центральных и северных  
районах, южный сорт Бере-Боск (обычно называемый Бере Александр),  
Лесная красавица, или Мария-Луиза,- сорт,  
распространенный в Крыму, на Украине и в других районах.  
К числу лучших, наиболее широко распространенных зимних  
сортов груш относятся Деканка зимняя, или Зимний дюшес (плоды  
весом до 700 г), Сен-Жермен, Бере-Арданнон, Рояль.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СОУС ИЗ ЧЕРНОСЛИВА  
  
Разварив 1 фунт хорошего чернослива, протри его сквозь сито,  
разведи в кастрюле белым виноградным вином, прибавь туда же  
мелкотолченой корицы и мелкого сахара; вскипяти раза два и  
подавай.  
  
("Кухмистер XIX века", 1854)  
  
  
  
МАЙОНЕЗЫ  
  
Во многих рецептах книги упоминается майонез - аппетитный, полезный,  
вкусный соус, в котором содержится от 40 до 70% жира, а также белки, уг-  
леводы, минеральные вещества.  
Майонез представляет собой концентрированную смесь (эмульсию) рафини-  
рованного растительного масла, яичного желтка, сахара, горчицы, соли,  
уксуса и специй. Особенность этого соуса в том, что это не только высо-  
копитательный продукт, но кроме того, он способствует усвоению принимае-  
мой вместе с ним пищи; поэтому-то его совершенно справедливо считают не-  
заменимой приправой к салатам, винегретам и многим другим холодным и го-  
рячим блюдам и закускам.  
Состав наиболее распространенного, так называемого основного, майоне-  
за следующий: масла подсолнечного 68%, желтков свежих 10%, готовой гор-  
чицы 6,7%, сахара 2,3%, уксуса (5%-ного) 11% и специй 2%.  
На стр. 68-69 читатель найдет необходимые указания, как приготовить  
майонез в домашних условиях. Следует, однако, предупредить (и это знает  
каждая опытная хозяйка), что дома приготовить хороший майонез - дело  
трудоемкое и довольно сложное; зачастую даже у опытных кулинаров оно ко-  
нчается неудачей. Объясняется это тем, что и незаметные изменения в ко-  
личестве и качестве составных частей, недостаточная тщательность в при-  
готовлении соуса сказываются на вкусе и прочности смеси (эмульсии) и  
приводят к тому, что соус либо вовсе не получается, либо он не имеет  
должного вкуса.  
Никакое искусство повара не может дать такой точности соблюдения ре-  
цептуры, такой проверки качества составных продуктов, такой тщательности  
производства и, наконец, такой гигиеничности, какие обеспечиваются за-  
водскими условиями при бдительном лабораторном и техно-химическом конт-  
роле.  
Помимо основного майонеза промышленность готовит майонез с томатом (в  
нем до 30% томата-пасты), майонез с хреном (до 20% тертого хрена), майо-  
нез с корнишонами и каперсами (до 25% мелкорубленых корнишонов и капер-  
сов), майонез с пряностями (в нем до 15% соуса "Южный") и майонез для  
диабетиков (без сахара).  
У майонезов - консистенция густой сметаны, цвет основного майонеза -  
кремовый, вкус своеобразный - слегка острый, кисловатый, а запах - уксу-  
са и специй.  
Майонезу с томатом присущ желтовато-красный цвет с привкусом и запа-  
хом томатов.  
Майонез с хреном отличается сильным привкусом хрена, цвет его кремо-  
вый, в массе майонеза заметны мелкие волокна хрена.  
Майонез с корнишонами и каперсами отличается вкусом и запахом марина-  
дов, цвет его кремовый, с оливково-зелеными прожилками.  
Майонез с пряностями имеет вкус и запах пряностей, входящих в состав  
соевого соуса; цвет его светлокоричневый.  
Майонезы выпускают в продажу в мелкой расфасовке, чаше всего в не-  
больших баночках, в каждой из которых по 200 г этого превосходного соу-  
са.  
Так называемый основной столовый майонез можно считать универсальным,  
так как его применяют для заправки всех блюд и салатов. У каждого из ос-  
тальных видов майонеза свое особое назначение в кулинарии.  
Майонез с хреном используют как соус к холодным мясным блюдам (поро-  
сенку, языку, солонине и др.).  
Майонез с томатом - к отварной холодной рыбе, горячей жареной рыбе,  
для заправки рыбных салатов.  
Майонез с корнишонами и каперсами хорош к холодному жареному мясу.  
Майонез с пряностями (с соевым соусом) можно рекомендовать для запра-  
вки мясных и овощных салатов.  
Майонезы можно готовить с различными другими добавлениями помимо пе-  
речисленных. Готовят закусочные майонезы, добавляя к основному майонезу  
20% протертой черной (или частиковой) икры, протертых сельдей, анчоусов  
или килек; готовят десертные майонезы, добавляя к основному 25% яблочно-  
го, грушевого, сливового повидла или джема.  
  
  
ЯГОДЫ  
  
СМОРОДИНА  
РЯБИНА  
ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ  
ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА  
ВИНОГРАД  
МАЛИНА И ЕЖЕВИКА  
ВАРЕНЬЕ ГЛАВКОНСЕРВА  
КРЫЖОВНИК  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ  
КЛЮКВА И БРУСНИКА  
  
  
  
  
СМОРОДИНА  
  
По содержанию витамина C черная смородина превосходит все виды плодов  
и ягод и считается наряду с шиповником одним из основных витаминоносите-  
лей. Витамина C в ней в 10-12 раз, а витамина A - в два-три раза больше,  
чем в других ягодах.  
Лучшие сорта черной смородины: "Лия плодородная" (средний вес ягоды  
0,7 г, мякоть зеленая, сочная, на вкус кисло-сладкая), "Неаполитанская"  
(ягоды несколько крупнее) и "Голиаф" (ягоды очень крупные, кисло-слад-  
кие).  
Черную смородину используют для варки варенья, приготовления сиропов,  
плодо-ягодных вин, наливок, настоек, безалкогольных напитков. Кисели хо-  
роши не только из черной, но также и из красной смородины.  
  
  
  
РЯБИНА  
  
Рябина - красивейшее дерево наших лесов. Ее круглые, красные, горько-  
ватые ягоды снимают после первых морозов.  
Имеется несколько разновидностей обыкновенной рябины: Невежинская  
(она происходит из лесов села Невежина Ивановской обл.), Крымская и др.  
Есть и культурная, садовая рябина, она содержит больше сахара и  
меньше кислоты, чем обыкновенная лесная.  
Особый интерес представляют мичуринские сорта, а из них лучшая из ря-  
бин "Мичуринская десертная", дающая сладкие, тонкого вкуса ягоды со сла-  
бой, чуть заметной горечью. Этот сорт создан И. В. Мичуриным путем соче-  
тания им же созданной ликерной рябины с мушмулой.  
В рябине сравнительно много сахара (до 13%), витамина C и каротина  
(провитамина A).  
Рябина сушеная пригодна для длительного хранения: ее сладкие сорта  
едят в свежем виде, из нее варят варенье; она находит широкое применение  
в кондитерском производстве для изготовления повидла, начинок для кон-  
фет, желе, пастилы, в ликеро-водочном производстве - для ликеров, нали-  
вок, настоек.  
Особенно известны настойки на Невежинской рябине - "Рябина на  
коньяке", а также водочные настойки, изготовленные на натуральных ряби-  
новых соках.  
  
КИЗИЛ  
  
Варенье из кизила, кизиловое повидло и кизиловый сок приятны своим  
освежающим вкусом.  
Зрелый кизил - очень красивая, яркая, багрово-красная ягода. Садового  
кизила мало. В садах Северного Кавказа и в других южных районах растет  
сравнительно немного культурного крупноплодного кизила. Основная и глав-  
ная масса кизила растет в диком виде в лесах Северного Кавказа, в Крыму,  
на юге Украины, в Закавказье.  
Кизиловая ягода - чаще всего овально-вытянутая - имеет довольно круп-  
ную косточку (около 40% общего веса ягоды).  
  
  
ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ  
  
Вишни широко распространены как на юге, так и в центральных районах  
страны и даже в Сибири. Черешня же растет преимущественно на юге. Череш-  
ня отличается от вишни более высокой сахаристостью и меньшей кислот-  
ностью. В черешне содержится 12-15% сахаров и около 0,6% кислот; в вишне  
- 10-12% сахаров и около 1% кислот.  
Весьма широк ассортимент продуктов переработки черешни и вишни: ком-  
поты, соки, варенье, свежезамороженные ягоды, которые по качеству не ус-  
тупают свежим. Из вишни получаются прекрасные настойки и вина.  
К числу лучших сортов вишни для использования в свежем виде, а также  
для изготовления компотов, варенья, настоек относятся старинный русский  
сорт Владимирская, Любская, мичуринские сорта: Краса севера, Полевка,  
Плодородная Мичурина.  
Из сортов черешни особенно хороши Золотая, Желтая поздняя, Денисена  
желтая, Дрогана желтая, плоды которых имеют ровную желтую окраску, а та-  
кже сорта, имеющие черную окраску: Черный орел, Андерман кора. Эти сорта  
одинаково хороши как в свежем виде, так и для компотов и варенья.  
  
КЛУБНИКА И ЗЕМЛЯНИКА  
  
Клубнику считают, и не без основания, лучшей из ягод. И в самом деле,  
клубника с сахаром и сливками - отличнейший десерт. Превосходно и клуб-  
ничное варенье.  
Надо, между прочим, отметить, что ягода, именуемая нами в обиходе  
клубникой, в подавляющем большинстве случаев есть крупноплодная садовая  
земляника, а название "клубника" относится, собственно, только к очень  
небольшому числу сортов, которые от садовой земляники отличаются округ-  
ло-конической формой, беловатой окраской большей половины ягоды и очень  
сильным приятным ароматом.  
Наиболее популярные сорта садовой земляники: Рощинская, Мысовка, Ком-  
сомолка.  
"Красавица загорья" - новый сорт, хорош для десерта и для варенья.  
  
  
ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА  
  
Черника больше всего известна как целебная ягода, из которой готовят  
кисели, особенно полезные при некоторых желудочных заболеваниях (в чер-  
нике много вяжущих, дубильных веществ).  
Из этого, однако, совсем не следует, что здоровым людям нельзя есть  
чернику. Наоборот, черничный кисель можно подавать и к общему столу, как  
вкусный десерт.  
Хороши черничное варенье, черничное пюре, сок из черники. Жители се-  
верных районов Союза считают, и не без основания, что пирог, ватрушки и  
пирожки с черникой вкуснее тех же изделий, приготовленных со всякой дру-  
гой сладкой начинкой. Да и свежая крупная черника, посыпанная сахарной  
пудрой, представляет собой отличное сладкое блюдо.  
Лучшая черника растет в редких еловых лесах, в траве. Чернику сушат.  
Сушеной ее продают в плодоовощных магазинах, а часто и в аптеках.  
Соседка черники голубика растет преимущественно на торфяниках.  
Голубика сходна с черникой, но крупнее ее и отличается голубовато-че-  
рным цветом ягод, чем и объясняется ее название.  
Голубику используют для изготовления киселей, маринадов, квасов; мож-  
но из нее варить и варенье.  
  
  
ВИНОГРАД  
  
Уже в древние времена широко применяли виноград при лечении самых ра-  
знообразных болезней. Целебные свойства винограда широко используются и  
современной медициной.  
Хорошие целебные свойства винограда сочетаются с его прекрасными вку-  
совыми достоинствами. Свежий виноград принадлежит к числу лучших десерт-  
ных фруктов, а виноградный сок - наиболее полезный и вкусный напиток. Из  
винограда изготовляют лучшие вина, а сушеный виноград (изюм, или кишмиш)  
хорош для компотов и в качестве начинки в кондитерские изделия.  
Диэтические и вкусовые достоинства винограда определяются высоким со-  
держанием в нем наиболее легко усвояемых форм сахаров, полезных для ор-  
ганизма минеральных солей, органических кислот и витаминов. В винограде  
содержится 15-20% сахара, 0,8% органических кислот, 0,5% различных мине-  
ральных солей, 1% азотистых веществ. Виноград является наиболее богатым  
источником витамина P.  
К числу лучших столовых сортов винограда относятся: Шасла - ягоды  
круглой формы, желтовато-зеленые и розовые, ценится как лечебный виног-  
рад; Чауш - зеленовато-желтые ягоды конической и немного овальной формы;  
Мускат александрийский - ягоды желтовато-зеленые, цилиндрической формы;  
Бакальный - крупные продолговатые ягоды, почти белые, с желтоватым отте-  
нком; Хусайне - известный под названием "дамские пальчики" (из-за длин-  
ной, овальной формы ягод светлозеленого цвета), Асма - ягоды темнокрас-  
ные и даже почти черного цвета, Изабелла - ягоды черного цвета с сильным  
характерным ароматом, Шабаш - поздний сорт винограда, ягоды светлозеле-  
ные, несколько грубоватые, но хорошо выдерживающие перевозку и хранение.  
В прошлом виноград выращивался только на юге - в Крыму, Средней Азии,  
на Кавказе, в южных районах Украины, в Молдавии.  
И. В. Мичуриным выведены морозостойкие сорта винограда; некоторые из  
них вызревают даже в Московской области.  
  
  
МАЛИНА И ЕЖЕВИКА  
  
Самый лучший сорт садовой малины - "Усанка". Эта, густо опушенная,  
крупная ягода (до 5 г) очень хороша и для варенья, и в свежем виде.  
Из других сортов садовой малины отметим "Новость Кузьмина", "Мальбо-  
ро".  
И. В. Мичурин создал замечательный, очень урожайный сорт малины из  
ежевики, у которой крупные (до 10 г) сочные кисло-сладкие ягоды.  
Садовой малины мало, а садовой ежевики почти нет. Большей частью и та  
и другая ягода растет дикой в лесу.  
Из малины и ежевики варят варенье, они входят в рецептуру приготовле-  
ния плодо-ягодных вин, наливок и настоек. Малину, кроме того, сушат. Ма-  
линовое варенье или настой сушеной малины служит лекарством при просту-  
дах.  
  
ПОЛЕНИКА  
  
Поленика - дикая северная ягода из рода малиновых (малиновые ягоды:  
малина, ежевика, куманика, морошка, поленика, костяника). Она темно-виш-  
невого цвета, похожа на мелкую малину, у нее ананасный аромат; хороша  
поленика для варенья, наливок, изготовления вина, ликеров.  
Поленику в довольно большом количестве культивируют в садах наших се-  
верных районов.  
  
ОБЛЕПИХА  
  
Облепиха - небольшая, желтая с красным румянцем, сибирская ягода, по  
форме круглая или яйцевидная, на вкус кисловатая, запахом напоминающая  
ананас.  
Собирают облепиху глубокой осенью, после того как она подмерзнет. Эта  
ягода богата витаминами C и B, а также каротином (провитамином A). Она  
имеется не только в Сибири, где растет большими массивами, но ее можно  
встретить и на Северном Кавказе, и в Закавказье; есть также и культур-  
ная, садовая облепиха.  
Из облепихи готовят желе, кисели, изготовляют вино, наливки, настойки  
("Облепиховая"), ее соки входят в рецептуру некоторых ликеров.  
  
  
ВАРЕНЬЕ ГЛАВКОНСЕРВА  
  
Заводы Главконсерва изготовляют варенье из земляники, клубники, еже-  
вики, крыжовника, черешни, слив, абрикосов, персиков, черной смородины,  
клюквы, брусники, яблок, груш, айвы, инжира, мандаринов, апельсинов, ли-  
монов и многих других садовых и дикорастущих фруктов и ягод.  
Для варенья специально отбираются самые лучшие, только высокосортные  
фрукты и ягоды, в наиболее благоприятной для приготовления варенья ста-  
дии зрелости.  
Кроме фруктово-ягодного консервные заводы варят варенье из дыни, зе-  
леных грецких орехов и лепестков чайной розы.  
Варенье из лепестков розы очень ароматно, своеобразно по вкусу и вне-  
шнему виду. Его варят из молодых, нежных лепестков. Варенье "Роза" можно  
подавать к чаю, добавлять к мороженому, пломбиру и кремам.  
Варенье "Орехи" варят из зеленых грецких орехов, снятых с дерева в  
стадии молочной зрелости, когда они наиболее богаты витамином C. Для  
улучшения аромата и вкуса в сироп добавляют корицу, гвоздику, кардамон.  
Получается своеобразное, оригинальное по вкусу и аромату варенье, кото-  
рое особенно популярно в Закавказье.  
  
ГРИЛЬЯЖ  
  
Грильяж - название конфет, приготовленных из карамельной массы, сме-  
шанной с рублеными орехами, миндалем или арахисом.  
  
ИРИС  
  
Так называют самую распространенную разновидность молочных конфет.  
В рецептуру ириса входят молоко, сливочное масло, сахар. Ирис - люби-  
мое лакомство детей.  
  
БЕЛЕВСКАЯ ПАСТИЛА  
  
Белевская пастила (названная так по городу Белеву, Тульской области,  
где ее впервые стали вырабатывать) представляет собой подсушенную, взби-  
тую с сахаром и яичным белком мякоть печеных яблок, сложенную слоями.  
Пастила эта имеет вид пирогов или рулетов.  
  
  
КРЫЖОВНИК  
  
Крыжовник для варенья снимают с кустов не совсем зрелым. К столу по-  
дают мягкий, зрелый крыжовник темнокрасного или зеленовато-желтого цве-  
та.  
Лучшие сорта крыжовника: Финик зеленый, Варшавский, Зеленый бутылоч-  
ный, Пятилетка. В них от 8,7 до 9,5% сахара. Надо знать, что крыжовник  
богаче всех других ягод и фруктов (кроме черной смородины) витамином C,  
которого в нем значительно больше, чем в мандаринах, вдвое больше, чем  
во всех других ягодах, и намного больше, чем в яблоках, грушах и других  
фруктах.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ  
  
1 кг морошки промыть в миске, сложить в решето, затем под струей хо-  
лодной воды, повертывая решето, промыть всю ягоду и дать воде стечь. В  
сахар (1 кг) влить воду, размешать, поставить на огонь, помешивая, пока  
сироп не вскипит; после этого всыпать ягоду и варить 30 минут. Затем  
ягоду протереть сквозь волосяное сито, положить в таз и варить 10 минут.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ С ЛИМОНОМ  
  
1 кг моркови вымыть, сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать  
сахаром (1 кг). Взять лимон, острым ножом снять корку, обварить ее кипя-  
щей водой (воду слить). Обваренную корку нарезать и поставить варить в  
сахарной воде на 1 час (до мягкости). Мякоть лимона, нарезанную тонкими  
кружками, положить в приготовленную морковь, туда же положить отваренные  
лимонные корки. Все это варить, пока сироп не сделается густым, а мор-  
ковь прозрачной.  
  
ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ  
  
Размять 1 кг красной смородины, влить стакан воды, вскипятить, проце-  
дить сквозь марлю, хорошо отжать сок. В сок всыпать 1 1/4 кг сахара и  
варить на сильном огне 30 минут (с момента закипания), после чего сде-  
лать пробу: влить ложку сока на тарелку; если сок через 10 минут сгусти-  
тся, значит желе готово, если же сок останется жидким, то нужно варку  
продолжать. Желе должно получиться густое, как обычное желе с желатиной.  
Готовое желе охладить и переложить в банки.  
  
ВАРЕНЬЕ ИЗ РЯБИНЫ  
  
1 кг рябины, снятой после первых морозов, очистить, промыть, залить  
холодной водой и дать постоять сутки; затем ягоды откинуть на решето,  
дать стечь воде, опять залить холодной водой, повторив это 2-З раза. В  
сахар (1 1/2 кг) влить воду, сварить сироп и, залив рябину горячим сиро-  
пом, вынести на лед на 1 сутки. Через сутки ягоды вынуть шумовкой и ва-  
рить сироп 20 минут, затем рябину опустить в сироп и варить на умеренном  
огне 20-25 минут, пока сироп не станет густым, а ягода блестящей. Пере-  
варивать рябину не следует, так как ягода теряет сочность, делается су-  
хой и невкусной.  
  
  
КЛЮКВА И БРУСНИКА  
  
На большей части территории Советского Союза, вплоть до  
берегов Северного Ледовитого океана, всюду, где есть моховые  
болота и мох, обильно растет клюква - очень вкусная кислая ягода,  
в которой до 6% сахара и до 3,4% кислот (в том числе очень ценной  
лимонной кислоты).  
Из клюквы варят варенье, кисель (лучший из всех киселей); из  
нее готовят морс, сок, экстракт.  
Клюкву заготовляют осенью и весной. Вкуснее всего клюква  
подснежная, которую собирают весной, как только стает снег. В этой  
весенней клюкве меньше кислоты и больше сахара, но зато меньше,  
чем в осенней, витамина C.  
Сходна с клюквой и растет в тех же местах другая дикая северная  
ягода - брусника. Брусника слаще клюквы, в ней больше сахара (до  
8,7%) и меньше кислот (2%).  
Моченая брусника служит прекрасной приправой к мясу, птице и  
дичи.  
Как и из клюквы, из брусники варят варенье, готовят морс, сок  
("брусничная вода"). Врачи-диэтологи утверждают, что брусника, как  
и клюква, не только полезная, но в некоторых случаях и целебная  
ягода.  
Наиболее крупная и сладкая брусника растет в сосновых лесах.  
  
  
  
ГРИБЫ  
  
ГРИБЫ  
БЕЛЫЕ ГРИБЫ  
ПОДОСИHОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ  
ТРЮФЕЛИ  
МАСЛЯТА  
ЛИСИЧКИ  
  
  
  
  
ГРИБЫ  
  
Наши леса очень богаты грибами. Лучший из них - гриб боровик.  
Его называют чаще белым, потому что он - единственный из грибов, ко-  
торый остается белым после сушки, тогда как остальные грибы в сушке чер-  
неют.  
Грибы весьма питательны, потому что в них много белка (в сухих белых  
- около 30%).  
Вслед за боровиками по качеству идут: подосиновик, подберезовик,  
груздь, масленок, рыжик, опенок.  
Грибы свежими можно сохранять не больше суток, так как в них могут  
образоваться вредные для здоровья вещества, поэтому их через 3-4 часа  
после сбора консервируют - сушат, солят, маринуют.  
Сушить можно все грибы, кроме пластинчатых (опенки, лисички, грузди и  
др.).  
В засолке хороши грузди и рыжики. В маринаде отличаются отменным вку-  
сом молодые белые грибы, а также молодые подберезовики и подосиновики.  
В течение всего года в плодоовощных магазинах имеются в продаже суше-  
ные, маринованные и соленые грибы.  
Грибные блюда, и в частности грибной суп, не только питательны, поле-  
зны, но и очень вкусны.  
Заметим, что сушеные грибы значительно лучше усваиваются, если они  
измельчены в виде порошка.  
Изучите таблицу грибов, помещенную в нашей книге. Эта таблица поможет  
вам отличать съедобные грибы от несъедобных.  
При сборе грибов рекомендуем также руководствоваться опытом местного  
населения, которому хорошо известно, какие из имеющихся в данном районе  
грибов являются доброкачественными, а какие - ядовитыми, непригодными в  
пищу.  
  
ГРИБНАЯ ИКРА  
  
Грибную икру готовят из разваренных и измельченных сушеных грибов,  
смешанных с соусом из томата-пюре, растительного масла, муки, соли, пря-  
ностей.  
Для длительного хранения грибную икру расфасовывают в стеклянные бан-  
ки, закупоривают и стерилизуют.  
  
  
БЕЛЫЕ ГРИБЫ  
  
Любители и знатоки очень высоко ценят молодые белые грибки - борович-  
ки из-под ельника.  
И, действительно, это лучшие из белых грибов. И в маринаде, и жарены-  
ми, и в грибном соусе, и в грибном супе они исключительно вкусны.  
У молодых белых грибков не только замечательный вкус, но и весьма  
привлекательный вид.  
Вообще, надо сказать, что всякие белые грибы, за исключением старых и  
перезревших, очень вкусны и помогают приятно разнообразить питание.  
Имеются вредные грибы, похожие на белые - белая поганка. Поганка от-  
личается тем, что надлом у нее быстро синеет или краснеет, чего у боро-  
вика не бывает. У губчатого слоя поганки - розовый, красный или коричне-  
вый цвет, а у боровика - сначала белый, позже - желтый с зеленым оттен-  
ком.  
Белый гриб растет в наших лесах почти повсюду. Особо высоко ценятся  
белые грибы из ярославских и северокавказских лесов.  
Плодоовощные предприятия выпускают в продажу белые грибы сушеные и  
маринованные. Белые маринованные грибки, расфасованные в небольшие бан-  
ки,- исключительно вкусная закуска.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
БОРОВИЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ЛУКОВОЙ ПОДЛИВКОЙ  
  
1 кг свежих молодых боровичков вымыть, обсушить шляпки, посолить и  
жарить в течение 15 минут на сковороде с сильно нагретым маслом, часто  
помешивая; затем снять и поставить в теплое место. В разогретое масло  
положить нашинкованный лук (20 г), посолить его и тушить до мягкости,  
после чего добавить стакан сметаны, вскипятить и полученной подливкой  
залить грибы.  
  
БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПОД СОУСОМ  
  
Взять грибов белых, сварить и изрезать штуками, положить в кастрюльку  
луку с маслом, залить сливками и дать кипеть; потом положить зеленого  
луку, гвоздики и, уварив хорошенько, подавать в соуснике на стол.  
  
("Новейшая и полная поваренная книга", 1790)  
  
  
ПОДОСИHОВИКИ И ПОДБЕРЕЗОВИКИ  
  
В маринаде молоденькие подосиновые и подберезовые немногим уступают  
белым грибам.  
Подосиновый гриб называют еще красным по яркокрасному, буро-красному,  
желто-красному, красно-коричневому цвету его шляпки. У этого гриба губка  
сначала белая, позднее становится буро-серой, а ножка - цилиндрическая,  
довольно высокая, белая, с сеткой темных чешуек.  
Мякоть подосиновика белая, на изломе слегка краснеющая или синеющая.  
Подосиновым этот гриб называют потому, что чаще всего его можно найти в  
лиственных лесах, поближе к осине, да и шляпка его окрашена под красный  
осенний осиновый лист.  
Подберезовик - ближайший сосед подосиновика. Шляпка у него в раннем  
периоде выпуклая, твердоватая, позднее плоская, мягкая, по цвету бурая и  
темнобурая. Губчатый слой подберезовика сначала белый, позднее гряз-  
но-серый, на ножке - темные чешуйки. Мякоть белая, на изломе не темнеет,  
но при кулинарной обработке становится черной.  
Ложные подосиновые и подберезовые грибы отличаются от хороших розо-  
вым, красным, желтым, красно-коричневым цветом губчатого слоя, желтой  
или красной сеткой на корешке.  
  
ГРУЗДИ  
  
Хороши соленые грузди - одна из лучших грибных закусок. Отличительные  
признаки груздей: шляпка воронкообразная (у молодых плоская), белая или  
желтоватая, пластинки частые, ножка плотная, одного цвета со шляпкой,  
мякоть ломкая, белая (бывает зеленоватая), млечный сок - острый, едкий.  
Растет груздь преимущественно в хвойных лесах. Попадается гриб, похо-  
жий на груздь, но с редко сидящими пластинками; такой гриб вреден, в пи-  
щу не годен, его следует выбросить.  
  
  
ТРЮФЕЛИ  
  
Трюфели - подземные грибы, они растут в земле на глубине 10-20 см.  
Трюфели бывают белые и черные. Черные трюфели растут у нас на юге, среди  
дубов и буков, а белые - севернее, преимущественно в березовых рощах, а  
также среди ольхи и орешника. Белые трюфели - желтоватого, охристого  
цвета, по форме и величине напоминают картофель. На разрезе этот гриб -  
белый.  
Черный трюфель представляет собой темный, почти черный клубень; мясо  
у него сначала светлое, затем темнеет (до фиолетово-черного цвета с бе-  
лыми прожилками).  
Надо иметь в виду, что существует ложный трюфель - очень опасный гриб  
желтовато-серого или красновато-бурого цвета. Трюфели отыскивают с по-  
мощью специально дрессированных собак, которые находят эти грибы по за-  
паху. К поискам трюфелей приучают и свиней.  
  
ОПЕНКИ  
  
Если вы бывали в лесу в погожий день поздней осени, вы, наверное, за-  
метили на пнях, на крупных, выступающих из земли, корнях целые выводки  
молоденьких, скромных на вид грибков. Это - опенок, хорошие, вкусные  
грибы, которые солят, маринуют, жарят в масле и сметане.  
У опенка почти плоская, цвета охры (но не яркая) шляпка, пластинки  
редкие, наверху плотной ножки кольцо-манжетка, мякоть белая, на вкус  
слегка кисловатая, с приятным запахом.  
Опенки - грибы поздней осени. Бывают и летние опенки, но они намного  
хуже, и их не стоит собирать.  
Хорошие опенки легко спутать с ложными, ядовитыми, поэтому следует  
хорошо запомнить, что ложные опенки по окраске значительно ярче хороших,  
у них (у ложных) нет чешуйки на шляпке, на полой ножке нет манжетки, мя-  
коть желтая (а не белая, как у хорошего опенка), вкус у мякоти горький.  
  
  
МАСЛЯТА  
  
В хвойных лесах, на полянках, на порубках, в горелых местах, у обочин  
лесных дорог многочисленными выводками растут маслята - низкорослые гри-  
бы, с плотной, плоско-выпуклой шляпкой, сверху желтоватой или красно-бу-  
рой, снизу - бледно или яркожелтой (либо коричнево-желтой).  
От утренней росы и, вообще, от сырости шляпки маслят бывают сплошь  
покрыты слоем слизи, а молодые маслята слизятся во всякую (даже в сухую)  
погоду.  
Перед варкой некоторые предпочитают снимать верхнюю тонкую пленку со  
шляпки маслят.  
Вкуснее всего маслята жареные. Молодые маслята можно также марино-  
вать.  
Надо уметь отличать негодные, но похожие на маслята грибы. Их призна-  
ки: изменение цвета на изломе и красноватый губчатый слой.  
  
ШАМПИНЬОНЫ  
  
В южных районах нашей страны на полях, выгонах, в садах, в лесах рас-  
тут шампиньоны - белого, сероватого или желтоватого цвета грибы, с мяси-  
стой, сначала яйцевидной, а позднее плоско-выпуклой шляпкой.  
Многие по незнанию считают эти грибы бросовыми, принимают их за пога-  
нки, у которых шляпки всегда с зеленоватым оттенком, в то время как шля-  
пка шампиньона зеленоватого оттенка никогда не имеет. Между тем, знатоки  
ценят шампиньоны наряду с трюфелями и не ниже белых грибов.  
Шляпка у шампиньона всегда гладкая. Пластинки нижней части шляпки в  
раннем периоде - телесно-розового цвета, а позднее - красно-бурые, но  
бывают и черно-бурые (но совсем черные пластинки - признак перезрелости  
и негодности гриба).  
Ножка шампиньона плотная, без пустоты, на ножке, ближе к шляпке -  
кольцевидная манжетка (остаток пленки, соединявшей шляпку с ножкой); мя-  
коть белая, на изломе слегка краснеет. У мякоти хороший приятный запах,  
а на вкус она сладкая.  
В отличие от других грибов, которые растут только в лесах и на лугах,  
шампиньоны можно разводить в течение всего года в особых помещениях -  
шампиньонницах.  
  
  
ЛИСИЧКИ  
  
Лисички - единственные грибы, которые не бывают червивыми. Это качес-  
тво особо привлекает к ним любителей грибных блюд.  
Лисички хороши жареными в сметане; их также солят. Лисички - не-  
большие грибки, довольно мясистые, ломкие, цвета яичного желтка; шляпка  
у них в раннем периоде выпуклая, позднее воронкообразная, пластинки ред-  
кие, книзу ножка тоньше; мякоть светло-желтая, с приятным запахом.  
Нередко попадается очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на ли-  
сичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пус-  
тотелым корешком: это - ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.  
  
ВРЕДНЫЕ ГРИБЫ  
  
Наиболее вредными и ядовитыми грибами считаются: 1) бледная поганка,  
или белый мухомор, 2) мухомор, 3) мухомор пятнистый, 4) мухомор серый и  
красноватый, 5) строчок подозрительный, 6) сыроежка ядовитая, 7) сыроеж-  
ка пурпуровая, 8) сатанинский, или чортов, гриб, 9) ложный опенок.  
Надо, кроме того, знать, что нельзя употреблять в пищу перезревшие,  
старые, размякшие грибы - в таком состоянии и у хороших грибов могут об-  
разоваться вредные для здоровья вещества.  
  
  
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
  
МОРОЖЕНОЕ  
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: "МИГДАЛЬНЫЙ ПИРОГ"  
ХАЛВА  
ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ  
ШОКОЛАД  
"ДЕТСКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МУКА"  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
  
  
  
МОРОЖЕНОЕ  
  
Сливочное, молочное, фруктово-ягодное мороженое, пломбиры, торты из  
мороженого вырабатывают из очень вкусных, питательных смесей, куда вхо-  
дят в различных сочетаниях и пропорциях, согласно утвержденной рецепту-  
ре, сливки, молоко, сахар, какао, шоколад, ягоды, фрукты, плодо-ягодные  
соки, миндаль, орехи, ваниль, ванилин и другие продукты.  
Молочное и сливочное мороженое поступает в продажу в широком ассорти-  
менте: ванильное, шоколадное, ореховое, миндальное, с цукатами и др.  
Сливочное мороженое содержит 10% молочного жира и 16% сахара; молоч-  
ное мороженое - 3,5% жира и до 20% сахара; в шоколадном мороженом - 6%  
шоколада или до 2,5% какао-порошка.  
В состав орехового или миндального мороженого входит поджаренное ядро  
ореха или миндаля (в виде крошки или протертое) в количестве от 6 до 10%  
к весу всей замороженной смеси.  
Мороженое фруктово-ягодное (малиновое, клубничное, вишневое, абрико-  
совое и др.) вырабатывают только из плодов и ягод или из натуральных  
плодо-ягодных соков, пюре; в нем содержится 27-30% сахара и 20-30% пло-  
дов и ягод.  
Большой популярностью среди потребителей пользуются так называемое  
"эскимо", порционное мороженое на вафлях и в вафельных стаканчиках, а  
также пломбирные торты и пирожные.  
"Эскимо"- это покрытое шоколадной глазурью сливочное мороженое, кото-  
рому придается цилиндрическая форма.  
Пломбиры очень вкусны и питательны, в них содержится 15% молочного  
жира. Пломбиры бывают сливочно-ванильные, шоколадные, ореховые, мин-  
дальные, с цукатами, с ягодами.  
  
  
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
В кондитерской промышленности принята следующая классификация изде-  
лий: карамель, пастила, мармелад, шоколад, конфеты, драже, халва, конди-  
терские мучные изделия - печенье, вафли, пряники, торты, пирожные.  
Для всех этих изделий применяют разнообразные виды начинок: фрукто-  
во-ягодные, медовые, ликерные, молочные, помадные, сбивные (из взбитых  
яичных белков), прохладительные (смесь сахарной пудры с кокосовым мас-  
лом, с добавлением кислоты), марципановые (сахарная пудра с сырым тертым  
орехом), ореховые (сахар с обжаренным тертым орехом) и шоколадные.  
Успехи сельскохозяйственной науки и колхозной практики, разнообразие  
природных и климатических условий нашей страны позволяют снабжать предп-  
риятия кондитерской промышленности наилучшим натуральным сырьем.  
Наши кондитерские фабрики оборудованы машинами-автоматами и конт-  
рольно-измерительными приборами, обеспечивающими безукоризненную чистоту  
и точное соблюдение установленной рецептуры.  
В кондитерском производстве используют сахар, муку, патоку, мед, оре-  
хи, фрукты, ягоды, молоко, масло, различные жиры, яйца, какао-бобы, ко-  
фе, вина, ликеры, пряности, ароматические вещества, пищевые кислоты.

Упакованные в изящные коробки, завернутые в красивые этикетки шоколад  
и конфеты, печенье, мармелад и пастила являются желанным подарком и при-  
ятно украшают любой стол.  
  
ПЕЧЕНЬЕ И ВАФЛИ  
  
Печенье приготовляется кондитерскими фабриками из пшеничной муки тон-  
кого помола с добавлением сахара, масла, яиц, молока и других высокопи-  
тательных продуктов.  
Упакованное в пачки или в художественно оформленные коробки, печенье  
очень удобно в дороге, оно долго остается свежим, совершенно не черс-  
твея.  
Хороши также вафли с кремовыми, помадными, ореховыми, шоколадными,  
фруктовыми начинками.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
"МИГДАЛЬНЫЙ ПИРОГ"  
  
Возьми муки и, положивши ее на стол, сделай по середине ямку, положи  
туда кусок масла, четыре яйца, щепоть соли, четыре фунта мелкого сахару,  
шесть унций сладкого мигдалю, весьма мелко истолченного, меси все вместе  
и сделай обыкновенный пирог, пожарь его и загласируй сахаром и поджарен-  
ной мукой.  
  
("Новейшая и полная поваренная книга", 1790)  
  
"КАК ДЕЛАТЬ СЛИВОШНЫЕ ВАФЛИ"  
  
На бутылку хороших сливок должно взять полфунта муки крупичатой, сли-  
вки сперва особо взбить, чтобы были гораздо густы, потом всыпать муку в  
оные взбитые сливки, и еще вместе все веничком хорошенько побить, тогда  
уже из оного раствора или теста можно печь вафли; и когда они поспеют,  
то сахаром обсыпать и подавать.  
  
("Новейшая и полная поваренная книга", 1790)  
  
МАРМЕЛАД  
  
Мармелад изготовляют из фруктово-ягодного пюре, сахара и ароматичес-  
ких веществ. Мармелад обладает очень нежным и приятным вкусом, его реко-  
мендуюг вводить в пищевой рацион детей.  
  
  
  
ХАЛВА  
  
Халва - одно из самых популярных лакомств. Она готовится из взбитой  
карамельной массы (сильно уваренный сахаро-паточный сироп), смешанной с  
растертыми обжаренными ядрами орехов, арахиса, подсолнечных или кунжут-  
ных семян.  
В зависимости от исходного сырья, использованного на изготовление ха-  
лвы, ее называют подсолнечной, арахисовой, ореховой, тахинной.  
Халва вырабатывается в разнообразном ассортименте, так как каждый из  
перечисленных видов халвы можно приготовить с различными добавлениями -  
с ванилином, с какао-порошком (шоколадная халва), с миндалем, цукатами,  
изюмом и т. п.  
Помимо того, что халва очень вкусна, она весьма питательна, так как в  
ней до 30% растительного масла, 50% углеводов, 10% белков и незначи-  
тельное количество воды (4%).  
  
КУНЖУТ И ТАХИННАЯ ХАЛВА  
  
Кунжут - масличное растение, культивируемое в Средней Азии, в Закав-  
казье и на юге Украины.  
Из кунжутных семян вырабатывают масло и, кроме того, кунжутные сливки  
- основу тахинной халвы.  
Кунжутные сливки получаются следующим образом: семена кунжута освобо-  
ждают от оболочек, поджаривают и тщательно растирают, чтобы получился  
продукт, по консистенции похожий на сливки; это и есть кунжутные сливки.  
Карамельная масса, взбитая вместе с тахинным маслом, дает тахинную хал-  
ву.  
  
  
ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ  
  
В кулинарии народов Советского Востока немало очень хороших блюд и  
особенно своеобразных по вкусу сладостей.  
Восточные сладости производят кондитерские, хлебопекарные и консерв-  
ные предприятия пищевой промышленности.  
В богатом ассортименте этих изделий больше 70 наименований; из них  
наиболее известны различные сорта рахат-лукума и халвы, нуга, чучхела,  
козинаки, пахлава, рулет ореховый. Хороши также кета карабахская, бады и  
многие другие восточные сладости, каждая из которых вкусна по-своему.  
  
ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ  
  
Торты и пирожные - самый изысканный готовый десерт. Сахар, сливочное  
масло, фрукты, яйца, орехи, ликерные вина служат сырьем для изготовления  
пирожных и тортов и гарантируют приятный и нежный вкус, высокую пита-  
тельную ценность этих превосходных кондитерских изделий.  
  
КАРАМЕЛЬ  
  
Оболочка для карамели изготовляется увариванием сахаро-паточного си-  
ропа с последующим добавлением пищевых кислот, красящих и ароматических  
веществ.  
Кондитерские фабрики выпускают леденцовую карамель без начинки с при-  
ятным кисловатым вкусом и многочисленные сорта карамели с разнообразными  
начинками: фруктово-ягодными, ликерными, шоколадными, медовыми, сливоч-  
ными, помадными, ореховыми.  
  
МАРЦИПАНЫ И ЦУКАТЫ  
  
Марципаны - смесь сахарной пудры с протертым миндалем, абрикосовым  
ядром или орехами, с добавлением, в зависимости от рецептуры, цукатов и  
вина.  
Цукатами называются целые или нарезанные кусочками фрукты, проварен-  
ные в сахаро-паточном сиропе, а затем подсушенные.  
Сухое варенье (его еще называют "Киевским сухим вареньем") - это те  
же сваренные в сахарном сиропе и подсушенные фрукты, по пересыпанные са-  
харным песком.  
  
  
ШОКОЛАД  
  
Шоколадный набор в художественно оформленной сюрпризной коробке -  
прекрасный подарок.  
Шоколадные конфеты в шоколадном наборе изготовляются с начинками из  
миндаля, орехов, первоклассных фруктов, ягод, сливочных кремов, из цука-  
тов, ликеров и вин лучших марок.  
Шоколад без начинки в этом наборе - изящный по форме, чаще всего фи-  
гурный и наиболее тонкий по вкусу и аромату.  
Шоколад - великолепный десерт. Это - любимое детское лакомство. Ввиду  
высокой калорийности он незаменим для путешественников и спортсменов.  
Детям доставляет большое удовольствие плитка шоколада с занимательной  
картинкой или небольшим стихотворением на этикетке.  
Фигурный шоколад - шоколадные зайцы, слоны, шоколадные автомобили и  
т.п. - пользуется большим успехом у детей.  
Шоколад вырабатывают из высокосортных какао-бобов, сахарной пудры, с  
добавлением молока, миндаля, орехов или цукатов.  
Благодаря тонкой разработке и введенным в рецептуру высококачествен-  
ным вкусовым добавкам шоколадные конфеты справедливо считаются одним из  
самых вкусных и нежных кондитерских изделий.  
Помимо шоколада, для изготовления шоколадных конфет используют сахар,  
миндаль, орехи, фрукты, ягоды, молоко, яичный белок, ароматические ве-  
щества.  
  
  
"ДЕТСКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МУКА"  
  
"Детская питательная мука", приготовленная из высшего сорта пшеничной  
муки, сахара, яиц, молока, сливочного масла,замечательный, превосходно  
усваиваемый, высокоценный продукт, специально вырабатываемый пищевой  
промышленностью для детей, в том числе и для самых маленьких.  
В заботе о здоровье детей заводские коллективы с особым вниманием от-  
носятся к выработке этой муки, точно соблюдая как установленную рецепту-  
ру, так и все - в данном случае особенно повышенные - требования лабора-  
торного, техно-химического и санитарно-гигиенического контроля сырья,  
полуфабрикатов и готовой продукции.  
Способы употребления "Детской питательной муки" многообразны. Самый  
простой из них состоит в том, что на 3-4 столовых ложки молока, воды или  
бульона кладут чайную ложку муки и доводят до кипения, непрерывно поме-  
шивая.  
  
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
Чтобы облегчить, особенно детям, прием некоторых лекарств, кондитерс-  
кая и витаминная промышленность вырабатывает лекарственные кондитерские  
изделия.  
В ассортименте этих изделий - витаминное драже, эвкалипто-ментоловая  
карамель, чернично-яблочный джем, мятное драже, мятные лепешки, шоколад  
с орехом "кола" и др.  
  
  
ВИНА  
  
СТОЛОВЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА  
МАДЕРА И ХЕРЕС  
О СТАРЫХ И МОЛОДЫХ ВИНАХ  
КАКИЕ ВИНА К КАКИМ БЛЮДАМ  
ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ ВИНА  
ЛЕЧЕБНЫЕ ВИНА  
ЛИКЕРЫ, НАЛИВКИ, НАСТОЙКИ  
ПИВО  
КОНЬЯКИ  
ШАМПАНСКОЕ  
  
  
  
  
СТОЛОВЫЕ ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА  
  
И белые, и красные, и розовые столовые виноградные вина - это только  
перебродивший сок винограда без каких-либо добавлений и примесей. Кре-  
пость столового вина, обычно, не превышает 10-12 гр., сахара в них почти  
нет (не больше 0,2%), их поэтому называют еще сухими.  
За крайне редким исключением, виноградный сок бесцветен как у свет-  
лых, так и у темных сортов винограда. Цвет вину сообщают красящие вещес-  
тва, находящиеся в кожице винограда.  
У белого столового вина цвет - от золотисто-соломенного до чуть-чуть  
желтоватого, у красного - от фиолетово-красного до темногранатового, у  
розового - от светлого до темнорозового.  
Одними из самых лучших первоклассных столовых вин справедливо считают  
вина Кахетии (Восточная Грузия). Эти вина успешно соперничают с винами  
наиболее прославленных французских марок и часто превосходят их. Еще А.  
С. Пушкин писал в "Путешествии в Арзрум", что кахетинские вина прекрас-  
ны, что они "стоят некоторых бургонских".  
Столовые вина Кахетии приготовлены из превосходных, главным образом  
местных сортов винограда - Саперави, Ркацители, Мцване, и имеют после  
выдержки очень тонкий букет и вкус.  
Название свое столовые вина получают либо по винограду, из которого  
они сделаны (Рислинг, Каберне), либо по району, где вырос виноград и вы-  
работано вино (Грузинское вино N 8 и др.), либо по обоим этим признакам  
(Абрау-Рислинг, Анапа-Рислинг).  
Десертные вина чаще всего именуются по типу вина: портвейн, малага,  
мадера, херес, токай и др.  
Сортовые вина вырабатываются всегда из одного и того же сорта виног-  
рада; в их вкусе может быть некоторая разница, в зависимости от климати-  
ческих условий года сбора урожая винограда.  
Для выработки вин всегда определенного вкуса и букета, присвоенных  
данной марке, применяют купажирование - смешивание различных виноматери-  
алов с целью получения вина нужного вкуса и тона.  
Столовые вина выпускают преимущественно сортовыми, а десертные - ку-  
пажными.  
В Грузии и далеко за ее пределами славятся вина, приготовленные по  
кахетинскому способу, сущность которого в том, что раздавленные гроздья  
винограда (давят всю гроздь вместе с гребнем, кожицей и косточками) пе-  
ребраживают в больших, зарытых в землю, глиняных кувшинах. У кахетинско-  
го вина - терпкий вкус от дубильных веществ, содержащихся в гребне и ко-  
сточках винограда, и очень своеобразный, приятный аромат. Вина эти носят  
названия "Грузинское вино N 8", "Грузинское вино N 12" (белые) и "Гру-  
зинское вино N 5" (красное).  
Весьма хороши красные столовые вина Азербайджана из сортов винограда  
Тавквери и Матрасса (их названия "Матрасса" и "Шамхор").  
Отличные столовые вина из винограда сорта Рислинг дают винодельческие  
районы Черноморского побережья Северного Кавказа (районы Новороссийска,  
Анапы). Среди этих вин на первом месте "Абрау-Рислинг", "Анапа-Рислинг".  
Необходимо также отметить высокие качества легких белых столовых вин  
Молдавии.  
  
МУСКАТЫ  
  
Десертные вина Южного берега Крыма, особенно мускаты (розовые, белые,  
черные) и токай, являются наилучшими, нигде в мире непревзойденными ви-  
нами этих марок.  
Особенно славится заслуживший мировую известность крымский мускат  
"Красный камень". Букет этого вина, с чуть цитронным оттенком, напомина-  
ет тончайшее благоухание горных лугов.  
В букете черного муската преобладают нежные тона полевой ромашки, а  
мускат розовый пропитан тонким ароматом чайной розы.  
Помимо крымских мускатов следует отметить, как очень хорошие, мускаты  
Армении.  
  
ПОЛУСЛАДКИЕ ВИНА  
  
Как показывает само название, полусладкие вина - это как бы средние  
между столовыми, сухими, винами и винами десертными, сладкими; в них  
преобладает сладкий вкус.  
Полусладкие вина бывают белые (цвет светлосоломенный) и красные (цвет  
фиолетово-гранатовый), их крепость не превышает 15 гр., а содержание са-  
хара в них колеблется от 3 до 10%.  
Наиболее характерным для полусладких является вино типа "Шато-Икем",  
"Барзак", а также грузинские вина N 11, 19 (белые) и N 20, 21, 22 и 24  
(красные).  
  
  
МАДЕРА И ХЕРЕС  
  
Разнообразие климатических и природных условий нашей страны дает воз-  
можность вырабатывать вина разных категорий и марок.  
Уже в течение нескольких лет в Аштаракском районе Армении из сортов  
винограда Харджи и Чилар делают хороший херес. В этом вине - очень тон-  
кий фруктовый букет с легким привкусом орехов.  
Херес из Армении настолько хорош, что виноделы говорят о хересном на-  
правлении армянского виноделия наряду с коньячным.  
Вырабатывается херес и в некоторых винодельческих районах Туркмении,  
Крыма, Узбекистана.  
Мадеру лучшего, действительно, превосходного качества вырабатывают в  
Крыму и в Армении: в Крыму из сортов винограда Серсиаль и Верделью, а в  
Армении из сорта Харджи.  
Главное в процессе выработки мадеры, этого отличнейшего десертного  
вина, состоит в том, что вино его выдерживается в бочках при высокой те-  
мпературе в специальных камерах - "мадерниках" или на солнце, а затем  
еще несколько лет - в винных подвалах. Высшего сорта мадеру выдерживают  
до 10 лет и дольше.  
  
ДЕСЕРТНЫЕ ВИНА  
  
Ликерные десертные вина содержат большое количество сахара (свыше  
20%), что достигается завяливанием винограда, предназначенного для их  
выработки.  
Виноград для этого завяливается либо еще на кустах, либо после его  
сбора - в специальных помещениях.  
Для увеличения сахаристости мускатных вин недели за две до сбора ви-  
нограда подкручивают черенок виноградной грозди у его основания, что  
уменьшает приток воды к ягодам, и концентрация сахара в них увеличивает-  
ся.  
При выработке малаги к виноматериалам из завяленного винограда приба-  
вляют, кроме того, сгущенного выпаркой (т. е. очень сахаристого) сусла.  
Наиболее характерными являются такие десертные вина, как крымские  
портвейны "Массандра", "Ливадия", "Южнобережный белый портвейн", грузин-  
ские портвейны и десертные вина, крымский "Токай", превосходные вина  
Туркмении "Тер-Баш" и "ЯсманСалык", отличное армянское вино "Айгешат",  
азербайджанское "Акстафа", узбекские вина "Алеатико" и "Узбекистон".  
  
  
О СТАРЫХ И МОЛОДЫХ ВИНАХ  
  
На качество и букет виноградного вина оказывают влияние климатические  
условия и особенности того сельскохозяйственного года, в течение которо-  
го созревал урожай винограда.  
Бывают годы, климатические условия которых в большей или меньшей мере  
благоприятны для урожая винограда и, следовательно, для виноделия.  
Потребитель замечает наиболее ему понравившееся вино определенного  
года и может затем приобрести именно это вино.  
Год на этикетке бутылки также говорит о сроках выдержки. Неверно  
представление о том, что чем старше вино, тем оно лучше. Вино живет, в  
нем происходят очень сложные биохимические процессы, оно меняется - фор-  
мируется, созревает, стареет и распадается - умирает, причем у отдельных  
сортовых групп вина для каждой из этих стадий имеются свои сроки.  
Есть долголетние вина, но нет вина вечного. Имеются вина, которые хо-  
роши совсем молодыми, еще неперебродившими. В Грузии такие молодые вина  
очень популярны в народе.  
Легкие, белые, некрепкие вина, такие, как "Садилы" ("Азсовхозтрест"),  
"Абрау-Рислинг", украинское вино из сорта винограда Рислинг - "Наднеп-  
ривске", а также грузинские белые столовые вина из сортов винограда Рка-  
цители и Мцване ("Грузинское вино N 1" и "Грузинское вино N 3") созрева-  
ют и выявляют свои самые лучшие свойства после двух-трех-летней выдерж-  
ки.  
Более экстрактивные столовые красные вина, такие, как "Абрау-Кабер-  
не", грузинские красные вина (N 4 и 5), молдавское вино "Каберне", азер-  
байджанское вино "Матрасса", хороши в возрасте 3-4 лет.  
Мускаты пьют молодыми (2-3 лет). Впрочем, есть своя прелесть и у ста-  
рых мускатов, букет которых теряет мускатные тона и приобретает характе-  
рные вкусовые оттенки токая.  
Крепкие десертные вина, такие, как херес и мадера, созревают за 3-4  
года.  
Вино рекомендуется пить не в предельном, а в оптимальном для каждого  
данного сорта возрасте.  
  
  
КАКИЕ ВИНА К КАКИМ БЛЮДАМ  
  
Белые столовые вина можно подавать к закуске, к легким мясным и рыб-  
ным блюдам.  
Красные менее крепкие вина - к баранине, телятине, к дичи и домашней  
птице, к паштетам.  
Кахетинские белые вина незаменимы к шашлыку. Красные крепкие вина - к  
бифштексу, к свинине, к жирным супам, к фасоли. Полусладкие (типа "Ша-  
то-Икем") - к цыплятам, к рыбе под соусом. Ликерные вина подаются к де-  
серту и фруктам.  
К мясному или куриному бульону рекомендуется подать херес или мадеру.  
Последовательность подачи вин к обеду обычно соблюдается такая: от  
менее крепких - к более крепким, от сухих - к сладким, от белых - к кра-  
сным. Летом приятно пить вина менее крепкие, преимущественно белые: зи-  
мой - покрепче, главным образом красные.  
Вкус вина меняется в зависимости от его температуры. Поэтому жела-  
тельно красное столовое вино пить при максимально благоприятной для него  
температуре, для чего его нужно слегка подогреть (до 16-18 гр.), белое  
же столовое вино хорошо подавать немного охлажденным - до 10-12 гр.  
  
  
ПЛОДО-ЯГОДНЫЕ ВИНА  
  
Есть своя прелесть, свои достоинства и в хорошем плодо-ягодном, медо-  
вом вине и сидре. Знатоки и любители вина весьма ценят и хвалят эти на-  
питки, рекомендуя обогащать ими ассортимент вин, подаваемых к столу.  
Различают следующие типы плодо-ягодных вин: столовые, крепкие, слад-  
кие, газированные, медовые.  
Столовые плодо-ягодные вина (красное, белое, розовое) изготовляют из  
смеси различных плодо-ягодных соков. Они, как и столовые виноградные, не  
содержат сахара, а крепость их колеблется от 9 до 10 гр.  
Крепкие плодо-ягодные вина имеют вкус и аромат плодов и ягод, из со-  
ков которых они изготовлены. Крепость этих вин 17-18 гр., содержание са-  
хара 7-9%. Из этого типа плодо-ягодных вин заслуживают быть отмеченными  
вина: сливовое, клюквенное, брусничное, рябиновое.  
Имеются и купажные крепкие и сладкие плодо-ягодные вина, приготовлен-  
ные купажированием (смешиванием) соков различных плодов и ягод (красное  
купажное, белое купажное и др.).  
Сладкие плодо-ягодные вина отличаются сравнительно высоким содержани-  
ем сахара (10-15%), их крепость не превышает 16 гр. Вкус, аромат, цвет  
свежей вишни у сладкого вишневого вина; цвет рубиновый, вкус и аромат  
черной смородины у черносмородинового вина.  
Газированные плодо-ягодные вина бывают сладкие и полусладкие. Их кре-  
пость 10-11 гр., они газированы углекислотой.  
Медовые вина, сладкое и ликерное, вырабатывают из липового или гречи-  
шного меда с добавлением плодо-ягодных соков. Крепость сладкого медового  
вина 16 гр., а содержание сахара в нем 20%.  
Ликерное медовое вино очень сладко, в нем 30% сахара, а крепость его  
14 гр.  
Медовые вина имеют золотистый цвет, для них характерны вкус и аромат  
свежего меда.  
Сидр - это не вино, а особый слабоалкогольный (7 гр.), самостоя-  
тельного типа напиток.  
Сидр вырабатывают из яблочных соков, ему свойственны аромат и вкус  
свежих яблок, а цвет - золотисто-желтый или зеленоватый.  
Сидр выпускают в продажу газированным.  
  
  
ЛЕЧЕБНЫЕ ВИНА  
  
Натуральное виноградное вино имеет лечебное и профилактическое значе-  
ние и назначается больным при некоторых заболеваниях и состояниях.  
Химический состав вина сложен. Отметим только, что вино содержит ор-  
ганические кислоты, минеральные соли, азотистые, дубильные и пектиновые  
вещества, витамины группы B, витамин P (цитрин) и C. В десертных винах  
имеется еще и некоторое количество очень полезного виноградного сахара.  
Наилучшими натуральными винами являются кагор, мускаты Крыма и Армении,  
а также "Советское шампанское".  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СУП ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ С МАКАРОНАМИ  
  
Смесь из сухих фруктов (200 г) промыть, положить в кастрюлю и залить  
3 л холодной воды на 2-3 часа; затем положить в кастрюлю 1/2 стакана са-  
хара, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне  
10 минут; после этого поставить их на горячее место плиты. Когда фрукты  
станут мягкими, снять и охладить. Одновременно 100 г макарон сварить в  
подсоленной воде до мягкости; промыв макароны кипяченой водой, положить  
их в супник, добавить 1/2 стакана сметаны, размешать и залить фруктовым  
отваром.  
  
  
ЛИКЕРЫ, НАЛИВКИ, НАСТОЙКИ  
  
Самой высшей очистки натуральный спирт, сахар, душистый мед, велико-  
лепные плоды и ягоды идут на приготовление ликеро-водочных изделий, вы-  
пускаемых в разнообразнейшем ассортименте, в котором насчитывается 45  
наименований ликеров и кремов, 31 наименование наливок, 19 наименований  
сладких и 48 горьких настоек.  
Настоенные на травах, цветах, листьях, плодах, косточках, кореньях,  
приправленные пряностями и специями, горькие настойки имеют приятный  
вкус и высоко ценятся любителями. Среди горьких настоек, как лучшие, вы-  
деляются "Охотничья", "Старка", "Перцовая", "Зубровка", "Анисовая",  
"Зверобой", "Ерофеич", "Горный дубняк".  
Спиртованный натуральный сок фруктов и ягод составляет основу сладких  
настоек. Они содержат до 32% сахара, от 20 до 24% спирта-ректификата.  
Широко известны рябиновая сладкая настойка и настойка из сибирской ягоды  
облепихи, по этой ягоде и названная "Облепиховая".  
Особо выделяется настойка "Рябина на коньяке", ее готовят из сушеной  
рябины с добавлением коньяка.  
Отменно хороши сладкие наливки, отлично сохраняющие аромат тех фрук-  
тов и ягод, из которых они приготовлены: в "Запеканке" - аромат томленой  
вишни, в "Спотыкаче" - запах вишни и чернослива. Сладкая наливка "Золо-  
тая осень" приготовлена на яблоках, айве, алыче; ее отличает присущий ей  
золотистый цвет осенних листьев.  
Хороши наливки "Лявониха", "Крыжачек", "Чайная", "Выставочная" и др.  
Крепость наливок 18-20%, сахаристость 27-40%.  
Десертные крепкие напитки - кремы и ликеры - пьют после еды с кофе,  
чаем, с печеньем; их подают к свежим фруктам, к ягодам.  
Ликеры приготовляют на спирте двойной ректификации из отборных ягод,  
фруктов, их настаивают на травах, кореньях, к ним прибавляют кофе, ка-  
као, шоколад, эфирные масла, эссенции из роз, жасмина, сирени.  
Ликеры подразделяются на крепкие и десертные. Их готовят густыми, что  
связано с тем, что в них много сахара (до 55%).  
Из крепких ликеров наиболее известны "Бенедиктин" (крепость 43%),  
"Шартрез" (45%); из десертных - "Кофейный" (30%), "Розовый" (30%), "Мят-  
ный" (35%), "Ароматный" (33%), "Абрикосовый" (30%), "Одесский" (28%),  
"Кизиловый" (27%), "Гранатовый" (25%), "Вишневый" (25%), "Черносмороди-  
новый" (25%).  
Чтобы получить ликеры тонкого аромата и вкуса, их выдерживают в под-  
валах от 6 месяцев до 2 лет.  
Кремы - разновидность ликеров, от ликеров они отличаются меньшим со-  
держанием спирта (спирта в них до 23%, в то время как в ликерах - до  
45%) и большим содержанием сахара (до 60%). Так, крем "Шоколадный" имеет  
сахаристость 60% и крепость 23%, "Рябиновый" - сахаристость 49%, кре-  
пость 20%.  
  
КЛАССИФИКАЦИЯ ВИНОГРАДНЫХ ВИН  
  
Различают следующие группы виноградных вин: столовые (их крепость  
9-14 гр., сахара в них почти нет), десертные крепкие (17-20 гр., содер-  
жание сахара 3-13%), десертные полусладкие (крепость до 15 гр., сахара -  
3-10%), десертные сладкие и ликерные (13-16 гр., сахара 16-32%). Все эти  
вина по цвету бывают белыми, розовыми или красными.  
К игристым винам относятся все сорта "Советского шампанского", а к  
шипучим (искусственно газированным) - такие вина, как "Багдади",  
"Эльбрус", "Комета".  
Марочными винами называют лучшие, выдержанные вина, вырабатываемые в  
определенных винодельческих районах из одних и тех же сортов винограда.  
Марочные вина постоянно сохраняют присущие им вкус и аромат.  
Столовые марочные вина выдерживают два-три года, а марочные десертные  
- от трех до семи лет.  
Остальные вина, не отвечающие указанным условиям, но выработанные с  
соблюдением установленных для них государственных стандартов и выдержан-  
ные до одного года, относятся к группе ординарных.  
  
  
ПИВО  
  
Пиво - старинный народный русский напиток, оно приятно освежает, у  
него тонкий аромат, хмельная и стойкая густая пена.  
Пиво содержит немного спирта (от 1,5 до 6%) и, если пить его в умере-  
нном количестве, оно полезно всякому здоровому человеку, так как утоляет  
жажду, повышает аппетит, способствует усвоению пищи. Пиво - весьма цен-  
ный пищевой продукт: в нем много питательных веществ, не зря его часто  
называют "жидким хлебом".  
Заводы Главного управления пивоваренной промышленности (Главпиво) вы-  
рабатывают пиво в разнообразном ассортименте светлых ("Жигулевское",  
"Рижское", "Московское", "Ленинградское") и темных сортов ("Украинское",  
"Портер", "Карамельное", "Бархатное", "Мартовское").  
Пиво дает хорошую пену, медленно выделяя пузырьки углекислого газа.  
До розлива его выдерживают в подвалах при низкой температуре (+2 гр.):  
"Жигулевское" не меньше 21 суток, "Рижское" и "Московское" не меньше 42  
суток, "Ленинградское" не меньше 90 суток.  
Пиво изготовляют на чистой культуре дрожжей из специального пивоваре-  
нного ячменного солода, хмеля, воды, с добавлением для некоторых сортов  
("Московское", "Ленинградское") риса, а для "Карамельного" и "Бархатно-  
го" - сахара.  
Пиво можно хранить от 7 до 14 суток после розлива. На этикетках пив-  
ных бутылок компостером поставлена дата розлива. Потребителям рекоменду-  
ется обращать внимание на эту дату и требовать соблюдения установленных  
стандартом сроков хранения.  
Каждый сорт пива отличается особым вкусом, ароматом, цветом, содержа-  
нием спирта.  
Все сорта пива, за исключением "Портера", "Карамельного" и "Бархатно-  
го", должны быть прозрачными.  
Самое крепкое пиво - "Ленинградское" (6% спирта), у него четко выра-  
женный вкус хмеля.  
"Карамельное" и "Бархатное" пиво на вкус сладкое, с солодовым арома-  
том.  
"Портер" - пиво для любителей - довольно крепок (5% спирта); после  
выдержки в течение 60 суток в подвале его выдерживают еще 10 дней в бу-  
тылках. Для этого пива характерны хмелевая горечь, солодовый вкус и аро-  
мат.  
"Мартовское" пиво слегка сладковато, в нем 3,8% спирта, до розлива  
его выдерживают 30 суток.  
Аромат и вкус темного солода - у "Украинского" пива (3,2% спирта).  
Самое распространенное из светлых сортов пива - "Жигулевское" (2,8%  
спирта).  
Наиболее выражен вкус хмеля у "Рижского" и "Московского" пива. По со-  
держанию спирта оба эти светлых сорта почти одинаковы: в "Рижском" - 3,  
4%, в "Московском" - 3,5%.  
Наилучшим вкусом пиво обладает тогда, когда его температура не превы-  
шает 10 гр., поэтому его летом охлаждают, а зимой слегка подогревают.  
Пивом можно запивать большинство вторых мясных и рыбных блюд. Особен-  
но оно подходит к жирным вторым блюдам. Из горячих закусок можно рекоме-  
ндовать к пиву сосиски с капустой, с картофельным пюре или с зеленым го-  
рошком, а из холодных закусок - сыр, раков, крабов, воблу вяленую или  
копченую и вообще мясные или рыбные копчености. Специально к пиву выпе-  
кают изделия из теста: соленую соломку, соленые сушки, сухарики.  
Под действием света и слишком низкой или высокой температуры пиво му-  
тнеет, киснет, теряет во вкусе. Поэтому пивные бутылки изготовляют из  
темного стекла, а хранить пиво следует в темном и, желательно, в прохла-  
дном месте, но, во всяком случае, при температуре не ниже 0 гр. и не вы-  
ше 12 гр.  
  
  
КОНЬЯКИ  
  
Коньяк - крепкий, ароматичный виноградный напиток, вырабатывается из  
виноградного спирта (крепостью 60-70 гр.), полученного путем перегонки  
молодых сухих вин из особых сортов винограда.  
Полученный спирт выдерживают в течение нескольких лет в дубовых боч-  
ках; в результате извлечения спиртом некоторых дубильных и ароматических  
веществ из дубовой клепки и происшедших в спирте других химических изме-  
нений он приобретает уже новые свойства и становится коньячным спиртом.  
В коньячный спирт, разбавленный дистиллированной водой до 40-57 гр.  
(в зависимости от марки коньяка), добавляют немного сахара и снова выде-  
рживают в дубовых бочках (не менее трех месяцев): только после этого  
коньяк бывает готов, его разливают из бочек в бутылки и отправляют тор-  
говым базам и магазинам.  
Число звездочек на этикетках коньячных бутылок означает количество  
лет выдержки спирта, из которого изготовлен коньяк.  
Коньяки более чем пятилетней выдержки называются марочными, им прис-  
ваивают специальные названия (марку), и звездочек на этикетке в этом  
случае уже не ставят.  
Из старых, выдержанных, первоклассных коньяков следует отметить  
коньяки марок:  
КВ - коньяк выдержанный (6-7 лет), крепостью 42 гр. КВВК - коньяк вы-  
сшего качества, выдержанный (8-10 лет), крепостью 45 гр.  
КС - коньяк старый, 10-летней выдержки, крепостью 43 гр.  
ОС - коньяк очень старый, выдержки больше 10 лет. Издавна хорошо за-  
рекомендовали себя коньяки треста "Арарат" (Армения), "Самтреста" (Гру-  
зия), "Азсовхозтреста" (Азербайджан), а также коньяки Северного Кавказа  
(район Кизляра) и Молдавии.  
Из марочных коньяков длительной выдержки особо выделяются "Юбилей-  
ный", "Армения", "Ереван", "Двин" (треста "Арарат"), ОС, КС, "Енисели" и  
"Юбилейный XX" ("Самтреста"), а также "Юбилейный XXV" ("Азсовхозтрес-  
та").  
Самые крепкие коньяки "Ереван" - 57 гр. и "Двин" - 50 гр.  
Коньяк пьют перед едой для возбуждения аппетита. Хорошая закуска к  
нему - кусочек балыка с лимоном или ломтик лимона с сахаром. Пьют коньяк  
из маленьких рюмок. Хорошо, если эти рюмки из тонкого стекла; через та-  
кое стекло виден золотисто-янтарный цвет коньяка. После обеда или ужина  
коньяк подается к черному кофе, к фруктам.  
Коньяк служит для лечебных целей, как тонизирующее средство. О целе-  
сообразной дозировке коньяка для больных и выздоравливающих следует по-  
советоваться с врачом.  
  
ДОНСКОЕ ВИНОДЕЛИЕ  
  
Приготовь же, Дон заветный,  
Для наездников лихих  
Сок кипучий, искрометный  
Виноградников твоих.  
  
А. С. Пушкин  
  
Низовья Дона, от станицы Цимлянской до самого Ростова, главным обра-  
зом районы Цимлянский, Константиновский, Раздорский, исстари славятся  
хорошими виноградными винами.  
Донское шипучее, цимлянское игристое считались лучшими отечественными  
винами.  
Дон и поныне славится отличными легкими столовыми винами и замеча-  
тельным шампанским из местных, донских сортов винограда.  
Виноградники в донских низовьях расположились большими массивами на  
южных склонах правого гористого берега Дона. Столетиями акклиматизирова-  
вшиеся здесь местные сорта винограда (Сибирковый, Пухляковский, Долгий,  
Ладанный и др.) дают устойчивые урожаи и прекрасные вина.  
  
  
  
ШАМПАНСКОЕ  
  
Наше шампанское - гордость советского виноделия, его лучшее создание.  
По своим отличным качествам оно находится в первом ряду мировых шампанс-  
ких вин.  
Советское шампанское - пенистое, игристое, кристально-прозрачное ви-  
ноградное вино превосходного вкуса и аромата; выпускается оно ежегодно  
миллионными тиражами.  
Шампанское поступает в продажу в разнообразном ассортименте: сладкое  
(содержит 10% сахара), полусладкое (7%), полусухое (5% сахара) и цимлян-  
ское - сладкое (10% сахара) и полусладкое (7%).  
Шампанское - легкий напиток; крепость белого шампанского не превышает  
10-12,5 гр., а цимлянского - 13,5 гр.  
Существующее кое у кого представление, будто шампанское надо подавать  
чуть ли не замороженным, неверно: слишком охлажденное шампанское много  
теряет во вкусе. Лучше всего пить шампанское, когда температура его не  
выше +6 или +7 гр., для чего его рекомендуется охладить перед тем, как  
подавать к столу.  
В начале обеда подают более сухие сорта шампанского, а к концу, к де-  
серту - более сладкие.  
Можно подавать шампанское и к легкой закуске, такой, как сыр, сухое  
пресное печенье, или к сладостям, к орехам, фруктам, миндалю.  
  
КАК ХРАНИТЬ ВИНО  
  
Если вам почему-либо нужно хранить дома бутылки с виноградным вином,  
держите их в прохладном месте при температуре 10-12 гр. Исключение дела-  
ют только для крепких десертных вин, которые лучше хранить при темпера-  
туре 14-16 гр.  
Бутылки должны не стоять, а лежать, чтобы вино омывало пробку и она  
оставалась влажной.  
При длительном хранении вино выделяет осадки, состоящие из винного  
камня и красящих веществ, что, кстати сказать, не ухудшает, а улучшает  
качество вина. Красящие вещества, оседая на внутренней стороне бутылки,  
образуют так называемую "рубашку" вина. Такое вино с осадками и "рубаш-  
кой" нельзя взбалтывать: его надо либо осторожно перелить в другие буты-  
лки, либо за 3-4 дня до того, как подавать к столу, поставить верти-  
кально,- тогда винный камень и другие осадки останутся на дне, и вино  
можно будет осторожно разливать в бокалы.  
  
  
ПТИЦА И ДИЧЬ  
  
ПТИЦА И ДИЧЬ  
КУРИНЫЕ КОНСЕРВЫ  
КУРИНЫЕ КОЛБАСЫ  
КАК ПРИГОТОВИТЬ ФАЗАНОВ  
КРОЛИК  
  
  
  
  
ПТИЦА И ДИЧЬ  
  
На прилавке магазина вы видите уже разделанные, безусловно свежие и  
доброкачественные тушки домашней птицы.  
У куриц и индеек на груди преобладают белые мышечные волокна, поэтому  
мясо это называют белым.  
Белое мясо быстрее переваривается, более полно усваивается, его часто  
рекомендуют больным, выздоравливающим, а также нуждающимся в усиленном  
питании.  
Хорошо откормленные гуси могут накопить до 50% жира, в то время как  
куриное мясо содержит жира не более 20%, а мясо уток - до 35%.  
Хороши нестарые, 7-8-месячные цесарки, у них нежное, сочное мясо. Ин-  
дейки и индюки весят по несколько килограммов. Можно встретить в продаже  
индейку весом свыше 10-12 кг.  
Утки хороши до 8-10-недельного возраста и не очень большие, килограм-  
ма на два.  
Лучше других - хорошо откормленные молодые куры (молодки) на 1 - 1  
1/2 кг.  
Для любителей дичи в магазинах - богатый выбор рябчиков, тетерок, ку-  
ропаток, перепелов, фазанов, глухарей.  
Средний вес рябчика 250-300 г, самец-глухарь весит до 6 кг, а самка -  
не больше 3 кг.  
Дичь обычно продается неразделанной, в пере, в остывшем и мороженом  
виде.  
  
  
КУРИНЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Куриные консервы - деликатесный, диэтический, очень питательный про-  
дукт. Консервируют лучшее поджаренное куриное мясо, залитое концентриро-  
ванным куриным бульоном.  
В ассортименте куриных консервов: курица с рисом, куриный паштет, ку-  
риные фрикадельки в томатном соусе, курица с рисом и грибами, куриное  
рагу, курица с зеленым горошком, курица с черносливом, фаршированные гу-  
синые и куриные шейки, шкварки и др.  
Дно банки консервов "Филе куриное" покрыто пергаментной бумагой. На  
бумаге уложено 4 куска белого или З-4 куска темного куриного филе; зали-  
того бульоном филе в этих консервах (в 350-граммовой банке) 240-250 г, а  
бульона 100-110 г.  
Бульон готовят из костей, лапок, крылышек. Их варят около 4 часов,  
добавляя затем 1,5% пищевой желатины и 3% соли.  
В консервах "Куриное филе с рисом" куриного мяса 30%, проваренного  
риса 35%, куриного бульона 35%.  
Консервы "Рагу куриное" содержат разрубленные куриные спинки, желу-  
док, сердце, печень, шейку, крылышки. На долю куриного мяса приходится в  
этих консервах (в 350-граммовой банке) 240-250 г, а на долю куриного  
бульона 100-110 г.  
Мясо в этих консервах плотное, не жесткое, в меру проваренное. В бан-  
ке консервов "Курица отварная" мяса куриного на костях 465 г; бульон в  
разогретом виде - прозрачный, золотисто-желтого цвета.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ, С ПОМИДОРАМИ И КАБАЧКАМИ  
  
Подготовленного цыпленка разрезать на 4 части, надрезать сухожилия  
суставов ножек и крылышек, расправить их и слегка отбить тяпкой. После  
этого посолить, посыпать перцем, положить кожицей вниз в разогретую с  
маслом неглубокую кастрюлю и обжарить. Затем перевернуть, обжарить дру-  
гую сторону, прибавить две столовых ложки сметаны, накрыть кастрюлю кры-  
шкой и цыплят дожарить на слабом огне в течение 10-15 минут. Отдельно  
поджарить помидоры, разрезанные пополам, и кабачки, очищенные и нарезан-  
ные кружочками. При подаче на стол готовых цыплят уложить на подогретое  
блюдо и загарнировать кружками обжаренного кабачка и помидора, полить  
процеженным соком, полученным при жарении, и посыпать зеленью петрушки  
или укропом.  
  
  
  
КУРИНЫЕ КОЛБАСЫ  
  
Куриные колбасы изготовляют со свиным шпигом и без него, они очень  
вкусны, питательны, аппетитны, их хорошо подавать к столу поджаренными.  
Наилучшие из имеющихся в продаже сортов куриных колбас: "Куриная лю-  
бительская" - из куриного мяса со шпигом, "Куриная детская" - из курино-  
го филе со свежими яйцами и сливочным маслом.  
Есть и полукопченая колбаса из мяса домашней птицы - "Туристская"; ее  
готовят из мяса кур и гусей.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
РЫЖИКИ ЖАРЕНЫЕ, СО СМЕТАНОЙ  
  
1/2 кг грибов очистить от земли, тщательно промыть, откинуть на реше-  
то, дать стечь воде, положить на сковороду с растопленным маслом и жа-  
рить. Луковицу мелко нарезать и тушить в масле. Затем положить в грибы  
тушеный лук и продолжать тушить все вместе 40-50 минут. После этого до-  
бавить в грибы 1/4 стакана сметаны и кипятить 10-15 минут; подавая на  
стол, посыпать грибы перцем и укропом.  
  
ФИЛЕ НА ВЕРТЕЛЕ  
  
Кусок говяжьей вырезки весом 250-300 г обмыть, зачистить от сухожи-  
лий, обровнять ножом (но не отбивать), посолить, посыпать перцем, надеть  
на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) в  
течение, примерно, 10 минут.  
Во время жарения филе надо смазывать сливочным маслом, а вертел пово-  
рачивать, чтобы филе равномерно прожарилось.  
При подаче к столу готовое филе снять с вертела, уложить на блюдо и  
гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ  
  
Отобрать 1 кг крупного картофеля, хорошо промыть его, залить кипят-  
ком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить картофель, сре-  
зать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо (300 г) промолоть  
вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить мелко нарезан-  
ный укроп, соль и душистый молотый перец; все это хорошо выбить. Получе-  
нным фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Уложить карто-  
фель плотно в котелок, влить в него бульон или воду и тушить до готовно-  
сти. Заправить томатом, мукой и сметаной.  
  
КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ  
  
1 кг картофеля приготовить, как указано в рецепте "Картофель, фарши-  
рованный мясом". Мякоть, вынутую из середины, промолоть с очищенной  
сельдью, добавить 2 мелко нарезанные луковицы, душистый перец, лавровый  
лист в порошке, сырое яйцо и сметану; все это сильно выбить. Полученным  
фаршем начинить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в  
горячей печи.  
  
КАРТОФЕЛЬ СО ШПИГОМ  
  
Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпига, положить 1/2 ложки му-  
ки, дать ей подрумяниться; размешивая, прибавить перца и немного соли,  
пучок петрушки, тмину, лаврового листа; налить бульону или воды, дать  
прокипеть 5 минут; затем положить в кастрюлю хорошо очищенный, нарезан-  
ный кусками сырой картофель; когда сварится картофель, снять жир и пода-  
вать к столу.  
  
  
КАК ВАРИТЬ ПИЩУ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ И НА ПАРУ  
  
Кулинарная обработка требует иногда варки продукта на водяной бане  
или на пару.  
Для устройства водяной бани нужны две кастрюли, одна меньше другой,  
чтобы меньшую можно было поставить внутрь большой, на ее дно, на две ще-  
почки или на две проволоки.  
В маленькую кастрюлю кладут продукты, которые надо сварить. Между  
стенками обеих кастрюль наливают воду с таким расчетом, чтобы вода не  
доходила до края меньшей кастрюли сантиметров на пять. Затем обе кастрю-  
ли закрывают крышкой и ставят на огонь. По мере выкипания воду нужно до-  
ливать. Так варят продукты до готовности.  
Чаще всего на такой водяной бане варят каши и всякого рода тушеные  
блюда.  
Для того, чтобы варить на пару, нужен решетчатый сосуд на ножках или  
сетчатая подставка. То или другое устраивают в большой кастрюле, куда  
наливают воду в таком количестве, чтобы она не доходила сантиметров на  
пять до дна сетчатого или решетчатого сосуда, где лежит продукт. После  
этого кастрюлю ставят на огонь и варят продукт на пару до готовности.  
  
ТОМАТНЫЙ СОК  
  
Томатный сок - отличный, утоляющий жажду, весьма питательный и полез-  
ный напиток. Он сохраняет все ценные достоинства, вкус и аромат свежих  
томатов (помидоров).  
Для того, чтобы томатный сок был наиболее приятен и вкусен, его перед  
употреблением охлаждают и приправляют солью и перцем.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КАК ПРИГОТОВИТЬ ФАЗАНОВ  
  
Как выпотрошишь его, нашпигуй и изжарь на веретеле, с собственным их  
патрохом, который изруби с собственным салом или свиным; положи петруш-  
ку, луку, томату и лаврового листу, обверни оный шпигом, посыпь перцем,  
обверни бумагою, и, изжаривши, подавай на стол с соусом.  
  
("Опытный повар, эконом, погребщик и кондитер", 1829)  
  
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ  
  
В специализированных магазинах можно найти богатый выбор готовых ку-  
линарных изделий из домашней птицы.  
В продаже имеются готовые жареные цыплята, жареные куры, гуси, утки,  
индейки, фаршированные куры, фаршированные утиные и гусиные шейки, филе,  
куриные заливные, готовые куриные отбивные котлеты.  
  
  
КРОЛИК  
  
Если увидите на прилавке хорошо упитанную кроличью тушку,советуем ку-  
пить.  
Мясо кролика питательно, у него тонкий, приятный вкус, из него можно  
приготовить превосходное жаркое, отличный студень или рагу. Хорош также  
кролик в белом соусе.  
Из кроличьего мяса готовят вкусные кроличьи колбасы ("Чайная", "От-  
дельная"). В продаже имеются также готовые жареные кролики.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЯЦ  
  
Делают фарш из какой-нибудь дичины, рубят его мелко с ветчинным са-  
лом, прибавляют перцу, соли, кореньев, шампиньонов, 4 яичных желтка и  
белый хлеб, пропитанный сливками. Потом снимают с зайца кожу, срезают с  
задней части мягкое мясо, начиняют ее фаршем так, как будто бы находи-  
лось на ней мясо, которое накладывают на фарш и посыпают тертым хлебом.  
Кладут на сковороду нарезанное ломтиками ветчинное сало, а на него зай-  
ца, которого опять покрывают ветчинным салом, ставят в печь и поливают  
время от времени уксусом. Когда заяц поспеет, выкладывают его на блюдо и  
обливают соусом из каперсов или чесноку.  
  
("Поваренная книга", 1847)  
  
  
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
ГАЛЕТЫ И СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ  
БАРАНКИ, БУБЛИКИ, СУШКИ  
ДИЭТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
  
  
  
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
  
В продаже имеется хлеб ржаной (простой, заварной и улучшенный), пше-  
ничный простой и улучшенный, хлеб весовой и штучный, формовой и подовый  
(формовой - выпеченный в формах, а подовый - без форм, на поду печи).  
Весьма разнообразен ассортимент штучных булочных изделий, сдобы, су-  
шек, бубликов (простые, сахарные, сдобные, с маком, с тмином и др.), су-  
харей (простые, сдобные, ванильные и др.), лечебных сортов хлеба (их  
продают обычно в магазинах диэтических продуктов).  
Кроме простого и заварного ржаного хлебозаводы выпекают еще ржаной  
хлеб из обдирной муки, пеклеванный хлеб из сеяной ржаной муки, сладкий  
ржаной с солодом, заварной любительский, а из смеси ржаной и пшеничной  
муки - бородинский, минский, рижский. В бородинский хлеб кладут немного  
кориандра, а в минский и рижский - тмин.  
Простой пшеничный хлеб называют ситным (ситный хлеб - старинное наз-  
вание хлеба из просеянной сквозь сито пшеничной муки).  
Ситный хлеб бывает простой и улучшенный (ситный с изюмом, ситный с  
маком и др.).  
  
КАЛАЧИ  
  
Калачи московские и ленинградские напоминают по форме и размеру  
большой прадедовский висячий замок.  
Московские калачи отличаются от ленинградских рецептурой теста: мос-  
ковские не сдобны, а ленинградские сдобны.  
Московские калачи выпекают из особо приготовленного теста; они белы  
(сильно присыпаны мукой), в них много пористого мякиша, на вкус они пре-  
сны. Калачи хороши к чаю.  
  
  
ГАЛЕТЫ И СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ  
  
Иногда вместо хлеба или вместе с хлебом можно подать к столу галеты  
или сухое печенье. Их выпекают предприятия хлебопекарной и кондитерской  
промышленности.  
Особенно приятны галеты с бульоном, а многие любят тонкое, сухое пе-  
ченье (оно по вкусу пресное или немного присоленное) с ломтиком делика-  
тесного, в меру острого сыра. Такой бутерброд особенно хорош к сухому  
белому виноградному вину.  
Галеты и сухое печенье выпекают из пшеничной муки высшего или первого  
сорта. Галеты не сдобны. Сухое печенье содержит сахар, яйца, а также  
жир.  
  
СУХАРИ  
  
Сдобные сухари выпускают в продажу в богатом ассортименте: городские,  
сахарные, ванильные, кофейные, колхозные, пионерские, любительские, дет-  
ские, дорожные и др.  
Сухари всех этих сортов отличаются друг от друга размерами, рецепту-  
рой теста, наличием или отсутствием обсыпки и самой обсыпкой (сахарные  
сухари посыпаны сахаром, колхозные - маком), ароматическими веществами  
(например, ванильные содержат ванилин) и, наконец, качеством пшеничной  
муки; из муки второго сорта делают только городские сухари, все же ос-  
тальные сорта вырабатывают из муки высшего и первого сортов.  
  
КАРДАМОН  
  
Кардамон - плоды одноименного растения из семейства имбирных.  
Применяется кардамон как пряность в пекарном, кондитерском, ликерном  
производстве. Кардамон для аромата кладут в сдобное тесто.  
  
  
БАРАНКИ, БУБЛИКИ, СУШКИ  
  
В простых баранках сахара всего 1%, в сахарных до 15%, а в сдобных  
сахара 8% и жиров 8%. Выпекают еще баранки розовые (их окрашивают карми-  
ном или шафраном), фруктовые (в тесто добавляют фруктовые эссенции и  
ароматические вещества), а также очень вкусные баранки с тмином, с ма-  
ком.  
Бублики пекут из менее крутого теста, чем баранки. Бублики крупнее  
баранок, их кольца толще, у них относительно большая влажность (до 25%).  
На 1 кг приходится до 20 бубликов, от 25 до 50 баранок и до 250 су-  
шек.  
Сушки отличаются от других бараночных изделий наименьшей влажностью  
(до 12%), а также очень малыми размерами (толщина кольца 0,3-0,9 см).  
Сушки выпекают из малокислого и очень крутого теста с добавлением в  
отдельные сорта до 20% сахара.  
  
  
ДИЭТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
Диэтические хлебные изделия предназначены для диабетиков, при болез-  
нях почек, гастрите и др.  
Эти изделия можно приобрести в магазинах диэтических продуктов и в  
фирменных магазинах Главхлеба, но употреблять их следует только по пред-  
писанию врача.  
Хлеб белково-пшеничный и хлеб белково-отрубяной рекомендуют при саха-  
рном диабете и при других заболеваниях (тучность, диатезы), вызывающих  
необходимость ограничить в питании количество углеводов. Хлеб белко-  
во-отрубяной, кроме того, возбуждает деятельность кишечника.  
Хлеб ахлоридный (бессолевой) врачи прописывают в случаях, когда из  
питания надо исключить соль.  
При ожирении и некоторых желудочных заболеваниях рекомендуют хлеб из  
дробленого зерна пшеницы.  
Кормящим матерям, беременным женщинам, детям, а также при гастритах и  
язвенной болезни и для усиления питания рекомендуют  
молочные булочки.  
В случаях, когда требуется щадить желудок (при гастритах и язвенных  
болезнях), дают булочки пониженной кислотности.  
Для выздоравливающих выпекают специально сухой бисквит; в нем свыше  
45% сахара и 20% свежих яиц. Этот же бисквит дают язвенным больным и при  
гастритах.  
При переломах костей хорошо печенье с кальцием. Детям, а также выздо-  
равливающим рекомендуют печенье овсяное, печенье с морковным соком и  
крикеты с витамином C.  
  
  
ЯЙЦА  
  
ЯЙЦА  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ЯИЧНЫЕ КРОКЕТЫ  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ  
  
  
  
  
ЯЙЦА  
  
Когда вы видите на скорлупе яйца синий штемпелен с обозначением числа  
и месяца, это - либо отборные, либо обыкновенные диэтические яйца, сне-  
сенные не более 5 дней назад.  
Различают столовые яйца трех категорий: свежие (хранятся до 30 суток  
с того момента, как снесены), холодильниковые (хранятся более 30 суток  
на холодильнике) и известковые (хранившиеся в известковом растворе).

В среднем вес одного отборного диэтического яйца равен 58 г, обыкно-  
венного диэтического - 50 г, столового яйца 1-го сорта - 49 г, 2-го сор-  
та - 42 г, 3-го сорта - 40 г.  
В одном яйце, в среднем, на долю скорлупы приходится около 10% веса,  
на долю белка - около 57%, а желтка - 32%.  
Промышленность вырабатывает из яиц яичный порошок и яичный меланж.  
В яичном порошке не более 6-7% влаги, он вполне заменяет свежее яйцо,  
так как в нем сохраняются все его питательные и вкусовые свойства.  
Весовое соотношение яичного порошка к свежему яйцу как 1:5. Яичный  
меланж представляет собой тщательно приготовленную замороженную смесь  
белка с желтком, хранящуюся в запаянных жестяных банках.  
Наиболее ценная часть яйца - желток, в нем много нужного организму  
вещества лецитина.  
В кулинарии яйца широко применяют и для приготовления самостоятельных  
блюд, и как составную часть многих вторых блюд, закусок, изделий из тес-  
та, сладких блюд и т. п.  
Яичный белок, кроме того, используют как связующее (в тесте, запекан-  
ке, оладьях) и как осветляющее вещество (в бульонах).  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЯЙЦА СО СМЕТАНОЮ  
  
Положи на блюдо, на котором подавать, полстакана сметаны, взвари,  
чтобы поукипела половина; выпусти на это восемь яиц, соли и крупного пе-  
рцу. Когда сварится, припеки сверху раскаленною лопаткою.  
  
("Новая кондитерская и поваренная книга", 1817)  
  
  
  
Яйцо с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекает. Чтобы сохра-  
нить такое яйцо, его надо варить в соленой воде.  
При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а  
желток более жидким, при замедленной варке желток получается более твер-  
дым, а белок жидким.  
Чтобы, не разбивая скорлупы, узнать, сырое яйцо или вареное, попробу-  
йте его вращать на столе, как волчок вокруг оси. Вареное яйцо будет вер-  
теться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЯИЧНЫЕ КРОКЕТЫ  
  
Сварить вкрутую 5 яиц, очистить и не очень мелко изрубить. Пригото-  
вить густой молочный соус. В горячий соус примешать два сырых желтка,  
положить рубленые яйца и столовую ложку мелко нарезанной зелени, посо-  
лить, все это хорошо перемешать и выложить на блюдо, подмазанное маслом.  
Чтобы не образовалась пенка, сверху массу надо смазать маслом и дать ей  
остыть. Остывшую массу разделить на равные части (по столовой ложке в  
каждой), скатать в форме яиц или шариков, смочить в яичном белке, доба-  
вив в него целое сырое яйцо, дважды обвалять в сухарях и жарить в разог-  
ретом масле. Крокеты из масла вынуть шумовкой и уложить на решето.  
В том же масле поджарить веточки зелени петрушки. Готовые крокеты по-  
ложить горкой на блюдо, украсив жареной зеленью. К этим крокетам хорошо  
подать зеленый салат, заправленный сметаной или майонезом с уксусом, или  
же горячий томатный соус.  
  
Следите, чтобы в белки, которые надо взбить, не попали желтки. Желток  
затрудняет взбивание белков.  
Белки, прежде чем взбивать, охладите на льду. Начинайте взбивание ме-  
дленно и лишь постепенно ускоряйте движения.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ  
  
Очищенный картофель (500 г) сварить в подсоленной воде, откинуть на  
дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить немного масла, соли и вымешать,  
постепенно прибавляя горячее молоко (1/2 стакана). Пюре (средней густо-  
ты) выложить на сковороду, подмазанную маслом, сровнять, посыпать тертым  
сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу  
до образования румяной корочки. Затем на поверхности запеченного карто-  
феля ложкой сделать углубления по числу взятых яиц (5-6) и выпустить в  
каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду  
на 2-3 минуты в горячий духовой шкаф. Яичницу подать на стол на сковоро-  
де.  
На скорлупе яйца есть микробы. Поэтому, прежде чем разбить яйцо, обя-  
зательно вымойте его.  
  
  
РЫБА  
  
ПЕРВЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ  
АНЧОУСЫ  
КИЛЕЧНЫЙ ПОСОЛ  
ЖУПАНОВСКАЯ СЕЛЬДЬ  
ОМУЛЬ  
УГОРЬ  
КАК ГОТОВЯТ ШПРОТЫ  
КОПЧУШКИ  
ГОТОВЫЕ СТУДНИ  
КОПЧЕНИЕ РЫБЫ  
ИКРА  
БЕЛАЯ И КРАСНАЯ РЫБА  
РЫБНОЕ ФИЛЕ  
САХАЛИНСКАЯ И ОХОТСКАЯ СЕЛЬДЬ  
ПИТАТЕЛЬНОСТЬ РЫБЫ  
КЕТА МЕЧЕТ ИКРУ  
ХРЕН  
КАМБАЛА  
ЖИР В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ  
ТРЕСКА И ПИКША  
СТЕРЛЯДЬ  
ВЯЗИГА  
"ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ"  
ВЯЛЕНАЯ РЫБА  
СКОЛЬКО У РЫБЫ СЪЕДОБНЫХ ЧАСТЕЙ И ОТХОДОВ  
  
  
  
  
ПЕРВЫЙ СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯМ  
  
Пища лучше усваивается, если ее едят с аппетитом, если блюда достав-  
ляют удовольствие своим видом, цветом, запахом.  
Хорошо, вкусно, аппетитно, во-время поесть досыта (но не перегружа-  
ясь) - это дело вашего здоровья, вашей работоспособности. Неправильное  
питание ведет к нарушению нормальных функций организма, к его преждевре-  
менному изнашиванию.  
Равнодушное, безразличное отношение к пище вовсе не является досто-  
инством. Не пренебрегайте поэтому питанием ни своим, ни вашей семьи, а  
позаботьтесь о том, чтобы оно было правильно поставлено - таков первый и  
самый главный совет читателям "Книги о вкусной и здоровой пище".  
  
ГОРБУША ПОШЛА  
  
"...Около устья реки вода словно закипела. Тысячи маленьких фонтанов  
поднимались над ней. Рыбы выпрыгивали, перевертываясь в воздухе. Слышал-  
ся характерный плеск, как будто сотни прачек полоскали здесь белье.  
Огромный косяк горбуши вошел в небольшую речку и буквально затопил  
ее. Напор рыбы был так силен, что берега, казалось, с трудом выдерживали  
его.  
Река напоминала котел, в котором бесновались десятки тысяч рыб. Они  
плыли, ползли друг по другу, выпрыгивали на берег и, бессильно извива-  
ясь, все же пытались двигаться дальше. Темные горбы самцов то и дело по-  
казывались из-под воды, точно в реке было второе дно, которое, как лента  
эскалатора, безостановочно двигалось против течения...  
Небольшая речка становилась все мельче и мельче, а рыбий поток двига-  
лся, не замедляя хода. Достигнув переката, рыба преодолела и его. Она  
почти посуху перебиралась через камни, обдирала бока, быстрыми кон-  
вульсивными движениями устремлялась вперед".  
  
Ал. Чаковский, "У нас уже утро"  
  
  
АНЧОУСЫ  
  
Анчоусы справедливо считаются деликатесной острой рыбной закуской.  
Немногие знают, что само слово "анчоус" означает только другое назва-  
ние азово-черноморской хамсы - небольшой рыбки размером до 10-11 см, ко-  
торую огромными массами ловят преимущественно в Керченском проливе.  
Наименование анчоус, однако, фактически стало обозначать лишь способ  
приготовления. Так, анчоусы в жестяных банках часто приготовляют из мел-  
кой беломорской селедочки, из салаки или из другой мелкой рыбки, но  
только по определенному способу анчоусного посола.  
  
КЕРЧЕНСКАЯ СЕЛЬДЬ  
  
У нашей керченской сельди вполне заслуженная мировая слава. По вкусу  
своего нежного мяса и по содержанию жира (до 22%) она намного превосхо-  
дит большую часть других сельдевых.  
Лучшую керченскую сельдь ловят осенью вблизи Керчи в Керченском про-  
ливе.  
Кстати отметим, что рыболовство в этих краях имеет свою очень древнюю  
историю. В частности, при раскопках вблизи Керчи находили древние засо-  
лочные чаны, а также монеты с изображением рыбьей головы.  
  
ИСЛАНДСКАЯ СЕЛЬДЬ  
  
Исландская сельдь - название иностранное, а добыча, обработка и вся  
техника посола этой сельди - русские, советские.  
Каждое лето целые флотилии наших кораблей самых различных размеров, в  
том числе крупные базы для обработки, вмещающие тысячи тонн сельди и де-  
сятки тысяч бочек, выходят из Мурманска и портов Балтийского моря на се-  
вер Атлантики в район Исландии для лова жирной исландской сельди.  
  
  
КИЛЕЧНЫЙ ПОСОЛ  
  
Перечень пряностей, образующих "букет" и, следовательно, определяющих  
вкус и аромат килечного посола: горький и душистый перец, кориандр, лав-  
ровый лист, мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь, кардамон.  
Консервируют килечным посолом разную рыбу, но преимущественно кильки  
и сельдь.  
  
ЛОСОСИНА  
  
Нет вкуснее рыбной закуски, чем слабосоленая, бледнорозовая, нежная и  
тонкая по вкусу лососина, с выступающими на разрезах капельками прозрач-  
ного жира.  
Особенно хороша лососина из каспийского лосося, обитающего в средней  
части Каспия.  
Лучший из каспийских лососей - куринский, добываемый в устье Куры. В  
длину куринский лосось нередко имеет свыше метра, а по весу достигает  
40-50 кг.  
  
СЕМГА  
  
Семга - крупная серебристая рыба из семейства лососевых. Это - одна  
из самых деликатесных и вкусных рыб. Наши рыбаки ловят ее в северных во-  
доемах - в Кольском заливе, в Печоре, Северной Двине и других северных  
реках.  
Семга водится в Баренцовом и Белом морях, а для нереста входит в реки  
и поднимается до верховьев.  
По месту вылова различают семгу печорскую, онежскую, двинскую и др.  
По длине семга достигает 150 см, по весу - 40 кг и больше. Природные  
качества семги делают ее самой ценной из рыб нашего Севера: в ней много  
жира (свыше 11%, а иногда и до 24%).  
Семга созревает в процессе умеренного посола и не требует после посо-  
ла никакой дополнительной кулинарной обработки.  
  
  
ЖУПАНОВСКАЯ СЕЛЬДЬ  
  
В Кроноцком заливе (вблизи Камчатки) наш рыбный флот ловит жупановс-  
кую сельдь.  
Эта сельдь справедливо считается самой лучшей. Она довольно крупна,  
весит 400-500 г; ее отличает исключительно богатое содержание жира (в  
среднем около 27 %) и своеобразный, приятный вкус.  
Олюторская сельдь (из Олюторского залива) также очень хороша, вкусна  
и содержит много жира.  
  
НАЛИМ  
  
Налим, несомненно, хорошая, вкусная рыба, но исключительного внимания  
потребителей она заслужила из-за своей печени.  
Хорошо приготовленная печень налима (особенно одноименные консервы) -  
действительно, одна из самых лучших закусок.  
Надо, однако, сказать, что консервированная печень трески не уступит,  
а, пожалуй, и превзойдет налимью.  
Можно, впрочем, дать и той, и другой печени одинаково высокую оценку,  
тем более, что и налим, и треска принадлежат к одному семейству треско-  
вых. Налим - единственный пресноводный представитель этого семейства,  
постоянно обитающий в наших реках.  
  
КЕФАЛЬ  
  
Кефаль - рыба теплых, южных морей. Она отличается замечательными вку-  
совыми достоинствами.  
Особенно хороша кефаль Азовского и Черного морей, выловленная поздней  
осенью или ранней весной. Кефаль Каспийского моря крупнее, но менее жир-  
на.  
Белое вкусное мясо, отсутствие мелких костей создали кефали хорошую  
кулинарную славу: из нее готовят отличные рыбные блюда (кефаль жареная,  
кефаль отварная), но вкуснее всего вяленая или копченая кефаль, особенно  
непотрошеная.  
Самая крупная из кефалей, лобан, имеет вкусную икру. Кулинары обраща-  
ют особенное внимание на белое "сало" в брюшной полости кефали. Стоит  
потрудиться, осторожно разобрать внутренности кефали, чтобы отделить и  
использовать это "сало", отличающееся очень приятным и своеобразным вку-  
сом.  
  
  
ОМУЛЬ  
  
Омуль - один из сибирских представителей рыбного семейства лососевых;  
у этой рыбы вкусное и жирное мясо. В Байкале омуль особенно хорош и дос-  
тигает более 2 кг веса.  
На рыбных прилавках чаще всего можно найти омуля холодного копчения.  
  
ТЕШКА  
  
Тешка, или теша,- так называют вяленую и копченую брюшную часть белу-  
ги, осетра, белорыбицы, нельмы и другой крупной рыбы. Больше всего дела-  
ют белужью тешу, так как у белуги наиболее мясистая и толстая брюшина.  
Теша любой из этих рыб отличается исключительно большим содержанием жи-  
ра.  
  
БЕЛОРЫБИЦА И НЕЛЬМА  
  
Белорыбица - рыба уникальная. Из всех существующих на земле водоемов  
она сохранилась только в Каспийском море, куда она много тысячелетий то-  
му назад перекочевала из Северного Ледовитого океана.  
Белорыбица - крупная рыба из семейства лососевых; она бывает весом до  
32 кг и длиной до 155 см. Мясо белорыбицы очень нежное, жирное (в нем до  
26% жира), из него делают отличные балыки (провесные и копченые).  
Знаменитая сибирская рыба нельма похожа на белорыбицу, но по размеру  
меньше ее и менее жирна. Она из того же семейства лососевых и сохрани-  
лась в бассейне Северного Ледовитого океана.  
Нельму ловят в сибирских реках и в Печоре. Из нельмы, как и из бело-  
рыбицы, готовят вкуснейшие балыки.  
  
КОПЧЕНЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ  
  
Морской окунь - морская глубоководная, большеголовая и большеглазая,  
довольно крупная рыба (весом 1-2 кг, бывает и 8-9 кг), которую добывают  
наши траулеры из глубин Баренцова моря. Резкое изменение давления при  
вылове выпячивает из орбит глаза этой рыбы.  
Морской окунь - одна из вкуснейших рыб. Особенно он хорош копченым -  
холодного (балычок) и горячего копчения, а также жареным.  
  
  
УГОРЬ  
  
Крупные угри горячего копчения особенно ценятся потребителями. Они  
исключительно жирны, нежны по вкусу и представляют собой одну из лучших  
рыбных закусок.  
  
МИНОГА ЖАРЕНАЯ  
  
Жареная минога - одно из самых вкусных и деликатесных рыбных блюд. У  
миноги весьма нежное, сочное мясо; ее подают с уксусом и горчицей.  
  
ЧЕРНОМОРСКИЕ УСТРИЦЫ  
  
Устрицы - очень вкусный деликатес; они жирны и богаты витаминами B и  
C.  
Устрицы живучи: при температуре 10 гр. они остаются живыми 10-15  
дней, что облегчает возможность соблюдения основного кулинарного к ним  
требования: их надо подавать к столу живыми.  
Устрицы хороши с лимонным соком, их принято запивать белым столовым  
виноградным вином или полусухим шампанским.  
  
  
КАК ГОТОВЯТ ШПРОТЫ  
  
Шпроты в масле готовят из балтийской салаки и кильки, из каспийской  
кильки и реже - из других мелких сельдевых.  
Само слово "шпроты" - искаженное латинское название балтийской  
кильки. Таким образом, и шпроты, и кильки - это два названия одной и той  
же рыбки. Оба эти названия уже давно стали обозначением не столько поро-  
ды, сколько способа и рецептуры приготовления. Существует способ приго-  
товления мелкой рыбки (такой, как килька, салака, беломорская селедочка  
и др.) в виде "шпротов", точно так же как существует килечный посол, ан-  
чоусный посол, разнообразные селедочные посолы и т. д.  
Для "Шпрот в масле" рыбку тщательно моют, погружают ненадолго в сла-  
бый раствор соли (тузлук), после чего ополаскивают пресной водой, затем  
нанизывают (через рот и жаберное отверстие) на металлический прутик;  
прутик с рыбкой вставляют в раму и помешают в коптильную печь. После ко-  
пчения у рыбки удаляют голову и хвостовой плавник, укладывают в консерв-  
ные коробочки, заливают смесью из рафинированного подсолнечного и горчи-  
чного масла, баночку закатывают (герметически закупоривают), стерилизу-  
ют, охлаждают и ставят в склад, где шпроты должны оставаться несколько  
месяцев для созревания; за это время масло приобретает аромат рыбы, а  
рыба пропитывается маслом, что и придает особенный деликатесный вкус  
шпротам, как и другим рыбным консервам в масле.  
  
СОСЬВИНСКАЯ СЕЛЬДЬ  
  
Наверное, вы замечали на рыбных прилавках эту мелкую серебристую рыб-  
ку, с широкой спинкой, с приятным пряным ароматом. Называется она  
"сосьвинская сельдь". Название это на самом деле обозначает не сельдь, а  
сибирскую рыбку тугун из семейства лососевых, вылавливаемую в реке  
Сосьве (приток Оби) и приготовляемую пряным (килечным) посолом.  
Тугуна ловят также в Енисее и Лене, но там он меньше и по вкусу хуже  
сосьвинского.  
Вес этой рыбки в среднем 40 г, но не больше 90 г. В хорошем килечном  
посоле, вполне созревшая, мясистая, нежная, с своеобразным тонким вку-  
сом, она справедливо считается одним из лучших рыбных деликатесов.  
  
  
КОПЧУШКИ  
  
Из балтийской салаки, беломорской, мурманской мелкой сельди, из  
кильки рыбные комбинаты полугорячим копчением готовят одно из вкуснейших  
изделий рыбной кулинарии, называемое в обиходе копчушками.  
Золотисто-коричневые копчушки, с вкусным запахом свежекопченой рыбы,  
аккуратно уложенные в маленькие плетеные драночные коробки, приятно ук-  
рашают рыбные прилавки и всегда пользуются большим спросом.  
  
НЕВСКАЯ КОРЮШКА  
  
Корюшку ловят в большом количестве в Ладожском озере, Амуре и других  
водоемах, в том числе и в Неве, у самого Ленинграда, что и создало у ле-  
нинградцев давнюю привычку к этой рыбке во всех видах ее кулинарной об-  
работки (жареная, копченая, маринованная). Эта мясистая рыбка с присущим  
ей легким огуречным запахом считается у любителей деликатесом.  
Корюшка, особенно горячего копчения, в самом деле, очень неплохой ры-  
бный продукт, и если бы этого продукта было побольше, он мог бы стать  
популярным не только в Ленинграде, но и в других городах и районах нашей  
страны.  
  
АРОМАТИЗИРОВАННОЕ МАСЛО ДЛЯ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ  
  
Для некоторых рыбных консервов входящее в их состав растительное мас-  
ло предварительно ароматизируют.  
На 1 л масла берут 35-50 г очищенной и нарезанной на куски петрушки,  
столько же сельдерея, пряностей: майорана и тмина по 1 г, душистого пер-  
ца и лаврового листа по 3 г. Овощи кладут непосредственно в масло, а  
пряности - завязанными в марлевый мешочек.  
Затем масло дважды прогревают: первый раз его греют в течение 30 ми-  
нут при 75-80 гр., а второй раз - 60 минут при 100 гр. Между первым и  
вторым прогревом должны пройти одни или двое суток.  
Овощи и пряности вынимают из масла только после второго прогрева, за-  
тем масло фильтруют.  
  
  
ГОТОВЫЕ СТУДНИ  
  
В рецептуру высших сортов готовых студней входят мясо свиных и го-  
вяжьих голов, губы говяжьи и свиные пятачки, рубцы говяжьи, с добавлени-  
ем пряностей, чеснока, лука. Летом в массу студня, для его большей сох-  
ранности, добавляют еще 2% уксуса.  
  
СКУМБРИЯ  
  
Эту красивую и нежную по вкусу рыбу нам, обычно, продают в консерви-  
рованном или копченом виде. Свежей ее едят только в местах вылова - на  
Черноморском побережье и на берегах Тихого океана.  
В Черном море водится мелкая скумбрия, до З00 г, а в Тихом океане -  
крупная, до 1 кг. Как из черноморской, так и из тихоокеанской скумбрии  
готовят отличные консервы в масле.  
  
САРДИНЫ  
  
Издавна широко известны консервы "Сардины в масле". Они приготовляют-  
ся не только из одноименной рыбки из семейства сельдевых. Как название  
"шпроты", "кильки", так и название "сардины" стало обозначением не  
столько рыбки, сколько рецептуры, способа приготовления.  
Эти очень вкусные закусочные консервы готовят из отборных рыбок -  
иваси, салаки и других мелких сельдевых. Рыбки эти предварительно приса-  
ливают (для вкуса), затем подвяливают, что уплотняет их мясо и сообщает  
коже серебристый тон, потом заливают рафинированным растительным маслом  
или деликатесной смесью растительных масел, закупоривают в плоские жес-  
тяные коробки и стерилизуют. Для улучшения вкуса сардины выдерживают по-  
сле изготовления не менее 6 месяцев, в течение которых они созревают.  
  
  
КОПЧЕНИЕ РЫБЫ  
  
Антисептические и вкусовые свойства дыма издавна используют для обра-  
ботки рыбы методом холодного и горячего копчения.  
Частиковую рыбу - воблу, тарань, чехонь, леща - лишь в небольшом ко-  
личестве выпускают в продажу в соленом виде: эта рыба хороша копченой.  
Вкусны также обработанные: холодным или горячим копчением сельди,  
морской окунь, белуга, осетр, треска; только холодным копчением - бело-  
рыбица, рыбец, шемая, кефаль, кета, чавыча, нерка, омуль; и обработанные  
только горячим копчением - сиг, севрюга, стерлядь, скумбрия, барабулька,  
салака и др.  
Холодное копчение рыбы продолжается до 5 суток при температуре дыма  
не выше 40 гр., а горячее копчение - до 5 часов при температуре дыма  
90-100 гр.  
Для копчения используют сухие дрова, стружки и опилки, предпочти-  
тельно деревьев лиственных пород.  
Дым сообщает рыбе "колер" - цвет от золотистого до коричневого и сво-  
еобразные, только копченым продуктам свойственные вкус и запах.  
Рыба горячего копчения сварена в собственном соку, посолена только  
для вкуса, ее нельзя хранить дольше 3 суток, и то в надлежащих условиях.  
Дома, при отсутствии холодильника, в теплое время года рыбу горячего ко-  
пчения нужно съесть в день покупки.  
Рыба холодного копчения - более соленая: она хорошо законсервирована  
в расчете на длительное хранение.  
  
  
ИКРА  
  
Нет лучшего, более питательного, ценного и вкусного пищевого продук-  
та, чем черная икра (паюсная, зернистая) из осетровых рыб и икра красная  
из лососевых.  
Икра содержит значительное количество полноценных белков, жира, вита-  
минов, ее особенно рекомендуют всем нуждающимся в усиленном питании.  
По калорийности икра черная и красная превосходит мясо, молоко и дру-  
гие продукты. Так, 100 г зернистой или паюсной икры дают организму 280  
калорий, 100 г красной икры - 270 калорий, тогда как такое же количество  
мяса средней упитанности дает всего 120 калорий, а 100 г молока - 70 ка-  
лорий.  
Икра осетровых считается тем лучше и ценится тем выше, чем крупнее и  
светлее зерно; икра лососевых, наоборот, тем вкуснее, чем мельче зерно;  
икра яркокрасная (нерки) ниже по качеству, чем светлооранжевая (горбу-  
ши).  
Зернистая икра малосольна. Сохранять ее в домашних условиях трудно;  
чтобы она не испортилась, нужна температура от 0 до минус 3 гр.  
Лучше всякой другой - белужья зернистая икра, за ней идет осетровая и  
на третьем месте - севрюжья.  
Превосходную осетровую икру вырабатывает Банковский рыбкомбинат имени  
С. М. Кирова, расположенный в низовьях реки Куры (Азербайджанская ССР).  
Зернистая икра пастеризованная - это икра в маленьких стеклянных ба-  
ночках, герметически закупоренная и пастеризованная, т. е. прогретая.  
Если такую баночку не раскрывать, она может храниться в домашних услови-  
ях очень долго: если же ее раскрыть, надо съесть икру в один-два дня.  
Паюсная икра - свежая икра осетровых пород, только иначе обработан-  
ная, чем зернистая. Хранить паюсную икру можно значительно дольше, чем  
зернистую. Наилучшая паюсная икра - севрюжья. Особую известность приоб-  
рела своими отличными качествами ачуевская икра (Ачуевский рыбный завод  
расположен на восточном берегу Азовского моря, на ачуевском гирле р. Ку-  
бани).  
В ассортименте икры осетровых имеется и ястычная икра. Это - вполне  
доброкачественный, вкусный и сравнительно дешевый продукт; стоит вам его  
попробовать и он быстро завоюет ваше доверие. Надо, однако, учесть, что  
ястычная икра несколько солонее зернистой и паюсной.  
Ястычной называется икра, засоленная вместе с пленками яичников (яс-  
тыками) рыбы.  
Вместе с ястыками готовят черную икру в тех случаях, когда после  
вскрытия рыбы икра оказалась незрелой или по какой-нибудь иной причине  
икру нельзя отделить от пленки ястыков.  
Ястычную икру готовят также из ястыков судака (ее называют "галаган")  
или из ястыков воблы и леща (так называемая "тарама").  
  
САЛАКА  
  
Салакой называют балтийскую сельдь. Это - рыбка длиной до 20 см (в  
северной части моря); в южной части Балтики ловят салаку длиной до 35-37  
см.  
Салака не особенно жирна (4,5% жира), тем не менее она вполне хороша  
для горячего копчения, приготовления маринадов, для анчоусного посола;  
из нее готовят также прекрасные закусочные рыбные консервы "Шпроты в ма-  
сле".  
  
ЛОСОСЕВЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Консервы из дальневосточных лососевых рыб (кеты, кижуча, нерки, чавы-  
чи, горбуши, симы, гольца) приготовляют в собственном соку. Эти консервы  
называются натуральными потому, что в них нет ничего, кроме аккуратно  
очищенных, промытых и сваренных в собственном соку тушек дальневосточных  
лососей.  
  
"ТРЕСКА В МАСЛЕ"  
  
Аккуратно нарезанные и уложенные в консервную банку куски копченой  
трески, залитые ароматным маслом,- таковы превосходные консервы "Треска  
в масле". Трески в этих консервах 80%, масла 20%.  
  
ЖИВАЯ РЫБА  
  
В Москве, Ленинграде и в других крупных городах нашей страны в рыбных  
магазинах торгуют живой рыбой.  
Эта рыба местных и дальних водоемов, привезенная в специально приспо-  
собленном транспорте, до продажи сохраняется в садках, в магазинных бас-  
сейнах и аквариумах с проточной водой, где можно видеть плавающими стер-  
лядь, сазана, карпа, карася, леща, щуку и др.  
  
  
БЕЛАЯ И КРАСНАЯ РЫБА  
  
У большинства лососевых рыб мясо имеет различные оттенки красно-розо-  
вого цвета (семга, нерка, лосось, кета и др.). Но есть лососевые, такие,  
как сиги, нельма, у которых мясо молочно-белого цвета.  
Лососевые с мясом белого цвета в Сибири и на севере Европейской части  
нашей страны прозваны белой рыбой. Надо иметь в виду, что лососевые с  
мясом красного цвета не называются красной рыбой. Последнее название ис-  
стари дано осетровым (осетру, севрюге, белуге, шипу, стерляди, калуге),  
хотя мясо у них белое. Термин "красная рыба" осетровым присвоен в том  
смысле и значении, в каком красным в старину называли все редкое, доро-  
гое, красивое: "красна-девица", "красное солнышко", "красный товар".  
  
КРАБЫ  
  
Консервы из крабов готовят пловучие суда-краболовы - крабоконсервные  
заводы, оснащенные первоклассной техникой.  
Наши краболовные флотилии промышляют в Охотском море у западных бере-  
гов Камчатки, где водится в несметных количествах лучший в мире камчатс-  
кий краб, мясо которого по своим качествам и вкусу не уступает прослав-  
ленным омарам.  
У крабов твердый коричнево-красноватый панцирь с острыми колючими ши-  
пами. Камчатский промысловый краб весит до 2-3 кг, размах его ног дости-  
гает 1 м.  
На пловучем заводе крабы подвергаются разделке. В консервы использую-  
тся крабы-самцы с твердым панцырем, у которых берут только мясо из сус-  
тавов ног.  
Нежные белые кусочки крабового мяса, освобожденного после проварки от  
панцыря, укладывают в выстланные пергаментом банки, закатывают крышки,  
стерилизуют и крабовые консервы - готовы.  
Крабовые консервы - деликатесный продукт, содержащий среди других по-  
лезных веществ иод, фосфор, лецитин.  
Консервированное мясо краба обладает своеобразным приятным вкусом и  
как бы сохраняет неповторимый запах моря.  
Крабовые консервы - отличная закуска. Нежное мясо краба хорошо в са-  
латах и винегретах.  
  
  
РЫБНОЕ ФИЛЕ  
  
Каждая хозяйка знает, как неприятно разделывать и чистить свежую ры-  
бу, особенно если у рыбы колючие плавники, как, например, у судака.  
Чтобы помочь хозяйке и избавить ее от неприятной работы, предприятия  
рыбной промышленности вырабатывают готовое рыбное филе.  
Рыбное филе - это мясо свежей рыбы, освобожденное от несъедобных и  
малоценных частей (внутренностей, крупных костей, чешуи, плавников),  
тщательно промытое, уложенное в виде брикета и замороженное при низкой  
температуре.  
Товарищ Микоян, по инициативе которого у нас начали вырабатывать этот  
превосходный продукт, говорил о рыбном филе:  
..."Рыбу надо разделывать и чистить не дома на кухне, а на специ-  
альных фабриках. Теперь на наших филейных фабриках берут рыбу, тщательно  
отделяют от костей мясо (филе) и, упаковав его в пергаментную бумагу,  
хорошо заморозив, отпускают потребителю, а отходы все используются для  
выработки технических и кормовых продуктов.  
Хозяйки, надо полагать, поблагодарят нас, так как хорошо очищенная  
рыба избавит их от лишнего труда и от грязной работы".  
Рыбное филе полностью сохраняет все ценные, питательные и вкусовые  
свойства и достоинства свежей рыбы.  
Больше всего вырабатывают филе из трески, пикши, судака, сома и саза-  
на.  
  
  
САХАЛИНСКАЯ И ОХОТСКАЯ СЕЛЬДЬ  
  
Интереснейшую картину представляют добыча и обработка весенней саха-  
линской и охотской сельди. Вылов ее измеряется сотнями тысяч центнеров и  
переваливает за миллион, причем основная масса вылавливается в течение  
двух-пяти дней так называемого рунного хода.  
Море у западного берега Сахалина в эти дни буквально кипит от массы  
сельди, вода становится белой от выпускаемых сельдью молок.  
Огромные сетные ловушки (так называемые, ставные невода) непрерывно  
наполняются сельдью, рыбаки перепускают ее в пловучие садки, сетные меш-  
ки, вмещающие до сотни тонн рыбы одновременно. Эти мешки с живой сельдью  
буксируют к рыбным заводам, подводят к небольшим судам - кунгасам, на  
которых установлены рыбонасосы.  
Живую сельдь по брезентовому рукаву за сотни метров перекачивают ры-  
бонасосами и она с водой по желобам плывет к посольным чанам. Около чана  
рыбу, извлеченную из воды, пересыпают солью.  
Такой поток сельди, по 30-40 т в час, круглые сутки течет в горячие  
дни путины на десятки береговых рыбных заводов.  
  
РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ  
  
Рыбная промышленность выпускает в продажу разнообразную рыбную кули-  
нарию. Созданы специальные цехи, где опытные кулинары из самой лучшей,  
отборной свежей рыбы, под наблюдением врачей и при тщательном лаборатор-  
ном контроле, готовят рыбные блюда и закуски в самом широком ассортимен-  
те.  
В специальных рыбных фирменных и лучших гастрономических магазинах  
всегда можно найти большой выбор рыбной кулинарии, в том числе фарширо-  
ванную, маринованную, заливную, отварную и жареную рыбу, тефтели, котле-  
ты, рыбные пирожки, растегаи, кулебяки, запеканки из рыбной икры, гото-  
вую заправленную сельдь, рубленую сельдь, бутерброды с различной икрой,  
с рыбными консервами, со шпротами, кильками, балыками и т. п.  
Готовая рыбная кулинария помогает хозяйке разнообразить стол, эконо-  
мить время и труд.  
  
  
ПИТАТЕЛЬНОСТЬ РЫБЫ  
  
Рыба переваривается быстрее и легче мяса, что создает ошибочное пред-  
ставление о ее меньшей питательности. Между тем, рыба не менее пита-  
тельна, чем мясо, ее жир усваивается лучше, чем всякий другой, белки ее  
полноценны, а то что она легче и быстрее переваривается, является ее по-  
ложительным свойством.  
Лучше всего в пищевом рационе чередовать рыбу и мясо; это делает пи-  
тание более полноценным и разнообразным.  
  
КАРАСЬ И ПЕСКАРЬ  
  
У этих рыб больше литературной славы, чем кулинарных достоинств ("Ка-  
рась-идеалист", "Премудрый пескарь" в "Сказках" Салтыкова-Щедрина).  
Карась - небольшая рыба (ее вес 300-400 г), обитает во всех наших ре-  
ках; ее разводят в прудах, часто продают живой в рыбных магазинах.  
Пескарь - значительно меньше карася. Если пескарь в длину достигает  
14-15 см, то считается, что это уже пескарь-гигант, так как средний его  
размер 4-5 см, а вес - несколько граммов.  
Пескарь - объект не промысловой, а любительской рыбной ловли. Рыболо-  
вы-любители обычно ловят эту рыбку для наживки. Если поймать достаточное  
количество пескарей, то из них можно сварить неплохую уху, а пескарей  
покрупнее поджарить.  
  
  
КЕТА МЕЧЕТ ИКРУ  
  
Кета мечет икру один раз в жизни, а после нереста погибает.  
Входящие в устья рек рыбы имеют блестящую, серебристую окраску без  
пятен ("серебрянка"), мясо у них жирное, розового цвета. Вверх по рекам  
кета проходит путь длиной до 3500 км (Юкон, Амур), проходя за сутки до  
70-85 км.  
По мере приближения к нерестилищам меняется цвет и облик рыбы, а так-  
же и качество ее мяса. На боках появляются лиловые или малиновые полосы  
("пестрая" или "полузубатка"). Спина у самца становится несколько более  
горбатой. Цвет мяса бледнеет.  
Ко времени нереста тело кеты сплющивается, у самца сильно увеличиваю-  
тся зубы. Рыба становится совершенно черной, с беловатым, не пригодным в  
пищу мясом ("зубатка"). Содержание жира в мышцах при следовании кеты от  
моря до нерестилища понижается с 9,2-11,3% при входе в реки до 0,2-0,5%  
на местах нереста...  
...Приступая к икрометанию, рыба расчищает ударами хвоста дно на мес-  
те нереста от ила или травы. Икра выпускается в выбиваемые рыбой в песке  
или гальке ямки (гнезда), после чего засыпается слоем гравия. Глубина  
заложения икры колеблется от 20 до 30-35 см и даже (редко) до 40 см.  
Таких гнезд самка закладывает, обычно, три, после чего насыпает над  
ними гравиевый бугор длиной до 2-3 м и шириной 1,5-2 м.  
Все это длится от двух до четырех, реже до семи дней. Закончив не-  
рест, самка в течение нескольких дней караулит гнездо, после чего поги-  
бает от истощения; самцы тоже погибают.  
  
("Промысловые рыбы СССР", 1949)  
  
СНЕТОК  
  
В многочисленном рыбном семействе корюшковых имеется совсем маленькая  
рыбка - снеток (длиной 6-10 см), особенно популярная среди ленинградцев  
и в северо-западных районах нашей страны, где снеток вылавливается  
большими массами в Ильмени, Чудском и других озерах. Лучшими считаются  
белоозерские снетки.  
Снеток поступает на рынок в мороженом и солено-сушеном виде; из него  
варят вкусные щи; свежемороженый снеток хорошо также жарить или тушить.  
  
  
ХРЕН  
  
Хрен - многолетнее растение, из однолетних и двухлетних корневищ ко-  
торого и приготовляют тертый хрен с уксусом - общеизвестную, весьма ост-  
рую приправу, главным образом к отварному мясу и рыбным блюдам.  
Хрен используют также в солениях и маринадах.  
  
ШЕМАЯ И РЫБЕЦ  
  
Всем известны распространенные карповые рыбы наших морей, озер, рек и  
прудов: сазан, вобла, тарань, лещ, карп; но не все знают, что такие вку-  
сные, пропитанные жиром рыбки, как шемая и рыбец, являются ближайшими  
родичами воблы.  
Наилучшим вкусом отличаются вяленые шемая и рыбец. Копченые (холодно-  
го копчения) рыбец и шемая также очень нравятся знатокам.  
Особенно вкусны шемая куринская (юго-запад Каспийского моря), шемая и  
рыбец Азовского моря и низовьев Кубани, а также ачуевская, вылавливаемые  
в устье р. Протоки у Ачуева.  
Несколько ниже по вкусовым свойствам каспийский рыбец и аральская ше-  
мая.  
Близкий родич рыбца - рыбка, называемая сырть, также несколько усту-  
пает по вкусу азовскому рыбцу.  
  
Икра кетовая, паюсная, зернистая долго не высохнет, если вы в банку с  
икрой сверху нальете тонкий слой растительного масла и плотно закупорите  
ее.  
  
  
КАМБАЛА  
  
Камбаловые - морские донные рыбы, относительно мало известные на рын-  
ках Советского Союза.  
Однако улов камбал будет значительно расти, главным образом, за счет  
рыбной промышленности Дальнего Востока.  
Интересной особенностью камбал является плоское и несимметричное  
строение тела: одна сторона окрашенная, на ней размещены два глаза, дру-  
гая сторона бесцветная и слепая. Большинство камбал имеет очень нежное,  
белое и вкусное мясо.  
Некоторых из камбал отличает специфический морской иодистый привкус.  
Ослабить или вовсе устранить этот привкус, а также специфический запах,  
издаваемый иными камбалами при жарении, можно путем предварительной раз-  
делки рыбы; следует одним движением ножа, начиная от затылочной части,  
наискось удалить голову и брюшную часть рыбы, затем удалить внутреннос-  
ти, после чего снять кожу с окрашенной (глазной) стороны. После этого  
рыбу промыть, панировать и жарить.  
В наших морях имеется много видов камбал. На Черном море встречается  
калкан - крупная камбала, достигающая 1 м длины и до 10 кг веса; мясо  
калкана невысокой жирности (до 3%), белое и вкусное. В водах Баренцова  
моря и на Дальнем Востоке, в северной части Берингова и Охотского морей  
встречаются несколько различных видов крупных камбал - палтусов, отлича-  
ющихся относительно высоким содержанием жира и хорошим вкусом. Значи-  
тельную часть уловов камбалы у западного побережья Камчатки составляет  
так называемая желтобрюхая, или четырехбугорчатая камбала, одна из наи-  
более вкусных и ценных дальневосточных камбал.  
Жареная камбала - очень вкусное, нежное и полезное кушанье.  
  
  
ЖИР В РЫБНЫХ ПРОДУКТАХ  
  
Совсем неточно и неверно ходячее мнение о неприятном вкусе и запахе  
рыбьего жира. Дурной вкус и запах имеют только некоторые продукты распа-  
да этого жира.  
Вкус и запах свежего рыбьего жира безупречны; он почти целиком (на  
95%) усваивается организмом.  
Любимое блюдо северян, в частности жителей Мурманска,наваристая уха  
из трески, в которой обильно плавают кусочки тресковой печени. Такая уха  
"как янтарем подернута" толстым слоем жира.  
Самый жирный и вместе с тем самый деликатесный, нежный и приятный по  
вкусу из гастрономических рыбных товаров - консервы "Печень тресковая  
натуральная". Жира в этом консерве до 70% от веса продукта, кусочки пе-  
чени плавают в чистом, прозрачном, почти бесцветном жире, очень приятном  
на вкус.  
Немногим менее жирна теша (брюшная часть) белорыбицы и каспийского  
лосося. Значительное содержание жира в этом продукте и придает вяленой  
или копченой теше тончайший вкус и аромат.  
Исключительно большим содержанием жира (до 33%) отличается минога. В  
середине прошлого столетия в низовьях Волги миногу использовали вместо  
... сальных свечей; замороженная минога с пеньковым фитилем с успехом  
заменяла лучину.  
Отменный вкус балычных изделий из осетра, белорыбицы, лососей также  
обусловлен высоким содержанием в них рыбьего жира (от 15 до 30%) и бла-  
гоприятными для его вкусовых особенностей изменениями, происходящими в  
процессе вяления и копчения. Также и сельди - чем они жирнее, тем вкус-  
нее. Жирность различных видов сельдевых может сильно разниться: сельдь  
жупановская и крупная керченская имеет от 25 до 33% жира, а тощий пуза-  
нок или долгинская сельдь Восточного Каспия содержит всего 1,5-3% жира.  
Нельзя, однако, считать, что во всех случаях наиболее жирные рыбы яв-  
ляются и самыми ценными и вкусными.  
Одна из наиболее дешевых рыб хамса, пойманная осенью в Керченском  
проливе, содержит до 28% жира, а филе судака имеет меньше 1% жира; ник-  
то, однако, не считает судака менее ценной рыбой, стоящей по качеству и  
вкусу ниже хамсы.  
Но в пределах одного вида экземпляры более жирные, как правило, вкус-  
нее и ценнее тощих.  
Многие знают отличную астраханскую подледную воблу - она крупна, мя-  
систа и в то же время, если смотреть на свет, полупрозрачна; икра у нее  
розовая, плотная, с прозрачными пластинками жира вокруг ястыков. Эту во-  
блу ловят в самом начале путины в море, под ледяными полями, когда она  
еще не израсходовала своих запасов жира на созревание икры и переходы к  
местам икрометания. А такая же вобла, будучи поймана месяц спустя в Вол-  
ге, с готовой для нереста икрой, сделавшись уже рыбой тощей, не имеет  
того вкуса и той ценности, какие присущи подледной вобле.  
Жир никогда не распределяется в теле или даже в мясе рыбы равномерно.  
Его размещение причудливо и своеобразно иногда для каждого семейства и  
даже рода рыб. У сома, например, вся масса жира сосредоточена в хвосто-  
вой части; оттого-то так и вкусны пироги с сомовьим "пл„сом" (хвостовой  
частью).  
Балычки из морского окуня тем вкуснее, чем крупнее и жирнее рыба. Од-  
нако надо уметь хорошо нарезать этот балычок, чтобы в каждом кусочке  
имелись блестящие жировые отложения.  
Жир в балычке морского окуня сосредоточен, главным образом, вдоль ко-  
сточек, поддерживающих спинной плавник рыбы; меньше жира в темном мясе  
вдоль боков рыбы и всего меньше в толще мяса. Поэтому, разделывая балы-  
чок морского окуня, следует срезать филе как можно ближе к позвоночнику  
и к костям, расположенным вдоль спины, а затем уже с филе срезать (наис-  
кось) плоские тонкие пластинки мяса.  
  
  
ТРЕСКА И ПИКША  
  
Много тысяч тонн трески и пикши дают ежегодно Советскому Союзу воды  
Баренцова моря, Тихого океана и Балтики.  
Уловы тресковых рыб будут расти непрерывно в течение ближайших лет и  
достигнут весьма значительных размеров.  
Исключительно обильные стада трески пасутся в придонных слоях морей  
нашего Севера. Один из самых молодых городов Советского Союза Мурманск  
вырос на добыче тресковых рыб.  
Треску ловят круглый год суда нашего славного тралового флота - летом  
при круглосуточном солнечном свете и зимой при круглосуточной ночи, про-  
должающейся свыше двух месяцев.  
Рыболовные траулеры несут трех-четырехнедельную вахту на крайнем се-  
вере, в Баренцовом море. Каждый траулер привозит из своего рейса сотни  
тонн, главным образом тресковых рыб, в свежем (на льду) или соленом ви-  
де, от рыб весом 200-300 г до массовых количеств крупной трески весом  
15-20 кг каждая.  
Из трески вырабатывают отличное бескостное, мороженое филе; обезглав-  
ленная мороженая треска, тщательно очищенная от внутренностей, без дру-  
гих костей, кроме массивного позвоночника, является одной из наиболее  
мясистых рыб, весьма выгодных в домашнем хозяйстве и в общественном пи-  
тании.  
Чешуя у трески мелкая и слабая, она легко снимается. Необходимо трес-  
ку, имеющую светлую полосу вдоль боковой линии, отличать от пикши, тоже  
тресковой рыбы, у которой вдоль боков проходят темные, почти черные по-  
лосы, а над каждым из грудных плавников имеется по темному пятну. Чешуя  
у пикши значительно крупнее и плотнее, чем у трески, и ее рекомендуется  
снимать или удалять вместе со шкурой.  
Соленая треска отлично отмачивается в теплой воде, хорошо отдавая  
соль.  
Готовить треску следует в отварном и жареном виде; очень хорош фарш  
трески в котлетах и фрикадельках.  
Специфический запах тресковых легко удаляется путем кратковременного  
выдерживания рыбы в столовом уксусе.  
  
  
СТЕРЛЯДЬ  
  
Стерлядь - наименьшая по размерам и единственная пресноводная предс-  
тавительница семейства осетровых рыб; ловится в реках, впадающих в Кас-  
пийское, Аральское, Черное и Белое моря и в реках Западной Сибири.  
Стерляжья уха, стерлядь паровая "кольчиком" и другие превосходнейшие  
рыбные блюда из стерляди издавна известны не меньше, чем прославленная  
на весь мир русская икра.  
И надо сказать, что стерлядь по тонкому и нежному вкусу, по всем дру-  
гим пищевым и вкусовым достоинствам вполне заслужила эту славу.  
  
  
ВЯЗИГА  
  
Вязига - очищенная спинная струна, извлеченная из хрящевого позвоноч-  
ника красной рыбы,  
Вязигу освобождают от внутреннего содержимого (так называемого "скри-  
па"), сушат на воздухе, вяжут в плетеные пучки и в таком виде выпускают  
в продажу.  
Вязига содержит до 40% клеевых веществ. Издавна славятся пироги с вя-  
зигой, растегаи и кулебяка с вязигой.  
  
ФОРЕЛЬ  
  
Это звучное название красивой и вкусной рыбы ассоциируется с предста-  
влением о горном быстром, чистом и холодном ручье, где резвятся пестрые  
ручьевые форели, любимые рыбки рыболовов-спортсменов.  
Форель-пеструшка - небольшая рыбка весом 200-500 г. В благоприятных  
условиях отдельные экземпляры вырастают до 10 кг и более.  
В прудовых хозяйствах в большом количестве разводят другую разновид-  
ность - радужную форель, которая продается в рыбных и гастрономических  
магазинах по преимуществу живой.  
В горном озере Севан (в Армении) добывают особую разновидность форели  
- севанскую форель с жирным розовым мясом. Эта исключительно вкусная ры-  
ба поступает на рынок в мороженом виде. Для ее обработки на берегу Сева-  
на построен специальный холодильник.  
Крупная озерная форель вылавливается в озерах Ладожском, Онежском, на  
Кольском полуострове, в Карело-Финской ССР. Вес озерной форели от 1 до  
6-8 кг, в отдельных случаях - до 18 кг.  
Озерная форель испещрена черными пятнышками в виде буквы "х".  
Ручьевая покрыта, главным образом по спинке, черными и красными пятныш-  
ками, обведенными светлым ободком. У радужной форели вдоль боковой линии  
- широкая радужная полоса.  
Севанская форель также покрыта пятнами, но их окраска и расположение  
сильно варьируют.  
Форели как мелкие, так и крупные хороши отварными или жареными на ве-  
ртеле. Прудовые хозяйства выпускают полупорционную форель (130-170 г) и  
порционную весом 350 г.  
  
  
"ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ"  
  
Для изготовления этих консервов идет только самая лучшая, безусловно  
свежая печень трески. В банке, вмещающей 350 г, 83% приходится на печень  
(290 г) и 17% (60 г) - на томатный соус. Эти консервы стерилизуют при  
температуре 112 гр. в течение более 40 минут. Представляет интерес реце-  
птура томатного соуса, которым залита в этом консерве печень трески.  
30%-ной томата-пасты - 36,5 г, сахарного песка 8 г, жареного лука 1,6 г,  
горького перца 0,08 г, 80%-ной уксусной кислоты 1,5 г, перца душистого,  
гвоздики и кориандра по 0,06 г, мускатного ореха и лаврового листа по 0,  
08 г каждого.  
Эти консервы, как и консервированная печень трески или налима в нату-  
ральном виде (в собственном соку), - отличный продукт.  
  
РАКИ  
  
У раков сочное, нежное, вкусное мясо, которое особенно ценится люби-  
телями пива.  
Когда нет свежих раков, их можно вполне заменить консервами "Раковые  
шейки". Эти консервы полностью сохраняют вкус, аромат, все свойства и  
достоинства свежего ракового мяса.  
  
Прежде чем жарить котлеты, мясо, рыбу, разогрейте сковороду на  
сильном огне, растопите на ней масло и только после этого кладите на  
сковороду подготовленные продукты. Когда мясо или рыба подрумянится с  
обеих сторон, убавьте огонь и дожаривайте их на небольшом огне.  
  
  
ВЯЛЕНАЯ РЫБА  
  
Вяление - один из способов консервирования. Сущность процесса вяления  
состоит в медленном высушивании рыбы под воздействием тепла, солнечного  
света и воздуха, что приводит к значительным изменениям в составе рыбно-  
го мяса и более равномерному распределению жира в рыбной тушке. Мясо ры-  
бы становится как бы янтарным и приобретает специфический вкус и аромат.  
Лучшую вяленую воблу готовят в прохладные, сухие безветренные дни ра-  
нней весны, когда вобла еще не нерестилась, следовательно не потеряла ни  
веса, ни жира; кроме того, в этот период года по атмосферным и темпера-  
турным условиям вяление происходит наиболее успешно. Воблу вялят от 13  
до 30 суток, в зависимости от размера рыбы.  
Отменный вкус отличает вяленые рыбец, шемаю, кефаль; хорош также вя-  
леный лещ.  
Вяление применяется и для приготовления провесных балычных изделий из  
красной рыбы (белуги, осетра, севрюги), из лососевых, из белорыбицы, а  
также из сома, усача, крупной сельди и др. Только балык вялят не на ве-  
шалах, как воблу, а на вышках до 10 м высотой, имеющих крышу, а вместо  
стен - жалюзи: подвешенные куски рыбы хорошо омываются воздухом, но не  
прогреваются прямыми солнечными лучами.  
Название провесных вяленые балыки, очевидно, и получили потому, что в  
процессе вяления они долго висят на вышках.  
На приготовление балыков используются спинка, бок и теша (брюшная  
часть) крупной и жирной рыбы.  
Балыки бывают не только вяленые, их можно после вяления еще коптить  
холодным способом (куреные балыки).  
  
  
СКОЛЬКО У РЫБЫ СЪЕДОБНЫХ ЧАСТЕЙ И ОТХОДОВ  
  
Меньше всего отходов у красной рыбы. Подсчитано, что осетр дает  
только 14,4% отходов, а остальные 85,6% идут в пищу.  
Больше всего отходов получается при разделке мелкой рыбы, например, у  
мелкого окуня и линя их 62%; выгоден угорь - у него съедобных частей 76%  
от веса. У судака съедобное мясо составляет 55%, у лосося - 65%, у  
сельди - 54%, у щуки - 52%, у форели - 51%, у трески - 46%.  
Эти цифры еще раз подтверждают выгодность готового рыбного филе, ко-  
торое, как известно, вовсе не оставляет никаких отходов.  
  
ВОБЛА И ТАРАНЬ  
  
Вяленая и копченая (куреная) вобла и тарань - исстари известный, де-  
шевый и популярный рыбный товар.  
Вобла и тарань - разновидности плотвы (из семейства карповых). Воблу  
ловят в большом количестве в Каспийском море и в низовьях впадающих в  
него рек, больше всего в Волге у Астрахани, а тарань - в Азовском море и  
в опресненных местах Черного моря, а также в низовьях Дона, Кубани, Дне-  
пра, Днестра и Дуная.  
  
БАРАБУЛЬКА, ИЛИ СУЛТАНКА  
  
Жители Черноморского побережья Крыма и Кавказа охотно едят маленькую,  
красивую красную рыбку, которую называют барабулькой, или султанкой.  
Если даже отбросить некоторое гастрономическое увлечение любителей  
этой рыбки, то надо все же признать, что жареная барабулька в самом деле  
- одно из вкуснейших рыбных блюд, так как рыбка эта пропитана своеобраз-  
ным, нежным, замечательно вкусным жиром.  
Барабулька хороша жареной, консервированной в масле и копченой (горя-  
чего копчения).  
  
Когда вы покупаете живую рыбу, попросите в магазине же ее приколоть.  
Если оставить рыбу живой, то в непроточной воде она начинает болеть. От  
этого вкус рыбы ухудшается.  
  
  
СТОЛОВЫЕ НАПИТКИ  
  
БРАГА  
ДЕСЕРТНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ  
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЕННОГО СОКА  
ЗАСТОЛЬНЫЙ НАПИТОК  
ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК  
ЯГОДHЫЙ КВАС  
СИРОПЫ И ЭКСТРАКТЫ  
  
  
  
БРАГА  
  
Брага - слабоалкогольный напиток, содержащий от 1,5 до 3% спирта.  
По горьковатому хмельному привкусу, по содержанию алкоголя брага на-

поминает слабое пиво, а по цвету (густому, темнокоричневому) и преобла-  
дающему хлебному вкусу - квас. У браги хмельной аромат, она сладковата и  
непрозрачна.  
  
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ  
  
Наша страна очень богата целебными минеральными водами, помогающими  
при лечении многих болезней и особенно болезней желудочно-кишечного тра-  
кта.  
Наиболее известны лечебные минеральные воды из источников Боржоми,  
Минераловодской группы (Кисловодск, Ессентуки, Железноводск, Пятигорск),  
минеральная вода Московская, Полюстровская, Ижевская, Саирме, Дзау, Лу-  
гела, Миргородская, вода из источников Дилижана, Арзни, Джермук, Витау-  
тас, вода Поляноквасовская, Березовская и др.  
За исключением столовых и обычно всем полезных минеральных вод, та-  
ких, как "Нарзан", "Ессентуки" N 20 и др., пользоваться минеральными во-  
дами можно только по указанию врача.  
  
ДЕСЕРТНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ  
  
Все десертные напитки газированы; они обильно насыщены углекислым га-  
зом. Изготовляют эти напитки на натуральных плодо-ягодных соках, экстра-  
ктах, настойках цитрусовых плодов и ароматических эссенциях; в них много  
сахара, органических кислот, они способствуют лучшему перевариванию пи-  
щи.  
Известный безалкогольный напиток "Крем-сода" содержит сахар, ванилин,  
эссенции.  
Напитки "Лимонный", "Лимонад" вполне оправдывают свое название: в них  
- настойка из лимонной цедры, лимонной кислоты, сахара.  
Десертный напиток "Крюшон" готовят из красного столового вина,  
апельсинной настойки, лимонной кислоты.  
В рецептуру "Театрального напитка" входят клюквенный и вишневый соки,  
сахар, апельсинная настойка (или эссенция), ванилин, лимонная кислота.  
Кроме перечисленных пищевая промышленность выпускает еще много других  
десертных напитков, в их числе такие первоклассные, как "Черная смороди-  
на", "Любительский", "Юбилейный", "Вишневый".  
  
ХЛЕБНЫЙ КВАС  
  
Хлебный квас - старинный народный напиток, пользующийся у нас большой  
популярностью.  
Пищевая промышленность вырабатывает хлебный квас, хлебный квас для  
окрошки и сухой хлебный квас. Особой популярностью пользуется "Московс-  
кий хлебный квас" в бутылках.  
Квас готовят из натурального сахара, ржаного и ячменного солода, ржа-  
ной муки или на специально приготовленных из солода квасных хлебцах и из  
сухарей, применяя при этом хмель. Хлебный квас должен иметь кисло-слад-  
кий вкус, в нем содержится от 0,5 до 1,5% спирта.  
  
  
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЕННОГО СОКА  
  
Приготовить клюквенный сок так же, как для киселя. Сахар смешать с  
равным количеством воды и прокипятить в течение 5 минут. В полученный  
сироп влить клюквенный сок и охладить.  
На 1 стакан кипятка взять 3 ст. ложки клюквенного сока, добавить 1  
ст. ложку сахара, размешать и долить водой.  
  
НАПИТОК С ФРУКТАМИ  
  
Дыню, нарезанную кубиками, и персики без косточек сбрызнуть лимонным  
соком и посыпать сахаром.  
Перед подачей на стол подготовленные дыню и персики положить в хрус-  
тальную вазу или разложить в бокалы, залить их газированной водой и по-  
сыпать имбирем.  
  
НАПИТОК С ВИНОМ И ФРУКТАМИ  
  
В хрустальный или стеклянный кувшин влить лимонный или другой фрукто-  
вый напиток, немного ликера или коньяка, по вкусу положить сахар и хоро-  
шо перемешать. Затем положить свежие фрукты - апельсины или мандарины,  
очищенные и разделенные на дольки, персики (без косточек), также разре-  
занные на части, или консервированные фрукты - персики, абрикосы, яблоки  
и другие. Готовую смесь залить шампанским или столовым белым виноградным  
вином, взяв его в таком же количестве, как и лимонный напиток. Напиток  
подавать на стол холодным.  
  
НАПИТОК С ВИНОМ И КЛУБНИКОЙ  
  
В хрустальный или стеклянный кувшин положить 300 г клубники, всыпать  
3/4 стакана сахара, залить вином (1 стакан белого и 1/2 стакана красно-  
го), накрыть и поставить в холодное место. Перед подачей на стол разлить  
в бокалы.  
  
ЮЖНЫЙ НАПИТОК  
  
На стакан красного вина взять 1/2 стакана сахара и кусочек корицы и  
проварить в течение 10 минут. Потом добавить 2 яичных желтка, взбитых с  
небольшим количеством холодного вина, и вновь прогреть на водяной бане,  
не доводя до кипения. Готовый напиток разлить в стаканы или чашки и по-  
дать в горячем виде.  
  
  
ЗАСТОЛЬНЫЙ НАПИТОК  
  
В кастрюлю влить бутылку красного столового вина, добавить стакан са-  
хара, кусочек корицы, 5-6 шт. гвоздики и цедру с 1/2 лимона. Все это пе-  
ремешать и прогреть в течение 10 минут. После этого процедить, влить 1/4  
стакана коньяка, разлить в стаканы и подать в горячем виде.  
  
ЛИМОНАД  
  
В продаже имеются в большом выборе готовые газированные напитки, при-  
готовленные на натуральных фруктово-ягодных соках и сахаре: лимонад,  
крем-сода, вишневый, яблочный и другие.  
Для желающих приготовить лимонный напиток в домашних условиях надо  
взять 1 ст. ложку лимонного сока (на 1 стакан напитка), перемешать с 1  
1/2 ст. ложками сахара и развести газированной водой. Подать в охлажден-  
ном виде, положив в каждый бокал по ломтику лимона.  
  
АПЕЛЬСИННЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ  
  
Взбить 1/2 яичного желтка (на 1 стакан напитка) с 2 ст. ложками саха-  
ра, добавить 1/2 стакана апельсинного сока, перемешать, влить в бокал и  
долить сливками.  
  
ЛИКЕР СО СЛИВКАМИ  
  
Для приготовления напитка взять кофейный ликер. Пастеризованные слив-  
ки разлить в бокалы, наполнив их на три четверти. Ликер долить по вкусу  
- от 2 до 5 чайных ложек на бокал. К этому напитку можно подать печенье,  
бисквиты, восточные сладости.  
  
ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК  
  
Смешать 3/4 стакана молока, 1 ст. ложку сахара и 1/4 стакана растер-  
той земляники, добавить немного соли и взбить веничком, чтобы получилась  
однородная масса. Подать на стол в охлажденном виде.  
  
АПЕЛЬСИННЫЙ НАПИТОК  
  
Смешать 3/4 стакана молока и 1/4 стакана апельсинного сока, добавить  
1 ст. ложку сахара и все это взбить веничком, чтобы образовалась одноро-  
дная масса. Подать на стол в охлажденном виде.  
  
МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК  
  
В стакан, наполненный молоком, добавить 2 ст. ложки малинового сока,  
1/2 ст. ложки сахара, перемешать, долить водой и подать сильно охлажден-  
ным.  
  
  
ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК  
  
Смешать 1/4 стакана вишневого и 1/2 ст. ложки лимонного сока, доба-  
вить 3/4 ст. ложки сахара, немного соли, прокипятить на слабом огне в  
течение 5 минут, после чего охладить.  
Подготовленный таким образом сироп смешать с молоком (3/4 стакана) и  
взбить веничком. Подать на стол в охлажденном виде.  
  
МОЛОКО С ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМ СИРОПОМ  
  
Стакан на 3/4 наполнить молоком, добавить 2-3 ст. ложки какого-либо  
фруктового сиропа или виноградного сока, долить стакан водой, все это  
перемешать и подавать в холодном виде.  
  
СУХАРНЫЙ КВАС  
  
В духовом шкафу подсушить нарезанный ломтиками черный хлеб, не давая  
ему пригореть. Полученные сухари положить в кастрюлю, или бочонок, за-  
лить кипятком, закрыть, дать постоять 3-4 часа. После этого настой про-  
цедить, положить в него дрожжи, сахар и мяту. Накрыть салфеткой и в та-  
ком виде оставить для брожения на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться,  
его надо вторично процедить и разлить в бутылки, в которые предвари-  
тельно положить по несколько изюминок, и закупорить. Пробки перед заку-  
пориванием следует размочить в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а  
после укупорки закрепить пробки шпагатом. Бутылки вынести в холодное ме-  
сто или в погреб и оставить там в лежачем положении. Через два-три дня  
квас будет готов.  
На 10-12 бутылок кваса - 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г са-  
хара, 20 г мяты и 50 г изюма.  
  
  
ЯГОДHЫЙ КВАС  
  
Ягоды очистить от плодоножек и чашечек. Очищенные ягоды ссыпать в ко-  
рзину или решето, промыть струей чистой холодной воды и затем дать воде  
стечь. После этого ягоды ссыпать в крепкую чистую бочку и залить остуже-  
нной кипяченой водой (на 1 ведро ягод - 2 ведра воды). Бочку плотно зак-  
рыть днищем и оставить на 3-4 недели в леднике или подвале.  
  
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА  
  
Плоды шиповника содержат много витамина C. Для приготовления витамин-  
ного напитка высушенные плоды шиповника хорошо промыть холодной водой,  
затем слегка раздробить, чтобы облегчить дальнейшее растворение витамина  
C, и заварить крутым кипятком из расчета 1 ст. ложка раздробленных пло-  
дов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной посуде, так  
как в металлической происходит разрушение витамина C. После заварки ки-  
пятить не более 8-10 минут, чтобы избежать разрушения витамина C.  
После кипячения отвар вместе с плодами перелить в стеклянную или фар-  
форовую посуду, накрыть и поставить на несколько часов (можно на ночь) в  
теплое место.  
Затем процедить через двойной слой марли или через чистую тряпочку и  
отжать в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который  
для улучшения вкуса можно прибавить сахар. Напиток необходимо использо-  
вать в течение того же дня, так как при более длительном хранении вита-  
мин C в нем разрушается.  
Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1-2 стаканов, а детям  
- 1 стакана напитка.  
В тех случаях, когда вместо целых плодов шиповника применяется его  
кожура, достаточно брать 1/2 ложки ее на стакан крутого кипятка.  
  
БЕКМЕС И НАРДЕК  
  
Уваренный виноградный сок называют бекмесом. Это - густой, очень пи-  
тательный, приятный и вкусный продукт, распространенный в районах виног-  
радарства.  
На юге нашей страны, где много арбузных бахчей, готовят арбузный мед  
или, как еще его называют, нардек - уваренный арбузный сок.  
И нардек, и бекмес можно успешно использовать при выпечке сладких,  
сдобных пирогов, печенья, для изготовления сладостей.  
  
  
СИРОПЫ И ЭКСТРАКТЫ  
  
Плодо-ягодные сахарные сиропы и экстракты имеют самое разнообразное  
применение в кулинарии, в кондитерской промышленности, при изготовлении  
ликеров, безалкогольных напитков и т. д.  
Сиропы готовят из натуральных плодо-ягодных соков, уваренных с саха-  
ром, с добавлением лимонной кислоты и ароматических веществ. В них соде-  
ржится от 60 до 80% сахара, а вкус и аромат у них - исходного сырья; на-  
пример, у вишневого сиропа - вкус и аромат вишни, у клубничного - клуб-  
ники, у малинового - малины, и т. д.  
Плодо-ягодные экстракты - это концентрированные соки плодов и ягод.  
Особенно ценятся клюквенный, вишневый и черносмородинный экстракты. К  
примеру, клюквенный экстракт содержит до 30% органических кислот, до 37%  
экстрактивных веществ, а также витамин C.  
  
  
КРУПЫ  
  
ТОЛОКHО  
КРУПА САГО  
КРУПЫ  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ  
"ПЛОВ ВОСТОЧНЫЙ"  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ  
СОЕВЫЕ СОУСЫ  
МАКАРОНЫ  
  
  
  
  
ТОЛОКHО  
  
Толокно - русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко  
распространенный в нашей стране. Его вырабатывали в дореволюционной Рос-  
сии в Вятской, Вологодской, Костромской и других северных губерниях кус-  
тарным способом: овес в течение суток мочили в воде (мешок овса опускали  
в пруд или в реку), потом его томили в русской печи, затем разбухшее и  
сильно нагретое зерно, получившее приятный солодовый запах, сушили так,  
чтобы оно слегка зарумянилось, после этого либо мололи его на мельницах,  
либо вручную толкли в ступах, просеивали на ситах и превращали в аромат-  
ную пушистую овсяную муку - толокно.  
Теперь толокно вырабатывают пищевые комбинаты на совершенных маши-  
нах-автоматах, и человеческая рука не дотрагивается до продукта ни при  
его изготовлении, ни при упаковке. Понятно, что высокомеханизированное  
производство, тщательный лабораторный и техно-химический контроль, ис-  
пользование новейших данных науки о питании намного повысили качество,  
питательные свойства и ценность толокна - этого превосходного и, вполне  
можно сказать, лечебного диэтического продукта.  
Толокно, вырабатываемое пищевой промышленностью, содержит до 15% хо-  
рошо усваиваемых белков и до 7% жира, в котором имеется вещество (леци-  
тин), способствующее лучшему усвоению белков.  
Врачи рекомендуют толокно при болезнях желудочно-кишечного тракта,  
при малокровии, при нервном переутомлении, а также кормящим матерям и  
истощенным, нуждающимся в увеличении веса, а также детям для укрепления  
их здоровья.  
Из многих способов употребления толокна приведем лишь некоторые.  
Две-три чайных ложки толокна размешать в небольшом количестве воды, мо-  
лока или мясного бульона, чтобы получилась жидкая кашица, и затем разве-  
сти стаканом той же жидкости и прокипятить, непрерывно помешивая. Сахар,  
соль, масло надо прибавлять по вкусу.  
К толокну можно добавлять какао или шоколад (чайную ложку на стакан).  
Слабым, больным и выздоравливающим полезно употреблять толокно, раз-  
веденное в молоке и томленное в духовке.  
Можно рекомендовать жидкие кашицы, отвары, а также печенье из толок-  
на, с добавлением муки и крахмала или без них.  
  
КРУПА СОРГО  
  
Крупу сорго вырабатывают из зернового сорго - растения, во многом  
сходного с просом. Сорго крупнее проса и бывает не только желтого, но и  
белого, коричневого и даже черного цвета.  
Зерновое сорго, помимо крупы, идет еще на выработку муки, крахмала и  
на винокурение.  
  
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"  
  
Тонкие овсяные хлопья, представляющие собой расплющенные, очищенные  
от оболочки, термически обработанные и высушенные зерна овса,- такова  
эта очень питательная крупа, издавна получившая название по имени Герку-  
леса - мифического богатыря древней Греции.  
Специальная обработка, которой подвергаются овсяные зерна при изгото-  
влении крупы "геркулес", увеличивает питательную ценность овса, улучшает  
его вкус и способствует более полному его усвоению организмом.  
На 3 стакана прокипяченной воды или молока (можно взять по 1 1/2 ста-  
кана того и другого) положить стакан хлопьев, немного посолить и варить  
в течение 15-20 минут.  
Полученную после варки овсяную кашу можно подать горячей или холод-  
ной, по вкусу добавив сахар, варенье, масло, молоко.  
Овсяные хлопья, как и толокно, рекомендуется протомить в духовке.  
  
  
КРУПА САГО  
  
Крупу саго вырабатывают из сырого картофельного или кукурузного крах-  
мала. По внешнему виду крупа саго представляет собою однородные по вели-  
чине матово-белые шарики днаметром до 3 мм. При варке саго разбухает в  
два-три раза. В кулинарии саго используют больше всего для начинки пиро-  
гов и пирожков. Из саго также приготовляют пудинги.  
В странах тропического климата растет саговая пальма, в середине  
ствола которой содержится сырой крахмал. Из этого сагового крахмала там  
приготовляют крупу саго.  
  
ОВСЯНЫЕ КРУПЫ  
  
Домашние хозяйки должны знать о высокой питательной ценности всех ов-  
сяных круп. По количеству и качеству содержащихся в них белков и жира  
овсяные крупы превосходят все другие крупяные изделия.  
Овсяные хлопья "геркулес" и толокно, сваренные на молоке, почти пол-  
ностью усваиваются организмом.  
Пищевые комбинаты Главпищеконцентрата хорошо освоили производство то-  
локна и овсяных хлопьев "геркулес" и вырабатывают их все в большем коли-  
честве.  
  
КРУПЫ  
  
Крупы вырабатывают из зерна. Из пшеницы получают манную, полтавскую  
крупу; из проса - пшено; из гречихи - гречневую (ядрицу и продельную);  
из ячменя - перловые и ячневые крупы; из овса - дробленую и недробленую  
овсяную крупу, а также овсяные хлопья "геркулес"; из риса - рис шлифова-  
нный, рис полированный; из кукурузы - мелкую кукурузную крупу типа ман-  
ной, среднюю по величине - типа перловой и крупную - типа рисовой.  
Легче всего перевариваются и полнее усваиваются манная крупа и рис,  
их широко используют в детском и диэтическом питании.  
Еще раз особо рекомендуем овсяные крупы, в том числе и, особенно, ов-  
сяные хлопья "геркулес" и толокно, так как в этих крупах содержится бел-  
ков больше, чем в других; в недробленой овсянке - 15,2% белка, в рисе  
глазированном - 7,15%, в пшене - 12,06%, в гречневой крупе - 10-14%, в  
перловой - 9%, в ячневой - 11%, в кукурузной - 11%, в манной - 12-13%.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КОТЛЕТЫ ИЗ БРЮКВЫ  
  
1 кг брюквы очистить от кожицы, разрезать на куски, залить горячей  
водой и дать постоять 10-15 минут. Затем слить воду, сложить брюкву в  
кастрюлю, налить кипящую воду и варить до мягкости; после этого брюкву  
пропустить через мясорубку, посолить, вбить в нее 4 яйца, положить 2 ст.  
ложки растопленного масла, истолченные белые сухари (200 г), мускатный  
орех и все это хорошо выбить; из полученной массы разделать котлеты, об-  
сыпать их сухарями и жарить на масле.  
К котлетам приготовить соус: вымытый изюм (стакан) сложить в кастрю-  
лю, налить 2-3 стакана воды, положить 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана са-  
хара и варить 15 минут (с момента закипания); затем добавить в соус 1/2  
стакана сметаны, столовую ложку муки, размешать и вскипятить.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ  
  
1/2 кг моркови очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее  
1/4 стакана сахара, 2 ст. ложки масла и тушить на слабом огне 1 час. За-  
тем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы  
и размешать, после чего поставить в горячую духовку на 1/2 часа. Пода-  
вать с ягодным соком.  
  
ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА И ЛАПШИ  
  
1 кг шпината отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку,  
смешать с лимонным соком и цедрой, вбить 5 яиц, всыпать 1/4 стакана са-  
хара и сильно выбить. Лапшу (200 г) отварить в соленой кипящей воде, во-  
ду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпина-  
том, положить 2 ст. ложки масла, разровнять и запечь. Подавать со слив-  
ками.  
  
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С БРЮКВОЙ  
  
500 г молодой брюквы очистить от кожицы, вымыть, натереть на терке,  
положить на сковороду вместе с маслом и жарить, часто помешивая. Гречне-  
вую крупу (300 г) вымыть, воду слить, а крупу перемешать с жареной брюк-  
вой, сложить в кастрюлю, залить 1,5 л молока и варить, пока каша не за-  
густеет. Затем положить в кашу масло, сахар, соль, перемешать, покрыть  
крышкой и поставить в горячий духовой шкаф на 2 часа.  
При подаче на стол кашу размешать, чтобы не было кусков брюквы, и по-  
лить горячим маслом.  
  
ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ  
  
Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие  
грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выло-  
жить на сковороду или в кастрюлю и поставить запечь в духовой шкаф на  
20-30 минут.  
Для приготовления такой запеканки надо взять стакан гречневой крупы,  
500 г свежих грибов, 1/2 стакана сметаны и, примерно, 2 ст. ложки сливо-  
чного масла.  
  
  
"ПЛОВ ВОСТОЧНЫЙ"  
  
Это - консервированный отличный готовый плов, который нужно только  
подогреть. Консерв состоит из хорошего бараньего мяса, риса, лука, мор-  
кови, кишмиша, соли, красного перца.  
Баранину режут на кусочки весом по 30-40 г, обжаривают вместе с пер-  
цем. Образовавшийся при обжаривании мясной сок отстаивается, его  
фильтруют и потом сливают в банку вместе со специально приготовленным  
бульоном из костей.  
Отдельно поджаривают лук и морковь, отваривают рис, подготовляют киш-  
миш.  
В 370-граммовой банке - мяса обжаренного 140 г, риса 140 г, лука и  
моркови 20 г, кишмиша 20 г, бульона 50 г.  
  
ВОЗДУШНЫЕ ЗЕРНА  
  
"Воздушный рис", "Воздушная кукуруза" и "Воздушная пшеница" - это  
специально обработанные (взорванные) зерна отборного риса, пшеницы, ку-  
курузы, совершенно готовые к употреблению.  
Эти взорванные зерна кладут в бульоны и в супы вместо гренков, но они  
предпочтительнее гренков, так как не требуют предварительной подготовки.  
"Воздушный рис" или "Воздушную кукурузу", "Воздушную пшеницу" добав-  
ляют также к молоку, к кофе, к какао, к киселям, к компотам. Эти зерна  
очень легки, приятны на вкус и более полезны, чем обычная рисовая, пше-  
ничная и кукурузная крупа, так как легче и полнее усваиваются.  
Чтобы воздушные зерна не теряли своих качеств, их не надо ни варить,  
ни кипятить, а только засыпать непосредственно перед едой в стакан с ка-  
као, в тарелку с бульоном.  
  
КАПУСТА СО СЛИВКАМИ  
  
Очень белый кочан капусты варить почти до готовности в воде с солью,  
вынуть, откинуть на решето, разрезать на несколько частей. Положить в  
кастрюлю масло, соль, белый перец, ложку муки, налить сливки, положить  
капусту и варить до готовности.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ  
  
В протертое горячее пюре (из 1 кг кабачков) положить 3 ст. ложки мас-  
ла, размешать и охладить. В охлажденное пюре вбить 3 яйца, положить  
соль, 1/4 стакана сахара, все это выбить, после чего всыпать 2 стакана  
муки и 2 г соды; затем тесто размешать и выбить до появления пузырьков.  
После этого надо разливать тесто ложкой на сильно нагретую сковороду,  
хорошо смазанную маслом.  
  
БЛИНЫ МОРКОВНЫЕ  
  
1/2 кг моркови промыть, залить горячей водой, покрыть крышкой и ва-  
рить до мягкости. Очистить вареную морковь от кожицы, протереть, влить в  
нее 3/4 л молока и вскипятить. В кипящее пюре всыпать стакан муки, хоро-  
шо растереть, чтобы не было комков, влить 1/4 л молока или воды (лить  
понемногу, размешивая); потом вбить 4 яйца, всыпать стакан муки, хорошо  
выбить, влить разведенные в 1/4 л воды дрожжи (100 г), размешать и дать  
тесту подняться.  
Через 2 часа тесто посолить, положить в него 2 ст. ложки теплого мас-  
ла, 1/2 ст. ложки сахара, размешать, добавить 1/2 стакана муки и выби-  
вать в течение 15 минут в теплом месте, пока тесто не станет пузыриться.  
Затем поставить тесто в теплое место, покрыв его сверху. Когда тесто по-  
днимется, надо печь из него блины.  
  
БЛИНЫ ИЗ ПЮРЕ ТЫКВЫ  
  
1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, сварить до мягкости и проте-  
реть сквозь сито; влить в пюре 1 л молока и подогреть до температуры па-  
рного молока. В тыквенное пюре влить разведенные дрожжи (15 г), вбить 3  
яйца, размешать, всыпать 2 - 2 1/2 стакана муки, хорошо выбить тесто и  
поставить на 2 часа в теплое место. После этого положить в тесто разог-  
ретое масло (1 ст. ложку), 1/2 стакана сахара, соль, хорошо выбить, пос-  
тавить в теплое место, дать хорошо подняться и затем печь блины.  
  
  
СОЕВЫЕ СОУСЫ  
  
Соевые деликатесные соусы служат отличной приправой. Для примера соо-  
бщаем рецептуру соуса "Южный". Он содержит соевый соус высшего качества,  
яблочное пюре, чернослив, томат-пюре, печенку (растертую), растительное  
масло, сахар, соль, чеснок, лук, уксус, перец, горчицу, кардамон, лавро-  
вый лист и вино типа мадеры.  
Хорошей приправой служат также соусы "Любительский" и "Столовый". Они  
состоят из соевого соуса, томата-пасты, растительного масла, сахара, че-  
снока, лука, горчицы, кориандра, уксуса и лаврового листа.  
  
МАГАЗИНЫ "ДИЭТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ"  
  
Магазины "Диэтические продукты" специально созданы для нуждающихся в  
особом лечебном питании.  
Лечебные, диэтические товары приготовляют для этих магазинов по реце-  
птурам, разработанным врачами-диэтологами.  
В магазинах "Диэтические продукты" имеется большой выбор всевозможных  
желе, кремов, муссов, рыбных и мясных заливных блюд, салатов, кулинарных  
изделий с гематогеном, овощных и крупяных блюд, приготовленных под наб-  
людением врача.  
В магазинах "Диэтические продукты" всегда можно найти полный ассорти-  
мент лечебных хлебобулочных и кондитерских изделий, диэтических консер-  
вов, пищевых концентратов, сухих завтраков, витаминных изделий и препа-  
ратов, минеральных вод, фруктово-ягодных и овощных соков, лечебных моло-  
чных изделий, парную птицу и многие другие пищевые продукты, в которых  
нуждаются больные.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
"МЕДОВЫЙ КВАС ОТЛИЧНОГО ВКУСА"  
  
Положи в кадочку 1 фунт перебранного изюму и пяток изрезанных кружка-  
ми лимонов, облей 4 фунтами хорошей патоки; потом налей туда бутылок 30  
кипятку и дай остынуть. Между тем, подболтав чайную чашку дрожжей тремя  
ложками муки, выложи это в остылый квас, а на другой день можно в оный  
прибавить еще 5 или 6 бутылок холодной воды. Когда изюм с лимонами  
всплывут на поверхность, то сними их, разлей квас в бутылки, которые хо-  
рошенько закупорить и поставить в холодное место.  
  
("Кухмистер XIX века", 1854)  
  
  
МАКАРОНЫ  
  
Из макарон и макаронных изделий можно быстро приготовить очень вкус-  
ные и питательные блюда.  
Макаронные изделия вырабатывают на отлично оборудованных макаронных  
фабриках, где действуют совершенные машины-автоматы советской конструк-  
ции. Эти машины автоматически дозируют муку и необходимое количество во-  
ды, они непрерывно замешивают тесто, формуют и режут сырые макаронные  
изделия, которые затем сушат и упаковывают.  
Весь процесс производства макаронных изделий протекает в условиях,  
обеспечивающих безупречное качество и чистоту продукта.  
Одна работница обслуживает целые сблокированные группы машин-автома-  
тов, регулируя их работу.  
Различают следующие типы и виды макаронных изделий: трубчатые изделия  
(среди них - собственно макароны и рожки разных видов: "соломка", "обык-  
новенные", "гофрированные", "особые", "любительские" и др.), вермишель  
("тонкая", "паутинка", "бантиками" и др.), лапша ("узкая", "широкая",  
"гофрированная", а также "бантиками" и др.), фигурные изделия ("ушки",  
"ракушки" всех видов), суповые засыпки ("звездочки", "колечки", "квадра-  
тики", "крупка", "шестеренки" и др.).  
Часть макаронных изделий расфасовывают по 250 и 500 г в картонные ко-  
робки и целлофановые пакеты, что представляет несомненное удобство для  
потребителей.  
Макаронные изделия вырабатывают из специально отобранных высших сор-  
тов пшеничной муки с максимально большим содержанием белковых веществ. В  
зависимости от сорта муки и применения обогатителей (яйца, меланж, желт-  
ки) все типы и виды макаронных изделий могут быть улучшенного или улуч-  
шенного яичного сорта, высшего и первого сортов, или высшего яичного со-  
рта.  
Эти изделия хорошо усваиваются, они способны долго сохраняться, не  
снижая своих вкусовых и питательных качеств,  
Тонкие и мелкие макаронные изделия (суповые засыпки и др.) варятся  
всего 5-10 минут, а самые толстостенные макароны - 20-30 минут. Особо  
тонкие сорта, такие, как вермишель "паутинка", бывают готовы через 2-3  
минуты после начала кипения.  
  
  
МЯСО  
  
КАК ПРИГОТОВИТЬ СТОЛОВУЮ ГОРЧИЦУ  
МЯСНЫЕ ПАШТЕТЫ  
МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ  
РАЗДЕЛКА МЯСА  
РАГУ, ГУЛЯШ, БЕФ-СТРОГАНОВ  
ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ  
ГРУДИНКА БАРАНЬЯ  
ГОТОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ  
КОТЛЕТЫ И ШНИЦЕЛИ  
ТУШЕНКА  
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ  
КУПАТЫ  
"КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО"  
ШНИЦЕЛИ, ТЕФТЕЛИ, ЗРАЗЫ  
МЯСНАЯ КУЛИНАРИЯ  
ШАШЛЫКИ  
ФАСОВАННОЕ МЯСО  
"ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ"  
НАШИ ТОВАРЫ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫ  
"ЯЗЫКИ В ЖЕЛЕ"  
КАРБОНАД И БУЖЕНИНА  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОСИСКИ  
КОЛБАСЫ  
  
  
  
  
КАК ПРИГОТОВИТЬ СТОЛОВУЮ ГОРЧИЦУ  
  
Для приготовления горчицы горчичный порошок заварить кипятком (около  
1/2 стакана кипятка на 100 г горчицы), тщательно размешать, затем снова  
залить 2-3 стаканами кипятка и в таком виде оставить до следующего дня.  
На другой день воду слить, в горчицу добавить сахар и соль, а потом,  
в несколько приемов, растительное масло и уксус и, кроме того, настой из  
пряностей (гвоздика, кардамон, мускатный орех или имбирь).  
Когда вводятся приправы и пряности, горчицу следует непрерывно и тща-  
тельно размешивать.  
Подготовленную горчицу оставить на 2-3 дня для созревания, после это-  
го она готова к употреблению.  
  
  
МЯСНЫЕ ПАШТЕТЫ  
  
Мясоконсервная промышленность вырабатывает консервированные мясные  
паштеты в таком ассортименте: паштет "Печеночный", "Московский", "Аркти-  
ка", "Диэтический", "Диэтический с мозгами", "Мясной".  
В состав паштетов входят говяжья или баранья печень, свинина, мясо  
говяжье или баранина, сливочное масло, свиной и костный жир, мозги, мо-  
локо, яичные желтки, мясной или костный бульон и соус, образовавшийся  
при обжарке свинины и печени, свежий лук, соль, перец черный, перец ду-  
шистый, мускатный орех, корица или гвоздика.  
Паштет "Арктика" содержит жареной печени 45%, свинины жареной 17%,  
сливочного масла 28%, соуса от обжарки свинины и печени 8%, лука 1% ,  
соли 1% и сверх того еще перец черный и душистый.  
Паштет "Московский" содержит жареной печени 49%, сливочного масла  
27%, цельного молока 15%, яичных желтков 2%, соуса от обжарки печени 5%,  
лука и соли по 1% и в небольшом количестве черный перец, мускатный орех,  
корицу или гвоздику.  
В паштете "Диэтический" бланшированной печени - 50%, обжаренных семе-  
нников и яичников 30%, сливочного масла 15%, мясного или костного  
бульона 3%, лука и соли по 1%, черный и душистый перец.  
Паштет "Диэтический с мозгами", в отличие от просто "Диэтического",  
содержит 30% говяжьих мозгов.  
Паштет "Мясной" приготовлен из бланшированного мяса (64%), топленого  
свиного или костного жира (14%), мясного или костного бульона (18%), жа-  
реного лука (3%), соли, перца.  
Следует еще сказать о содержании жира в этих паштетах: в "Арктике"  
жира не менее 29%, в "Московском" - 25%, в "Диэтическом" - 11%, в "Диэ-  
тическом с мозгами" - 18%, в "Мясном" - 14%, в "Печеночном со сливочным  
маслом" - 25%, в "Печеночном со свиным жиром" - 33%, в "Печеночном с  
костным жиром" - 33%.  
Вкус этих паштетов (кроме "Мясного") такой же, как у хорошо прожарен-  
ной отличной печени, а аромат - пряностей. У "Мясного" паштета вкус ва-  
реного мяса.  
Консистенция всех паштетов - пастообразная, без крупинок, а паштет  
"Мясной" не должен содержать волокон мясной мышечной ткани.  
  
  
МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ  
  
Чтобы облегчить приготовление обеда, мясокомбинаты вырабатывают много  
готовых и полуготовых пищевых продуктов и в их числе около 40 видов раз-  
личных натуральных, панированных, рубленых мясных полуфабрикатов.  
Можно легко подсчитать, что приготовление вторых блюд из мясных полу-  
фабрикатов занимает намного меньше времени, чем если это же блюдо сде-  
лать из неподготовленного куска мяса.  
Изготовляя полуфабрикаты, пищевые предприятия проделывают в помощь  
хозяйке не меньше половины, а часто и значительно большую часть работы  
по приготовлению одноименных блюд.  
  
МОСКОВСКАЯ ПОДЖАРКА  
  
Получивший большое распространение и заслуженную известность очень  
удобный полуфабрикат "Московская поджарка" упаковывается в пакеты по 250  
г и представляет собой хорошее говяжье мясо, нарезанное на куски по  
20-30 г.  
Из "Московской поджарки" можно быстро приготовить различные первые и  
вторые мясные блюда.  
  
"СВИНАЯ СОЛЯНКА"  
  
Консервы "Свиная солянка" содержат кусочки свинины по 40-50 г каждый,  
свиной топленый жир, капусту, тушенную в свином жире с луком, лавровым  
листом, перцем, томатом-пюре, сахаром, солью.  
Капусту тушат 3-4 часа, свинину хорошо прожаривают. В 500-граммовой  
банке 150 г свинины, 320 г капусты тушеной и 30 г бульона.  
За 10-15 минут до подачи на стол солянку надо выложить на сковороду и  
прогреть.  
  
  
РАЗДЕЛКА МЯСА  
  
Перед варкой или жарением мясо надо обмыть и зачистить от пленок и  
сухожилий  
Нарезать мясо следует поперек волокон Нарезанные куски мяса надо сле-  
гка отбить тяпкой или деревянным молотком  
  
  
РАГУ, ГУЛЯШ, БЕФ-СТРОГАНОВ  
  
Эти полуфабрикаты состоят из различных по величине кусочков мяса и  
предназначены для приготовления одноименных вторых блюд.  
Рагу делают из говядины, свинины и баранины. Рагу говяжье готовят из  
крестцовой части туши. Этот полуфабрикат состоит на половину из кусочков  
мяса с жиром и на половину из крестцовых косточек. Вес каждого кусочка  
не более 40 г. Порции расфасованы в пакеты по 200 г. Так же приготовлен  
полуфабрикат "Рагу из свиного мяса", только вместо крестцовой части го-  
вяжьей туши для свиного рагу нарезают ребра, позвонки, крестцовую часть  
свиной туши.  
Рагу из баранины состоит из более мелких кусочков (около 25 г) лопат-  
ки и грудной части бараньей туши; продается на развес.  
Гуляш готовят из заднетазовой части мясной туши (огузка, костреца,  
оковалка), нарезанной кусочками по 10-20 г. Гуляш упаковывают в пакеты  
по 125 г.  
Полуфабрикат "Беф-строганов" готовят из говяжьей вырезки и филея, он  
состоит из кусочков говядины, нарезанных тонкими полосками: расфасовыва-  
ют его в пакеты по 125 г.  
  
КОТЛЕТЫ "ПОЖАРСКИЕ" КУРИНЫЕ  
  
Полуфабрикат так называемых "пожарских" котлет приготовлен из курино-  
го мяса, свежих яиц, пшеничного хлеба, панировочных сухарей. Вес полуфа-  
бриката одной такой котлеты - 75 г.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
БАРАНИНА С РИСОМ  
  
Обмытую баранину (грудинку или лопатку) нарубить, удалив из лопатки  
трубчатые кости, посыпать солью, молотым перцем и обжарить на сковороде.  
После этого куски мяса, не снимая со сковороды, посыпать мелко нарезан-  
ным луком и жарить еще несколько минут. Обжаренную баранину сложить в  
неглубокую кастрюлю, залить 2-3 стаканами бульона или воды, добавить то-  
мат-пюре и поставить тушить. Через 1- 1 1/2 часа (молодую баранину через  
40-50 минут) после начала тушения положить стакан риса, промытого и про-  
варенного в течение 10 минут в кипящей воде, размешать, накрыть крышкой  
и тушить еще 30 минут. Подать на стол в посуде, в которой баранина гото-  
вилась.  
  
  
ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ  
  
Панировочные сухари выпускаются в 300-граммовых коробках совершенно  
готовыми к употреблению и применяются для обваливания котлет, мяса, рыбы  
перед тем, как их жарить, а также для обсыпки форм и противней при запе-  
кании рулетов, пудингов и т. п.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ЯЗЫК СОЛЕНЫЙ С ГАРНИРОМ  
  
Язык тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой,  
добавить коренья, лук и варить 3 - 3 1/4 часа на слабом огне. Готовый  
язык вынуть, обмыть холодной водой и немедленно снять с него кожу.  
Очищенный язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, полить  
2-3 ст. ложками бульона и растопленным маслом. На гарнир положить зеле-  
ный горошек, заправленный маслом.  
На гарнир к языку вместо зеленого горошка можно подать макароны, ту-  
шеную капусту, картофельное или гороховое пюре.  
  
ГРУДИНКА БАРАНЬЯ  
  
Полуфабрикат "Грудинка баранья" подготовлен для того, чтобы, поджарив  
его дома, получить отличное второе блюдо - баранью грудинку жареную. Мя-  
сокомбинаты готовят этот полуфабрикат следующим образом: баранью грудин-  
ку варят до готовности в слабо посоленной воде, затем слегка прессуют,  
охлаждают, нарезают на порции, смачивают взбитой смесью из яиц, воды и  
соли и обваливают в сухарях.  
  
БИФШТЕКСЫ  
  
Бифштексы готовят на мясокомбинатах из говяжьего мяса натуральными  
(из вырезки) и с насечкой. Каждая порция весит 125 г.  
Бифштекс с насечкой нарезают из огузка, костреца, оковалка и с одной  
стороны каждую порцию насекают, что ускоряет прожаривание.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
"ХОРОВУ ЧАБАНСКИЙ"  
  
Молодого барана режут, снимают шкуру, отделяют голову, ножки и внут-  
ренности. Очищенную тушу и курдюк нарезают на мелкие кусочки (не удаляя  
костей), заправляют перцем, солью и рубленым луком. Всю эту массу вкла-  
дывают в тщательно очищенный от пленки и хорошо промытый желудок барана  
и зашивают или завязывают с обоих концов. На рыхлой земле делают углуб-  
ление в 10-15 см по размеру приготовленного бараньего желудка. В углуб-  
лении разводят огонь для предварительной сушки земли. На образовавшийся  
пепел кладут наполненный желудок, равномерно засыпают землей (слоем в  
2-3 см) и на ней разводят огонь. По готовности (через 6-8 часов) напол-  
ненный готовый хорову вынимают, очищают от пепла, кладут на лаваш, раз-  
деляют на куски и подают.  
  
("Книга о национальной армянской пище")  
  
  
ГОТОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ  
  
Мясокомбинаты выпускают в продажу замороженные готовые пельмени, ко-  
торые дома остается только отварить или поджарить.  
В городах теперь хозяйки все реже затевают пельмени домашнего приго-  
товления. Зачем, в самом деле, терять много времени и труда на то, чтобы  
месить и раскатывать тесто, готовить фарш, "лепить" пельмени, когда их  
можно купить готовыми в ближайшем магазине?!  
Мясокомбинаты вырабатывают главным образом сибирские пельмени, в ре-  
цептуру которых входит пшеничная мука (30%-ная), первосортное говяжье  
мясо, полужирная свинина, жирная свинина или шпиг, лук, соль, перец.  
Пельмени Экстра приготовляют из пшеничной муки (10%-ной), говядины  
высшего сорта, жирной свинины, яиц, перца, соли.  
Пельмени замораживают при температуре -15-18 гр.; в продажу они пос-  
тупают упакованными в специальные картонные коробки по 350 или по 500 г.  
На мясокомбинатах пельмени изготовляют от начала и до конца на специ-  
альных машинах-автоматах без прикосновения человеческих рук, что обеспе-  
чивает высокое качество этого во всех отношениях превосходного продукта.  
В средней полосе и в центральных районах нашей страны, как и в Сибири  
и на Урале, готовые пельмени стали народным блюдом.  
  
  
КОТЛЕТЫ И ШНИЦЕЛИ  
  
Котлеты натуральные и отбивные готовят из свинины и баранины. Они  
представляют собой нарезанные тонкими кусками порции бараньей или свиной  
корейки. В каждом из этих кусков оставляют небольшую реберную косточку,  
нижний конец которой оголен.  
Отбивные котлеты отличаются от натуральных тем, что мясо для них сле-  
гка отбивают, панируют в сухарной муке, а до панировки смачивают во  
взбитой смеси яйца с водой и солью.  
Порция натуральных котлет весит 125 г. Порция отбивных котлет тоже  
весит 125 г, но в числе этих 125 г на долю бараньего или свиного мяса  
приходится 115 г, а 6 г весит панировка и 4 г - смесь яйца с водой и  
солью.  
Шницели натуральные и отбивные изготовляют также из свиного или ба-  
раньего мяса и не только из корейки, но и из окороков.  
  
ЭСКАЛОП  
  
Полуфабрикат для эскалопа бараньего или свиного нарезают тонкими лом-  
тиками (2 ломтика на порцию в 125 г) из филейной части бараньей или сви-  
ной туши. Для свиного эскалопа на филе оставляют немного шпига толщиной  
5-10 мм.  
  
ЛАНГЕТ, РОМШТЕКС  
  
Лангет готовят из говяжьей вырезки, он тоньше антрекота и на порцию в  
125 г идет 2 ломтика лангета.  
Ромштекс - панированный полуфабрикат, это - слегка отбитый кусок мяса  
весом 115 г, вырезанный из толстого края или филея, смоченный взбитой  
смесью из свежих яиц, воды и соли, а затем панированный в сухарной муке.  
  
  
ТУШЕНКА  
  
Тушенку - ее точное название "Мясо тушеное (говядина)", "Баранина ту-  
шеная", "Свинина тушеная" - изготовляют из освобожденной от жил свежей,  
упитанной говядины, свинины, баранины, с прибавлением сала, соли, лука,  
перца, лаврового листа; это - почти универсальное, холодное или горячее,  
мясное блюдо.  
Из тушенки можно приготовить мясной суп, бульон, мясные щи, борщ; из  
нее можно сделать множество мясных вторых блюд, например, тушеное мясо с  
картофелем, с кашей, с любым другим гарниром.  
Консервы "Мясо тушеное", "Баранина тушеная", "Свинина тушеная" -  
очень полезный, а во многих случаях (в экскурсиях, при прогулках, поезд-  
ках и т.д.) и незаменимый пищевой продукт.  
  
"ПАШТЕТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ"  
  
Консервы "Паштет печеночный" - отличное закусочное блюдо, которое по-  
дается холодным.  
В этом консерве - обработанная баранья или говяжья печень, топленое  
масло, топленый свиной или костный жир.  
Первый сорт "Паштета печеночного" приготовлен на костном жире, а выс-  
ший - на коровьем масле или свином топленом сале.  
Независимо от сорта, консервы содержат не менее 55% печени, 10% моз-  
гов, от 28 до 33% жира, 3% мясного бульона, а также лук, перец, мускат-  
ный орех, корицу, гвоздику.  
  
ВЫРЕЗКА БАРАНЬЯ В КОЛЬЦЕ  
  
Этот полуфабрикат мясокомбинаты готовят так: из самой лучшей почечной  
части бараньей туши нарезают продолговатые порции по 125 г, свертывают  
кольцом, скалывают деревянной шпилькой и укладывают в целлофановый или  
пергаментный пакет.  
Вырезка баранья имеет в кулинарии самое разнообразное применение, в  
основе которого - обжаривание этих лучших кусков баранины в натуральном  
виде (непанированными).  
  
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ  
  
Среди рубленых мясных полуфабрикатов имеются котлеты: московские, лю-  
бительские, пожарские и киевские.  
Московская котлета, по форме круглая, весит 50 г. Хорошей, свежей,  
освобожденной от жил говядины в ней 25 г, жира 4,47 г, хлеба пшеничного  
7 г, сухарной муки (для панировки) 2 г, лука 0,5 г, перца молотого 0,03  
г, соли 1 г, воды 10 г.  
Котлета любительская, по форме овальная, с одним заостренным концом,  
весит 75 г. В любительской котлете 45 г мяса и 2 г яйца.  
Пожарские котлеты делают из полужирной свинины. В каждой пожарской  
котлете 45 г свинины и 2 г яйца (общий вес 75 г); по форме она также  
овальная с одним заостренным концом.  
Котлета киевская содержит около 30 г полужирной свинины, по форме она  
овальная или круглая, а весит всего 50 г.  
Котлеты изготовляют на мясокомбинатах по утвержденной рецептуре на  
машинах-автоматах, при строгом техно-химическом и санитарном контроле. В  
магазинах, где продаются полуфабрикаты, обеспечены необходимые условия  
хранения (холодильники, охлажденные прилавки).  
  
БАРА-КАБОБ  
  
Мясокомбинаты в Таджикистане изготовляют таджикское национальное блю-  
до "бара-кабоб". Для этого на дно большого котла кладут деревянную реше-  
тку и до ее уровня (до 40-60 см) наливают воду, а затем на решетку укла-  
дывают ногами вниз тщательно промытого целого барана вместе с курдюком.  
Баран, посыпанный солью и специями, варится в котле на пару 3 часа; в  
готовом виде его отправляют целым в магазин и там продают на вес, добав-  
ляя к каждой порции кусочек курдючного сала.  
  
  
КУПАТЫ  
  
Мясокомбинаты в Грузии выпускают полуфабрикаты грузинских нацио-  
нальных блюд: купаты из свинины и купаты по-имеретински.  
Купаты, из свинины представляют собой хорошо измельченную свинину,  
смешанную с луком, барбарисом, солью и пряностями и набитую в колбасную  
оболочку. Купаты - острое блюдо, в них много перца (черного и красного),  
корицы, чеснока; их выпускают в продажу сырыми.  
Купаты по-имеретински готовят не из свинины, а из свежего ливера (70  
г) и жира (30 г).  
  
ЛЮЛЯ-КЯБАБ И ТАВА-КЯБАБ  
  
Эти полуфабрикаты выпускают в продажу мясокомбинаты Закавказья. "Лю-  
ля-кябаб" сделан из рубленого жирного бараньего мяса, в которое добавле-  
ны яйца (40 г - на 250 г мяса), лук, соль, перец. Фарш раскатывают на  
продолговатые кусочки и обваливают в муке.  
Полуфабрикат "Тава-кябаб" - сырые биточки весом 50 г каждый, пригото-  
вленные из фарша, сделанного по такой раскладке: на 200 г жирной барани-  
ны - 20 г бараньего жира, 20 г лука, 5 г соли, 3 г перца.  
  
  
"КИСЛО-СЛАДКОЕ МЯСО"  
  
Консервы "Кисло-сладкое мясо" - очень вкусное готовое блюдо; оно при-  
готовлено из первосортного мяса, коровьего масла, фасоли или чернослива,  
томата-пюре, муки пшеничной, лука, соли, сахара, моркови, петрушки, чес-  
нока, специй, красного вина и уксусной эссенции.  
Мясо режут на ломтики толщиной 10 мм, кладут на 8 суток в маринад,  
после чего его проваривают, укладывают в банки, заливают соусом (то-  
мат-пюре, вино, сахар, масло, мука).  
Консервы эти готовят в двух видах - с фасолью или с черносливом. В  
350-граммовой банке мяса маринованного 200 г, соуса 130 г, чернослива 20  
г или мяса 150 г, соуса 120 г и фасоли 80 г. В 250-граммовой банке мяса  
145 г, соуса 90 г, чернослива 15 г или мяса 110 г, соуса 85 г, фасоли 55  
г.  
  
"ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ"  
  
100-граммовая банка этих консервов состоит из 6-8 кусочков отличного,  
отварного говяжьего мяса (80 г), топленого жира (4 г), залитых мясным  
бульоном (16 г), с добавлением перца и лаврового листа.  
В зависимости от упитанности мяса, консервы эти выпускают высшего и  
первого сортов. В банке консервов высшего сорта говядина жирная или вы-  
шесредней упитанности, а в консервах первого сорта - только средней упи-  
танности.  
Мясо в этих консервах отварено в меру, оно не переварено и поэтому,  
если его аккуратно извлечь из банки, оно будет лежать на тарелке целыми  
кусочками (по 30-40 г в большой банке или по 10-5 г в 100-граммовой бан-  
ке), залитыми ароматным мясным бульоном.  
  
  
ШНИЦЕЛИ, ТЕФТЕЛИ, ЗРАЗЫ  
  
В числе мясных рубленых полуфабрикатов мясокомбинаты вырабатывают два  
вида шницелей (говяжий и свиной), а также тефтели и зразы.  
В шницеле говяжьем 59 г рубленого мяса, 3 г яйца (или меланжа), 14 г  
хлеба пшеничного, 8 г сухарной муки для панировки, 14 г воды, соль, пе-  
рец, вес его - 100 г в каждой порции.  
Шницель свиной отличается от говяжьего тем, что в нем вместо говядины  
59 г полужирной свинины. Оба рубленых шницеля по форме овальные.  
Каждый шарик тефтелей весит 25 г, в том числе: говяжьего мяса 12,5 г,  
жира говяжьего или свиного 2,23 г.  
Полуфабрикат "зразы" весит 100 г, готовят его из оковалка (62,75 г),  
жира свиного (6,72 г), яиц (4 г), свежего лука (10 г), сухарной муки (15  
г), с добавлением перца и соли.  
  
КОТЛЕТНОЕ МЯСО И ФАРШ  
  
Котлетное мясо - полуфабрикат, предназначенный для приготовления кот-  
лет. Куски мяса освобождают от костей, пленок и оставляют одну мякоть,  
разделенную на более мелкие куски весом от 1 до 3 кг.  
Имеется в продаже и рубленое мясо для котлет (фарш), расфасованное на  
порции, а чаще всего продающееся на развес. Торговать фаршем разрешается  
только в тех продовольственных магазинах, где имеются оборудованные хо-  
лодильными установками прилавки, и при условии, если фарш изготовлен не  
раньше чем за 30 минут до его продажи. Фарш поэтому готовят не на мясо-  
комбинатах, а в магазинах.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КОЛБАСА С ЛУКОМ  
  
Вареную колбасу нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник или на  
блюдо, сверху поместить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, по-  
лить заправкой из масла, горчицы и уксуса, посыпать мелко нарезанной зе-  
ленью петрушки или укропом.  
  
  
МЯСНАЯ КУЛИНАРИЯ  
  
На прилавках гастрономических и специализированных мясных магазинов,  
рядом с колбасами и ветчиной, на красивых больших блюдах, украшенные зе-  
ленью и обрамленные гарнирами аппетитно размещены мясные кулинарные из-  
делия.  
В ассортименте этих изделий около 20 наименований различных мясных  
блюд и закусок. В их числе: холодный поросенок, рулет телячий, ростбиф,  
антрекот, вареный язык и др.  
Расскажем, как их готовят на мясокомбинатах.  
Антрекот вырезают из мякоти спинной части говяжьей туши (толстый  
край), жарят целым куском на больших, сильно разогретых сковородах до  
появления на мясе румяной корочки, а затем ставят в духовой шкаф или в  
ротационные печи, где запекают до готовности. Рецептура изготовления ан-  
трекота: на 100 г мяса - 10 г масла и 1 г кореньев.  
Лучший ростбиф готовят из вырезки или из филея; кусок мяса, предназ-  
наченный для ростбифа, тщательно натирают солью, слегка поджаривают на  
сковороде, а затем ставят в духовой шкаф.  
Кусок мяса для приготовления духовой говядины вырезают из оковалка,  
костреца, огузка, филея, нарезают на порции по 80-100 г, отбивают, посы-

пают солью и перцем, обваливают в муке и жарят до тех пор, пока не зару-  
мянится; затем обжаренные куски кладут в отдельный сосуд, а из скопивше-  
гося на сковороде мясного сока и жира, добавив к ним немного воды, гото-  
вят соус, который сливают в сосуд с мясом. После этого в мясо кладут то-  
мат-пюре, добавляют небольшое количество бульона или горячей воды и ту-  
шат. Через 1 1/2 - 2 часа добавляют жареный картофель, морковь, петруш-  
ку, лук, репу, лавровый лист, перец и продолжают тушить еще 25-30 минут.  
Затем говядину охлаждают до температуры +4 гр. и отправляют в магазины.  
Вкусное и весьма питательное блюдо - печень в конверте на мясокомби-  
натах готовят так. Тонкие (1 см толщиной) пластинки отмоченной, очищен-  
ной и присоленной печени укладывают (каждую отдельно) в пергаментные па-  
кеты так, чтобы не вытекал сок, затем печень в пакетах жарят на масле,  
часто переворачивая, чтобы не сгорел пергамент. Готовую печень вынимают  
из пакетов и охлаждают до температуры +4 гр.  
Жареные свиные ребрышки - одно из самых деликатесных блюд мясной ку-  
линарии - готовят из свиных ребер, на которых оставлено сравнительно  
много (30%) межреберного мяса. Мясо это предварительно натирают перцем и  
солью, одну сторону ребрышек панируют, а затем их обжаривают в течение  
20-30 минут.  
Рулет телячий готовят из мякоти тазобедренных частей молочных телят.  
Мясо свертывают рулетом, обвязывают тонким шпагатом и зажаривают в масле  
(на 100 г телятины - 10 г масла).  
  
ГОТОВЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА  
  
Мясокомбинаты в Закавказье и Средней Азии выпускают в продажу в до-  
вольно широком ассортименте готовые национальные блюда и в их числе та-  
кие блюда, как долма, кюфта, хаши, хинкали, мутанджан, бастурма, каурма,  
купаты, чахохбили, пити и др.  
Долма - своеобразные голубцы, их фарш завертывают вместо капустного в  
виноградный лист, а самый фарш приготовлен по такой раскладке: бараньего  
мяса 65 г, гороха 5 г, риса 5 г, лука 26 г и, кроме того, пряная зелень,  
соль, перец, корица.  
Раскладка для кюфты: баранины 70 г, риса 14 г, лука 16 г, соль, пе-  
рец, корица.  
Одна порция готового блюда пити состоит из 250 г жирной баранины, 50  
г гороха, 20 г лука, 7 г соли и 1 г перца.  
Второе блюдо мутанджан мясокомбинаты готовят по такой раскладке: на  
45 г баранины - 5 г курдючного жира, 30 г чищеных каштанов, 30 г репча-  
того лука и, кроме того, соль, перец, корица, шафран, лимонная кислота.  
  
  
ШАШЛЫКИ  
  
В числе мясных полуфабрикатов имеется несколько разновидностей шашлы-  
ков: шашлык из говяжьей вырезки, из свинины, из свиных голов, шашлык  
по-бакински, шашлык по-московски.  
Как все полуфабрикаты, шашлыки представляют собой полуготовые пищевые  
продукты, которые остается только поджарить и подать на стол.  
За исключением шашлыка по-бакински, который нарезают из баранины кус-  
ками по 25 г, все остальные полуфабрикаты шашлыков состоят из мелких ку-  
сочков говяжьего, свиного или бараньего мяса, не превышающих по весу  
10-15 г каждый.  
Порция в 125 г шашлыка из говядины содержит 110г вырезки, нарезанной  
кусочками по 10-15 г, 8 г свежего хребтового свиного шпига и 7 г репча-  
того лука.  
Порция свиного шашлыка содержит 8-10 кусочков отличной свинины (115  
г) и 10 г репчатого лука.  
Шашлык из свиных голов готовят порциями по 100, 125 и 200 г. Он сос-  
тоит из нарезанной на кусочки свиной щековины.  
Из лучших частей отличной баранины (из окорока, спинной и почечной  
части туши) готовят полуфабрикат шашлык по-московски.  
В этом полуфабрикате на каждую порцию приходится 8-10 кусочков ба-  
раньего мяса (115 г) и 10 г лука.  
Шашлык из баранины продается на развес, все остальные перечисленные  
полуфабрикаты упакованы порциями в целлофановые или пергаментные пакеты  
и продаются поштучно (нанизанными на деревянные палочки).  
Мясокомбинаты Грузии в числе других полуфабрикатов выпускают шашлыки  
по-абхазски и по-кавказски.  
Шашлык по-абхазски нарезают кусочками по 10-15 г из лучших частей пе-  
рвосортной жирной баранины (300 г на порцию), бараньего ливера (50 г на  
порцию) и жира (20 г). Кусочки мяса, жира и ливера смешивают с луком (20  
г), зеленью (20 г), свежим барбарисом (10 г), прибавляют соль (5 г) и  
перец (5 г).  
Шашлык по-кавказски готовят без ливера, не добавляя жира, но с  
большим количеством лука.  
Шашлык по-узбекски приготовляют мясокомбинаты Узбекской ССР из наре-  
занной на кусочки (10-15 г) жирной баранины. Порция шашлыка (125 г) сос-  
тоит из 8-12 таких кусочков, нанизанных на тонкую деревянную палочку.  
  
"МЯСО ЖАРЕНОЕ"  
  
В этих консервах равномерно нарезанные кусочки высококачественной го-  
вядины обжарены на костном жире и залиты мясным соусом; они содержат от  
87 до 89% мяса, от 11 до 13% соуса с луком.  
Перед едой консервы следует выложить на сковороду и нагреть. Эти кон-  
сервы хороши как самостоятельное блюдо, из них можно также приготовить  
много разнообразных вторых блюд с различными гарнирами.  
  
"ГУЛЯШ"  
  
Консервы "Гуляш" состоят из ровно нарезанных кусочков высококачестве-  
нного обжаренного говяжьего или бараньего мяса, залитого томатным соу-  
сом.  
Консервы содержат мяса от 70 до 80%, соуса - от 20 до 30%. Гуляш ра-  
зогревают и подают как второе блюдо с гарниром или без него.  
  
"МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ"  
  
Эти консервы содержат от 91 до 93% жареных мозгов и от 7 до 9% кост-  
ного топленого жира; они очень вкусны и подаются к столу в разогретом  
или в холодном виде.  
  
  
ФАСОВАННОЕ МЯСО  
  
Мясо расфасовывают на мясокомбинатах в целлофановые или пергаментные  
пакеты по 500-1000 г.  
Хозяйки уже давно поняли, что это - безусловно свежее, превосходное  
по качеству мясо, умело, мастерски разделанное, совершенно чистое, и что  
оно, следовательно, почти не имеет отходов и поэтому очень выгодно.  
Покупая фасованное мясо, нельзя ошибиться в выборе, потому что на  
этикетке каждого пакета указано, от какой части туши взято мясо и для  
какого блюда оно предназначено.  
Мясокомбинаты расфасовывают охлажденную говядину только из следующих  
частей туши: филей, оковалок, кострец, огузок, толстый и тонкий край.  
  
"ФАСОЛЬ СО ШПИГОМ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ"  
  
Консервы "Фасоль со шпигом в томатной заливке" приготовлены из фасо-  
ли, высококачественного свиного шпига и томатного соуса (соус сделан из  
томата-пюре, сахара, соли, пряностей и уксуса).  
В пищу эти консервы употребляют в подогретом виде как отдельное блю-  
до, а также как гарнир к мясным блюдам и для приготовления супов и запе-  
канок.  
  
  
"ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ"  
  
В этом консерве жареной печени не менее 70%, а соуса не более 30%;  
печень хорошо, но в меру прожарена; она нарезана ломтиками толщиной  
12-15 мм, весом 50-60 г в каждом ломтике.  
В составе томатного соуса 58,8% бульона из обжаренных костей, 30% то-  
мата-пасты (30%-ной), 6% муки, 2% лука, моркови, соли, сахара по 1%, пе-  
рец и лавровый лист.  
  
МОЗГИ В СУХАРЯХ  
  
Говяжьи мозги варят 10-15 минут в слабосоленой воде с кореньями и  
специями, охлаждают, снимают оболочку, нарезают на порции по 100 г, за-  
тем погружают в смесь из муки и яиц, панируют в сухарной муке, и полуфа-  
брикат "Мозги в сухарях" готов. Весит он 125 г, из него дома готовят од-  
ноименное жареное блюдо.  
  
СВИНЫЕ НОЖКИ  
  
Мясокомбинаты выпускают в продажу полуфабрикат "Свиные ножки", из ко-  
торых получаются отличные студни. Этот полуфабрикат представляет собой  
тщательно очищенные, промытые, разрубленные свиные ножки, развешенные на  
порции по 0,5 кг или 1 кг в каждой и упакованные в целлофан или перга-  
мент.  
  
  
НАШИ ТОВАРЫ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫ  
  
В странах капитализма теперь, как и когда-то в старой России, потре-  
бителю ежедневно приходится сталкиваться с тем, что его обманывают в це-  
не, в качестве, в весе или в мере товара. Прогрессивная печать капитали-  
стических стран приводит множество таких фактов обмана из торговой прак-  
тики США, Англии и других государств "американского образа жизни".  
У нас, в нашей стране, все производство, все хозяйство подчинено ин-  
тересам народа, задаче подъема материального и культурного уровня трудя-  
щихся. Государственные стандарты и утвержденные рецептуры у нас имеют  
силу закона, нарушение которого строго карается, в то время как в стра-  
нах капитализма стандарты (даже и там, где они существуют) ни для кого  
не обязательны.  
В нашей стране организован строжайший контроль за качеством всех то-  
варов; особенно и в первую очередь советское государство обеспечивает  
доброкачественность фабричных пищевых продуктов.  
Товарищ Микоян говорил: "Мы можем гарантировать высокое качество на-  
ших продуктов... Тот, кто выпускает недоброкачественные продукты или по-  
могает этому,- враг пищевой промышленности, враг населению нашей стра-  
ны".  
Высокое качество пищевой продукции обеспечивается все улучшающейся  
работой вооруженных новейшей техникой советских пищевых предприятий,  
внедрением холода, холодильных установок во все звенья промышленности и  
торговли, где производятся и хранятся скоропортящиеся продукты.  
Сырье на пищевые предприятия поступает от колхозов и совхозов безус-  
ловно свежим, уже проверенным по качеству.  
И сырье, и полуфабрикаты на всех основных стадиях производства подве-  
ргаются техно-химическому, бактериологическому и санитарному контролю  
заводских лабораторий.  
При передаче готовой продукции на заводской склад фабричный пищевой  
товар контролируется по всем качественным и количественным показателям  
(точность соблюдения рецептуры, свежесть, отсутствие посторонних приме-  
сей, вес, упаковка и т. д.) и, наконец, при вывозе товаров на торговые  
базы снова осуществляется тщательный контроль, и только после этого каж-  
дая партия пищевых товаров получает удостоверение Государственной инспе-  
кции по качеству.  
Затем следует сложная и разветвленная система санитарного и товарове-  
дческого контроля в торговой сети - на складах и в магазине.  
Для Советского Союза характерны отсутствие фальсификации товаров, ха-  
рактерны добротность, высокое качество продукции социалистических предп-  
риятий, что, несомненно, является одним из преимуществ социалистического  
строя по сравнению с прогнившим строем капитализма.  
  
ЖИРНОСТЬ МЯСА  
  
Мясо может быть жирное, вышесредней упитанности, средней и нижесред-  
ней упитанности.  
Жирным мясо считается тогда, когда в мясной туше отлично развиты мыш-  
цы, кости совершенно не выступают, вся туша покрыта сплошным слоем под-  
кожного жира, а на разрезах (особенно задних частей) много жировых прос-  
лоек (так называемая мраморность). Мясо вышесредней, средней и нижесред-  
ней упитанности содержит соответственно меньшее количество жира.  
Купленные вами свежие овощи быстрой заморозки (фасоль, горошек, набор  
овощей для борща и пр.) опускайте, не размораживая их, в кипящую воду -  
этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей, а также содер-  
жащиеся в них витамины.  
Любые продукты нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а по-  
том огонь уменьшить с тем, чтобы дожаривать, доваривать медленно на сла-  
бом огне.  
  
  
"ЯЗЫКИ В ЖЕЛЕ"  
  
В этих консервах - отварные говяжьи или свиные языки, присоленные,  
целые или нарезанные половинками, ломтиками, освобожденные от жил и за-  
литые желеобразным бульоном.  
Консервы эти выпускаются в продажу двух сортов: высшего и первого, и  
содержат, независимо от сорта, от 80 до 82% языка и от 18 до 20% желе.  
Консервированные языки в желе - деликатесное блюдо; едят их холодны-  
ми.  
  
ГОТОВЫЕ ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА  
  
Мясокомбинаты вырабатывают и выпускают в продажу разнообразный ассор-  
тимент заливных блюд.  
Заливное из любительской колбасы готовится так: 100 г любительской  
колбасы нарезают либо тонкими ломтиками, либо мелкими кубиками, уклады-  
вают в бумажный стакан, заливают 140 г концентрированного бульона с до-  
бавлением вареной моркови (5 г). Сверху кладут кусочек лимона, и когда  
содержимое стакана застынет (при температуре 2-4 гр.), заливное готово и  
его отправляют в магазины.  
Заливное готовят также из слоеной колбасы, из белого и красного  
зельца, ветчины, языка, из мозгов и т. п.  
  
  
КАРБОНАД И БУЖЕНИНА  
  
Карбонад и буженина - деликатесные продукты из свежей несоленой сви-  
нины. У них одинаковы и сырье, и способ приготовления: оба - из свинины,  
оба жарятся на противнях и вкус у них весьма сходный.  
Карбонад готовят из несоленого филе молодой свинины, оставляя на по-  
верхности свиного мяса слой шпига толщиной в 1/2 см.  
Для карбонада вырезается небольшой кусок свинины прямоугольной формы.  
Его натирают со всех сторон толченым чесноком или мускатным орехом, при-  
сыпают солью и ставят часа на два-три на противне в горячую печь или ду-  
ховку, где он и запекается.  
Для буженины из несоленого окорока удаляют все кости, натирают его  
солью с толченым чесноком или перцем и выдерживают в духовом шкафу  
три-пять часов, пока не пропечется.  
  
МЯСО-РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Эти консервы являются отличным готовым мясным блюдом; кроме того, из  
них можно быстро приготовить различные первые и вторые блюда.  
Готовят эти консервы из говяжьего, бараньего или свиного мяса и бобо-  
вых (горох, фасоль, чечевица), с добавлением кореньев, лука, костного  
бульона, соли, перца.  
Приведем для примера содержание банки (860 г) консервированной свини-  
ны с фасолью. Свинины с салом в такой банке 212 г, фасоли (в сухом сос-  
тоянии) 200 г, мясного бульона (из костей) 250-300 г (бульон наливают в  
банку доверху), кореньев 12 г, лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07  
г.  
В такой же банке "Говядина с горохом": говядины 235 г, жира 30 г, го-  
роха (в сухом состоянии) 205 г, бульона 200-250 г, белых кореньев 12 г,  
лука 11 г, соли 10 г, красного перца 0,07 г.  
  
"ПОЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ"  
  
Говяжьи, бараньи или свиные почки (их в консерве от 65 до 67%), акку-  
ратно нарезанные, обжаренные в костном жире и залитые томатным соусом  
(от 33 до 35%),- таково содержание очень вкусного консерва "Почки в то-  
матном соусе".  
Из этого консерва можно приготовить различные вторые блюда, а чаще  
всего его подают как отличную закуску.  
  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОСИСКИ  
  
Эти консервы представляют собой готовые блюда: сосиски с капустой,  
сосиски в бульоне, сосиски в свином жире, сосиски в томате. Прежде чем  
подавать к столу, консервы надо только подогреть, никакой другой кулина-  
рной подготовки они не требуют.  
Консервируют только советские сосиски, фарш которых состоит главным  
образом из свинины.  
"Сосиски с капустой" (52-56% сосисок и 48-44% тушеной капусты) -  
очень вкусное блюдо. Тушеная капуста для этого консерва готовится так:  
берется 73% квашеной капусты, 10% свиного жира, 10% томата-пюре, 3% лу-  
ка, 3% сахара, соль, перец, лавровый лист, тмин, все это вместе тушится  
в течение 3-4 часов.  
"Сосиски в свином жире" содержат советских сосисок 74-78% и топленого  
свиного жира 26-22%.  
В консервах "Сосиски в томате" 74-78% сосисок и 26-22% томатного соу-  
са.  
Томатный соус в этом консерве приготовлен по такому рецепту: бульона  
(из мяса или из костей) 47%, томата-пюре (12%-ного) 44%, муки пшеничной  
(30%-ной) 3%, сахара 1,5%, лука 2,5%, а также виноградный уксус, соль,  
перец, жир свиной для поджарки лука и муки.  
  
  
КОЛБАСЫ  
  
Самый вид и пряный, тонкий аромат колбас, копченостей, ветчины, паш-  
тетов, сосисок возбуждает аппетит.  
В продажу выпускается свыше ста сортов различных колбас и колбасных  
изделий.  
В рецептуру изготовления вареных колбас высшего сорта (телячья, люби-  
тельская, столичная) входят лучшие части отборной говядины, нежирная  
свинина, шпиг (твердый и полутвердый), говяжьи и свиные языки, иногда  
яйца, затем перец, мускатный орех или кардамон, а в телячью колбасу еще  
и фисташки.  
Хороши, вполне доброкачественны, вкусны и такие вареные колбасы, как  
докторская, отдельная, ветчинно-рубленая, особая, чайная, говяжья, ба-  
ранья, закусочная и чесноковая.  
Сосиски и сардельки - разновидность вареных колбас. Они пользуются  
все большей популярностью и стали народным блюдом.  
  
  
ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСЫ  
  
Фаршированные колбасы - наивысший сорт вареных колбас, самых изыскан-  
ных и тонких по вкусу, особо привлекательных по сложному рисунку. Такую  
колбасу из лучшего отборного телячьего мяса, нежирной свинины, шпига,  
языка, с добавлением молока, масла, яиц, фисташек, на мясокомбинатах из-  
готовляют только самые опытные и квалифицированные мастера.  
По форме - это очень толстые, широкие колбасы с начинкой в виде звез-  
ды, шахматной доски, елочки и т. п. К числу фаршированных принадлежат и  
языковые колбасы.  
Вот, к примеру, фаршированная колбаса "Экстра высшего сорта". В ней  
содержатся молодая нежирная свинина, телятина, жирная свинина, шпиг сви-  
ной полутвердый, вареный говяжий язык, несоленое сливочное масло, свежие  
яйца, молоко, пшеничная мука, перец, мускатный орех, соль.  
В фаршированной языковой колбасе высшего сорта - языки говяжьи варе-  
ные, шпиг твердый и полутвердый, свинина нежирная, мясо говяжье высшего  
сорта, соль, сахар, перец черный и душистый, мускатный орех, чищеные фи-  
сташки.  
  
ОХОТНИЧЬИ И ТУРИСТСКИЕ КОЛБАСКИ  
  
Название этих колбасок говорит о том, что они удобны как закуска во  
время дальней прогулки, охоты, в путешествиях.  
Охотничьи колбаски по способу приготовления принадлежат к числу полу-  
копченых колбас, таких, например, как полтавская, краковская, а турист-  
ские - к сырокопченым колбасам, таким, как угличская, тамбовская.  
В охотничьих колбасках преобладает полужирная и нежирная свинина.  
Шпиг в них полутвердый, накрошенный кубиками, а из специй и пряностей  
в рецептуру входят перец, корица и, кроме того, чеснок.  
В туристских колбасках много свиной грудинки (40%) и нежирной свинины  
(20%); из приправ и пряностей кроме тех, которые кладутся в охотничьи  
колбаски, добавляется еще тмин.  
Туристские колбаски перед копчением прессуют. Сосиски высших сортов,  
такие, как советские и молочные, приготовлены из первосортной говядины и  
жирной свинины, а сосиски свиные - только из полужирной свинины.  
Очень вкусны сырые сосиски. Их вырабатывают из полужирной свинины.  
Прежде чем подавать к столу, сырые сосиски надо поджарить, в то время  
как обычные сосиски достаточно только прокипятить в течение 5-10 минут.  
Копченую колбасу покупатели обычно просят в магазине нарезать возмож-  
но более тонкими, почти прозрачными ломтиками.  
Различают сырокопченые колбасы (особенная, московская, советская,  
свиная, польская, угличская, тамбовская), полукопченые и варенокопченые  
(полтавская, краковская, ростовская, любительская, украинская, минская).  
В колбасе "Тамбовской" - 20% свинины, 40% свиной грудинки, 40% го-  
вяжьего мяса высшего сорта; в колбасе "Свиная" - 60% свиной грудинки и  
40% свинины; в "Угличской" - 30% хребтового шпига, 10% свинины, 60% го-  
вядины высшего сорта; в  
"Советской" - 50% свинины, 30% шпига, 20% говяжьего мяса высшего сор-  
та; в "Московской" - 75% высшего сорта говядины и 25% хребтового шпига;  
в "Особенной" - 50% свиной грудинки, 10% свинины и 40% говядины.  
В рецептуре всех сырокопченых колбас участвуют специи, а в  
"Польскую", "Особенную", "Советскую", "Угличскую", "Свиную" добавляют  
еще и вина.  
У сырокопченых колбас (их еще называют твердокопчеными) поверхность  
разреза стекловидная, блестящая, с выступающими иногда прозрачными ка-  
пельками жира.  
Ломтики этой колбасы хорошо сгибаются и легко разжевываются, фарш для  
нее готовится из высшего сорта говяжьего мяса, нежирной свинины, кроше-  
ного шпига, пряностей и специй.  
Часто на наружной поверхности сырокопченых колбас имеется белый налет  
соли и сухой плесени, что не является недостатком этого продукта и ни в  
какой мере его не портит.  
  
ВЕТЧИНА И КОПЧЕНОСТИ  
  
Рядом с колбасами на прилавке лежат мясные копчености, преимуществен-  
но из свинины.  
На первом плане, конечно,- свиные окорока, называемые "Московскими",  
"Советскими", "Сибирскими", "Тамбовскими", "Воронежскими".  
Приготовлены они из задних и передних частей свиных полутуш и разде-  
ляются на сырокопченые, копчено-вареные, вареные и копчено-запеченные.  
"Советский" и "Сибирский" окорока выпускаются в продажу только сыро-  
копчеными, остальные - всех трех способов приготовления.  
Наиболее популярен вареный окорок. И в самом деле, нет, пожалуй, луч-  
шего и более вкусного продукта из свинины, чем свежая, сочная вареная  
ветчина, не очень жирная и хорошо, тонко нарезанная.  
Впрочем, очень не плоха и буженина - свежий зажаренный свиной окорок,  
приправленный специями.  
Имеется еще ряд других копченостей: грудинка, корейка, бекон, филей  
свиной, рулет вареный, шпиг, венгерское сало, карбонад свиной (поджарен-  
ное мясо из филейной части свиной туши), ветчина в формах, шейка свиная.  
Филей свиной в продажу выпускается хорошо высушенным и используется  
так же, как сырокопченые колбасы.  
Грудинку и корейку приготовляют специальным посолом, затем коптят,  
сушат. Эти свинокопчености в процессе их выработки созревают и приобре-  
тают исключительно приятный вкус.  
Бекон из грудинки приготовляют прямоугольными пластинами, в которых  
слои плотного сала чередуются со слоями мяса.  
Из рулетов наиболее деликатесный продукт - советский рулет, у него  
нежная мясная ткань, очень вкусные прослойки жира; приготовлен он из мя-  
са молодых свиней.  
Шпиг - свиное сало, срезанное с подкожной (хребтовой и боковой) части  
туши. Его подвергают специальному посолу и выдерживают до 20 суток, что  
дает отличный по вкусу, прекрасно усваиваемый продукт.  
Венгерское сало - тот же соленый шпиг, но копченый и натертый красным  
перцем. Из других копченостей помимо говяжьих и бараньих отметим еще  
очень вкусные изделия - языки копченые и особенно язык копченый в шпиге.  
  
ЛИВЕРНЫЕ КОЛБАСЫ  
  
Основное, что входит в рецептуру ливерных колбас, это - говяжий и  
свиной ливер, а в высшие сорта добавляют свиное сало, сливочное масло,  
яйца.  
Опытные хозяйки готовят вкуснейшие паштеты, добавляя в дополнительно  
протертый фарш ливерной колбасы масло, яичный желток, тертый лук, майо-  
нез.  
Но ливерная колбаса хороша и без всякой дополнительной заправки, осо-  
бенно ее высшие сорта - яичная, вареная, копченая.  
  
СУДЖУК  
  
Суджук - сорт бараньей или говяжьей колбасы с бараньим или говяжьим  
салом. От других видов колбасных изделий суджук отличается тем, что эту  
прессованную, плоскую по форме колбасу не варят и не коптят, как все  
другие колбасы, а сушат. Суджук обильно приправлен специями и пряностями  
(перец, тмин, чеснок и др.).  
  
  
НА КОЛБАСНОМ ЗАВОДЕ  
  
Колбасные изделия - массовый продукт питания. Все полезное, ценное,  
питательное, что содержит мясо и сало в сыром виде, имеется и в колбас-  
ных изделиях.  
Для улучшения вкуса фарш колбасных изделий должен созреть; это дости-  
гается ферментацией, которая сообщает фаршу приятный аромат созревшего  
мяса.  
Колбасные изделия коптят, что придает им своеобразный аромат. Свой  
острый вкус колбаса приобретает от пряностей, вызывающих легкое раздра-  
жение слизистой оболочки желудка и повышающих аппетит.  
Наибольшее количество пряностей прибавляют к твердокопченой колбасе и  
наименьшее - к сосискам и докторской колбасе.  
Любопытно посетить завод и полюбоваться колбасным конвейером.  
Полы и стены колбасных заводов покрыты кафелем и узорчатой плиткой.  
Транспортные тележки, ковши, бункеры и другие приспособления для перево-  
зки и хранения мяса и фарша сделаны из нержавеющей стали. И, наконец,  
что самое главное,- воздух в производственных помещениях охлаждается и  
кондиционируется, что препятствует развитию бактерий и порче продукта.  
Высокая техника в колбасном производстве сочетается с использованием  
абсолютно доброкачественного сырья; это создает благоприятные условия  
для выпуска миллионов килограммов доброкачественных и вкусных колбас,  
сосисок и копченостей.  
Вареными колбасы называются потому, что технологический процесс их  
производства заканчивается варкой. Колбасу варят не так, как мясо или  
другие продукты. Этот процесс больше похож на пастеризацию, чем на вар-  
ку, так как он протекает при температуре не выше 80 гр.  
При варке колбасы достигается свертывание белка, обезвреживание про-  
дукта от бактерий.  
В ассортимент вареных колбас входят: любительская, телячья, от-  
дельная, чайная, свиная и др.  
Как, например, делается любительская колбаса? Говяжье мясо тщательно  
освобождают от жира и жил, пленки срезают. Так же обрабатывают и свини-  
ну. После этого чистое мясо механически измельчают на куски величиной  
16-25 мм и засаливают.  
Мясо созревает двое суток при температуре 2 гр., в результате чего  
происходит его просаливание и размягчение, повышается вязкость.  
Вторично измельченное на куски в 2-3 мм мясо подвергается измельчению  
в третий раз на специальной машине, где серповидными ножами оно рассека-  
ется до образования однообразной связанной массы фарша.  
После 5-6-минутной обработки фарша его перемещают в мешалку, где до-  
бавляют свиной несоленый шпиг и специи - перец, мускатный орех - и все  
это смешивают.  
Готовый фарш механически набивают в оболочки; колбасные батоны поме-  
щают в коптилку, где их обрабатывают в течение часа при высокой темпера-  
туре 90-100 гр.  
После этого колбасу варят на пару при температуре 75-80 гр. в течение  
40-60 минут, охлаждают и отправляют в магазин.  
Наиболее популярные сосиски русские изготовляют из говядины и свинины  
(поровну), советские сосиски на 60% состоят из свинины, свиные - только  
из свинины, в молочные - добавляется цельное молоко.  
Мясо и свинину настолько тонко измельчают, что фарш становится похо-  
жим на крем.  
В дальнейшем сосиски, как и вареные колбасы, обжаривают в коптилках,  
варят и охлаждают.  
В отличие от сосисок, которые изготовляют преимущественно из го-  
вяжьего и свиного мяса молодых животных, сардельки вырабатывают только  
из тщательно измельченной говядины и свинины.  
  
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ В КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ  
  
Среди большого ассортимента колбас и копченостей есть и такие, кото-  
рые можно (или даже нужно) дома отварить или поджарить.  
Сосиски и сардельки, например, едят горячими только после того, как  
их хорошо прогрели в кипятке (сосиски 5 - 10 минут, сардельки 10-15 ми-  
нут). К ним рекомендуется подавать в виде гарнира тушеную капусту, отва-  
рной зеленый горошек, картофельное пюре.  
Горячие сосиски приобретают сочность и отличный вкус, что создается  
расплавлением жира, соединенного в сосисочном фарше с влагой мясной тка-  
ни.  
Заметим кстати, что потребление сосисок с оболочкой не вызывает у  
здоровых людей никаких вредных явлений, так как оболочка эта белкового  
происхождения.  
Для маленьких детей или для людей с больным желудком можно оболочку  
сосисок снимать.  
Сосиски и сардельки можно и поджарить. Жарят их также недолго; когда  
они подрумянятся, их кладут вместе с гарниром в кастрюлю и греют еще в  
течение 10-15 минут.  
Сардельки немного грубее сосисок, их поэтому нужно греть или поджари-  
вать дольше. Для жарения сардельки лучше всего разрезать вдоль на две  
половинки.  
Сырые сосиски вырабатывают из крупных кусочков свинины, смешанной с  
пшеничной мукой, солью, специями.  
Эти сосиски едят жареными. Их накалывают вилкой, кладут на горячую  
сковороду, смазанную коровьим маслом или свиным жиром, и жарят, перево-  
рачивая, минут 15, после чего, закрыв крышкой сковороду, ставят на 30-40  
минут томиться в духовку.  
Вареную колбасу типа любительской или отдельной тоже можно поджарить,  
для чего с нее снимают оболочку, нарезают колбасу на ломтики и жарят,  
пока не подрумянятся.  
Если хотят приготовить яичницу с колбасой, то сначала надо подрумя-  
нить ломтики колбасы и только после этого заливать их яйцом.  
Когда жарят менее жирные вареные колбасы, такие, как чайная, говяжья,  
нужно положить на сковороду больше коровьего масла или свиного сала.  
Полукопченую колбасу поджаривают без добавления жира, так как в этой  
колбасе достаточно шпига.  
Ломтики копченого окорока рекомендуется слегка поджарить. Из таких  
свинокопченостей, как грудинка, корейка, бекон, готовят отличный горохо-  
вый суп; их можно также слегка поджарить тонкими ломтиками (пока не под-  
румянятся) и подать с гарниром (картофельное пюре, вареный зеленый горо-  
шек, отварная стручковая зеленая фасоль) или залить яйцом.  
  
ПИРОЖКИ  
  
Пищевые предприятия в большом количестве выпускают в продажу всевоз-  
можные готовые пирожки: жареные, печеные, слоеные.  
Жареные и печеные пирожки готовят с мясом, ливером, капустой, творо-  
гом, повидлом (сладкие), с мясом и рисом, с мясом и яйцом, с ливером и  
рисом.  
Слоеные пирожки делают с мясом, капустой, рисом, с мясом и яйцом, с  
мясом и рисом, сладкие и др.  
Приведем для примера раскладку на жареные пирожки с мясной начинкой.  
Для теста на мясокомбинатах на 36 г муки (72%-ной) берут 0,9 г дрожжей,  
0,5 г соли, 1 г жира, 2,5 г сахарного песка; для фарша на 30 г говядины  
- 1 г животного жира, 2,3 г лука, соль, перец и, кроме того, добавляют  
для обжарки пирожков 6 г жира.  
Фарш для жареных пирожков с капустой и яйцом: на 46 г капусты - 2,5 г  
жира, 3 г яйца, 0,4 г соли.  
Фарш для пирожков с мясо-яичной начинкой: мяса 28 г, жира 1,5 г, яиц  
3 г, лука 2,3 г, соль, перец.  
Вес каждого пирожка 75 г.  
  
ПАШТЕТ "СЫР ИЗ ДИЧИ"  
  
Рекомендуем попробовать паштет высшего сорта "Сыр из дичи"; он, дейс-  
твительно, отменно вкусен.  
Хороши также паштеты ливерный, украинский, ленинградский. Паштеты,  
изготовленные на мясокомбинатах,отличная закуска, способная удовлетво-  
рить требования самого изысканного вкуса.  
  
ЗЕЛЬЦЫ И МЯСНЫЕ ХЛЕБЫ  
  
Мясокомбинаты вырабатывают до 10 сортов зельцев, из них лучшие - рус-  
ский, деликатесный, белый и красный.  
В рецептуру зельца обычно входят говяжье мясо, свиная щековина, варе-  
ное мясо свиных голов и специи.  
По форме мясные хлебы напоминают формовой хлеб; вместо колбасной обо-  
лочки у них подрумяненная корочка, их не варят, а запекают в специальных  
электрических ротационных печах.  
По рецептуре мясные хлебы сходны с вареными колбасами; их вырабатыва-  
ют до 10 сортов, в числе которых такие деликатесы, как  
мясной хлеб любительский высшего сорта, московский, сырный и др.  
Мясной хлеб любительский высшего сорта готовят из нежирной свинины,  
говядины высшего сорта, твердого шпига, накрошенного кубиками, с добав-  
лением соли, а также сахара, перца, мускатного ореха и кардамона.  
  
КРОВЯНЫЕ КОЛБАСЫ  
  
Кровяную колбасу вырабатывают четырех сортов (высший, первый, второй,  
третий) и нескольких наименований. Кровяную колбасу высшего сорта изго-  
товляют из полужирной свинины, отличной говядины и шпига, с добавлением  
специально обработанной говяжьей или свиной крови и пряностей.  
  
ПОЧЕМУ КОЛБАСА НАЗЫВАЕТСЯ ДОКТОРСКОЙ  
  
Среди вареных колбас есть "Докторская колбаса". Она называется так  
потому, что ее можно есть и при некоторых болезнях желудка, когда необ-  
ходима легко усвояемая пища. В рецептуре этой колбасы главным образом  
нежирная свинина (60 г на 100 г фарша), свинина жирная (25 г) и мясо го-  
вяжье высшего сорта (15 г) с добавлением сахара и соли и очень небольшо-  
го количества кардамона. Перца и других острых специй, приправ, прянос-  
тей в этой колбасе нет. Кроме того, отличительная особенность ее вырабо-  
тки заключается в том, что фарш в ней очень тщательно протерт и предста-  
вляет собой однородную, очень нежную по консистенции, приятную на вкус  
массу.  
Если сырое мясо посолить, то через некоторое время оно начнет выде-  
лять сок, что ухудшит его качество: мясо при варке станет сухим, жест-  
ким. Поэтому, если нет необходимости долго хранить свежее мясо, присали-  
вайте его непосредственно перед тем, как класть на сковороду, а рубленое  
мясо солите только тогда, когда размешиваете фарш для разделки.  
  
  
МОЛОКО  
  
МОЛОКО  
МОЛОЧНЫЕ КОМБИНАТЫ  
ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО  
ПРОСТОКВАША  
ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ  
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С САХАРОМ  
КУМЫС  
  
  
  
  
МОЛОКО  
  
Молоко - один из самых главных пищевых продуктов, в нем содержатся  
все вещества, без которых человеческий организм не может нормально су-  
ществовать, а именно: полноценные белки, жиры, углеводы, неорганические  
соли, витамины.  
В свежем цельном молоке имеются также так называемые иммунные тела,  
способные уничтожать вредные для человека бактерии.  
Молоко хорошо и быстро усваивается организмом, из него можно пригото-  
вить много вкусных, очень питательных блюд и продуктов; вот почему моло-  
ко и молочные продукты так желательны, а зачастую и незаменимы в пищевом  
рационе взрослых и, особенно, детей.  
Молочная промышленность выпускает в продажу молоко разливное во фля-  
гах, молоко в бутылках, сливки, простоквашу, кефир, ацидофилин, ацидо-  
фильное молоко, сметану, творог, творожные сырки, сливочный напиток, шо-  
коладное молоко, различные сорта мороженого.  
Молочные комбинаты вооружены самой передовой техникой, в них действу-  
ют машины-автоматы, агрегаты для пастеризации, охлаждения, хранения, ро-  
злива молока. Уровень автоматизации всех производственных процессов на  
молочных комбинатах очень высок, молоко в них обрабатывают, пастеризуют,  
разливают, укупоривают без прикосновения рук.  
  
ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО  
  
На молочных комбинатах молоко фильтруют, а затем пастеризуют (при те-  
мпературе 80-85 гр.). При пастеризации сохраняются все питательные  
свойства молока. В пастеризованном молоке, выпускаемом молочными комби-  
натами, не менее 3,2% жира.  
Молоко, выпускаемое в бутылках, кипятить не следует; разливное молоко  
из фляг, а тем более молоко, купленное на рынке, обязательно нужно про-  
кипятить.  
  
  
МОЛОЧНЫЕ КОМБИНАТЫ  
  
Товарищ Микоян говорил: "...Значение молочных комбинатов огромно.  
Ведь, молоко - самый питательный продукт, особенно для детей, но и опас-  
ный. Плохое и несвежее молоко - одна из главных причин детских заболева-  
ний. До сих пор мы были в плену у молочниц. Они привозили молоко такое,  
какое хотели, и воды прибавляли, сколько хотели, а то и известь примеши-  
вали, чтобы молоко гуще казалось. Как потребитель мог проверить, какое  
молоко ему приносит молочница? А теперь на наших молочных комбинатах ка-  
ждая партия поступающего и выпускаемого молока подвергается всесторонне-  
му анализу: молоко тщательно проверяется химиками и врачами, проверяется  
его химический состав, свежесть, кислотность, бактериальная загрязнен-  
ность... Пастеризация - важнейшее дело. Полностью обеззараживая молоко  
от вредных микробов, в частности от туберкулеза и опасных кишечных мик-  
робов, пастеризация сохраняет все питательные свойства молока, в отличие  
от кипячения, которое, обеззараживая от микробов, вместе с тем уничтожа-  
ет часть витаминов, изменяет структуру белков и делает их менее усвояе-  
мыми. Пастеризовать молоко - это значит дать потребителю, и прежде всего  
детям, молоко самого лучшего качества".  
  
АЦИДОФИЛЬНОЕ МОЛОКО  
  
Ацидофильное молоко получают сквашиванием пастеризованного молока  
особыми ацидофильными палочками.  
В этом молочном продукте (его консистенция несколько тягучая) - хоро-  
ший сгусток, он приятен на вкус, его охотно пьют как освежающий напиток.  
Дети, обычно, предпочитают ацидофильное молоко с сахаром.  
Ацидофильное молоко, кроме того,- лечебный продукт; оно целебно пото-  
му, что ацидофильные палочки, попадая в кишечник, подавляют деятельность  
бактерий вызывающих гниение. Ацидофильное молоко еще полезнее, чем прос-  
токваша, так как ацидофильные палочки отличаются большой активностью.  
Разновидность ацидофильного молока - ацидофилин - приготовляют из  
сквашенного пастеризованного молока. Закваска состоит из молочных дрож-  
жей, ацидофильной и других молочнокислых бактерий.  
Как и простоквашу, ацидофильное молоко и ацидофилин можно применять  
для заправки различных блюд - борщей, салатов и др.  
  
  
ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО  
  
Молочные комбинаты вырабатывают шоколадное молоко из цельного молока  
с добавлением какао-порошка, сахарного песка, агар-агара.  
В этом вкусном, высокопитательном пастеризованном напитке содержится  
не менее 3,2% жира, 12% сахара и 2,5% какао.  
  
ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО  
  
При некоторых заболеваниях нельзя пить цельное молоко с нормальным  
содержанием жира. Для таких потребителей молочная промышленность выраба-  
тывает обезжиренное молоко (0,08% жира).  
Обезжиренное молоко, кроме того, находит применение и в общей кулина-  
рии.  
  
СМЕТАНА  
  
Сметану выпускают в продажу трех сортов: высший (36% жира), первый  
(30%) и второй (25%).  
Сметана очень питательна, она представляет собой сквашенные пастери-  
зованные сливки и имеет приятный кисломолочный вкус. Ее едят и как само-  
стоятельное блюдо, и, кроме того, она входит в рецептуру приготовления  
многих первых и вторых блюд, закусок, салатов.  
  
ТВОРОГ  
  
Творог из цельного молока содержит не менее 18% жира, поэтому он из-  
вестен в продаже под названием "творог жирный", а творог из обезжиренно-  
го молока - под названием "творог обезжиренный".  
Из творога готовят много различных блюд, рецепты которых приведены в  
разделе "Молочные и яичные блюда".  
  
СЛИВКИ  
  
Жир в молоке имеет форму мельчайших шариков. Шарики эти легкие, они  
поднимаются наверх и образуют слой сливок. Сливки отделяют от молока се-  
параторами. В продаже имеются сливки жирные (35% жира) и обыкновенные  
(20% жира).  
Молочные комбинаты выпускают в продажу пастеризованные сливки, кото-  
рые кипятить перед употреблением не требуется.  
Пастеризованные сливки в бутылках - один из самых высокопитательных и  
ценных молочных продуктов.  
В кулинарии сливки находят разнообразное применение, о чем имеются  
указания во многих рецептах нашей книги.  
  
  
ПРОСТОКВАША  
  
Простокваша - пастеризованное молоко, сквашенное на чистых культурах  
молочнокислых бактерий.  
Варенец - разновидность простокваши, отличается от нее тем, что его  
приготовляют не из пастеризованного, а из стерилизованного молока.  
Оба эти вида простокваши содержат не менее 3,2% жира, отличаются хо-  
рошим вкусом, легко усваиваются, помогают пищеварению, способствуют ос-  
вобождению кишечника от вредных бактерий; следуя указаниям крупнейшего  
нашего ученого проф. И. И. Мечникова, врачи часто советуют регулярно  
есть простоквашу.  
  
КЕФИР  
  
Кефир - диэтический молочнокислый продукт из заквашенного специальны-  
ми грибками пастеризованного молока.  
В зависимости от продолжительности созревания различают кефир слабый  
(созревает 1 сутки), средний (2 суток) и крепкий (от 2 до 3 суток). В  
этой связи необходимо обращать внимание на дату выпуска кефира, указан-  
ную на этикетке.  
Кефир - очень полезный и приятный молочнокислый напиток, освежающий и  
слегка пенящийся. Его рекомендуют для восстановления сил при малокровии,  
при болезнях желудочно-кишечного тракта и др.  
  
МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ  
  
Из обезжиренного молока, пастеризованного вместе с сахаром и крахма-  
лом, по специальной рецептуре приготовляют молочный кисель.  
Этот очень полезный и питательный продукт приятен на вкус, содержит  
не менее 5% сахара; он поступает в продажу в стаканах, бутылках и во  
флягах.  
  
СЫРКИ, ПРОСТОКВАША И КЕФИР ИЗ СОИ  
  
Продукты из сои ценятся потому, что содержат высокопитательный и хо-  
рошо усвояемый белок и жиры. Сырки, простокваша и кефир из сои по своей  
питательной ценности близки к аналогичным продуктам из коровьего молока.  
  
КОГДА И КАК НАРЕЗАТЬ СЫР  
  
Сыр нарезают тонкими ломтиками не раньше, чем за час до того, как по-  
давать его к столу. Если нарезанные ломтики сыра будут долго лежать, они  
обветрятся, высохнут и потеряют вкус и аромат.  
  
  
ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ  
  
Молочные комбинаты по утвержденной рецептуре вырабатывают разнообраз-  
ный ассортимент сладких и соленых творожных сырков.  
Соответственно этой рецептуре в состав сладких сырков могут входить в  
различных пропорциях, помимо творога и сахара, также сливочное масло,  
какао-порошок, кофе, шоколад, цукаты, курага, изюм, сладкий миндаль,  
орехи, мед, ванилин, а в состав соленых сырков кроме творога - также  
тмин, перец, корица, укроп и др.  
Сладкие сырки содержат 14-15% жира и 13% сахара, соленые сырки - 16,  
5-17% жира и 1,5-2,5% соли.  
Выпускают также сырки с повышенным содержанием жира (23%) и сахара  
(17%).  
Сырки хороши к чаю или кофе, их подают к ужину и к завтраку.  
  
Многие хозяйки моют молочную посуду в горячей воде. От горячей воды  
остатки молока на стенках посуды превращаются в клейкую массу и посуду  
не удается отмыть дочиста.  
Молочную посуду надо мыть сначала в холодной, а потом в горячей воде.  
  
  
  
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С САХАРОМ  
  
Сгущенное молоко по содержанию сахара (не менее 43,5%), сухих веществ  
молока (20,5%), жира (не менее 8,5%) немногим отличается от таких хоро-  
ших молочных конфет, как "тянучки", "сливочная помадка" и им подобных, а  
многие малыши, пожалуй, даже предпочтут сгущенное молоко любой конфете.  
В продаже кроме сгущенного молока с сахаром и маленьких банках имеет-  
ся сгущенное молоко в крупной таре - развесное, а также "Кофе со сгущен-  
ным молоком и сахаром", "Какао со сгущенным молоком и сахаром", "Сливки  
сгущенные с сахаром", "Молоко сгущенное стерилизованное" (без сахара).  
  
ПРОЦЕНТ ЖИРНОСТИ СЫРА  
  
На этикетках, прикрепленных к сырным кругам и головкам, обычно указы-  
вается жирность сыра в процентах, скажем, 40%, 50% и т. д.  
Смысл этих цифр в том, что они сообщают процент содержания жира в су-  
хом веществе сыра. Так, если указано, что жирность швейцарского сыра  
50%, то это значит, что в 100 г сыра содержится 32,5 г жира (в сыре дан-  
ного сорта на 100 г веса обычно приходится 65 г сухого вещества, 50% ко-  
торого и составит 32,5 г). На этикетке чайного сырка, например, указано,  
что жирность его 50%: при обычной расфасовке такого сырка по 250 г это  
составит 62,5 г чистого молочного жира, так как чайный сырок чаще всего  
содержит 50% сухих веществ, т. е. 125 г, 50% которых и составит 62,5 г.  
Мы привели расчеты ориентировочные, на деле же абсолютное количество  
жира может быть несколько меньшим или большим (на 1-2 г), так как содер-  
жание влаги в каждой партии сыра немного колеблется в зависимости от ра-  
зных условий; потому-то сыроделы и указывают наиболее точный показатель,  
а именно - обусловленный рецептурой процент жира в сухом веществе.  
  
Картонный кружочек, которым закупорена бутылка с молоком, открывайте  
не надавливанием его вниз, а приподниманием кверху, чем предохраните мо-  
локо от возможного загрязнения.  
  
  
КУМЫС  
  
Кумыс, широко известный лечебный и высокопитательный напиток, получа-  
ется в результате молочнокислого и спиртового брожения молока кобылицы  
или смешиванием молока коровьего с молочной сывороткой и сахаром.  
Крепкий натуральный кумыс содержит до 4,5% спирта и его для лечебных  
целей не используют. Больным, проходящим курс кумысолечения, приготовля-  
ют слабый (созревает 1 сутки) и средний кумыс (созревает 2 суток), в ко-  
торых спирта очень немного (1-1,75%). По вкусу кумыс - приятный, освежа-  
ющий, кисловато-сладкий пенистый напиток; его с удовольствием пьют и  
больные, и здоровые.  
  
КАК СОХРАНИТЬ СЫР  
  
Если сыр неправильно хранить, он портится, высыхает, растрескивается,  
плесневеет, теряя вкус и аромат.  
Сыр надо хранить целым куском, завернув в чистый, влажный белый лос-  
кут, и держать его отдельно от других продуктов, при температуре не выше  
10-15 гр. Лоскут этот следует прополаскивать в свежей воде не реже 1-2  
раз в сутки.  
Лучше всего в домашних условиях сохраняются сыры типа "Советский",  
"Швейцарский". Мягкие сыры не рекомендуется держать дома дольше 1-2  
дней. Надежнее хранить сыр в домашнем холодильнике.  
  
  
ЖИРЫ И МАСЛА  
  
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
КАК ХРАНИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ  
МАРГАРИН  
  
  
  
  
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА  
  
Растительные масла вырабатывают из семян масличных культур, извлекая  
из них масло прессованием или экстракцией.  
Растительные масла носят название семян, из которых они получены: по-  
дсолнечное, хлопковое, льняное, конопляное, соевое, горчичное, рыжико-  
вое, кукурузное, маковое, оливковое, арахисовое, миндальное, ореховое  
(из грецких орехов) и другие.  
Наиболее распространенные и употребляемые у нас растительные масла -  
подсолнечное, хлопковое и горчичное.  
Подсолнечное масло выпускают в продажу рафинированным и нерафинирова-  
нным.  
Рафинированное подсолнечное масло не обладает привкусом и ароматом  
жареных подсолнечных семян, поэтому некоторые потребители предпочитают  
нерафинированное.  
Хлопковое масло имеется в продаже только рафинированное. Хлопковое -  
вполне хорошее растительное масло. Употребляют его в пищу так же, как и  
подсолнечное.  
Вырабатывают у нас и первосортное горчичное масло. Это масло ис-  
пользуют главным образом для печенья и пирогов.  
Увеличивается производство и потребление соевого масла из бобов сои.  
Холодным прессованием плодов оливкового дерева (маслины) получают олив-  
ковое масло. Это - очень вкусное ароматное масло, которое высоко ценится  
в кулинарии.  
Ореховое, арахисовое, кукурузное и другие растительные масла ис-  
пользуют на пищевых предприятиях; их применяют при изготовлении конди-  
терских, консервированных и других пищевых продуктов.  
Значительное количество растительного масла различают в небольшие бу-  
тылки по 250 и 500 г.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КАРТОФЕЛЬ С ВИНОМ  
  
Положить в кастрюлю масла, перцу, соли, рубленых петрушки и луку, не-  
много муки; налить бульону, стакан вина, или более, смотря по количеству  
приготовляемого соуса; поставить этот соус на огонь, прибавить в него  
сваренного и нарезанного ломтиками картофеля; варить соус до густоты.  
  
  
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
  
Несоленое, сладко-сливочное, в том числе и знаменитое вологодское ма-  
сло вырабатывают из пастеризованных (нагретых до 85 - 95 гр.) высокока-  
чественных сливок.  
У этого масла - тонкий аромат свежевскипяченного молока и приятный,  
чуть заметный ореховый привкус; оно содержит не менее 83% чистого молоч-  
ного жира, не более 16% воды и около 1% белка и других нежировых ве-  
ществ.  
Сладко-сливочное и особенно вологодское масло издавна славится не  
только в нашей стране, но и за границей, оно справедливо считается гор-  
достью советского маслоделия.  
Кисло-сливочное соленое и несоленое масло приготовлено из пастеризо-  
ванных сливок, сквашенных чистыми культурами молочно-кислых бактерий.  
Соленое кисло-сливочное масло содержит от 1,2 до 1,5% соли, а молоч-  
ного жира в нем не менее 81%. Это - хороший, вкусный, стойкий в хранении  
продукт и многие предпочитают его всякому другому маслу.  
В шоколадном масле - 62% молочного жира, 18% сахара, 2,5% какао. В  
процессе выработки сливки и всю смесь, из которой сделано шоколадное ма-  
сло, дважды пастеризуют, что улучшает вкус и повышает усвояемость этого  
высокоценного для детского питания продукта.  
Топленое или, как его еще иначе называют, русское масло, изготовлено  
перетопкой сборного масла-сырца при температуре 75-80 гр. Топленое масло  
широко применяется в кулинарии, оно содержит не менее 98% чистого молоч-  
ного жира.  
И сливочное, и топленое масло выпускают четырех сортов: экстра, выс-  
ший, первый и второй.  
  
  
  
КАК ХРАНИТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
  
При недолговременном хранении масло не портится и в условиях обычной  
комнатной температуры, если только его изолировать от прямого воздейс-  
твия солнечного света. Поэтому-то масленки сделаны из керамики, пластма-  
ссы, из крашеного стекла и из других непрозрачных материалов.  
Чтобы масло не впитывало посторонних запахов, его нужно держать по-  
дальше от остро пахнущих предметов и продуктов, а для сохранения вкуса  
рекомендуется хранить его (даже в течение двух-трех дней) в наиболее  
прохладном месте.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ  
  
1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и ва-  
рить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде  
рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом покрыть крышкой и  
варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.  
  
  
ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ  
  
Помимо сливочного, топленого и растительного масла и маргарина к наи-  
более распространенным жирам, используемым в кулинарии, принадлежат сви-  
ной, говяжий, бараний и костный жиры.  
Наилучший из животных жиров - свиное топленое, нутряное сало и другие  
разновидности свиного сала, наиболее легко и полно усваиваемого организ-  
мом.  
Очень приятен костный жир, вытопленный из трубчатых костей. На юге,  
особенно в Закавказье и Средней Азии, ценят баранье курдючное сало, вы-  
топленное из курдюка специальной породы овец, называемых курдючными.  
Гусиный жир - деликатесный продукт. Обычно хозяйки заготовляют этот  
жир, когда жарят гусей. Гусиным жиром можно заправлять паштет из печен-  
ки.  
  
ЖИР ДЛЯ ЖАРЕНИЯ  
  
Для приготовления некоторых кушаний (пончики, пирожки, оладьи и др.)  
требуется, чтобы при обжаривании они были полностью погружены в жир, для  
чего используют жир, сильно разогретый.  
Чтобы приготовить такой жир, смешивают в равных долях свиной смалец  
(или, говяжье или баранье сало) с растительным маслом и разогревают эту  
смесь на сильном огне до готовности, т. е. до такого состояния, когда  
погружаемый в нее ломтик сырого картофеля быстро подрумянивается. Еще  
лучше употреблять для такого обжаривания все виды кухонного маргарина.  
  
Сало имеет своеобразный привкус и запах. Из-за этого многие хозяйки  
предпочитают все жарить на масле; чтобы придать салу вкус масла, го-  
вяжье, баранье или свиное сало надо разрезать на небольшие кусочки, по-  
ложить их в кастрюлю и залить молоком так, чтобы они были только покры-  
ты. Когда молоко хорошо прокипит, полученный жир процедить и хранить в  
холодном месте.  
Лучше же всего для жарения пользоваться маргарином: по вкусу он схо-

ден со сливочным маслом.  
  
  
МАРГАРИН  
  
Маргарин - твердый пищевой жир. По внешнему виду, вкусу, консистен-  
ции, химическому составу, калорийности и усвояемости столовый маргарин  
сходен со сливочным маслом.  
Маргарин представляет собой обогащенный растительный и животный (или  
только растительный) жир, существенно дополняющий ассортимент твердых  
пищевых жиров.  
Маргарин вырабатывают у нас на заводах, оборудованных по последнему  
слову техники, при тщательном лабораторном и техно-химическом контроле.  
Процесс выработки маргарина основан на том, что очищенные расти-  
тельные масла, часть которых гидрогенизирована, т. е. превращена в твер-  
дое состояние, смешивают (эмульгируют) с заквашенным молоком, лецитином,  
солью, а иногда к этой смеси, в зависимости от рецептуры, прибавляют еще  
высшие сорта говяжьего или свиного сала.  
Заквашенное молоко, введенное в смесь, из которой вырабатывают марга-  
рин, сообщает этому продукту вкус и аромат сливочного масла.  
В соответствии с кулинарным назначением и рецептурой приготовления  
маргарин делят на две группы: столовый и кухонный.  
Столовый маргарин вырабатывают в трех видах: сливочный (в него введе-  
но до 25% сливочного масла), столовый молочный и столовый безмолочный.  
Каждый из этих видов столового маргарина выпускается соленым (не бо-  
лее 1,7% соли) и несоленым (0,2% соли), а также витаминизированным (ви-  
таминами A и D, т.е. теми же витаминами, какие содержатся в летнем сли-  
вочном масле самого лучшего качества).  
Столовый маргарин, особенно сливочный, используют так же, как и сли-  
вочное масло. Врачи-диэтологи считают возможным применять маргарин в ди-  
этическом питании.  
Кухонный маргарин бывает растительный и комбинированный. Растительный  
кухонный маргарин представляет собой либо гидрогенизированное, т. е.  
превращенное из жидкого в твердое состояние, рафинированное растительное  
масло - гидрожир, либо так называемое растительное сало, т. е. смесь ра-  
стительного масла в твердом состоянии (гидрогенизированного) с жидким  
растительным маслом.  
Комбинированный кухонный маргарин вырабатывают в таком ассортименте:  
комбижир животный, комбижир животный особый, комбижир свиной и маргагу-  
селин. В комбинированном кухонном маргарине, вместе с жидкими и тверды-  
ми, т. е. гидрогенизированными, растительными маслами обязательно содер-  
жится не менее 15% животных жиров (говяжье или свиное сало).  
Маргагуселин справедливо считается лучшим из всех видов кухонного ма-  
ргарина. Его ароматизируют масляной вытяжкой жареного лука, в его состав  
входит свиной смалец - наилучший из животных жиров.  
Растительный кухонный маргарин (растительное сало и гидрожир) предна-  
значен для обжаривания, изготовления кондитерских изделий, в разные виды  
теста.  
Для блюд, в которых уместны аромат и вкус животных жиров, употребляют  
комбижир, а если любят в пище запах и вкус жареного лука, употребляют  
маргагуселин.  
Кухонный маргарин замедляет черствение мучных изделий и сообщает рас-  
сыпчатость печенью.  
Все опытные хозяйки знают, что в пироги, в печенье, для обжаривания  
маргарин лучше других жиров.  
Для удобства потребителей значительное количество маргарина выпускае-  
тся в мелкой расфасовке.  
  
  
ОРЕХИ  
  
АРАХИС, ИЛИ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ  
ФИСТАШКИ  
СЛАДКИЙ МИНДАЛЬ  
ОРЕХИ  
  
  
АРАХИС, ИЛИ ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ  
  
Арахис, или, как его еще называют, земляной или китайский орех - од-  
нолетнее, травянистое ветвящееся растение из семейства бобовых. Его  
культивируют в южных районах СССР - на юге Украины, в Закавказье, в Сре-  
дней Азии, на Северном Кавказе. У этого растения - стелющийся или кусто-  
видный стебель, плоды после цветения образуются в земле, а потому их и  
прозвали земляными орехами.  
Плод арахиса напоминает по форме шелковичный кокон, под скорлупой ко-  
торого находится от 1 до 5 ядер (бобов). Эти бобы содержат до 50% жира,  
поэтому арахис и причислен к весьма ценным масличным культурам.  
Из арахиса вырабатывают очень вкусную арахисовую халву. Земляной орех  
широко применяют в кондитерском производстве не только для приготовления  
халвы, но и для выработки многих других изделий.  
Ядра арахиса едят сырыми и поджаренными; во всех видах они являются  
приятным и вкусным питательным продуктом.  
  
  
ФИСТАШКИ  
  
Соленые прожаренные фисташки - любимое лакомство, особенно в Закав-  
казье и в Средней Азии.  
Растут фисташки, преимущественно в диком виде, в Средней Азии. Урожай  
собирают в конце июля - в начале августа. Не все фисташковые коробочки,  
в которых заключено ядро, раскрываются при созревании одновременно и  
многие из них приходится перед употреблением раскалывать.  
Фисташки едят свежими, их используют также и в кондитерской промышле-  
нности как часть начинки, и в колбасном производстве при изготовлении  
некоторых высших сортов вареных фаршированных колбас.  
  
КАШТАНЫ  
  
На юге, особенно в Закавказье, популярны жареные каштаны. Плоды  
съедобного каштана по внешнему виду напоминают большой, приплюснутый с  
обеих сторон, иногда почти плоский широкий орех с тонкой, темнокоричне-  
вой скорлупой.  
Ядро каштана - крупное, белое, мякоть сладковатая. По вкусу вареный  
или поджаренный каштановый орех (его поджаривают и варят с надколотой  
скорлупой) сходен с как бы подслащенным сухим, рассыпчатым картофелем.  
Каштановые деревья растут главным образом в диком виде на Северном  
Кавказе, в Крыму и Закавказье. Каштановые орехи, помимо того, что их  
едят свежими, находят различное применение в кондитерской промышленнос-  
ти, а также при изготовлении многих кофейных напитков.  
  
СОЕВАЯ МУКА ДЛЯ БЛИНОВ  
  
Соевая мука для блинов содержит соевой муки 65%, картофельной или  
пшеничной муки - 30%, сахара - 3% и соли - 2%.  
На 500 г муки берут 5-6 стаканов воды, в воду добавляют предвари-  
тельно разведенные дрожжи и всыпают, одновременно помешивая, небольшими  
порциями муку.  
Когда тесто как следует размешано, его ставят в теплое место для  
подъема до увеличения объема, примерно, в два раза. Через 1 1/2 - 2 часа  
тесто готово к выпечке.  
Если добавить жиров, сахара и пряностей и замесить тесто более крутым  
(1 стакан воды на 500 г муки), то из соевой муки можно получить сдобное  
тесто.  
  
  
СЛАДКИЙ МИНДАЛЬ  
  
Сладкий миндаль широко применяется в кулинарии, преимущественно для  
приготовления сладких блюд, печенья, тортов, пирожных. В ядре миндаля  
много жира (до 55%) и азотистых веществ (свыше 20%).  
Миндаль растет в Средней Азии, в Крыму и Закавказье.  
  
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ  
  
В плодоовощных магазинах часто предлагают потребителям кедровые оре-  
хи. Эти орехи - семена кедровой сосны, растущей на Урале, в Сибири и на  
Дальнем Востоке. Различают два сорта этого ореха: таежный (мелкий) и ко-  
ндовый (крупный). Из ядра кедрового ореха добывают ценное масло.  
  
Если грецкие орехи у вас чрезмерно высохли и вследствие этого потеря-  
ли свойственный им в свежем виде вкус, продержите их (не разбивая, в  
скорлупе) 5-6 дней в слегка соленой воде. Вода через скорлупу проникнет  
в ядро ореха и восстановит его консистенцию и вкус.  
  
  
ОРЕХИ  
  
Грецкие орехи (их еще называют волошскими) растут у нас на юге, в  
Крыму, на Кавказе, в Средней Азии, главным образом в диком виде.  
На юго-западе Украины, кое-где в Крыму и в Закавказье имеются и  
культурные насаждения грецкого ореха.  
В стадии молочной зрелости грецкий орех исключительно богат витамином  
C и используется для производства витаминных препаратов. В этой же ста-  
дии зрелости из него готовят варенье, отличающееся своеобразным вкусом.  
Зрелый орех весьма питателен, его едят свежим, используют в кондитерской  
промышленности, в кулинарии. В составе орехового ядра 55% жира и 15% бе-  
лков.  
Наш обычный мелкий лесной орех, именуемый лещинным, растет на терри-  
тории СССР почти повсюду. У этого ореха есть культурная форма - садовый  
лещинный орех, называемый фундуком.  
Лучший фундук выращивают в Абхазии.  
  
ОРЕХОВАЯ НАЧИНКА  
  
Ореховая начинка для кондитерских изделий представляет собой густую  
мягкую массу обжаренных орехов, растертых вместе с жиром (обычно - сли-  
вочным маслом), сахарной пудрой и вкусовыми добавками (дробленый арахис,  
вафельные крошки и др.).  
Эту начинку используют не только в конфеты, в карамель, но и как про-  
слойку в тортах, пирожных, вафлях.  
  
  
ЧАЙ И КОФЕ  
  
ЧАЙ И ЧАЕПИТИЕ  
ПОЧЕМУ ЧАЙ НАЗЫВАЮТ БАЙХОВЫМ  
НА ЧАЙНОЙ ФАБРИКЕ  
КОФЕЙНЫЕ И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ  
КОФЕ  
ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ  
КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ  
ХОЛОДНЫЙ КОФЕ  
ХОЛОДНЫЙ ШОКОЛАД СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ  
  
  
  
  
ЧАЙ И ЧАЕПИТИЕ  
  
В последние годы в СССР стали выращивать чай не только в Грузии, но и  
в Азербайджане и на Черноморском побережье Краснодарского края.  
Советский чай превосходен по вкусу, настою и аромату. Чай следует  
хранить в сухом месте, в плотно закрытой чайнице, вдали от всего, что  
имеет сильный запах. Перед заваркой надо сполоснуть чайник кипятком,  
чтобы он был теплым, а затем, засыпав чай (1 чайную ложку на 6-8 стака-  
нов чая), налить свежий, крутой кипяток, сначала не более чем на 2/3  
объема чайника.  
После заварки необходимо продержать чайник накрытым (салфеткой или  
полотенцем) минут пять, чтобы чай настоялся, потом долить его кипятком и  
разлить в стаканы, соблюдая дозировку по вкусу.  
Нельзя ставить для заварки чайник на огонь - этим вы безусловно испо-  
ртите вкус чая. Если заваривать чай подогретой кипяченой водой, а не  
свежевскипяченной, чай также будет не вкусен.  
  
ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В ЧАЕ  
  
В чае содержится от 2 до 3% кофеина - вещества тонизирующего и нес-  
колько возбуждающего деятельность сердца и нервную систему.  
Кроме кофеина в чае имеются еще таннин, эфирные масла и другие хими-  
ческие вещества, в совокупности создающие любимый нами вкус и аромат  
чая.  
Обычно создается прочная и устойчивая привычка к чаю, к определенному  
его сорту, к его дозировке (крепкий, слабый, средний). За исключением  
случаев особых противопоказаний, в этой привычке нет ничего вредного для  
здоровья.  
Если же натуральный чай почему-либо противопоказан, можно его заме-  
нить многочисленными разновидностями плодо-ягодных чайных напитков.  
  
ПОЧЕМУ ЧАЙ НАЗЫВАЮТ БАЙХОВЫМ  
  
Мы пьем чай, который называют байховым. Название это происходит от  
китайского слова бай-хоа (белая ресничка); так по-китайски называют се-  
ребристые ворсинки, которые покрывают одну сторону чайных листьев.  
Как это часто бывает, в обиходной и особенно в торговой терминологии  
слово байховый давно потеряло свой первоначальный смысл, и теперь им  
обозначают только сыпучие чаи в отличие от прессованных, хотя и те и  
другие вырабатываются из байхового чайного листа.  
  
ЗЕЛЕНЫЙ БАЙХОВЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ КИРПИЧНЫЙ, ЧЕРНЫЙ ПЛИТОЧНЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЛИ-  
ТОЧНЫЙ ЧАЙ  
  
Помимо наиболее распространенного у нас черного байхового чая чайные  
фабрики вырабатывают еще и зеленый байховый чай, зеленый кирпичный, чер-  
ный плиточный и зеленый плиточный чай.  
Зеленый байховый чай пьют только в республиках Средней Азии, его там  
называют "кок-чай"; он отличается от обычного вкусом, ароматом, цветом  
настоя; у него оливково-зеленая окраска, светложелтый, золотистый нас-  
той, сильный, ярко выраженный аромат.  
При выработке зеленого чая чайный лист не подвергают завяливанию и  
ферментации, как черный байховый чай, а только пропаривают его, подсуши-  
вают, скручивают, снова сушат и сортируют.  
Зеленый кирпичный чай приготовлен из более грубого и крупного чайного  
листа, собранного ранней весной и поздней осенью.  
Этот чай любят и охотно пьют в Бурят-Монголии, Тувинской области, в  
Ойротии, в Монгольской народной республике.  
Черный плиточный и зеленый плиточный чай представляет собой прессова-  
нные высевки и крошки, получаемые при выработке черного и зеленого бай-  
ховых чаев.  
Настой плиточного чая отличается большой крепостью. Черный плиточный  
и кирпичный чай пьют в Сибири, на Урале, в Поволжье, Казахстане и на  
Дальнем Севере.  
  
  
НА ЧАЙНОЙ ФАБРИКЕ  
  
На чайной фабрике посетителя встречает нежный и тонкий аромат свеже-  
сорванных верхушек молодых лиственных побегов чайных кустов, называемых  
флеши.  
Прежде чем стать тем душистым, ароматным чаем, к которому мы все при-  
выкли, молоденькие чайные листочки подвергаются многим изменениям и пре-  
вращениям. Прежде всего их завяливают. В результате этой операции они  
теряют влагу, становятся очень мягкими и легко поддаются скручиванию.  
После завяливания их скручивают на специальных машинах (роллерах),  
что придает им форму чаинок, а главное - разрывает клетки чайного листа.  
Вслед за скручиванием масса чайных листьев подвергается ферментации,  
образующей те вещества, которые и определяют свойства и качество чая,  
его вкус, аромат и настой.  
После ферментации чай сушат в специальных печах, а затем сортируют.  
Для расфасовки чай отгружается на чаеразвесочные фабрики. Здесь раз-  
ные чаи смешивают по утвержденным рецептурам и развешивают на автомати-  
ческих весах по 25, 50, 100 и 200 г; остальное довершают чаеупаковочные  
автоматы, и всем нам хорошо знакомые аккуратные пачки чая - готовы к  
продаже.  
Наш чай, каким бы сортом он ни поступал в продажу, ни на какой стадии  
производства ничем не подкрашивается и решительно никаких посторонних  
примесей не содержит.  
Цвет, настой, аромат, вкус советского чая - всегда и вполне нату-  
ральны. На чаеразвесочных фабриках чай расфасовывают не только в обычную  
бумажную, но и в художественно оформленную упаковку (изящные коробки,  
баночки, чайницы и т. п.).  
Лучшими нашими отечественными чаями являются: "Букет Грузии", "Букет  
Азербайджана", "Краснодарский букет" (это чаи июльского и августовского  
сбора) и высший сорт азербайджанского, грузинского, краснодарского чая.  
У них тонкий, нежный аромат, очень приятный, несколько терпкий вкус, яр-  
кий, прозрачный настой. Эти высшие сорта чая вырабатываются из наиболее  
нежного молодого листа и лиственных почек чайного куста.  
  
КОФЕЙНЫЕ И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ  
  
Пищевая промышленность выпускает в продажу не только натуральный чай  
и натуральный кофе, но и другие кофейные и чайные напитки.  
В разнообразном ассортименте кофейных напитков имеются такие популяр-  
ные марки, как кофе "Здоровье", "Наша марка", ячменный, желуд„вый кофе и  
др.  
Кофе "Наша марка" содержит молотого натурального кофе 35%, желудей  
молотых - 25%, каштанов - 10%, цикория - 30%. В рецептуре напитка "Здо-  
ровье" желудей 30%, цикория 10%, ячменя 30%, плодовых косточек 5%, кед-  
рового ореха 5%, сои 15%, шиповника 5%.  
Ячменный кофе состоит на 80% из ячменя и на 20% из цикория. Есть яч-  
менный кофе и без цикория.  
Желудевый кофе содержит только молотые первосортные, отборные желуди.  
Этот кофе очень вкусен, полезен всем, особенно же людям с болезнями же-  
лудочно-кишечного тракта.  
Так называемые чайные напитки вырабатывают из сушеных фруктов и ягод,  
патоки, цикория с добавлением ароматических веществ.  
Яблочный чайный напиток, например, содержит 80% яблок и 20% цикория,  
малиновый напиток состоит из цикория, желудей, рябины, патоки, малиновой  
эссенции; напиток, называемый  
фруктовым чаем, имеет в своем составе 60% дичков груш и яблок, 10%  
кураги и 30% цикория.  
Чайные напитки дают хороший настой, они душисты, многие потребители  
предпочитают их натуральному чаю.  
Способ употребления кофейных и чайных напитков указан на этикетках;  
например, на этикетке "Кофе ячменный любительский" указано: "В кофейник  
с кипящей водой засыпать кофе (одну чайную ложку на стакан воды), кипя-  
тить, при помешивании, 2-3 минуты, дать отстояться и наливать в стакан,  
добавляя по вкусу сахар и молоко".  
Тем, кому по состоянию здоровья противопоказан кофеин (а он содержит-  
ся в натуральном кофе и в натуральном чае), врачи обычно рекомендуют же-  
лудевый кофе и плодо-ягодные чайные напитки.  
  
  
КОФЕ  
  
Кофейные зерна - это семена плодов кофейного дерева, растущего в тро-  
пических странах.  
Прежде чем готовить напиток из кофейных зерен, их обжаривают, а затем  
размалывают.  
В процессе обжаривания в зернах образуются вещества, сообщающие кофе  
присущий ему приятный аромат.  
Кофейные зерна содержат кофеин - вещество тонизирующее, несколько во-  
збуждающе действующее на сердце и нервную систему.  
Кофе выпускают в продажу в зернах, молотым, а также (для придания  
пряного вкуса) с добавлением обжаренного и перемолотого цикория.  
  
  
ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ  
  
ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ  
  
Заварить крепкий чай, через сетку или ситечко перелить в фарфоровую  
посуду, положить по вкусу сахар и охладить. Перед подачей к столу охлаж-  
денный чай разлить в бокалы или чашки, в которые положить кусочки льда,  
по ломтику лимона, апельсина.  
  
ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ ИЛИ ЯГОДHЫМ СОКОМ  
  
Приготовить холодный чай, как указано выше. Затем добавить на каждый  
стакан 2 ст. ложки виноградного, вишневого или смородинового сока и раз-  
лить в бокалы или чашки, в которые положены кусочки льда, добавив по ло-  
мтику лимона.  
  
ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОФЕ  
  
Натуральный жженый кофе желательно размалывать перед самой варкой,  
чтобы он сохранил свой аромат.  
Молотый кофе можно смешать с цикорием (на 4 части кофе - 1 часть ци-  
кория). Любители добавляют кроме цикория небольшое количество размолотых  
сухих винных ягод.  
Кроме натурального можно взять ячменный и желуд„вый кофе. Эти сорта  
кофе рекомендуется смешивать с натуральным кофе (на 4 ложки желуд„вого  
или ячменного - 1 ложку натурального).  
К кофе можно подать различное печенье, кекс, сухари, бисквит.  
  
КОФЕ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  
  
Молотый кофе (1 полная чайная ложка на стакан воды) положить в кофей-  
ник со вставленной в него сеткой или мешочком из фланели, залить кипят-  
ком, поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит,  
кофейник снять с огня и кофе разлить в стаканы или кофейные чашки, не  
доливая, примерно, на одну пятую часть.  
Отдельно подать кипяченое молоко или сливки, сахар и сухое печенье.  
  
Подавая лимон к чаю, прежде чем его разрезать, обдайте кипятком. От  
этого сильнее выявляется аромат лимона.  
  
  
КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ  
  
Сварить кофе, как указано выше, но с добавлением сахара, и разлить в  
стаканы, наполняя их на три четверти.  
Сверху в стаканы с кофе положить столовую ложку взбитых сливок. При  
взбивании можно добавить в сливки сахарную пудру.  
  
КОФЕ НА МОЛОКЕ  
  
Сварить кофе, как указано выше, перелить в кастрюлю, добавить такое  
же количество молока, положить сахар и довести до кипения. После этого  
разлить в кофейные чашки или стаканы, положить в каждый стакан или чашку  
горячую молочную пенку и подать.  
  
КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ  
  
В продаже имеется консервированный кофе со сгущенным молоком, приго-  
товленный из лучшего натурального кофе и молока с добавлением сахара. В  
любых условиях, особенно в дороге, имея банку этого продукта, можно в  
несколько минут приготовить прекрасный кофе с молоком. Для этого надо  
положить в стакан 2 чайных ложки кофе со сгущенным молоком, влить немно-  
го горячей воды, размешать и долить кипятком.  
  
КОФЕ ЧЕРНЫЙ  
  
Сварить черный кофе так же, как указано выше, но более крепкий. Для  
его приготовления количество молотого кофе надо увеличить до 1 1/2 чай-  
ных ложки на стакан.  
Подготовленный кофе разлить в стаканы или чашки. Отдельно подать са-  
хар, лимон, нарезанный ломтиками, коньяк или ликер.  
  
ПАРОВОЙ КОФЕ  
  
Для приготовления парового кофе надо иметь специальный кофейник с  
фильтром и спиртовкой для нагрева.  
В кофейник положить смешанный с цикорием кофе (из расчета - 1 чайная  
ложка на стакан), залить горячей водой, зажечь спиртовку и довести кофе  
до кипения. После закипания кофе рекомендуется два-три раза перелить.  
  
Пятна на материях от кофе удаляются смесью из разведенного пополам с  
водой глицерина с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.  
  
  
ХОЛОДНЫЙ КОФЕ  
  
Сварить черный кофе, процедить, положить сахар и охладить. При подаче  
к столу добавить холодные сливки и разлить в бокалы или чашки. Вместо  
сливок можно подать лимон.  
  
КАКАО  
  
Какао в порошке положить в кастрюлю (из расчета - 1 чайная ложка на  
стакан какао), добавить 2 чайных ложки сахара на стакан, хорошо переме-  
шать его с какао, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно  
растереть, чтобы не было комков. В растертое какао влить, непрерывно по-  
мешивая, горячее молоко, дать ему закипеть, снять с огня и разлить в  
стаканы или чашки.  
К какао подают различное печенье, сухари, кексы, бисквиты, пирожное.  
  
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ  
  
Прекрасное какао можно приготовить из консервированного продукта "Ка-  
као со сгущенным молоком". Потребуется лишь несколько минут, чтобы вски-  
пятить воду. В стакан или чашку положить 2-3 чайных ложки какао со сгу-  
щенным молоком, влить немного горячей воды, размешать и долить кипятком.  
  
КАКАО СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ  
  
Сварить какао, как указано выше, разлить в стаканы, заполнив их на  
три четверти, и положить сверху 1 ст. ложку сливок, взбитых с сахарной  
пудрой.  
  
КАКАО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ  
  
Сварить какао, как указано выше. Сырые яичные желтки (1/2 желтка на  
стакан какао) растереть с сахаром и развести небольшим количеством ка-  
као, влить в кастрюлю с подготовленным какао и взбить веничком.  
После этого, какао немедленно разлить в стаканы или чашки и подать.  
  
ШОКОЛАД  
  
Шоколад в порошке (из расчета 1 чайная ложка на стакан) смешать с са-  
харным песком, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно ра-  
стереть, чтобы не было комков. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая,  
влить горячее молоко и довести до кипения.  
Подавая на стол, разлить шоколад в стаканы или чашки.  
  
  
ХОЛОДНЫЙ ШОКОЛАД СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ  
  
Сварить шоколад, как указано выше, охладить и разлить в бокалы или  
чашки с толченым пищевым льдом. Сверху шоколада в бокалы положить по  
столовой ложке взбитых сливок.  
  
"ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ"  
  
"Гоголь-моголь" можно приготовить различно, во всех случаях получая  
высокопитательный и вкусный напиток.  
1. Слегка взбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки ви-  
на, немного соли; все это тщательно перемешать, влить 3/4 стакана пасте-  
ризованного или кипяченого молока и процедить. Вместо вина можно доба-  
вить немного тертого мускатного ореха.  
2. Взбить 1 яичный желток, добавить 1 ст. ложку сахара, немного соли,  
2 ст. ложки вина и 2/3 стакана молока. Все это перемешать, процедить и  
соединить со взбитым яичным белком. Перед подачей на стол еще раз хорошо  
перемешать.  
3. Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку сахара, немного соли и вани-  
лина, влить 3/4 стакана молока, снова перемешать и процедить.  
Если желательно получить сладкий "гоголь-моголь", то белки вместе с  
сахаром надо взбить до густоты и влить в смесь с желтком или положить в  
стакан сверху.  
  
ФРУКТОВЫЙ "ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ"  
  
Взбить 2 яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета,  
добавить немного соли, 3 ст. ложки сахара и 1/2 стакана земляничного или  
вишневого сока. Все это хорошо размешать, влить 2 стакана холодного мо-  
лока и 1/2 стакана холодной воды. Подготовленную смесь слить в яичные  
белки, предварительно взбитые в крутую пену, разлить в бокалы и посыпать  
сверху натертым мускатным орехом.  
  
МЕДОВЫЙ "ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ"  
  
Яйцо, 2 стакана холодного молока, 6 ст. ложек меда, 2 ст. ложки лимо-  
нного или апельсинного сока смешать и взбивать до получения однородной  
массы.  
Подать к столу в очень холодном виде.  
  
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК  
  
Цедру с лимона растереть с сахаром (1/2 стакана), добавить сок, отжа-  
тый из 1/2 лимона, по 1 стакану белого вина и кипятка и размешать. Потом  
процедить, разлить в стаканы и подать к столу.  
  
  
ОВОЩИ  
  
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ  
МОРКОВЬ  
СВЕКЛА  
СУШКА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ  
КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ  
ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ  
ШПИНАТ И ЩАВЕЛЬ  
ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ  
ДАНДУР (портулак)  
ЗУБРОВКА И ЗВЕРОБОЙ  
УКРОП  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ  
ОБЕДЕННЫЕ КОНСЕРВЫ  
ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД ЗА 15-20 МИНУТ  
ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ  
ГОРОХ  
КУКУРУЗА  
ТОМАТЫ  
СУШЕНЫЕ ОВОЩНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ  
ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ  
БЕЛЫЕ КОРЕНЬЯ  
ОГУРЦЫ  
КАПУСТА  
КАРТОФЕЛЬ  
"КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ"  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ: СОУС ИЗ БРЮКВЫ  
ОВОЩИ И ПЛОДЫ - НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ  
КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ  
ЛУК  
ТЫКВА  
МОЛОЧНАЯ СПЕЛОСТЬ  
ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ  
СВЕКЛА СУШЕНАЯ  
КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ  
РЕДИС И РЕДЬКА  
МАСЛИНЫ  
"КАРТОФЕЛЬНЫЕ ХЛОПЬЯ"  
БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В СТРУЧКАХ  
ДИЭТИЧЕСКИЕ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ  
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК  
  
  
  
  
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ  
  
Закусочные консервы из овощей вырабатывают в следующем ассортименте:  
Овощи фаршированные (перец, баклажаны, томаты).  
Овощная икра из баклажан.  
Овощная икра из кабачков.  
Баклажаны, нарезанные кружками.  
Кабачки, нарезанные кружками.  
Баклажаны в томатном соусе.  
Кабачки в томатном соусе.  
Голубцы, фаршированные овощами.  
Голубцы, фаршированные овощами и рисом.  
Консервы из фаршированных овощей приготовлены из перца, баклажан или  
томатов, фаршированных смесью из шинкованных и обжаренных в растительном  
масле моркови, петрушки, лука, пастернака и залитых томатным соусом.  
Консервы из баклажан и кабачков, нарезанных кружками, изготовлены из  
тонких кружков баклажан или кабачков, переложенных фаршем из обжаренных  
в растительном масле моркови, белых кореньев и лука, с добавлением зеле-  
ни и пряностей.  
Томатный соус для всех закусочных овощных консервов готовится из то-  
мата-пюре, с добавлением сахара, соли, горького и душистого перца.  
Каждый из этих консервов - превосходная, очень аппетитная закуска к  
обеду или к ужину.  
  
ДВА СОРТА МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ  
  
Молодые грибы намного лучше и вкуснее старых, что нашло отражение и в  
определении сортов всех грибных товаров.  
Различают, например, два сорта маринованных грибов: к высшему сорту  
относят грибы, диаметр шляпки которых не больше 3 см, а корешок не пре-  
вышает 0,5 см, к первому же сорту причисляют грибы со шляпкой в 5 см и  
корешком не больше 2 см.  
  
КОНСЕРВЫ "ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ"  
  
Эти отличные закусочные консервы готовят из отборного сладкого перца,  
фаршированного смесью обжаренных белых кореньев, моркови, лука, зелени,  
и залитого томатным соусом.  
Соус приготовлен из томата-пюре, сахара, соли и пряностей.  
  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ  
  
Патиссоны (тарелочные тыквы) принадлежат к тыквенным овощам. Их кон-  
сервируют в рассоле (7% соли и 1% уксусной кислоты), с добавлением  
сельдерея, мяты, лаврового листа, перца, зелени петрушки, укропа, чесно-  
ка, листьев хрена.  
  
ЗЕЛЕНЫЕ САЛАТЫ  
  
Различают листовой и кочанный салат. Листовой салат - самый ранний,  
он первым появляется на огородных грядках и поэтому особенно ценится.  
Созревающий осенью кочанный салат несколько грубее по сравнению с ран-  
ним, но может быть сохранен в течение нескольких месяцев.  
  
КОНСЕРВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ОВОЩНЫЕ  
  
На зимний сезон и для дальних северных районов заводы консервируют в  
натуральном, естественном виде (без приправ) цельные помидоры, спаржу,  
цветную капусту, зеленый горошек, зеленую фасоль в стручках, морковь,  
свеклу и др.  
Эти консервы сохраняют вкус, аромат и пищевую ценность свежих овощей.  
Консервированные натуральные овощи готовы к употреблению. Их ис-  
пользуют как самостоятельное второе блюдо или как гарнир к мясным или  
рыбным блюдам, или для приготовления первых блюд. При отсутствии свежих  
овощей из них можно пригоговить превосходный салат.  
Наиболее близки по вкусу к свежим томаты цельноконсервированные.  
  
  
МОРКОВЬ  
  
Покупая морковь, выбирайте наиболее ярко окрашенную. Такая морковь  
содержит больше желтого красящего вещества каротина, а из каротина в че-  
ловеческом организме образуется витамин A.  
По содержанию каротина морковь превосходит все другие овощи и именно  
поэтому она во всех видах - сырая, вареная, тушеная - особенно полезна  
детям.  
Морковь богата также минеральными солями и легко усвояемыми сахарами.  
Уже в начале лета на рынках появляется сочная, ароматная морковь "ка-  
ротель". Несколько позднее созревает морковь "Нантская", отличающаяся от  
других сортов очень тонкой кожурой, нежной мякотью и высокой сахарис-  
тостью. Более поздними сортами являются "Шантене" и "Валерия". По вкусу  
морковь этих сортов уступает "Нантской", но превосходит ее по лежкости.  
В штабелях с переслойкой песком при температуре 0 гр. морковь "Шантене"  
и "Валерия" может быть сохранена в течение 6-7 месяцев.  
В любое время года в плодоовощном магазине можно купить консервы из  
натуральной моркови лучших сортов, обладающей всеми достоинствами све-  
жей.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ  
  
1/2 стакана овсянки промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, по-  
ложить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть  
сквозь сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чер-  
нослив (200 г) залить водой, положить в него 1/4 стакана сахара и ва-  
рить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипя-  
тить и подавать.  
  
  
СВЕКЛА  
  
Столовая красная свекла - весьма необходима при приготовлении пищи;  
она нужна для борща, а также для винегрета, для многих вторых блюд, гар-  
ниров и закусок. Свекла богата сахаром и минеральными веществами.  
При покупке выбирайте круглые и плоско-круглые темноокрашенные корне-  
плоды: они лучше, сочнее удлиненных.  
Консервная промышленность вырабатывает вкусную приправу к мясным и  
рыбным блюдам "Свеклу маринованную". Это - нарезанная небольшими кубика-  
ми лучшая молодая красная свекла в душистом маринаде.  
  
НАБОР БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННЫХ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ  
  
В коробке такого набора для борща (весом 1 кг) содержится (в г)  
  
Капусты белокочанной ..... 322  
Свеклы ................... 364  
Картофеля ................ 214  
Моркови .................. 57  
Лука репчатого ........... 43  
  
Продается этот набор (его называют "Свежая овощная смесь, быстро за-  
мороженная") в килограммовых и полукилограммовых коробках. Овощи в этих  
коробках - отборные, высокосортные, уже промытые и очищенные.  
Принесите такую коробку с овощной смесью домой, откройте ее и опусти-  
те, не размораживая, в готовый кипящий бульон, прибавив, по желанию, то-  
мат-пюре, и через 10-12 минут, сэкономив много времени и труда, можете  
разливать в тарелки великолепный борщ.  
  
  
СУШКА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ  
  
Овощи и плоды, содержащие 80-90% воды, легко подвергаются воздействию  
различных микроорганизмов. Если же снизить содержание воды в овощах и  
плодах до 15%, то они становятся мало доступными воздействию микроорга-  
низмов. На этом основан метод сушки овощей и плодов, широко применяющий-  
ся для заготовки их впрок. Сушеные плоды и овощи представляют очень ком-  
пактный, удобный для перевозки и хорошо сохраняющийся продукт.  
Наша пищевая промышленность выпускает в широком ассортименте различ-  
ные виды плодоовощных полуфабрикатов - сушеных овощей и плодов, в том  
числе и в виде готовых наборов для борщей, щей, супов, компотов. Так как  
при сушке удаляются несъедобные части (кожура, семена), эти продукты не  
нуждаются в предварительной очистке и сортировке.  
При современных методах сушки, которые применяются на предприятиях  
плодоовощной промышленности, в сушеных овощах и плодах сохраняются пита-  
тельные вещества и даже свойственный свежим овощам и плодам аромат.  
  
КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ  
  
Культура красного перца распространена на юге нашей страны - в Молда-  
вии, на Украине, в Нижнем Поволжье (Астрахань) и южнее.  
Различают сладкие и острые (горькие) сорта перца. Наиболее распрост-  
раненный и наилучший сорт сладкого перца - болгарский; у него крупный,  
толстый, короткий, почти четырехгранный плод (длиной 7-8 см). Зрелым  
этот плод бывает яркокрасным или желтым, но ему редко дают дозреть, а  
собирают зеленым, когда он особенно хорош для консервирования (консервы  
"Перец фаршированный").  
Лучший сорт острого горького перца - Кайенский; у него плод красного  
цвета, вкус жгучий; высушенный и измельченный, он заменяет черный перец  
в заправке многих блюд.  
Острый вкус красного перца зависит от содержащегося в нем вещества -  
капсаицина. Степень едкости, жгучести этого вещества такова, что одной  
капли щелочноводного раствора, содержащей всего 1/2000 мг капсаицина,  
достаточно для того, чтобы вызвать на языке сильное и длительное жжение.  
Красный перец превосходит все другие виды овощей содержанием витамина  
C. В некоторых сортах перца содержание витамина C в три-четыре раза вы-  
ше, чем даже в лимонах.  
Перец также очень богат витамином A. В нем содержится около 2,5% са-  
хара, 1,2% белков, 0,5% минеральных веществ.  
Учитывая высокие вкусовые и полезные свойства сладкого перца, консер-  
вная промышленность широко использует его для консервирования. Фарширо-  
ванный сладкий перец в масле принадлежит к числу лучших закусочных кон-  
сервов.  
  
АРОМАТНЫЙ УКСУС  
  
Если вам почему-либо нужно дома приготовить ароматный уксус (его лег-  
ко и просто купить в ближайшем магазине), можем предложить такой рецепт.  
В обычный столовый уксус положите эстрагон, сельдерей или укроп (100 г  
на 1 л уксуса); можно добавить антоновское яблоко, нарезанное дольками,  
листья черной смородины, или липовый цвет, или лавровый лист. Плотно за-  
кройте посуду с уксусом и дайте ему постоять дней 15. После этого проце-  
дите через марлю и заправляйте им винегреты, салат, сельдь, форшмак.  
  
  
ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ  
  
Самая распространенная и популярная приправа к блюдам - столовая гор-  
чица. Ее приготовляют из горчичного порошка, растительного масла, с при-  
бавлением уксуса, сахара, соли, пряностей.  
Горчичный порошок - это измельченный жмых семян горчицы - масличного  
растения, культивируемого во многих районах нашей страны. При заварке  
горчичного порошка горячей водой выделяется особое эфирное масло, кото-  
рое и придает горчице острый горький вкус и своеобразный запах.  
В последние годы промышленность вырабатывает готовую горчицу в  
большом количестве, в разнообразном ассортименте и в удобной расфасовке,  
поэтому нет никакой необходимости готовить горчицу дома; но если это по-  
надобится, используйте рецепт, приведенный на стр. 172.  
Уксус - незаменимая приправа к закускам, к салатам, к некоторым пер-  
вым блюдам. Уксус, кроме того, необходим для маринадов.  
Распространенная приправа - черный перец горошком. Кладут его в ку-  
шанья по вкусу. Обычно, в борщи и супы рекомендуют класть по 1-2 гороши-  
ны перца на тарелку, при тушении мяса и овощей - по 2-3 горошины на пор-  
цию, в маринады - 10-15 горошин на 1 л жидкости, в студень - по 10-15  
горошин на 1/2 кг голья.  
Молотый красный и черный перец ставят на стол, как соль, горчицу и  
уксус, чтобы по своему вкусу пользоваться этой приправой к первому и  
второму блюду или закуске.  
Молотый перец добавляют в мясной и рыбный фарш, его применяют также  
при заправке салатов, винегретов, горячих соусов.  
Душистый перец - высушенные семена гвоздичного дерева, применяется  
как приправа для тушеных мясных блюд и в маринады.  
Высушенные листья лаврового дерева - лавровый лист - очень ароматная  
и приятная пряность. Лавровый лист употребляется для рыбной ухи, мясных  
борщей, солянок, для картофельных супов, для маринадов, а также в туше-  
ные овощи и мясо.  
В супы и, вообще, в первые блюда лавровый лист, как правило, надо  
класть незадолго до их готовности (более подробно о применении лаврового  
листа указано в рецептах отдельных блюд).  
Для жидких маринадов, а также при тушении мяса, капусты наряду с дру-  
гими пряностями применяют часто гвоздику и корицу.  
Молотой корицей вместе с сахарным песком посыпают печенье, булочки,  
перед тем как их ставить в печь.  
Многие любят класть молотую корицу в простоквашу, варенец, кефир,  
ацидофильное молоко.  
Шафран (ароматные сушеные рыльца цветов особого луковичного растения)  
применяется при приготовлении теста, фаршированной рыбы и многих восточ-  
ных блюд. Шафран сообщает печенью и блюдам ярко-желтый цвет и очень при-  
ятный аромат.  
Для сладких блюд и сдобного теста применяют ваниль (стручки орхидей)  
или заменяющий ее ванилин (искусственный белый порошок, обладающий аро-  
матом натуральной ванили).  
При изготовлении ликеров и в кондитерском производстве применяют им-  
бирь ; у него жгучий вкус и очень сильный пряный запах.  
Очень сильный аромат и жгуче-пряный вкус у мускатного ореха.  
  
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА  
  
Лимонная кислота почти так же необходима в кулинарии и в пищевом про-  
изводстве, как соль, уксус, перец.  
Она особенно нужна при изготовлении кондитерских изделий, компотов,  
безалкогольных напитков.  
Натуральная лимонная кислота содержится, конечно, в лимоне, а также в  
клюкве и других ягодах, в плодах и многих других растениях.  
По сравнению с уксусом, лимонная кислота имеет менее резкий и острый  
вкус, поэтому ее предпочитают класть взамен уксуса в тесто, в некоторые  
супы и соусы.  
  
  
ШПИНАТ И ЩАВЕЛЬ  
  
Шпинат принадлежит к числу наиболее полезных и питательных овощей. Он  
превосходит другие овощи содержанием белков, минеральных солей (особенно  
железа) и сочетанием витаминов A, B1, B2 и C.  
В пищу используют только молодые листья шпината, снятые до появления  
стеблей.  
Консервы "Шпинат-пюре" позволяют в любое время года иметь в пищевом  
рационе высокопитательное и богатое витаминами блюдо из шпината.  
Весь процесс производства этих консервов на заводах обеспечивает пол-  
ное сохранение в консервированном шпинате-пюре вкуса, цвета и всех пита-  
тельных свойств свежего шпината.  
Щавель отличается от шпината тем, что содержит щавелевую кислоту, чем  
и объясняется его особо кислый вкус.  
  
ПРИВЫЧКА К ЧИСТОТЕ И ПОРЯДКУ  
  
Хорошие, полезные привычки и навыки нам во многом помогают. Именно  
потому, что привычки и навыки - большая сила, надо создавать, воспиты-  
вать в себе и в членах семьи привычки к чистоте и порядку. Это особенно  
важно во всем, что связано с питанием, приготовлением пищи, посудой, ку-  
хней, хранением продуктов.  
  
  
ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ  
  
На юге, особенно в Закавказье, как правило, к столу подают различные  
пряные и острые по вкусу зеленые травки - тархун, киндзу и др.  
Эти травки - пряновкусовые растения. Многие из них растут не только  
на юге, но и в средней полосе нашей страны: чабер, чабрец (богородская  
травка), майоран, базилик, полынь, мята, эстрагон (эстрагон и есть кав-  
казский тархун). Петрушка, укроп, сельдерей и некоторые другие общеиз-  
вестные овощи также принадлежат к пряновкусовым растениям. Все они чрез-  
вычайно полезны, так как придают пище приятный вкус и аромат, способс-  
твуют лучшему ее усвоению, и их потребление должно быть поэтому всемерно  
расширено.  
Нужно всем нам научиться и привыкнуть подавать к столу наравне с  
солью, уксусом, перцем и мелко нарезанный зеленый молодой укроп, или  
лук, или зелень молодой лиственной петрушки.  
Проф. Ф. В. Церевитинов говорил: "В приготовлении питательной и вкус-  
ной пищи большую роль играют пряновкусовые вещества. К важнейшим источ-  
никам таких веществ относятся пряновкусовые растения. Применение их, в  
небольших количествах, значительно улучшает и разнообразит пищу, повыша-  
ет аппетит, способствует лучшему усвоению продуктов питания".  
  
Джонджоли  
  
Джонджоли - нераспустившиеся цветочные почки одноименного растения  
(деревца или кустарника), заквашенные вместе со стебельками.  
Продукт этот, по вкусу несколько напоминающий каперсы, распространен  
в Закавказье, преимущественно в Грузии.  
Джонджоли можно подать к столу, заправив их по такому рецепту: 200 г  
джонджолей перемешать с 30 г зеленого лука, 5 г виноградного уксуса и 10  
г растительного масла.  
  
ДАНДУР (портулак)  
  
Дандур (портулак) - пряное растение, отваренные молодые побеги и  
листья которого с добавлением чеснока и уксуса применяют как приправу к  
мясным и рыбным блюдам.  
В продаже имеется готовый консервированный портулак в стеклянных бан-  
ках.  
Из свежего дандура (портулака) готовят салат, для чего его отварива-  
ют, отжимают и заправляют так: на 300 г дандура - 20 г виноградного ук-  
суса, 3 г чеснока и немного перца (по вкусу).  
  
БАЗИЛИК  
  
Базилик - однолетняя пряная травка с приятным кисловатым запахом. Су-  
хие или свежие листья базилика, сами по себе или в смеси с другими пря-  
новкусовыми растениями, служат очень хорошей приправой к мясным блюдам и  
консервам.  
  
ПОЛЫНЬ  
  
Полынь знают все как лекарственную траву, и очень многие любят ее  
горький вкус и запах. Полынь используют не только как лекарство, но и  
для ароматизации вина и ликеров, а также как приправу к жареным мясным  
блюдам, особенно к жареному гусю.  
  
ЧАБЕР И ЧАБРЕЦ  
  
Чабер - душистое травянистое растение (встречается в диком виде), со-  
держит ароматное эфирное масло. Молодой чабер (до или в начале цветения)  
употребляется в кулинарии как очень сильная и приятная пряность, главным  
образом для засолки огурцов.  
Чабрец (богородская травка, тимьян) - такая же пряная травка, как ча-  
бер, и в кулинарии имеет одинаковое с ним применение.  
  
МЯТА  
  
Мяту в кулинарии чаще всего используют для ароматизации некоторых пи-  
щевых продуктов и напитков (мятный квас, мятные пряники и т. п).  
В свежем виде мяту применяют и как приправу. Особенно ценится мята  
перечная; ее листья, если их пожевать, оставляют во рту освежающий, хо-  
лодящий вкус, отчего на Украине ее прозвали "холодной мятой".  
  
  
ЗУБРОВКА И ЗВЕРОБОЙ  
  
Зубровка и зверобой - ароматные душистые травы. Используются они в  
качестве основных в сложном букете различных пряностей, трав, специй, на  
которых настаивают одноименные горькие настойки "Зубровку" и "Зверобой".  
  
АНИС И ТМИН  
  
Анис и тмин - пряности, плоды одноименных зонтичных растений - широко  
применяются в кулинарии: анис - главным образом в кондитерском произ-  
водстве, а тмин - в хлебопекарном.  
  
КАПЕРСЫ  
  
Каперсник - кустарник, растущий в Закавказье, Крыму и Средней Азии.  
Есть и травянистое, стелющееся по земле растение того же семейства капе-  
рсовых.  
Нераскрывшиеся цветочные почки обоих этих растений в маринованном или  
соленом виде используют как острую и своеобразную по вкусу приправу к  
соусам, салатам и при изготовлении различных других блюд.  
  
ЭСТРАГОН  
  
Эстрагон (в Закавказье называется тархуном) - травянистое растение,  
один из видов полыни. Листья и молодые побеги эстрагона, и свежими и вы-  
сушенными, обладают пряным ароматом и используются в маринады, салаты,  
соусы, для настойки ароматического уксуса, при солении огурцов и как  
приправа к различным блюдам.  
  
МАЙОРАН  
  
Майоран - многолетнее или однолетнее растение, надземная часть кото-  
рого служит хорошей приправой к салатам, супам, рыбным, мясным и овощным  
блюдам.  
  
ЛУК-РЕЗАНЕЦ  
  
Лук-резанец по внешнему виду напоминает обычный лук, но только более  
мелкий; растет он диким. Перо и луковицы лука-резанца используют как  
приправу.  
  
  
УКРОП  
  
Укроп (из семейства зонтичных), когда он еще совсем зеленый и моло-  
дой, используют в качестве ароматной пряной травки, которую мелко наре-  
зают и посыпают ею первые, вторые блюда и закуски. В созревшем виде ук-  
роп к столу не подают, так как он в это время грубоват. В начальной ста-  
дии созревания укроп (все растение, кроме корней) следует класть в со-  
ленья, квашения, маринады. Молодой укроп идет в сушку.  
  
БАРБАРИС  
  
Барбарис - дикий кустарник, его кислые, яркокрасные ягоды содержат  
яблочную кислоту. Из ягод барбариса приготовляют варенье, желе, соки,  
сиропы, их используют как приятную кислую приправу. Есть садовый барба-  
рис, его культивируют как ягодный и декоративный кустарник.  
Высушенные и истолченные в порошок ягоды барбариса подают отдельно  
как приправу ко многим восточным блюдам, особенно к шашлыкам.  
  
БАДЬЯН  
  
Бадьян - плоды (в виде небольших звездочек) вечнозеленого дерева из  
семейства магнолиевых. У бадьяна запах аниса, вкус сладковатый; ис-  
пользуется в кулинарии как пряность.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ  
  
1 кг свекольной ботвы промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 л горячей  
воды и варить 10-15 минут, затем добавить промытый щавель (200 г) и ва-  
рить еще 10 минут. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее че-  
рез мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать  
огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем  
добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и разме-  
шать.  
  
СУП ИЗ ЛИСИЧЕК  
  
Лисички (500 г) вымыть; нарезать 100 г шпига, истолочь и тушить в нем  
мелко нарезанный лук в течение 10 минут, чтобы он стал полумягким. Затем  
соединить грибы с луком и тушить еще 45 минут. После этого грибы залить  
3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. Чайную ложку муки развести со  
сметаной и заправить грибы. При желании, посыпать перцем по вкусу.  
  
  
ОБЕДЕННЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Пищевая промышленность вырабатывает в разнообразном ассортименте обе-  
денные консервы - консервированные первые и вторые блюда, совершенно го-  
товые к употреблению.

Консервируют следующие первые блюда: борщ, борщ украинский, рас-  
сольник, свекольник, щи из свежей капусты, щи из квашеной капусты, рас-  
сольник с мясом, щи из квашеной капусты с мясом, щи суточные с грибами,  
щи зеленые из шпината, щи зеленые из шпината и щавеля.  
В числе консервированных вторых блюд - солянка овощная, солянка ово-  
ще-грибная.  
Все без исключения обеденные консервы приготовлены из самых высокока-  
чественных продуктов и представляют собой совершенно готовое к употреб-  
лению блюдо, которое, перед тем как подавать на стол, надо только разба-  
вить кипятком и проварить (первые блюда) или подогреть на сковороде  
(вторые блюда).  
Эти консервы вырабатывают из овощей, снятых в той стадии зрелости,  
когда они особенно вкусны и питательны и содержат наибольшее количество  
витаминов и минеральных солей.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ТОМАТНОГО СОКА  
  
300-400 г зрелых помидоров промыть, разрезать, слегка посолить и дать  
немного постоять; затем через марлю отжать сок. Такое же количество све-  
клы натереть и также отжать сок. Кожицу помидоров и свекольные отжимки  
залить 2 литрами воды и варить 10-15 минут; затем процедить, охладить и  
слить в одну посуду вместе с заготовленным соком помидоров и свеклы. На-  
резать тонкими кружками вареный картофель (200 г), свежие очищенные огу-  
рцы (400 г), отваренную брюкву (200 г), крутые яйца, нашинковать эстра-  
гон и зеленый лук. 4 стручка сладкого перца очистить от зерен, испечь,  
охладить, нашинковать; все это перемешать со сметаной (1/2 стакана) и  
разбавить приготовленным овощным отваром.  
  
  
ОБЕД ИЗ ТРЕХ БЛЮД ЗА 15-20 МИНУТ  
  
Московский пищевой комбинат им. А. И. Микояна предлагает потребителям  
такой, например, выбор блюд из концентратов для приготовления обеда в  
течение 15-20 минут:  
  
Первые блюда  
  
Борщ  
Рассольник  
Свекольник  
Щи  
Солянка  
Суп-пюре гороховый  
Суп перловый с грибами  
  
Вторые блюда  
  
Каша гречневая  
Каша пшенная  
Каша рисовая  
Каша ячневая  
Каша овсяная  
Каша перловая  
Лапшевник  
Крупеник  
Пудинг рисовый  
  
Третьи блюда  
  
Кисели плодо-ягодные  
  
На этикетках этих концентратов даны все необходимые указания о спосо-  
бах употребления.  
  
  
ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ  
  
Пищевые концентраты - концентрированные продукты питания - поступают  
в продажу спрессованными в таблетки и брикеты или в виде порошкообразных  
смесей и частично или полностью подготовлены к употреблению.  
Одна из основных задач созданной в годы сталинских пятилеток промыш-  
ленности пищевых концентратов состоит в том, чтобы помочь домашней хозя-  
йке с минимальной затратой труда и времени приготовить обед, завтрак или  
ужин, а также дать хорошую, здоровую, быстро и удобно приготовляемую пи-  
щу участникам дальних экспедиций, полярникам, зимовщикам, туристам, лет-  
чикам, геологам, охотникам, экскурсантам.  
В ассортименте концентратов - первые, вторые и третьи блюда. В числе  
первых блюд: суп перловый с грибами, суп-пюре гороховый и фасолевый, суп  
фруктовый с рисом, суп картофельный, щи и борщ из сушеных овощей.  
В числе вторых блюд: каши (гречневая, пшенная, перловая, рисовая, яч-  
невая, овсяная, из крупы "геркулес", из кукурузной крупы), лапшевник,  
крупеник, пудинг рисовый.  
Третьи блюда - всевозможные кисели, приготовленные на натуральных  
плодо-ягодных соках (экстрактах) с сахаром и крахмалом (черносмородино-  
вый, клюквенный, вишневый, сливовый, яблочный и др.).  
Имеются также мясные, молочные, рыбные, яичные концентраты (мясные и  
куриные бульонные кубики, сухое молоко в порошке, яичный порошок и др.).  
На этикетках концентратов указаны состав данного блюда и способ его  
употребления.  
Для примера укажем, что в брикетах концентрата "Суп-пюре гороховый"  
содержится гороха 75,5%, пшеничной муки - 5%, моркови сушеной - 2%, лука  
сушеного - 3%, жира -10%, соль, молотый перец.  
Брикет надо только размять, залить водой и варить, помешивая, минут  
10-15, между тем как на приготовление горохового супа обычным способом  
надо потратить несколько часов.  
В составе концентрированных киселей содержится крахмал (28-32%), са-  
хар (64-65%), плодо-ягодные экстракты (6,5-7%).  
Чтобы показать степень концентрации этих продуктов, приведем нес-  
колько цифр. Так, влажность свежего яйца составляет 75%, а яичного поро-  
шка - 6-7%; 1 л сухого молока соответствует 8 л цельного молока; 1 кг  
сушеных овощей соответствует 8-10 кг свежих. Концентрат "Суп-пюре горо-  
ховый" для одной тарелки супа весит 75 г, а содержимое тарелки - 450 г.  
Таблетка сухого киселя для приготовления стакана киселя весит 33 г, а  
кисель из этой таблетки - 200 г.  
  
СОЛЬ  
  
Количество соли, содержащейся в рыбе, овощах, в питьевой воде и в  
другой пище и напитках, недостаточно для удовлетворения потребности в  
ней нашего организма.  
Мы поэтому нуждаемся в чистой поваренной соли для того, чтобы добав-  
лять ее в пищу. Соль, кроме того, нужна для консервирования пищевых про-  
дуктов, для выработки многих химикатов и для других технических целей.  
По способу добычи различаютсоль каменную, самоосадочную, выварочную и  
морскую. По характеру обработки соль бывает мелкокристаллическая, дроб-  
леная, крупная и молотая, мелкая, порошкообразная.  
К столу подают соль самого мелкого размола в виде чистого белоснежно-  
го порошка. Для приготовления пищи, а также для засолки и маринадов мож-  
но использовать соль покрупнее, дробленую и более крупного размола.  
  
  
ГОРОХ  
  
Если вы хотите приготовить хороший гороховый суп или гороховое пюре,  
то возьмите для этого лущеный, а не цельный горох в оболочке. Оболочка  
гороха содержит много клетчатки, она груба, нескоро разваривается, поэ-  
тому ее удаляют, выпуская в продажу главным образом лущеный горох: он  
быстрее разваривается и легче усваивается организмом.  
  
ЗЕЛЕНЫЙ "МОЗГОВОЙ" ГОРОШЕК  
  
Надпись "мозговой" на банке консервированного горошка означает, что  
это - наилучший сорт сахарного горошка. У семян этого сорта поверхность  
морщинистая, как бы гофрированная.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ГОРОХОВЫЙ СУП  
  
Разварив простого сухого гороху (сколько потребно) и протерев его  
сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с ореховым или маковым маслом;  
потом разведи кипяченою водою, положи туда же искрошенных малосольных  
огурчиков и прокипяти хорошенько.  
  
("Кухмистер XIX века", 1854)  
  
  
КУКУРУЗА  
  
Кукуруза - южная сельскохозяйственная культура, она распространена на  
Украине, в Молдавии, в Закавказье и в некоторых других районах. Во мно-  
гих районах СССР эту культуру очень мало знают или совсем не знают. А,  
между тем, она заслуживает того, чтобы занять значительно большее место  
в пищевом рационе населения центральных районов, средней полосы, а также  
Урала и Сибири.  
Не говоря уже об использовании кукурузы на технические нужды, ее упо-  
требление как пищевого продукта чрезвычайно многообразно. Из нее делают  
муку, крупу, крахмал, спирт, масло. Но особенно вкусна свежая кукуруза в  
стадии молочной зрелости, когда ее зерна еще мягки и при легком нажиме  
дают молочного цвета жидкость. В этой именно стадии молочной зрелости  
кукурузные зерна консервируют в банках. Кроме того, такие кукурузные по-  
чатки консервируют целиком методом быстрой заморозки.  
Из кукурузных зерен вырабатывают кукурузную крупу, а также и крупу  
типа манной и очень вкусные кукурузные хлопья.  
  
ТОМАТЫ  
  
Томаты (помидоры), благодаря высокому содержанию витаминов, мине-  
ральных солей, гармоническому сочетанию сахаров и кислот, принадлежат к  
числу наиболее полезных и вкусных овощей.  
В томатах содержатся почти все виды витаминов, встречающихся в расте-  
ниях; особенно богаты они витаминами C и A.  
Всего 20-25 лет назад томаты выращивались преимущественно на юге, и  
то в небольших количествах; теперь их выращивают почти во всех районах  
Советского Союза.  
Советская наука создала новые сорта и вооружила наши колхозы и совхо-  
зы такими агротехническими приемами, благодаря которым томаты появились  
даже на полях Архангельской области. Правда, на севере не все плоды ус-  
певают созреть на растении, но они быстро и хорошо дозревают в помещении  
при температуре 20-25 гр.  
К числу лучших и наиболее распространенных сортов томатов относятся:  
из ранних - "Маяк", из более поздних - "Краснодарец", "Плановый", "Буде-  
нновка", "Чудо рынка". Выведены специальные сорта для посева семян непо-  
средственно в открытый грунт, без рассады. Такими сортами являются "Гру-  
нтовой Грибовский" и "Грунтовой скороспелый".  
Консервная промышленность выпускает разнообразные консервы из тома-  
тов. Очень хороши так называемые натуральные цельноплодные томаты, кото-  
рые в консервированном виде мало чем отличаются от свежих плодов. Для  
этих целей используют специальные сорта, дающие мелкие плоды округлой и  
сливовидной формы: "Рыбка", "Гумберт", "Сан-Марцан", "Золотистый". Плоды  
последнего сорта отличаются от других томатов своей золотистой окраской.  
Из томатов разного цвета можно приготовить не только вкусное и полезное,  
но также и красивое блюдо.  
  
  
СУШЕНЫЕ ОВОЩНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ  
  
В специальных сушилках сушат картофель, капусту, морковь, свеклу,  
лук, томаты (помидоры), зеленый горошек, петрушку, пастернак, сельдерей  
и другие овощи.  
Картофель для сушки тщательно моют, чистят, нарезают в виде лапши,  
столбиков, кружков. Как и другие овощи, его чаще всего перед сушкой бла-  
ншируют (быстро подваривают паром или в горячей воде).  
Готовый сушеный картофель - стекловидный, ломкий, по цвету белый, же-  
лтоватый или совсем желтый.  
У сушеной моркови яркооранжевый цвет, она нарезана столбиками или ла-  
пшой; сохраняет значительное количество каротина (провитамина A).  
Лук репчатый перед сушкой шинкуют, лук-порей нарезают столбиками.  
Сушеные томаты (помидоры) - один из лучших видов сушеных овощей. То-  
маты перед сушкой нарезают кусочками или их сушат тертыми.  
Сушеные овощи перед употреблением чаще всего кладут в воду, чтобы  
они, впитав ее, приобрели первоначальный размер.  
Лук сушеный, если он нужен для салатов, также замачивают в холодной  
воде. Для варки и жарения сушеный лук можно использовать и без замачива-  
ния.  
Сушеные овощи выпускаются в продажу также и в виде готовых смесей -  
различными наборами для супов, борщей, щей и т. п.  
  
КОНСЕРВЫ "ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ"  
  
Консервированная стручковая фасоль принадлежит, несомненно, к числу  
лучших, наиболее питательных и вкусных овощных консервов.  
Консервируют только молодые, сочные (зеленые или желтые) стручки фа-  
соли, в их, так называемой, молочной стадии зрелости, когда зерна еще  
недоразвиты и они, также как и стручки, особенно богаты витаминами и ми-  
неральными солями.  
В каждой банке этих консервов 60% фасоли и 40% рассола (рассол сла-  
бый, 3%-ный).  
Подогретые, приправленные маслом или сметаной, залитые яйцами, консе-  
рвированные стручки фасоли служат отличным самостоятельным блюдом или  
гарниром.  
  
  
ВИТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ  
  
Витаминные препараты в необходимых случаях успешно восполняют недос-  
таток витаминов в пище, они служат профилактическими и лечебными средс-  
твами против многих болезней (о значении витаминов и их роли в питании  
подробно сказано в статьях "Основы рационального питания" и "Пища ребен-  
ка").  
Витамин C заводы Главвитаминпрома вырабатывают в виде таблеток или  
драже с чистым сахаром или глюкозой.  
В продаже имеется также аскорбиновая кислота (витамин C) в чистом  
кристаллическом виде (в порошке), концентрат витамина C из плодов шипов-  
ника (в жидком виде) и витаминизированный сироп из плодов шиповника.  
Витамин B (тиамин) также вырабатывается в виде таблеток или драже на  
чистом сахаре.  
Комплексный препарат CB1 содержит витамины C и B1. В одной таблетке  
(или драже) этого препарата - 50 мг аскорбиновой кислоты и 2 мг витамина  
B1 (или 20 мг аскорбиновой кислоты и 1 мг витамина B1).  
Витамин A поступает в продажу в виде драже, приготовленного на чистом  
сахаре, или в виде концентрата в рыбьем жире.  
Концентрат каротина (провитамин A) заводы Главвитаминпрома вырабаты-  
вают в виде масляного раствора (в рафинированном масле).  
Витамин D выпускается в продажу в виде драже на чистом сахаре, а так-  
же в масляном растворе. Витамин B2 (рибофлавин) продается в виде табле-  
ток и драже, изготовляется на чистом сахаре.  
Витамин PP (никотиновая кислота) выпускается в виде таблеток, драже и  
порошка; витамин P (цитрин) - в виде таблеток и драже, витамин K3 (вика-  
сол) - в виде таблеток и порошка, витамин E (токоферол) - концентрат в  
жидком виде. Эти витамины применяются только по предписаниям врачей.  
Поливитамины - препараты, в составе которых имеются витамины A, B1,  
B2, C, D, PP. Поливитамины выпускаются в продажу в виде драже на чистом  
сахаре.  
  
  
БЕЛЫЕ КОРЕНЬЯ  
  
Петрушка - огородное растение, имеющее два вида: петрушка корневая и  
листовая; оба вида ценятся, как ароматические, пряные приправы к различ-  
ным блюдам.  
Пастернак, как и петрушка, принадлежит к числу пряных овощей, только  
по вкусу он несколько грубее. У огородного пастернака толстый, мясистый  
корень, который, как и его листья, широко используется в свежем и суше-  
ном виде.  
Пастернак применяют при консервировании, при солении огурцов, в мари-  
нады и т. п.  
Сельдерей - из белых кореньев самый ароматный и нежный. Есть три вида  
огородного сельдерея: корневой (в супы, бульоны и т. п.), черешковый  
(для салатов) и листовой (его используют как пряную зелень).  
  
ТОМАТ-ПАСТА И ТОМАТ-ПЮРЕ  
  
Томат-паста отличается от томата-пюре большей концентрацией: в пасте  
сухих веществ от 27 до 40%, в то время как в пюре их только от 12 до  
20%.  
Поступившие на завод свежие томаты тщательно моют и сортируют по ка-  
честву: все битые, мятые и треснувшие плоды отбраковывают. Только отсор-  
тированные и хорошо вымытые томаты поступают в производство.  
После сортировки томаты ошпаривают паром, измельчают на дробилках и  
протирают на специальных протирочных машинах, которые удаляют кожицу и  
семена томатов. После этого протертая масса для томата пюре уваривается  
в специальных варочных бадьях (а для томата-пасты - в вакуумаппаратах);  
готовые томат-пюре или пасту разливают в крупную и мелкую тару и стери-  
лизуют.  
Весь процесс производства полностью механизирован, после сортировки  
сырья к продукту не притрагивается рука человека.  
Все операции в производстве томата-пюре и томата-пасты, а также  
сырье, материалы и тара находятся под контролем заводских лабораторий,  
что обеспечивает высокое качество готовой продукции.  
  
ОГУРЦЫ  
  
Огурцы раннего сорта "Муромский" хороши к столу свежими. Сорт "Вязни-  
ковский" идет и свежим к столу, и в засолку. Знаменитые "Нежинские" -  
поздний сорт. Они и по времени созревания, и по своим свойствам больше  
всего пригодны для маринования и для засола.  
Мелкие огурчики - корнишоны и пикули используют только в маринады.  
  
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  
  
В этих консервах - небольшие крепкие огурцы, погруженные в рассол, в  
котором, кроме соли и уксусной кислоты, имеются еще пряности и специи.  
В продаже имеются и маринованные огурцы в герметически укупоренных  
консервных банках. Рассол маринованных огурцов содержит больше уксусной  
кислоты, поэтому они по вкусу более остры.  
  
СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ И СОЛЕНЫЕ ТОМАТЫ (ПОМИДОРЫ)  
  
Предприятия плодоовощной промышленности выпускают в продажу отличного  
засола огурцы и помидоры.  
В рецептуру засолки огурцов входят такие пряности и приправы, как эс-  
трагон, перец стручковый, чеснок, черносмородиновый лист, укроп, хрен, а  
в рецептуру засолки помидоров помимо перечисленных - также и майоран,  
чабер, базилик, кориандр.  
Огурцы солят неперезрелыми, так как в таком виде они вкуснее и в них  
содержится больше витамина C.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ  
  
Свеклу промыть, сварить и дать остыть в отваре; после этого очистить  
ее, нарезать небольшими кубиками или ломтиками, сложить в банки и залить  
маринадом.  
Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан во-  
ды, 1 ст. ложку сахара, 1/2 чайной ложки соли, немного перца, гвоздики,  
лаврового листа, все это перемешать, дать прокипеть и охладить.  
  
  
КАПУСТА  
  
Широко распространенная белокочанная капуста отличается высоким соде-  
ржанием витамина C. Чтобы не разрушить витамин C при варке борща или  
щей, капусту следует опускать в уже кипящую воду.  
Вес кочана капусты может достигнуть у поздних сортов 15 кг. Ранние  
сорта используют только в свежем виде, более поздние - для квашения; их  
можно также хранить свежими всю зиму. Надо иметь в виду, что чем плотнее  
кочан, тем лучше, вкуснее капуста.  
Краснокочанная капуста отличается от белокочанной меньшим размером и  
красно-фиолетовым цветом; она используется как салат в свежем и в мари-  
нованном виде.  
Очень вкусна, полезна, хорошо и легко усваивается цветная капуста.  
Она представляет собою белую головку недоразвившихся соцветий, сидящих  
на цветоножках. Чем плотнее эта головка, чем крепче срослись в ней соц-  
ветия, тем лучшей считается цветная капуста.  
Цветную капусту готовят жареной в сухарях (для этого ее предвари-  
тельно отваривают), ее кладут в супы и используют в овощных маринадах.  
Имеются и другие виды капусты. На высоком (до 1 м и выше) стебле, на-  
поминающем сильно развившуюся кочерыжку, в пазухах листьев расположены  
плотно прижавшиеся друг к другу многочисленные мелкие капустные кочешки,  
величиной каждый с большой грецкий орех (в диаметре 2,5-5 см) - такова  
брюссельская капуста.  
У этой капусты очень нежный вкус, ее используют так же, как и цвет-  
ную.  
Савойская капуста похожа на обычную белокочанную, но у нее кочаны ме-  
нее плотные и состоят из нежных морщинистых, как бы гофрированных  
листьев.  
Есть еще вид капусты, называемый кольраби; она представляет собой  
утолщенный стебель (стеблеплод) - репообразное утолщение, образующееся  
над землей.  
Кольраби отличается еще более высоким содержанием витамина C, чем бе-  
локочанная капуста.  
Кольраби кладут в супы, она хороша также жареной в сухарях.  
  
  
КАРТОФЕЛЬ  
  
Картофель по праву называют "вторым хлебом". Клубни картофеля богаты  
крахмалом (15% и более), в них содержатся также белки, минеральные ве-  
щества, особенно железо и фосфор, витамины C и B. Лишь после нескольких  
месяцев хранения содержание витамина C в картофеле уменьшается.  
Отличным по вкусу столовым сортом картофеля является "Ранняя роза".  
Это - наиболее скороспелый сорт с клубнями розового цвета, однако он, к  
сожалению, не пригоден для хранения. Хороши по вкусу и в то же время мо-  
гут быть сохранены в течение всей зимы столовые сорта Лорх, Эпикур, Эп-  
рон и др.  
Еще совсем недавно в южных районах нашей страны не удавалось получить  
высоких урожаев картофеля. Даже при посадке клубней, привезенных с севе-  
ра, картофель на юге из года в год мельчал, вырождался. Впервые причины  
вырождения картофеля на юге были установлены академиком Трофимом Денисо-  
вичем Лысенко. Картофель происходит из горных районов, где лето прохлад-  
но. Учитывая это, Т. Д. Лысенко предложил сажать картофель на юге не ве-  
сной, как это делается на севере, а летом. При летней посадке клубни об-  
разуются осенью, когда уже прохладно и они могут нормально развиваться,  
что дает возможность собирать на юге такие же высокие урожаи картофеля,  
как и на севере.  
В Советском Союзе выращивают почти половину всего картофеля, который  
производят Америка, Англия, Франция и все другие страны, вместе взятые.  
Картофель широко используют для получения таких продуктов, как крахмал,  
спирт, глюкоза и др.  
  
"ТОМАТНЫЙ СОУС ОСТРЫЙ"  
  
"Томатный соус острый" приготовлен из томата-пюре, уваренного со спе-  
циями, пряностями, сахаром, солью, уксусом. Этот соус служит отличной  
приправкой к мясным и рыбным блюдам, к картофелю, макаронам.  
"Томатный соус", так же как и "Кубанский", можно использовать как за-  
правку для борщей.  
  
  
"КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ"  
  
Такое парадное название этого блюда, состоящего всего лишь из печеной  
или вареной, неочищенной от кожуры картошки, можно оправдать тем неоце-  
нимым его преимуществом, что неочищенный картофель теряет после варки не  
больше 1/3 содержащегося в нем витамина C. При всех других способах ку-  
линарной обработки картофеля витамина C сохраняется в нем гораздо  
меньше. Поэтому ранней осенью всего лишь 200 г "картофеля в мундире" да-  
ют почти суточную норму витамина C.  
  
РЕВЕНЬ, СПАРЖА, АРТИШОКИ  
  
Спаржа и артишоки - огородные овощи десертного типа. У спаржи в пищу  
идут молодые побеги стеблей, которым не дают прорасти из земли на свет.  
Высококачественная спаржа бывает почти совершенно белого цвета. Ее едят  
вареной с маслом и с соусом и кладут в супы. Консервированная спаржа  
вполне заменяет свежую.  
Очень полезны пищевые разновидности ревеня, существенное преимущество  
которого состоит в том, что он созревает раньше других овощей. В кулина-  
рии используют черешки ревеня для приготовления различных соусов, бор-  
щей, компотов, киселей. Ревень находит применение и в кондитерской про-  
мышленности.  
Консервная промышленность выпускает в продажу консервированный компот  
из ревеня.  
В пищу идут только зеленые донышки артишоков (их еще называют корзин-  
ками артишоков). Эти донышки представляют собою цветоложе и мясистые че-  
шуи недоразвившегося соцветия (см. рисунок на стр. 205).  
Артишоки едят вареными или тушеными с добавлением различных соусов.  
  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
СОУС ИЗ БРЮКВЫ  
  
300 г брюквы очистить, сварить до полной готовности и протереть. За-  
тем положить в нее 1 ст. ложку сахара, 2 ложки масла и варить до густо-  
ты. После этого брюкву охладить, вбить в нее белок, растереть до пышнос-  
ти, влить лимонный сок, положить лимонную цедру и снова растереть. Пода-  
вать соус к жареному и тушеному мясу, к дикой и домашней птице.  
  
ОВОЩИ И ПЛОДЫ - НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ  
  
С древних времен овощи и плоды широко используются человеком в качес-  
тве продукта питания. Однако на различных этапах истории значение овощей  
и плодов оценивалось по-разному. В древнем Риме их считали даже основным  
средством, исцеляющим от любых заболеваний.  
Конечно, такой взгляд на значение овощей и плодов явно преувеличен,  
он лишь отражает состояние медицины того времени.  
В 50-70 годах прошлого столетия значение овощей и плодов в питании,  
наоборот, полностью игнорировалось. Объясняется это господствовавшей в  
то время теорией немецких и английских ученых, согласно которой ценность  
всякого пищевого продукта определялась только его калорийностью. Челове-  
ческий организм сравнивался с печью, а самый продукт - с топливом. Пос-  
кольку овощи и плоды, в силу высокого содержания воды, обладают малой  
калорийностью, то их и рассматривали только как вкусовые вещества.  
В начале нашего столетия, благодаря выдающимся исследованиям академи-  
ка И. П. Павлова и его учеников, было установлено истинное значение ово-  
щей и плодов в питании.  
Овощи и плоды содержат кислоты, сахар, ароматические и дубильные ве-  
щества и являются возбудителями деятельности желудочных желез, а также  
регулируют деятельность кишечника. Усвояемость любой пищи значительно  
повышается, если она принимается совместно с овощами или плодами.  
Исключительно велико значение овощей и плодов, как богатого источника  
крайне необходимых минеральных веществ - калия, фосфора, кальция, желе-  
за, магния, натрия, а также витаминов.  
Поэтому необходимо употреблять в пищу больше овощей и плодов как в  
виде самостоятельных блюд, так и в виде гарнира.  
Следует при этом учесть, что овощи и плоды сильно различаются своими  
вкусовыми, пищевыми и диэтическими достоинствами. Капуста, например, бо-  
гата витамином C, а морковь - провитамином A; клубни картофеля богаты  
крахмалом, а свекла - сахаром. Поэтому ассортимент овощей и плодов, ис-  
пользуемый в питании, должен быть разнообразным.  
Многие ценные овощи, например, томаты, цветная капуста, зеленый пе-  
рец, шпинат, зеленый горошек, сахарная кукуруза, а также все ягоды и ко-  
сточковые плоды - слива, вишня, черешня, абрикосы, персики - не могут  
быть сохранены в свежем виде круглый год, поэтому в прошлом их употреб-  
ляли в пищу в течение лишь очень ограниченного времени. Сейчас же, бла-  
годаря мощному развитию консервной промышленности, все эти овощи, плоды  
и ягоды консервируют и предлагают потребителю в течение всего года.  
  
БАКЛАЖАНЫ  
  
Блестящие, светло- или чернофиолетовые баклажаны используют для при-  
готовления вкусной баклажанной икры - одной из лучших овощных закусок.  
Баклажаны также фаршируют, варят, тушат. Для приготовления икры реко-  
мендуем сорт Болгарский (удлиненной формы), а для фарширования хорош  
сорт Деликатес (более овальные).  
Консервная промышленность выпускает консервированные готовые закуски  
из баклажан (фаршированные баклажаны, икра из баклажан, баклажаны, наре-  
занные кружочками).  
  
  
КВАШЕНЫЕ ОВОЩИ  
  
Квашение - один из распространенных и весьма надежных способов консе-  
рвирования овощей. Свежие овощи, соответствующим образом подготовленные  
и обработанные, подвергаются молочно-кислому брожению, что не ухудшает,  
а, наоборот, обогащает их вкус и качество, почти целиком сохраняя в них  
на длительное время все наиболее ценные и питательные вещества, в том  
числе и витамины.  
Квашеная белокочанная капуста является наилучшим образцом квашеных  
овощей.  
Насчитывают до 13 видов квашеной белокочанной капусты, отличающихся  
друг от друга разными добавками и приправами (яблоки, морковь, кориандр,  
тмин, анис, лавровый лист и др.), но главных ее видов четыре: шинкован-  
ная, рубленая, кочанная и провансаль.  
Ценится мелкошинкованная (узкими полосками - не шире 5 мм) квашеная  
капуста освежающего, кисловато-солоноватого вкуса, сочная, упругая, при-  
ятно похрустывающая на зубах. Надо учесть при этом, что в ней почти це-  
ликом сохранен витамин C, содержание которого так значительно в свежей  
капусте.  
Капусту провансаль предприятия плодоовощной промышленности готовят из  
белокочанной квашеной, крупно нарезанной капусты (610 г), куда добавлены  
растительное масло (80 г), сахар (70 г), сухая горчица (1 г), клюква или  
брусника (50 г), маринованная слива или вишня (50 г), маринованный вино-  
град (50 г), моченые яблоки (50 г) и маринадная заливка. Из всего этого  
получается 1 кг отличной капусты.  
Квашеная столовая свекла - очень хороший и вкусный продукт. Ее заква-  
шивают очищенной от кожицы целыми корнями или нарезанной.  
Квашеная морковь имеет приятный кисло-сладкий вкус; ее, как и столо-  
вую свеклу, квасят нарезанной или в целом виде.  
Поздние сорта сладкого перца заквашивают фаршированными (фарш из бе-  
лых кореньев и пряностей) или нефаршированными.  
Так же, как и перец, заквашивают зрелые, черно-фиолетового цвета бак-  
лажаны поздних сортов.  
Предприятия плодоовощной промышленности готовят квашеными не только  
отдельные виды овощей, но и специальные овощные смеси (салаты). В соста-  
ве таких смесей: белокочанная капуста, столовая свекла, морковь, петруш-  
ка, пастернак, сельдерей, соль, перец, лавровый лист.  
  
  
ЛУК  
  
Старая русская поговорка "Лук - от семи недуг" не лишена известного  
основания. Новейшими исследованиями установлено, что в луке содержатся  
не только сахар, белки, минеральные соли, но и особые вещества - фитон-  
циды, убивающие болезнетворные бактерии.  
Как вкусовой продукт, лук незаменим. Он придает пище острый, приятный  
вкус и тем самым способствует лучшему ее усвоению. Следует, однако, пре-  
достеречь от излишнего употребления лука при заболеваниях желудочно-ки-  
шечного тракта.  
По содержанию сахара репчатый лук можно сравнить даже с арбузом. Ост-  
рый же вкус лука определяется высоким содержанием в нем горьких веществ  
(глюкозидов) и эфирных масел. По степени сладости различают сладкие, по-  
луострые и острые сорта. В острых сортах лука даже больше сахара, чем в  
сладких, но в них больше и глюкозидов.  
Сладкий лук очень хорош для приготовления салатов, гарниров. Из-за  
позднеспелости сладкие сорта лука выращивают преимущественно на юге: для  
перевозки на дальние расстояния и для хранения в свежем виде они не при-  
годны. Однако в течение круглого года можно иметь к столу консервирован-  
ный сладкий лук (лучок маринованный), который выпускают консервные заво-  
ды южных районов.  
Полуострые и особенно острые сорта лука в сухом помещении могут быть  
хорошо сохранены в течение всей зимы.  
Лучшие в мире острые сорта лука выведены в нашей стране, в местнос-  
тях, по которым им присвоены названия: Ростовский, Пензенский, Остерс-  
кий, Стригуновский и др.  
Из полуострых сортов лука хороши Мячковский, Данилевский, Каба. Пос-  
ледний отличается крупными размерами луковицы.  
В зимне-весенний период, когда свежей зелени мало, большое значение  
приобретает лук-перо, получаемый из луковиц, высаживаемых зимой в тепли-  
цы, а ранней весной - в парники и на грядки.  
  
  
ТЫКВА  
  
Тыква и ее разновидности (кабачки, патиссоны) - очень полезные и вку-  
сные овощи.  
Тыква содержит 7-8% сахара, у нее нежная желтовато-белая мякоть, из  
которой вместе с пшеном или рисом получается хорошая сладкая каша. Тык-  
ву, кроме того, жарят, из нее готовят вкусное пюре.  
Лучшая из столовых сортов - медовая тыква, в ней наибольший процент  
сахара.  
Известные всем кабачки - это тоже вид тыквы. Если, однако, тыкву мож-  
но хранить до конца весны, то кабачки совсем не выдерживают хранения.  
Кабачки жарят и фаршируют, из них также готовят вкусные консервы. Ма-  
ленькие приплюснутые светло-желтые тыквы-патиссоны в маринаде (их назы-  
вают еще тарелочными тыквами) очень хороши к мясным и рыбным блюдам.  
Патиссоны (несколько недозрелыми) можно готовить так же, как и цвет-  
ную капусту.  
Консервная промышленность выпускает маринованные патиссоны в банках.  
  
ЧЕСНОК И ЧЕРЕМША  
  
Чеснок, как одну из лучших приправ, используют и отдельно, а иногда и  
вместе с тмином и майораном. Головки чеснока входят в рецептуру многих  
маринадов и солений.  
Имеется не мало охотников съесть головку или несколько долек чеснока  
в сыром виде, натерев чесноком хлебную корку, или мелко накрошив его в  
борщ. При этом надо, однако, учитывать, что сильный запах чеснока непри-  
ятен окружающим.  
В Казахстане и в Сибири известен дикорастущий чеснок, который называ-  
ют черемшой.  
Черемша, как и чеснок, имеет не только вкусовую и питательную, но и  
лечебную ценность. В них, как и в луке, содержатся особые бактерицидные  
вещества фитонциды, уничтожающие многие виды болезнетворных бактерий.  
Со времен древнего Египта и до наших дней медицина использует чеснок  
как лекарство против ряда болезней. Нельзя, однако, больным людям самим  
себе назначать применение чеснока и вообще диэту; диэту назначает врач и  
никто больше.  
  
  
МОЛОЧНАЯ СПЕЛОСТЬ  
  
Часто в разговоре полеводов, огородников, агрономов, работников кон-  
сервной промышленности можно услышать термин "молочная спелость" или "в  
стадии молочной зрелости". Термин этот обозначает первую стадию зрелости  
зерновых, бобовых и других растений, когда при небольшом надавливании на  
зерно или семена из них можно выжать капельки жидкости молочного цвета.  
Зерна и семена многих культур именно в этой первой молочной стадии зре-  
лости содержат больше всего витаминов, наиболее вкусны, питательны и по-  
лезны. В частности, зеленый горошек, зеленую фасоль в стручках, сахарную  
кукурузу консервируют именно в стадии молочной зрелости, чем и объясняю-  
тся высокие пищевые и вкусовые достоинства этих отличных консервов. За-  
метим в этой связи, что если зеленый горошек передержать на растении хо-  
тя бы один лишний день, то значительная часть содержащегося в нем сахара  
перейдет в крахмал, и такой горошек станет грубым, невкусным и менее пи-  
тательным.  
  
ОВОЩНЫЕ МАРИНАДЫ  
  
Пищевая промышленность готовит и выпускает в продажу различные слабо-  
кислые, кислые и острые маринады из свежих или предварительно засоленных  
овощей, таких, как корнишоны, томаты, лучок, свекла, морковь и др.  
Продаются и отдельно маринованные корнишоны, маринованные томаты, лу-  
чок, а также маринованные овощные смеси (ассорти).  
В составе маринованного овощного ассорти 58% корнишонов, 20% цветной  
капусты, 15% лука, 4% моркови, 3% стручковой фасоли; готовят также овощ-  
ные ассорти и более простого состава: 70% томатов и 30% огурцов.  
Соотношение овощей и заливки в этих маринадах, примерно, такое: 60%  
овощей и 40% заливки.  
Для слабокислых пастеризованных овощных маринадов заливки готовят по  
такому рецепту (в % к весу готового продукта): уксусной кислоты 0,6-0,  
8%, сахара 2-5%, соли 2-3%, гвоздики 0,03%, лаврового листа и корицы по  
0,04%, горького перца и бадьяна по 0,02%.  
Для кислых пастеризованных маринадов заливки содержат больше уксусной  
кислоты (до 1,2%), а для острых, непастеризованных - до 1,8% этой кисло-  
ты.  
  
  
ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ  
  
В домашних условиях, при наличии небольших хранилищ, можно хорошо со-  
хранить в течение зимы и весны картофель, корнеплоды (свеклу, брюкву,  
морковь) и лук.  
Перед закладкой на хранение овощи надо хорошо просушить на воздухе и  
отсортировать порченые и недоразвившиеся экземпляры.  
Хранить овощи следует в сухих, темных, прохладных помещениях, обеспе-  
чивая хорошую вентиляцию в самой толще овощей. С этой целью картофель,  
свеклу, брюкву насыпают для хранения в ящики, неплотно сбитые из планок,  
или в корзины. При наличии подвала или подполья овощи хранят в них куча-  
ми высотой не более 1 1/2 м. Кучи насыпают не прямо на пол, а на деревя-  
нные решетки.  
Морковь лучше сохранять в ящиках с песком, укладывая корни таким об-  
разом, чтобы они не соприкасались друг с другом.  
Чем ниже температура помещения, где хранятся овощи, тем лучше. Нельзя  
только допускать понижения температуры ниже 0 гр., так как овощи могут  
замерзнуть и при последующем оттаивании начнут быстро портиться.  
Лук репчатый хорошо сохраняется подвешенным плетенками в сухом поме-  
щении.  
  
КАРТОФЕЛЬ СУШЕНЫЙ  
  
Картофель очистить, сварить, откинуть на сито, нарезать кусочками,  
положить на лист и поставить в теплую духовку, оставив дверцы приоткры-  
тыми в течение 10-15 минут (для выхода пара). Через 10-15 минут карто-  
фель перевернуть и затем досушить. Можно сушить и пропущенный через мя-  
сорубку сваренный картофель, распределив его тонким слоем на листах.  
  
МОРКОВЬ, ПЕТРУШКА, СЕЛЬДЕРЕЙ, БРЮКВА, РЕПА СУШЕНЫЕ  
  
Овощи вымыть, нашинковать (репу обварить для удаления горечи), рассы-  
пать тонким слоем на полотне или фанере и подсушить на воздухе, переме-  
шивая несколько раз. Подсушенные овощи положить на листы слоем 1-2 см и  
поставить в духовой шкаф или в печь при температуре 50-60 гр. на 5-6 ча-  
сов; несколько раз перемешать. При начале сушки дверцы 10-15 минут долж-  
ны быть приоткрыты. Рекомендуется сушить овощи в вареном виде. Такими  
они хорошо сохраняют внешний вид и вкус.  
  
  
СВЕКЛА СУШЕНАЯ  
  
Вымыть неочищенную свеклу, уложить плотно в кастрюлю, залить кипятком  
и варить, пока она не станет мягкой. Очистить, тонко нашинковать, поло-  
жить на листы, покрытые бумагой, и поставить в духовой шкаф или в печь  
при температуре 50-60 гр. на 10-15 минут; затем перевернуть и поставить  
еще на 1 час. Полностью свеклу можно досушить в комнате в теплом месте.  
  
ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ  
  
Для сушки наиболее пригодна зелень петрушки, укропа и сельдерея. Пе-  
ред сушкой зелень надо промыть, стряхнуть воду, разложить стебли от-  
дельно от листьев на решете для просушки. Сушить зелень надо в духовом  
шкафу при температуре не менее 40 гр. в течение, примерно, 3-4 часов.  
Высушенную зелень разложить в небольшие бумажные пакеты и хранить в су-  
хом месте.  
Листья сушеной зелени прибавляют в супы, в мясные и рыбные соусы, а  
стебли - в бульоны.  
  
МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ  
  
Предприятия плодоовощной промышленности для приготовления этого отли-  
чного продукта отбирают лучшие, свежие, гладкие яблоки специальных сор-  
тов, заливают их раствором сахара и соли, подвергая тем самым молочноки-  
слому и спиртовому брожению.  
У моченых яблок очень приятный кислый, слегка острый вкус.  
  
  
КВАШЕНИЕ И СОЛЕНИЕ  
  
Квашеная капуста и соленые огурцы издавна являются у нас весьма расп-  
ространенным продуктом питания. Объясняется это не только тем, что ква-  
шением и солением легче всего заготовить овощи впрок, но также высокими  
их вкусовыми достоинствами. При квашении и солении образуется молочная  
кислота, которая отсутствует в свежих овощах. Молочная кислота предохра-  
няет овощи от порчи и в то же время имеет весьма важное питательное и  
вкусовое значение. Квашеная капуста и соленые огурцы, благодаря содержа-  
нию в них молочной кислоты, принадлежат к числу наиболее сильных возбу-  
дителей деятельности пищеварительных желез и в этом отношении превосхо-  
дят почти все другие виды овощей.  
Квашеная капуста является в то же время важным источником витамина C,  
так как при современных методах квашения удается сохранить около 90% ви-  
тамина C, содержащегося в свежей капусте. Большое вкусовое значение име-  
ют также добавляемые при солении всевозможные пряные травы: укроп, эст-  
рагон, чабер и др.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ С СУХАРЯМИ  
  
1/2 кг моркови вымыть, сварить до мягкости, очистить и протереть. В  
морковное пюре всыпать истолченные просеянные сухари (100 г); одновреме-  
нно желтки от 6 яиц, 1/2 стакана сахара и подогретое масло (100 г), рас-  
тереть до пышности (в течение получаса). Затем в растертые желтки поло-  
жить морковное пюре, нарезанные цукаты или изюм, перемешать, добавить  
соль и взбитые белки и размешать, после чего осторожно выложить в смаза-  
нную маслом форму и запекать в течение полутора часов.  
  
БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ  
  
1 кг брюквы испечь, срезать кожицу, вынуть из середины мякоть и пору-  
бить. Белые маринованные грибы (300 г) вымыть, порубить и поджарить в  
масле с двумя мелко нарезанными луковицами. Поджаренные грибы смешать с  
рубленой мякотью брюквы и начинить ими брюкву. Фаршированную брюкву об-  
лить маслом, покрыть крышкой и поставить в горячую печь на 1/2 часа. За-  
тем влить стакан густой сметаны и зарумянить сверху.  
  
  
РЕДИС И РЕДЬКА  
  
Тертая редька хороша со сметаной или с растительным маслом. У редьки  
горьковато-сладкий острый вкус.  
Молодой свежий редис едят со сливочным маслом; готовят из него салаты  
со сметаной, огурцом и зеленым луком.  
И у редьки, и у редиса больше вкусовых, чем питательных достоинств.  
Издавна и справедливо считается, что они возбуждают аппетит. Редьку во  
влажном песке можно сохранить в течение всей зимы. Редис же хорош только  
свежим.  
  
СОРТА УКСУСА  
  
Уксус - слабый раствор уксусной кислоты - необходим для маринадов и  
как приправа ко многим блюдам, преимущественно к закускам.  
В продаже имеются уксусная эссенция, которую перед употреблением раз-  
бавляют водой по вкусу, обычный спиртовой уксус (бесцветный), виноград-  
ный уксус (красноватого или желтоватого цвета) и уксус столовый, арома-  
тичный, настоенный на косточковых плодах, травах, пряностях (базилик,  
алыча, слива, чабер, лимонная мята, эстрагон, сельдерей и др.).  
  
КОНСЕРВЫ "ИКРА КАБАЧКОВАЯ"  
  
Для изготовления этих консервов используют только отборные высокока-  
чественные кабачки. Кабачки обжаривают, измельчают, затем добавляют об-  
жаренные белые коренья, морковь и лук, а также томат-пюре, сахар, соль,  
пряности; все это тщательно перемешивают, затем герметически укупоривают  
в консервные банки.  
  
  
МАСЛИНЫ  
  
Всем известное оливковое масло получается из плодов оливкового дере-  
ва. Плоды эти (оливки) благодаря высокому содержанию в них растительного  
масла чаще всего называются маслинами. У лучших сортов маслины мякоть  
плодов состоит на 70% из жиров; белков в ней 6% и сахаров до 7%. Все это  
свидетельствует об исключительно высоких пищевых достоинствах маслины.  
Наша консервная промышленность изготовляет прекрасный по своим пище-  
вым и вкусовым достоинствам продукт - зеленые маслины, законсервирован-  
ные в банках, и черную соленую маслину.  
Консервированная маслина, а также соленая - очень хороши в качестве  
гарнира к рыбным блюдам и для добавления ко всевозможным салатам.  
На юге соленые маслины едят как самостоятельную закуску. Оливковые  
деревья поздно вступают в плодоношение (через 10-12 лет), но зато очень  
долговечны (до 100 лет и более). Произрастают они в Крыму, Азербайджане,  
на Черноморском побережье Кавказа и в Туркмении.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ОЛИВКИ ФАРШИРОВАННЫЕ  
  
1/4 фунта телятины или 1/4 фунта филея от курицы изрубить мелко, при-  
бавить размельченный мякиш булки, 1/2 ложки сливочного масла, мускатный  
орех, 1 яйцо, истолочь в ступке, посолить, нафаршировать оливки, сварить  
в бульоне.  
  
("Поваренная книга", 1847)  
  
ТЫКВА С РИСОМ И ЯЙЦАМИ  
  
1 кг тыквы мелко нарезать, залить водой (1/2 стакана) и варить до мя-  
гкости; затем налить в тыкву литр молока, положить вымытый рис (1/2 ста-  
кана) и варить еше 30 минут. После этого тыкву с рисом охладить, вбить 4  
яйца, влить 3-4 ст. ложки разогретого масла, положить 1/2 стакана саха-  
ра, выложить в смазанную маслом форму и запечь.  
  
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЛАПШОЙ  
  
200 г лапши отварить, дать стечь воде. Тыкву (1 кг) нарезать лапшой,  
посолить и поджарить в растопленном масле (жарить, не покрывая крышкой);  
затем смешать с лапшой, вбить 4 яйца, всыпать 1/4 стакана сахара, кори-  
цу, перемешать и запечь.  
  
  
"КАРТОФЕЛЬНЫЕ ХЛОПЬЯ"  
  
Производство нового готового продукта, названного "Картофельные  
хлопья", отвечает потребностям и желаниям домашних хозяек.  
"Картофельные хлопья" вырабатывают из тщательно очищенного, первосор-  
тного, отборного картофеля, сваренного до готовности и превращенного в  
тончайшие высушенные хлопья.  
В процессе приготовления этого продукта к нему не прикасаются руки,  
что, при тщательном лабораторном контроле, обеспечивает безусловную доб-  
рокачественность "Картофельных хлопьев".  
Способ превращения тончайших картофельных хлопьев в готовое пюре  
очень прост: в нужное вам количество хлопьев влейте немного горячей воды  
(в пропорции 1:4,5 по весу), размешайте,- и пюре уже готово.  
Таким образом, для приготовления из хлопьев картофельного пюре нужно  
лишь вскипятить немного воды.  
Этот новый продукт можно с успехом использовать для всех блюд из кар-  
тофельного пюре (картофельные котлеты, запеканка, пирожки, суп-пюре кар-  
тофельный, рулеты и т. п.).  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ В БАНКАХ  
  
Маленькие шляпки белых грибов, или подосиновых, или подберезовых бла-  
ншируют (пропаривают или быстро проваривают) в 2%-ном растворе соли с 0,  
4% лимонной кислоты, затем охлажденными укладывают в стеклянные банки,  
заливают раствором соли (2%) и лимонной кислоты (0,2%), герметически за-  
крывают (закатывают) банки и пастеризуют. Получается отличная консерви-  
рованная грибная закуска.  
  
ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ  
  
ГРИБНОЙ ПУДИНГ  
  
Сварив, отжав и мелко изрубив потребное количество хороших грибов,  
прибавляют несколько обжаренных в масле луковиц, немного перцу, по вкусу  
соли, 1/2 фунта орехового или макового масла, немного грибного или  
рыбьего бульона и достаточное количество тертого белого хлеба, чтобы вы-  
шло густое тесто. Выложив его в намазанную маслом кастрюлю, поставить в  
печь и держать до готовности и подать к столу с белым или красным соу-  
сом.  
  
("Поваренная книга", 1847)  
  
  
БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В СТРУЧКАХ  
  
Быстро замороженная зеленая стручковая фасоль - вкусный, питательный  
продукт.  
Эта фасоль - молодая, собранная в стадии молочной зрелости - содержит  
полноценные белки, сахар, минеральные соли, витамины A, B1 и C. Перед  
заморозкой ее тщательно отсортировывают и промывают, она сохраняет  
свойства и качества свежей фасоли, а варится втрое быстрее свежей.  
Дома эту фасоль хранят в замороженном виде. Если она начинает оттаи-  
вать, ее следует немедленно варить, потому что вторичное замораживание  
резко ухудшает качество.  
Для варки фасоль, не размораживая, следует положить прямо из пакета в  
кастрюлю с кипятком, посолить по вкусу и кипятить 10-15 минут, пока фа-  
соль не станет мягкой.  
После этого вынуть ее из воды, заправить маслом и подавать либо как  
гарнир, либо как самостоятельное блюдо. В последнем случае фасоль можно  
заправить также и яйцами.  
Так как вода, в которой варилась фасоль, содержит питательные вещест-  
ва, ее можно использовать для приготовления соусов и супов. Быстро замо-  
роженную фасоль можно также употреблять в смеси с другими овощами для  
приготовления супов и овощных рагу.  
  
Держите примус подальше от деревянных или оклеенных обоями стен. Это  
- лишняя гарантия от опасности возникновения пожара.  
  
  
ДИЭТИЧЕСКИЕ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ  
  
Диэтические овощные и фруктовые консервы круглый год обеспечивают ле-  
чебное питание необходимыми овощными и фруктовыми блюдами.  
При лечении диабета и тучности применяют диэтические фруктовые компо-  
ты из черешни, абрикосов, груш, слив, персиков, яблок. Эти компоты при-  
готовлены без добавления сахара. Те же консервы с добавлением сахара ре-  
комендуют употреблять при заболеваниях печени, почек, сердца, а также  
давать детям и выздоравливающим.  
Компот из чернослива приготовлен из сушеного чернослива в сахарном  
сиропе с ломтиками свежего лимона. Этот компот особенно рекомендуют в  
лечебном питании при болезнях печени и почек, при инфекционных болезнях,  
а также после операций и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного  
тракта.  
Компот из абрикосов содержит значительное количество каротина (прови-  
тамин A), поэтому врачи рекомендуют его при болезнях печени и почек, при  
бронхитах, а также беременным женщинам.  
При таких желудочных заболеваниях, как гастрит, язвенная болезнь, ко-  
лит (когда нет острых явлений), врачи советуют включать в рацион консер-  
вированные натуральные кабачки и баклажаны.  
Перед тем, как давать эти консервы больному, их для желудочных  
больных надо приготовить в виде пюре, в других случаях - поджаривать,  
готовить из них гарниры, прибавлять в супы.  
Когда эти консервы приготовлены без соли, врачи их рекомендуют при  
различных воспалениях, при гипертонии, при заболевании сердца, почек,  
при отеках.  
Для выздоравливающих, для детей, для беременных женщин и кормящих ма-  
терей выпускаются очень питательные овощные консервы - кабачки, фарширо-  
ванные рисом, в томатном соусе со сметаной.  
Пюре из кабачков приготовляют с добавлением молока, муки, сливочного  
масла, сахара, соли. Эти консервы рекомендуют при гастритах, колитах и  
при язвенной болезни (когда нет острых явлений), а также для выздоравли-  
вающих и для детей.  
Помимо перечисленных консервная промышленность вырабатывает еще каба-  
чки с морковью и зеленью в томатном соусе со сметаной (для больных гаст-  
ритом с пониженной кислотностью), перец фаршированный с тушеной капустой  
и яйцами в томатном соусе со сметаной (при диабете, ревматизме, диате-  
зах, а также для выздоравливающих и для детей), овощи (перец, томаты,  
кабачки, баклажаны), фаршированные капустой и зеленью в томатном соусе  
(для диабетиков, при ревматизме, ожирении, диатезах), кукурузу в цельных  
зернах (рекомендуют для детского питания и при некоторых заболеваниях  
желудочно-кишечного тракта).  
Диэтические консервы могут употреблять и здоровые люди. Больные долж-  
ны соблюдать диэту, назначенную врачом, который учитывает потребности и  
особенности каждого больного.  
  
  
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК  
Консервированный зеленый горошек принадлежит к лучшим овощным консер-  
вам, его вырабатывают из молодых зерен специальных сортов горошка в их  
так называемой молочной стадии зрелости, когда зерна горошка особенно  
нежны и наиболее богаты сахаром и витаминами.  
Консервы "Зеленый горошек" можно использовать как гарнир и как самос-  
тоятельное блюдо, готовое к употреблению, так как прежде чем подавать к  
столу, горошек нужно только подогреть и заправить по вкусу маслом или  
сметаной.  
В тех случаях, когда консервированный горошек используется в салаты  
или винегреты, его, конечно, подогревать не следует.  
В каждой банке этих консервов 65-70% зерен и 30-35% рассола (залив-  
ки). Заливку из этих консервов рекомендуем использовать в щи, борщи и  
другие первые блюда, так как она содержит сахар и витамины.  
Возможность в любое время года получить к столу свежий зеленый горо-  
шек помогает разнообразить питание.  
Консервная промышленность предоставляет эту возможность, выпуская в  
продажу также свежий, быстро замороженный зеленый горошек. Замороженный  
горошек по своим свойствам и качествам не отличается от свежего, только  
что собранного.  
Наоборот, он имеет ряд преимуществ. Во-первых, это - горошек отбор-  
ный, лучших сортов, очень молодой, с нежными зернами; во-вторых, он уже  
отсортирован, тщательно промыт, очищен и совершенно готов для варки.  
Замороженный горошек не надо специально размораживать, следует только  
раскрыть пакет и опустить горошек в кастрюлю с кипятком или кипящим  
бульоном.  
Из быстро замороженного горошка можно готовить те же блюда, что из  
свежего.  
Многие хозяйки настолько ценят этот продукт, что приобретают его даже  
тогда, когда, в сезон, на рынках горошек появляется в свежем незамороже-  
нном виде.  
  
СОЯ  
  
Бобы сои содержат до 40% хорошо усваиваемых белков, до 22% жира, са-  
харистые вещества, витамины, минеральные соли, а также богатое фосфором  
вещество лецитин.  
В нашей стране сою культивируют на Украине, Дальнем Востоке и Север-  
ном Кавказе.  
Из сои приготовляют самые разнообразные, высокопитательные продукты -  
масло, сырки, простоквашу, кефир, соевые консервы (соевый белок в томат-  
ном соусе, соевый паштет), кондитерские изделия, соевые соусы ("Южный",  
"Восток", "Любительский", "Столовый"), соевую блинную муку и др.  
  
ПАШТЕТ СОЕВЫЙ С ТОМАТОМ  
  
В соевом паштете с томатом содержится до 20% белка, до 13% расти-  
тельного масла.  
Соевый паштет с томатом - закусочные консервы, которые подают как са-  
мостоятельное блюдо и как приправу к овощным блюдам и макаронам.