

САЛЬМЕ МАССО

**САЛАТЫ И
ОСВЕЖАЮЩИЕ
НАПИТКИ**

Scan: Gencik

Сальме Массо

**САЛАТЫ И
ОСВЕЖАЮЩИЕ
НАПИТКИ**

ИЗДАНИЕ ТРЕТЬЕ

ТАЛЛИН : «ВАЛГУС» 1979

6П8.9

М 32

Оригинал издания:
Salme Masso
Salatid ja mahlaajoogid
Kirjastus «Valgus»
Tallinn 1969

Перевела с эстонского И. Абрамсон
Художественное оформление А. Сяде
Фото на обложке Э. Войт

Массо С. О.

М 32 Салаты и освежающие напитки. — 3-е изд.
Таллин: Валгус, 1979. — 128 с., ил.

Книга содержит широким ассортиментом рецептов различных салатов и напитков из овощей и фруктов, а также советы по переработке овощей и фруктов и их сервировке.

Книга необходима каждой хозяйке.

340400000

М $\frac{32103 - 366}{M 902(16) - 79}$ TL—6—9—79

36.99

Сальме Оскаровна Массо. Салаты и освежающие напитки. Изд. 3-е. На русском языке. Перевела с эстонского И. Абрамсон. Художник-оформитель А. Сяде. Таллин, «Валгус». Редактор Р. Лаане. Художественный редактор Р. Эйлсен. Технический редактор Т. Рюнда. Корректоры В. Йыгис и И. Пикнер. ИБ № 2061. Сдано в набор 27. 07. 79. Подписано к печати 4. 12. 79. Формат 84×108/32. Типографская бумага № 1. Шрифт журнальная. Условно-печатных листов 6,72. Учетно-издательских листов 5,89. Тираж 200 000. Заказ № 522. Цена 50 коп. Издательство «Валгус», 200090 Таллин, Пярнуское шоссе, 10. Типография «Пунане Тяхт», 200001 Таллин, ул. Пикк, 58.

© Перевод на русский язык.
Издательство «Валгус», 1977.

ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

В научно обоснованном рациональном питании важное место принадлежит картофелю, овощам и фруктам, снабжающим организм витаминами, минеральными веществами и микроэлементами.

В последние годы в потреблении овощей и фруктов в целом наблюдается тенденция роста, тогда как в потреблении картофеля, наоборот, тенденция спада. Это можно считать нормальным явлением. Структура потребления овощей и фруктов во многом зависит от климатических условий: в Эстонии имеются особенно благоприятные предпосылки для выращивания картофеля, в то время как сортимент овощей и фруктов у нас невелик и выращивать их значительно труднее. Ввоз фруктов и бахчевых культур (арбузы, дыни, кабачки, патиссоны) из южных союзных республик нормализует потребление их и в Эстонской ССР. Следует отметить, что по научно обоснованным нормам в год рекомендуется потреблять около 100 кг картофеля, 164 кг овощей и бахчевых культур и 133 кг фруктов. Подобного уровня не достигла, однако, еще ни одна страна в мире.

Сравнительно много у нас потребляется белокочанной капусты (21,5% от общего количества овощей), помидоров (18,3%), моркови (16,7%), огурцов (7,5%), лука (6,2%), затем следуют свекла, цветная капуста и другие виды капусты, листовой салат, тыква, брюква и т. д. В зависимости от того, какая часть растения употребляется в пищу, различают следующие группы овощных культур:

1) листовые: белокочанная, краснокочанная и савойская капуста, брюссельская капуста, китайская капуста, листового салат, шпинат, щавель, ревень, укроп, кресс-салат. Используются также листья других растений, например сельдерея и петрушки;

2) плодовые: огурцы, тыква, арбузы, кабачки, патиссоны, помидоры, стручковый перец (паприка), баклажаны;

3) стручковые: горох, фасоль, бобы;

4) черенковые: кольраби, спаржа (молодые ростки);

5) корнеплодные: морковь, брюква, репа, свекла, редис, черная и белая редька, хрен, сельдерея, петрушка, пастернак, козелец (последние выращиваются очень редко);

6) луковые: репчатый лук, лук-порей, чеснок, татарка, лук-резанец;

7) цветковые: цветная капуста, артишок. У артишока употребляется в пищу нижняя часть соцветия, пока оно свежее и сочное. В Эстонии артишоки не растут и вообще относятся к редким овощам.

Фрукты делятся на следующие группы:

1) семечковые: яблоки, груши, айва;

2) косточковые: вишня, черешня, слива, тернослив, абрикосы, персики;

3) цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты;

4) тропические: бананы, финики, инжир, гранаты, ананасы.

К ягодам относятся: виноград, клубника, малина, белая, красная и черная смородина, крыжовник, морошка, ежевика, клюква, черника, брусника, голубика, шиповник, рябина, барбарис.

Отдельную группу составляют *орехи и миндаль*: лесные орехи, грецкие орехи, арахис, фисташки, миндаль и др.

Для приготовления салатов можно использовать почти все овощи и фрукты, предпочтительнее более сочные, вкусные. Редко готовят салат из бобов, савойской капусты, щавеля; недостаточно часто добавляют фрукты (кроме яблок), хотя они значительно улучшают вкус салата, делают его более сочным и повышают питательную ценность. Зимой свежие фрукты и ягоды можно заменять компотом, маринованными фруктами и другими консервами.

В зависимости от того, в каком виде используются овощи в салате, они подразделяются на следующие группы:

свежие сырые овощи: листовый салат, лук-резанец, зеленый лук, репчатый лук, редис, черная и белая редька, хрен, огурцы, помидоры, чеснок, укроп, листья сельдерея и петрушки, кресс-салат, все фрукты и ягоды;

квашеные сырые овощи: огурцы, помидоры, кочанная капуста, яблоки;

овощи, используемые в сыром и вареном виде: морковь, брюква, репа, свекла, сельдерея, шпинат, ревеня, капуста, корень петрушки, зеленый горошек, кольраби, цветная капуста;

овощи, используемые только в вареном виде: картофель, фасоль, бобы, горох, грибы, спаржа, козелец.

Зимой салаты из сырых овощей можно готовить из хорошо сохраняющихся овощей, таких, как свекла, брюква, кочанная капуста, морковь и лук. Рекомендуется заготавливать на зиму больше соленых и маринованных овощей.

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Наибольшую ценность имеют свежие молодые овощи и фрукты. Некоторые виды овощей и фруктов вкусны лишь в зрелом виде (капуста, яблоки, зимняя морковь), другие, наоборот, в незрелом (кольраби, редис, ревеня, салат и др.).

Многие перезрелые овощи (свекла, кольраби, брюква, спаржа) обрастают слишком толстой кожурой. Вкуснее всего совершенно свежие овощи, только что снятые с грядки. При долгом хранении, особенно в тепле или на солнце, вкусовые качества овощей ухудшаются и количество витаминов в них уменьшается.

Значительно ухудшается вкус и снижается питательная ценность увядших овощей. Их можно есть только вареными или тушеными. При этом в известной мере восстанавливается их водозапас, однако прежней питательной ценности они уже не имеют. Сырые увядшие овощи не подходят для приготовления салата.

Больше всего витаминов и минеральных веществ в

сырых, малообработанных овощах и фруктах. Поэтому рекомендуется лучшие, наиболее красивые и крупные плоды подавать на стол сырыми, целиком или нарезанными большими ломтями.

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

Выделяются следующие этапы обработки овощей: 1) мытье, 2) очистка, 3) ополаскивание чистой водой, 4) измельчение.

Мытье. Все овощи следует мыть холодной или теплой водой. Чтобы очистить овощи от земли, их нужно некоторое время подержать в воде и после этого щеткой смыть землю. Воду менять по мере необходимости. *Салат, шпинат и другие листовые овощи* мыть в большом количестве воды или проточной водой. Особенно тщательно нужно промывать пазуху листьев, где могут оказаться улитки или насекомые. Испорченные листья, твердые стебли, корни и сорняки нужно удалить.

Цветную капусту быстро обмыть и затем, для удаления личинок и червячков из соцветия, 15—20 минут держать в холодной воде, предварительно добавив в нее уксус или соль (1 ст. ложка соли или уксуса на 1 л воды).

Капусту следует мыть целиком, особенно тщательно промывая пазуху листьев. Загрязненные листья удалить.

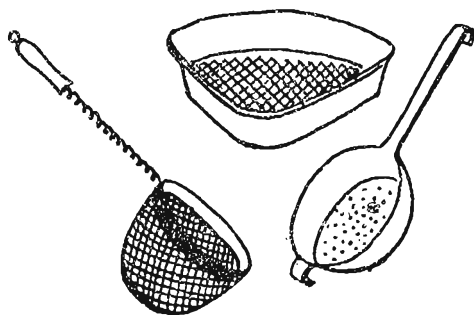
У ревеня промыть внутреннюю, вогнутую часть стебля, где могут быть остатки земли. Кожицу с молодого ревеня не снимают.

Фасоль, огурцы, тыкву, помидоры, стручковый перец, дыни и арбузы слегка обмыть рукой или щеткой. Плоды с твердой кожурой, перевозимые в открытом виде, рекомендуется облить кипятком.

Зелень: укроп, листья петрушки и сельдерея, зеленый лук и резанец — следует быстро, но тщательно промыть проточной водой, затем воду стряхнуть или отсушить на полотенце. Квашеную капусту и соленые огурцы мыть только в том случае, если они покрылись плесенью, причем мыть следует быстро и холодной водой.

Очистка. Овощи чистят после мытья.

Для смешанных салатов картофель и овощи отварить с кожурой, дать остыть, очистить. Овощи опустить в кипяток, сразу добавить соли и вновь быстро довести до



кипения. Сваренные овощи быстрее остывают на сквозняке.

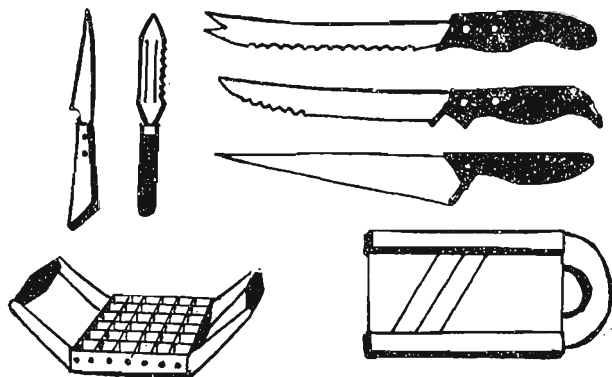
Сырые овощи нужно чистить нержавеющей ножом, срезая по возможности только кожуру. Удалять нужно и все несъедобные части: корни, испорченные места и т. д.

Сухая тонкая кожица лука легче снимается, если лук ненадолго замочить в воде и острым ножом обрезать корневую часть.

У фасоли нужно отломить концы и очистить ее от прожилок.

У помидоров, стручков перца и огурцов отрезают лишь уплотненную часть вокруг стебля. Огурцы с горькой или твердой кожурой чистят с более светлого конца в сторону стебля, снимая при этом очень тонкий слой.

После чистки овощи вторично прополаскивают холодной водой, чтобы смыть грязь, нанесенную на них руками, и



укладывают в миску или на тарелку. Если овощи употребляются в пищу не сразу, их нужно накрыть мокрым полотенцем, чтобы они не засохли. Только картофель держат в воде, иначе он потемнеет.

Измельчение. Овощи измельчают непосредственно перед употреблением: нарезанные или натертые овощи при хранении теряют свою питательную ценность. Измельченные овощи ни в коем случае нельзя держать в воде и на ярком свету.

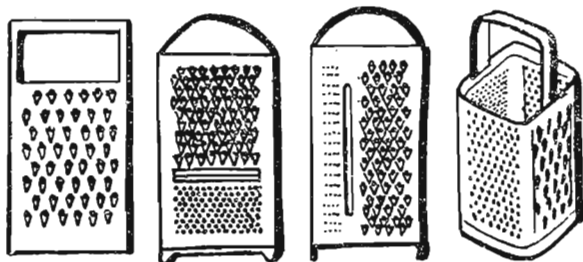
Быстро темнеющие овощи и фрукты (сельдерей, яблоки) рекомендуется сразу после измельчения сбрызнуть лимонным или яблочным соком, что препятствует изменению их цвета.

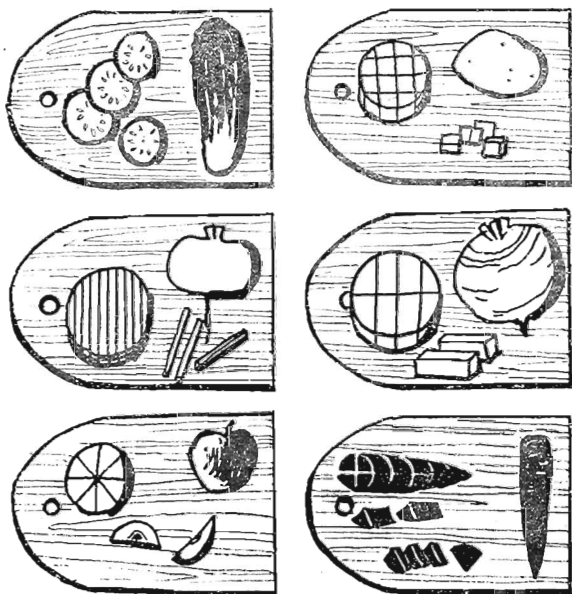
От того, как измельчают овощи, в значительной степени зависит вкус салата. Из одних и тех же овощей можно, используя различные способы измельчения, приготовить салаты с разным вкусом. Как правило, острые продукты нужно измельчать сильнее, чтобы их вкус ощущался во всем салате. Однако иногда именно более острые продукты измельчают крупнее, чтобы подчеркнуть их вкус.

Измельчают овощи ножом или теркой.

Для обоих способов в настоящее время имеются различные приспособления, одними пользуются вручную, другие работают на электричестве. *Натирать* можно на терках разной конфигурации. Мелкой теркой пользуются, чтобы натереть апельсиновую или лимонную цедру, мускатный орех, а в некоторых случаях также хрен и лук.

Овощи лучше натирать на крупных терках, тогда в них остается больше сока и они дольше сохраняют свои вкусовые качества. Если из овощей нужно отжать сок или нужна сочная масса для приготовления соуса, пользуются мелкой теркой.





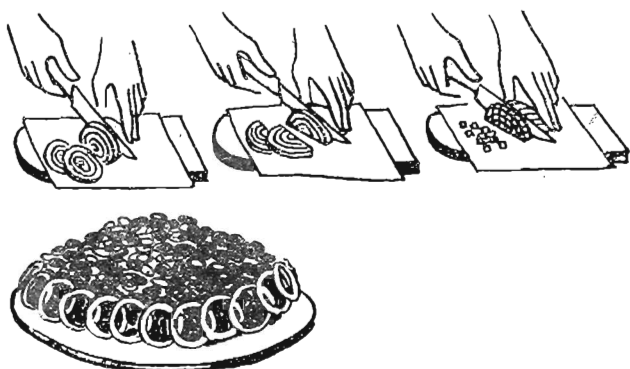
При измельчении ножом кусочкам овощей можно придавать различную форму. Для нарезания помидоров, огурцов и лимонов имеются специальные пилообразные ложки, которые хорошо прорезают кожуру овощей. Для нарезания других овощей пользуются обычным острым ножом, лучше большим.

Вареные овощи можно нарезать в форме одинаковых кубиков при помощи специальной шинковки (в виде решетки). Шинковки изготовляются различных размеров.

Ломтиками нарезают помидоры, огурцы, редиску, морковь, картофель, свеклу и др. В салат и для гарнира вкуснее и красивее нарезать тонкие ломтики. Кроме ножа, можно пользоваться ломтевой теркой, похожей на шинковку.

Для получения соломки овощи нужно сперва нарезать тонкими пластинками, а потом уже соломкой желаемой толщины. Длина соломки обычно 4—5 см, а толщина 2—3 мм.

Для получения кубиков и брусочков сперва нарезают толстые пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики или брусочки, длина которых для салата со-



ставляет 2—3 см. Для приготовления горячих салатов брусочки и кубики должны быть несколько крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки, — мельче.

Дольками нарезают небольшие овощи круглой формы: помидоры, брюссельскую капусту, мелкие огурцы, редиску, репу и др.

Многим овощам трудно придать строго геометрическую форму, так как при срезании округлостей возникло бы много отходов. Поэтому эти овощи нарезают брусочками с одним закругленным концом.

Лук измельчают по-разному: если в салате должен преобладать вкус лука, то его натирают на терке или мелко рубят. Для получения кубиков или брусочков лук сперва нарезают тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Для украшения лук нарезается кольцами. Редко в салат добавляют лук, нарезанный соломкой, так как в таком виде он тверже.

При измельчении цветной капусты нужно сохранить ее красивое соцветие. Цветную капусту разбирают на более мелкие кочешки, которые отрезают от стебля не размельчая. Со стебля снимается твердая кожица, а затем его натирают или нарезают в салат.

Ревень нарезают поперечными кружочками толщиной 2—3 мм. Так он мягче и вкуснее. Продольно стебли ревеня резать не рекомендуется. Только очень толстые стебли разрезаются пополам или на четыре части.

Листовые овощи — листовой салат, шпинат, щавель — можно оставить целыми, а также измельчить руками

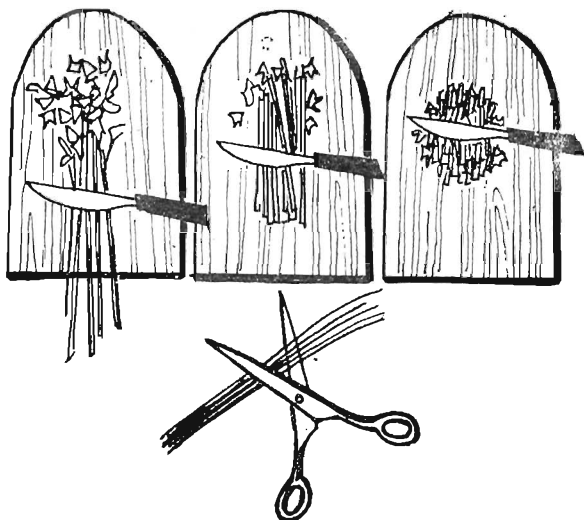
или ножом. Нож должен быть очень острым, чтобы не выжать сок из листьев; листья не нужно крошить слишком мелко.

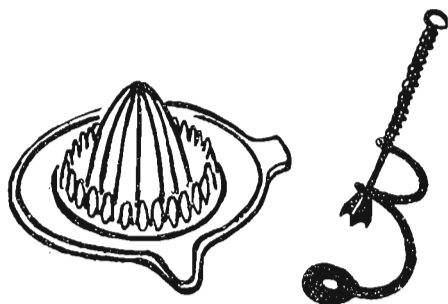
Пряную зелень — укроп, листья петрушки, зеленый лук и резанец — можно использовать целиком, если листья мелкие, либо измельчить ножницами или ножом. В последнем случае листья сначала разрезают пополам, затем складывают и разрезают вторично и только тогда, когда их наберется побольше, нарезают на мелкие кусочки.

ОБРАБОТКА ФРУКТОВ И ЯГОД

Фрукты нужно тщательно промыть проточной водой. Ввозимые издалека фрукты с толстой кожурой — апельсины, лимоны, ананасы и т. п. — следует мыть кипяченой водой или ошпаривать кипятком. Углубления на поверхности промывают щеткой, воде дают стечь.

Ягоды и более нежные фрукты положить в дуршлаг тонким слоем и обильно облить родниковой или остывшей кипяченой водой. Очень нежные ягоды нельзя обдавать сильной струей, правильнее опустить дуршлаг с ягодами в воду и там их помешивать.





Все ягоды и фрукты, покрытые землей (если они росли на нижних ветках), пылью (если они росли около дороги) или покупные, следует мыть очень тщательно и ни в коем случае не есть неммытыми!

Чистить нужно только фрукты с толстой кожурой, яблоки и груши с тонкой кожицей чистить незачем.

Многие ягоды и фрукты употребляются неразмельченными. Из косточковых удаляют косточки. Чтобы вынуть косточки из вишни, пользуются специальным приспособлением, которое сохраняет плоды. Сливы и другие более крупные фрукты нужно для удаления косточек разрезать пополам или на более мелкие кусочки. Обычно фрукты в салат нарезают не очень мелко, чтобы лучше сохранить их сочность и вкусовые качества. Очень кислые яблоки иногда натирают на терке. Ягоды кладут в салат целыми; только клюкву и рябину нужно размять, так как кожица у них очень твердая.

Ягоды и фрукты следует обрабатывать только при помощи нержавеющей ножей и терок непосредственно перед употреблением.

Для получения лимонного сока пользуются стеклянной или пластмассовой соковыжималкой.

СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ

Свежие сырые овощи и фрукты лучше всего подавать на стол неизмельченными. В кожуре, под кожурой и в удаляемых при очистке верхних слоях плода содержится много ценных питательных веществ. Целые или нарезанные крупными кусками овощи и фрукты можно подавать перед едой для возбуждения аппетита или после еды: при прожевывании овощей очищаются зубы и рот.

РЕДИС

Большие листья оторвать, оставить несколько маленьких. Корень и мочки отрезать. Если кожура имеет горький привкус, ее можно отделить в направлении от корней в сторону листьев, не отрезая полностью. Редис можно также нарезать кружочками или дольками.

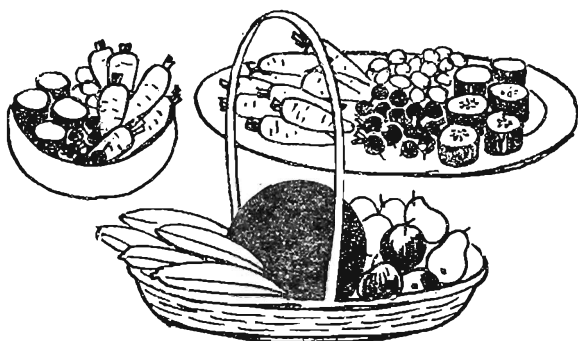
Подать на блюде, поместив редис листьями кверху; при еде держать за листья.

ОГУРЦЫ

Небольшие огурцы подавать на стол целыми, а крупные нарезать кусочками длиной 4—6 см или дольками. При еде держать кусочек огурца пальцами, касаясь только кожуры. Для салата огурцы нарезать тонкими кружочками, есть ножом и вилкой.

ПОМИДОРЫ

Помидоры подавать на стол целыми вместе с плодоножками и чашелистиками. Если у помидоров нет стебелька, их берут руками. Более крупные едят при помощи ножа и вилки. Нарезанные кружочками или дольками помидоры подают на стол вместе с ломтиками сыра или творогом.



МОРКОВЬ

У летней сочной моркови с гладкой поверхностью отрезать мочки, листья отрезать или оборвать так, чтобы остались внутренние листочки или стебли. Едят морковь, держа ее за стебельки и листья. Более старую и твердую морковь нужно чистить. Крупную морковь разрезают вдоль пополам или на 4 части, а затем на кусочки длиной 5—6 см, едят руками.

БРЮКВА И РЕПА

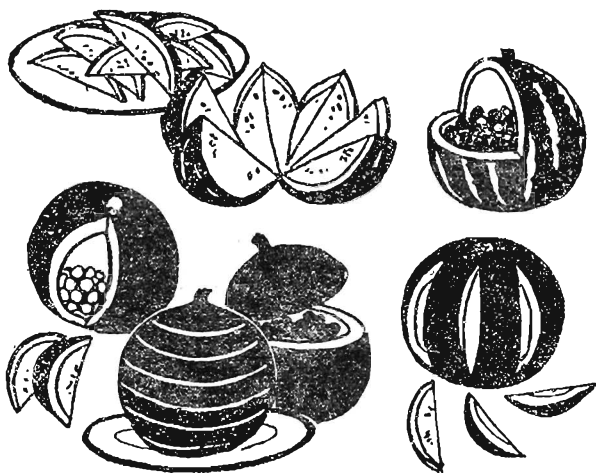
Брюкву и репу нарезать ломтиками толщиной 1—2 см. Крупную брюкву сперва разрезать пополам или на 4 части, чтобы ломти получились помельче. Для маленьких детей лучше нарезать брусочками длиной 6—7 см и диаметром 1—2 см.

КАПУСТА

Внутренние сочные листья белокочанной капусты нарезать на куски шириной 3—4 см и длиной 6—8 см. Свежий кочан можно разрезать на 8 долек, не отрезая листьев от кочерыжки. Есть руками, оставить кочерыжку.

АРБУЗЫ И ДЫНИ

Обмытые кипятком арбузы и дыни разрезать вместе с кожурой на дольки или ломти. При подаче на стол их можно нарезать более декоративно — в виде кор-



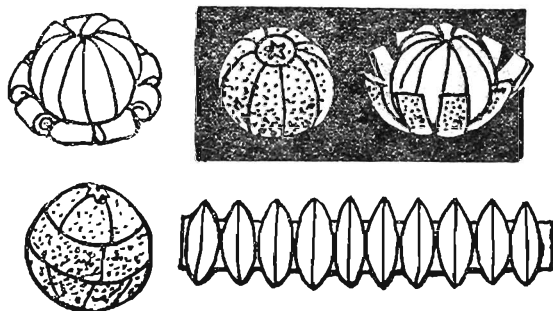
зинки, цветка и т. д. Есть ложкой или ножом и вилкой. Если плоды недостаточно сладкие, к ним можно добавить мед, сахар или варенье.

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Мелкие лесные ягоды подавать на стол в миске или в корзинке. Большой ложкой их кладут на тарелку или в мисочку, едят маленькой. К ягодам можно сервировать сахар или мед и молоко.

АПЕЛЬСИНЫ И МАНДАРИНЫ

Апельсины и мандарины очищают начиная с конца, к которому был прикреплен стебель (имеется след приблизительно в $\frac{1}{2}$ кв. см). Кончиком ножа сделать в кожуре круглый надрез и удалить ее вместе с белой кожницей. Затем надрезать кожуру так, чтобы можно было освободить от нее часть плода. При этом кожура не отделяется от мякоти либо на конце, либо посередине плода. Разделить плод на дольки, есть руками.



БАНАНЫ

Банан берут рукой со стороны стебля, другой конец отламывают или отрезают, кожуру стягивают тремя-четырьмя полосками. Откусывать от плода, держа банан с кожурой в руке, или есть ножом и вилкой.

ВИНОГРАД

Виноградные гроздья разрезать ножницами на более мелкие кисти с 5—7 ягодами. За столом брать их за черенок и есть ягоды.

СМОРОДИНА

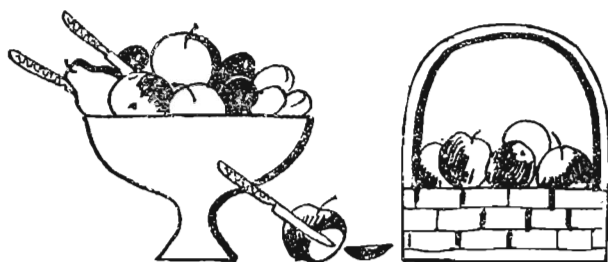
Белую, красную и черную смородину подавать на стол гроздьями, отбирая гроздья с более крупными ягодами. Есть держа за веточку.

ВИШНЯ, МАЛИНА И КЛУБНИКА

Небольшие стебельки вместе с листочками удалять не нужно. Едят, держа за стебелек. От крупной клубники откусывают небольшие кусочки.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Отбирают зрелые, целые плоды. На блюдо или на стол положить фруктовые ножи, чтобы, в случае необходимости, можно было очистить фрукты, разрезать их на дольки или удалить несъедобные части. Пользоваться фруктовым ножом при еде необязательно.



ГРЕЙПФРУТ

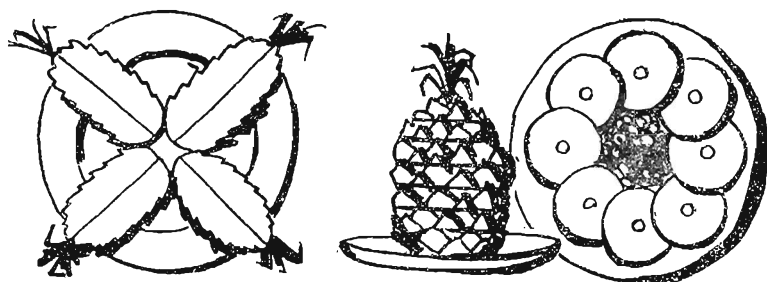
Грейпфрут разрезать поперек на две части. Половину плода держать в руке либо положить на тарелку или в миску и чайной ложкой выжимать сок так, чтобы он стекал в ложку. В пищу употребляется только сок грейпфрута. Белая кожица и оболочки плода горчат и поэтому несъедобны.

АНАНАС

Вкусен только абсолютно зрелый ананас. Недоспелый плод нужно хранить в прохладном месте, пока он не станет ароматным и светлым. Ананас можно подавать на стол по-разному.

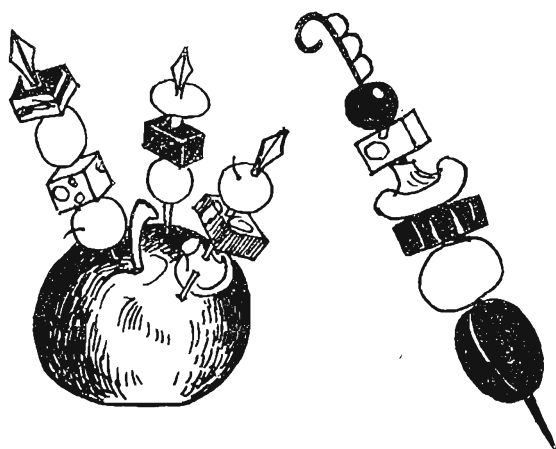
- Ананас вместе с кожурой нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см, сложить и подать на стол как целый.
- Срезать верхний и нижний концы ананаса. У оставшейся части узким острым ножом отделить кожуру таким образом, чтобы плод и кожура остались целыми. Плод нарезать тонкими ломтиками и покрыть срезанной кожурой. При подаче на стол положить обратно нижней и верхней части, останется впечатление, что ананас не разрезан. Только на столе удалить кожуру.
- Ананас разрезать вдоль на четыре или шесть долек. Кожуру можно снять или оставить. Каждую дольку нарезать на ломтики и положить на блюдо.
- Ананас очистить, затем нарезать на ломтики и рядами положить их на блюдо.

Ломтики ананаса класть на тарелку лопаточкой или салатным комплектом, есть чайной ложкой или маленькими ножом и вилкой.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА СТЕРЖНЕ

В виде закуски к напиткам и для украшения стола овощи и фрукты можно подавать на стол нанизанными на стержни различной длины. Стержень может быть деревянный, пластмассовый, из нержавеющей металла (например, крючок для вязанья). Хорошо, если на конце стержня имеется украшение, за которое стержень можно брать в руки. На стержень можно нанизывать разные овощи и фрукты (редис, мелкие помидоры, клубнику, кусочки дыни) или овощи и фрукты вперемежку с ломтиками и кубиками сыра, ветчины, колбасы или жаркого. Не следует использовать мягких, сочных и легко распадающихся продуктов. Для подобной сервировки нужно подобрать более твердые и в то же время вкусные и красивые плоды.



Панированную на стержень закуску можно подавать на стол на блюде или воткнуть стержень концом в яблоко, в толстый кусок сыра, черный или белый хлеб. Едят руками.

СЕРВИРОВКА И УКРАШЕНИЕ САЛАТОВ

Салаты сервируют по-разному. Но существует одно общее требование: салаты нужно подавать на стол так, чтобы они возбуждали аппетит, красиво и чисто. Салат или его составные-части нужно класть на блюдо или в миску свободно, не прижимая и не приглаживая поверхности. В зависимости от того, как перемешан салат, как подобраны продукты для его украшения, как он подается на стол, салат из одних и тех же продуктов может иметь различный вкус и вид

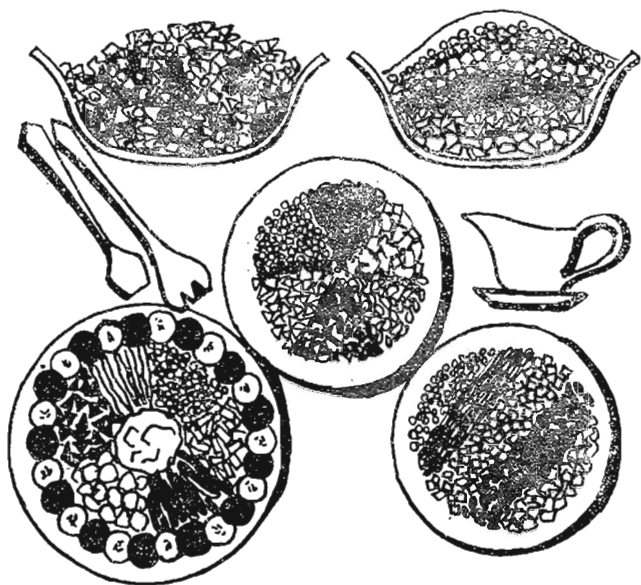
ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТОВ

Перемешанный салат. Составные части салата смешиваются с соусом или с частью соуса.

Продукты перемешать в миске, готовый салат переложить в другую посуду так, чтобы ее края оставались чистыми. Блюдо или миску салатом до краев не заполняют, оставляя их свободными на 2—3 см. Готовый салат заливают остатком соуса, чтобы поверхность его выглядела красиво.

Салат, залитый соусом. Измельченные продукты кладут в салатницу или на блюдо, в которых салат подается на стол. Составные части салата можно класть слоями, разноцветными группами или в перемешанном виде. Салат заливают соусом не перемешивая. В приготовленном таким образом салате куски продуктов остаются целыми. Готовят его из нежных, легко распадающихся продуктов: мягких овощей, рыбы горячего копчения или вареной, помидоров и др., но таким способом можно приготовить и любой другой салат.

Неперемешанный салат. Составные части салата раскладывают отдельно в разные миски или на одно блюдо

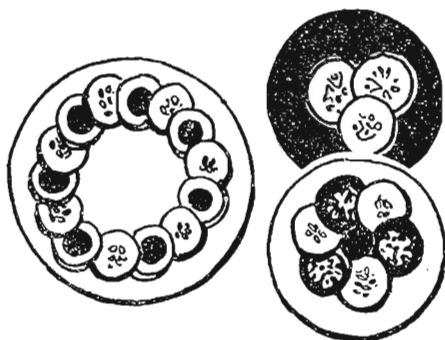


отдельными группами. Соус или несколько видов соуса подают на стол отдельно в соусницах или в мисочках. Подобная сервировка требует одного большого блюда или большого количества мелких. Это удобно в том случае, когда за столом оказываются люди, вкусы которых различны; каждый получает, таким образом, возможность выбрать продукты и соус по своему вкусу.

УКРАШЕНИЕ САЛАТОВ

Салаты украшают продуктами, которые отличаются хорошим вкусом, красивым цветом и формой и входят в состав салата или подходят к нему по вкусу.

Украшать салат нужно умеренно, чтобы был виден и его основной состав. Толстый слой украшения зачастую невкусен, «украшенная» до неузнаваемости пища не возбуждает аппетита. Край салатницы должен оставаться свободным. Даже если салат украшен ломтиками яйца, огурца или помидора и листьями салата, край должен быть свободен на 2—3 см, чтобы салатницу можно было поднимать и передавать. Если сала-



тов несколько, то для украшения следует пользоваться различными продуктами, а не украшать одинаково все блюда.

Украшения с острым вкусом: хрен, лук, стручковый перец и др. — расположить горками таким образом, чтобы, при желании, их можно было отодвинуть. Некоторые люди не любят этих овощей, они смогут воздержаться от них, не испортив внешнего вида салата. Продукты, положенные для украшения, съедают вместе с салатом.

Ко всем салатам подходят для украшения зелень, огурец, зеленый салат, помидор, стручковый перец, редис; ко многим салатам можно добавить зеленый лук, репчатый лук, кольца репчатого лука, лук-порей, орехи.

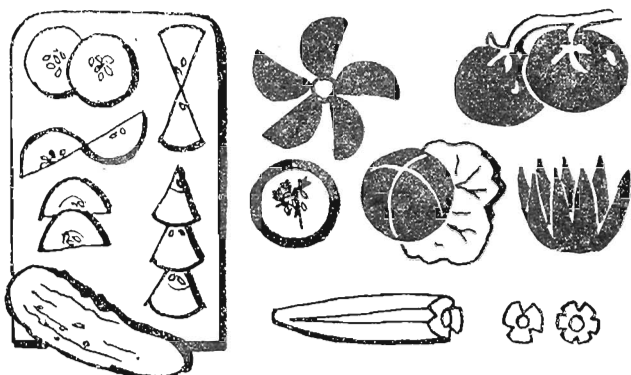
Стебли и старые листья репчатого лука, зеленого лука, петрушки и укропа мелко нарезают. Молодые листья укропа, петрушки и сельдерея кладут на салат или рядом с ним целиком: так они красивее, чем рубленые.

Для украшения *листовым салатом* подходят небольшие целые листья салата и слегка загнутые края больших листьев.

Помидор нарезают для украшения на тонкие ломтики или дольки. Для украшения небольших порций салата следует брать ломтики, разрезанные на две или четыре части.

Огурец нарезать на тонкие кружочки, положить их на салат целыми или сделав надрез до середины и свернув в виде воронки. Неочищенный огурец эффектнее очищенного благодаря своему зеленому цвету.

Стручки красного перца нарезать мелкими квадратиками, треугольниками, звездочками или соломкой.



Редиску класть целиком, с частично снятой кожурой, разрезанную в виде цветка, на дольки, ломтики или рубленую.

Сырую морковь натирают — так ее легче есть. *Вареную морковь* нарезают круглыми ломтиками, а также в виде звездочек или цветков. Для этого в целой моркови сделать продольные надрезы разной глубины, после чего нарезать ломтиками.

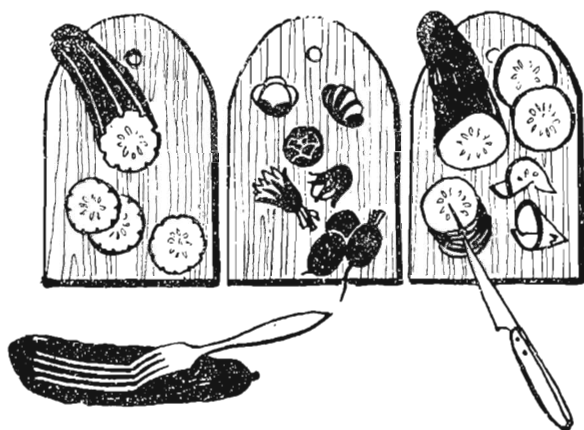
Крутые яйца режут дольками или кружочками при помощи ножа или яйцерезки. Для украшения салата, особенно небольших порций, берут отдельно рубленные белки и желтки.

Свеклу для украшения блюд использовать не рекомендуется: ярко-красный сок свеклы легко впитывается в другие продукты, придавая им неприятный вид. Если салат все же хотят украсить свеклой, ее можно изрубить либо нарезать или натереть соломкой и положить на листик салата, чтобы не растекался сок.

Салаты можно украшать и тонкими ломтиками *ветчины, мяса, колбасы* и других мясных изделий. Их нужно класть на салат лишь перед подачей на стол, так как они быстро засыхают и становятся некрасивыми.

Рыбные салаты можно украшать *красной или черной икрой, ломтиками лосося, очень тонкими ломтиками сельди, кусочками очищенной кильки, крабов или раков.*

Естественно, что в каждом случае нужно продумать, подходят ли выбранные продукты к салату по своему вкусу.



СЕРВИРОВКА САЛАТОВ

Салаты обычно подаются на стол в больших салатницах или на блюдах, с которых каждый берет салат салатной ложкой или салатным комплектом (ложка и вилка) и кладет на свою тарелку.

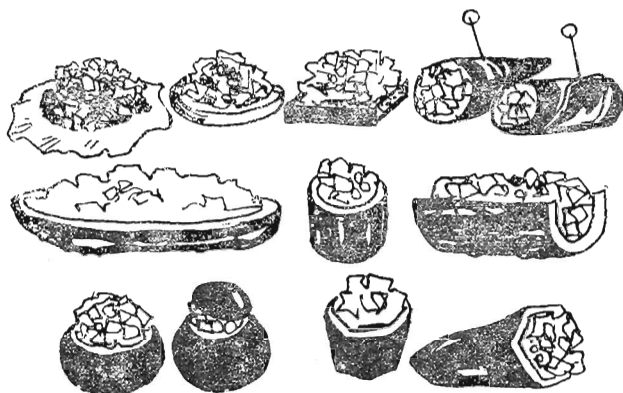
Кроме того, салаты подаются на стол небольшими порциями, которые можно поместить и на одно большое блюдо. Ниже приведено несколько примеров сервировки салатов небольшими порциями.

На листе листового салата. Белый или красный салат положить на целый красивый лист салата, украсить более темными листиками зелени и какими-либо белыми или красными продуктами.

На ломтике белого хлеба. Ломтик белого хлеба поджарить таким образом, чтобы середина осталась мягкой, сверху положить горку салата и украсить листиком зелени или чем-либо иным. При желании ломтик белого хлеба можно положить на лист зеленого салата.

На бутерброде. Ломтик свежего хлеба или хрустящий хлебец намазать маслом, сверху положить горку салата и украсить. На мягкий хлеб кладут больше салата и бутерброд едят при помощи ножа и вилки. Хрустящий хлебец с более тонким слоем салата едят руками или, если бутерброд приготовлен за полчаса или час до еды и соус салата впитался, при помощи ножа и вилки.

На ломтике ветчины или колбасы. На тонкий, хорошо сгибающийся ломтик колбасы или ветчины положить



горку салата, затем ломтик свернуть в трубочку или воронкой так, чтобы салат был виден с одного или обоих концов. Украсить целыми листиками укропа или петрушки, а также овощами, нарезанными соломкой, которые втыкаются концами в салат. Тонкие ломтики овощей (морковь, редиска, помидоры и др.) можно класть и на свернутую в трубочку ветчину или рядом с ней.

В виде начинки в овощах. В овощи с удаленной сердцевиной насыпать соли.

Свежий или соленый огурец можно фаршировать тремя способами:

● огурец разрезать вдоль пополам, удалить зерна. Две лодкообразные половинки наполнить салатом и украсить. Чтобы половинки были устойчивы, их нижнюю сторону можно подровнять;

● огурец разрезать поперек на три, четыре или более кусков, чтобы получились «бочонки» длиной 5—6 см. Из каждого куска удалить зерна, оставляя лишь тонкий слой на дне «бочонка», заполнить «бочонок» салатом и украсить.



● крупный огурец разрезать вдоль пополам, а затем кусочками длиной в 8—9 см, предварительно отрезав концы. Удалить зерна, полученные небольшие «крыльца» наполнить салатом и украсить.

Помидоры фаршируют двумя способами:

● крупный помидор разрезать пополам и освободить от сердцевины. Если половинка недостаточно устойчива, ее можно снизу подровнять. Наполнить салатом и украсить;

● у некрупного помидора срезать тонким слоем верхушку. Из помидора удалить сердцевину, наполнить салатом и покрыть отрезанной ранее крышкой.

У стручка красного перца отрезать кончик, удалить семена, наполнить салатом так, чтобы он был немного виден, украсить листочками зелени.

В корзиночке из белого хлеба или песочного теста.

● Острым ножом отрезать от батона конусообразный кусок, срезать его острый конец так, чтобы он стал устойчивым, слегка обжарить в горячей духовке или над горящими без пламени углями (изнутри он должен остаться мягким) и дать остыть. Наполнить салатом и украсить.

● Соленое песочное тесто тонко раскатать, выложить им маленькие формочки, испечь, остудить. Готовые корзиночки наполнить салатом и украсить.

РЕЦЕПТЫ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА ДЛЯ КОРЗИНОЧЕК

Из песочного теста, приготовленного по данным ниже рецептам, можно выпечь, в зависимости от величины формочек и толщины теста, 10—15 корзиночек. Вкуснее корзиночки из более тонкого теста.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО НА МАСЛЕ

1 стакан муки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 70 г масла или маргарина, 2—3 ст. ложки воды, $\frac{1}{2}$ —1 яичный желток.

В муку насыпать соли. Масло или маргарин комнатной температуры положить на муку и рубить тупой стороной ножа, пока все не перемешается, добавить жидкость и замесить тесто.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО НА СМЕТАНЕ

1 стакан муки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 50—60 г маргарина, 2—3 ст. ложки сметаны.

Маргарин комнатной температуры растереть деревянной ложкой, добавить сметану, соль и муку, замесить тесто.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С КАРТОФЕЛЕМ

1 стакан муки, 2—3 шт. картофеля, 80 г маргарина, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Вареный картофель натереть или размять вилкой, добавить муку и маргарин, замесить тесто.

Все виды песочного теста держать 30—60 минут в холодном месте, затем тонко раскатать, вырезать кружочки размером немного больше формочки. На формочку наложить кружочек теста, прижимая ко дну и стенкам. Выпекать в горячей духовке (250 °С).

СОУСЫ К САЛАТАМ

Соусы повышают питательную ценность салатов, обогащая их белками, жирами и т. д. Соусы делают салаты более сочными, способствуют их лучшему сохранению. Поэтому приготовлению соусов следует уделять большое внимание. Плохой соус может испортить даже салат, приготовленный из самых хороших продуктов.

Продукты для соуса должны быть свежими, без острого или неприятного привкуса. Нельзя пользоваться слишком кислой или стоялой сметаной и простоквашей. Из растительных масел рекомендуется оливковое или кукурузное, у них нет такого специфического вкуса, как у подсолнечного масла. Подсолнечным маслом следует пользоваться только в том случае, если к его вкусу привыкли.

Чтобы придать соусу кислый вкус, предпочтительнее прибавлять лимонный сок, раствор лимонной кислоты, кислые фруктовые и ягодные соки (из яблок, смородины, клюквы, ревеня, крыжовника и т. п.), чем уксус. Салаты, предназначенные для маленьких детей, нужно заправлять только натуральными соками.

Острота соуса должна соответствовать основным компонентам салата. В большинстве случаев в салат с ярко выраженным вкусом следует добавлять более острые соусы, однако бывают и исключения из правила — если желательно подчеркнуть вкус какого-либо продукта.

Майонез лучше всего покупать готовый: эмульсия его тоньше, и поэтому он вкуснее, лучше сохраняется и усваивается, чем майонез домашнего приготовления. Изменить вкус купленного майонеза можно следующим образом: к слишком кислому майонезу добавить свежие сливки или молоко, к слишком соленому — сметану или кефир, к слишком острому — растительное масло, вареный соус, сметану и т. д. В любом случае в майонез можно добавлять тертый лук, томатное пюре, сок из ягод или овощей, зелень и другие приправы.

Ко многим салатам лучше подходят смеси нескольких соусов. Добавив майонез в соусы из простокваши, сметаны или творога, мы значительно улучшим их вкус. Приведенные ниже соусы можно по выбору добавлять к любым салатам и в том случае, если в рецепте к салату рекомендуется другой соус. Если салат не смешивают с соусом, то рекомендуется подавать к нему в кувшинах или соусницах несколько различных видов соуса.

К салату из сырых овощей подают меньше соуса, чем к смешанному, так как в сырых салатах больше сока от натертых овощей.

Рецепты соусов к сырым и смешанным салатам рассчитаны на 4—5 порций. Если салат все же окажется слишком сухим, к нему можно добавить сок одной из его составных частей: сок огурцов, помидоров, квашеной капусты, консервированного горошка или бобов, мясной бульон, овощной отвар.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

(соус винегрет)

$\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1—2 ст. ложки столового уксуса или кислого сока, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, перец.

Все продукты сложить в миску или кружку и взбить венчиком или вилкой. Можно заранее приготовить по-

больше соуса и каждый раз перед употреблением тщательно взбивать его.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ЛУКОМ

Соус из растительного масла, 1 чайная ложка тертого лука или рубленого зеленого лука.

К соусу из растительного масла (см. предыдущий рецепт) добавить измельченный лук, заправить.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ГОРЧИЦЕЙ

Соус из растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки столовой горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара.

К соусу из растительного масла добавить горчицу и сахар, заправить.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Соус из растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты или 1— $1\frac{1}{2}$ ст. ложки томатного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертого лука.

К соусу из растительного масла добавить томатную пасту или томатный сок, затем уксус или кислый сок, заправить луком.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА С ЗЕЛЕНЬЮ

Соус из растительного масла, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки рубленого зеленого лука или резанца.

Зелень мелко изрубить и добавить в соус из растительного масла, заправить.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА СО СМЕТАНОЙ

2—3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного, яблочного или смородинового сока, 2—3 ст. ложки сливок или сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, перец, горчица.

Холодные продукты перемешать, хорошо взбить венчиком или вилкой, заправить. Подавать сразу, не хранить долго.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС ИЗ ЖИРНОГО ТВОРОГА

100 г творога, $\frac{3}{4}$ —1 стакан молока, соль, сахар, (тмин или горчица).

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы. В сухой творог добавить больше молока, в жирный — меньше.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС ИЗ ОБЕЗЖИРЕННОГО ТВОРОГА

100 г творога, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, сливок или сметаны (масло), соль, сахар, (горчица, перец).

Нежирный творог обычно зернистый, его надо хорошо растереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы. Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и $\frac{1}{2}$ стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Творожный соус, 1 ст. ложка томатной пасты или 4 ст. ложки томатного сока.

К вышеописанному творожному соусу добавить томатную пасту или томатный сок.

ЗЕЛЕНый ТВОРОЖНЫЙ СОУС

Творожный соус, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленой зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленого зеленого лука или резанца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленого кресс-салата, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленой зелени сельдерея.

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

ОСТРЫЙ ТВОРОЖНЫЙ СОУС

Творожный соус, $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки хрена, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, 1 чайная ложка лукового сока.

К творожному соусу добавлять все перечисленные приправы или только часть из них, пока соус не приобретет острого вкуса.

СМЕТАННЫЙ СОУС

1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ чайной ложки сахара, горчица, перец, кислый сок.

Сметану заправить, хорошо перемешать и взбить. Если сметана недостаточно кислая, добавить немного кислого сока или столового уксуса.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ЖЕЛТКОМ

$\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 1 сырой желток, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, перец, (кислый сок или уксус).

Желток сваренного вкрутую яйца протереть через сито и растереть с сырым желтком и приправами до получения однородной массы. Постепенно добавлять сметану. Хорошо перемешать и заправить, добавить по вкусу кислый сок и приправы.

СМЕТАННЫЙ СОУС С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

$\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 1—2 сырых яичных желтка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{2}$ —1 ст. ложка яблочного или лимонного сока.

Желтки растереть с приправами, добавить другие продукты, хорошо взбить и заправить.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ЗЕЛЕНЬЮ

Сметанный соус, 1—2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, укропа, сельдерея, 1 чайная ложка рубленого лука или резанца.

Мелко изрубленную зелень смешать с любым из перечисленных сметанных соусов.

ОСТРЫЙ СМЕТАННЫЙ СОУС

$\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 2—3 ложки кислого сока или столового уксуса, 2—3 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка соли, черный или красный перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соуса «Южный» или 1 ст. ложка соуса «Охотничий».

Продукты хорошо перемешать и взбить, затем остро заправить. Подавать к салатам с мягким вкусом.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Сметанный соус, 1 чайная ложка томатной пасты или 2 ст. ложки томатного сока.

Томатную пасту или сок добавить к любому из вышеприведенных сметанных соусов.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ (КЕФИРА)

1 стакан простокваши или кефира, 1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, горчица, перец, (сливки или молоко).

Простоквашу или кефир заправить, хорошо взбить. Если простокваша слишком кислая, добавить немного сливок или молока, увеличить количество сахара.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ С ЛУКОМ

1 стакан простокваши или кефира, 1 небольшая луковица или 25 г зеленого лука, 1— $1\frac{1}{4}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, горчица, перец.

К простокваше или кефиру добавить тертый лук или рубленый зеленый лук, заправить, хорошо перемешать.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана простокваши или кефира, $\frac{1}{2}$ стакана взбитых сливок, 1 чайная ложка сахара, соль, горчица, перец, (1—2 чайные ложки томатного пюре).

35-процентные сливки взбить с сахаром, смешать с простоквашей или кефиром, заправить. При желании добавить томатного пюре, чтобы придать соусу более кислый вкус.

ОСТРЫЙ СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ

1 стакан простокваши или кефира, 2—3 чайные ложки соуса «Охотничий», 1 чайная ложка соуса «Южный», горчица, перец, мускатный орех, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

К простокваше или кефиру добавить все приправы, перемешать и взбить.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ

1 стакан простокваши или кефира, 1 ст. ложка рубленых листьев шпината, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленого зеленого лука или резанца, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, петрушки и сельдерея, соль, сахар.

Промытые молодые листья мелко изрубить острым ножом, смешать с простоквашей или кефиром, заправить.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана простокваши или кефира, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{3}{4}$ —1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, (горчица, перец).

Простоквашу или кефир хорошо смешать с приправами и растительным маслом, взбить. Можно использовать также пахту или другие виды простокваши.

СОУС ИЗ ПРОСТОКВАШИ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

1 стакан простокваши или кефира, 1½ ст. ложки томатной пасты, ½ чайной ложки острого соуса (например, «Южного»), соль, зелень петрушки, укроп.

Простоквашу, кефир или какой-либо иной вид кислого молока хорошо взбить с томатной пастой, острым соусом и приправами, заправить.

ВАРЕННЫЙ СОУС МАЙОНЕЗ

20 г (1 ст. ложка) растительного или сливочного масла, 15 г (1 ст. ложка) муки, ¾—1 стакан воды, мясного бульона или овощного отвара, кислый сок или уксус, соль, сахар, 1—2 яичных желтка, 2—3 ст. ложки растительного масла, (перец, горчица).

Масло разогреть в кастрюле, добавить муку и жидкость, кислый сок или уксус, соль и сахар.

Несколько минут кипятить, затем остудить смесь, взбивая до получения однородной массы. К остывшему соусу добавить желток и растительное масло, заправить. Вареному соусу майонез, как и обычному майонезу, можно придать различный вкус.

СОУС МАЙОНЕЗ

1 яичный желток, ¼ чайной ложки соли, сахар, ½—1 ст. ложка столового уксуса или лимонного сока, немного перца, горчицы, 1 стакан растительного масла.

Желток выбить в миску с круглым дном, растереть деревянной ложкой или лопаткой, заправить и добавить (по каплям) растительное масло. Взбивать и добавлять растительное масло следует таким образом, чтобы соус все время был равномерно перемешан. Если масло отделится, то соус не удался. В таком случае растереть в чистой миске еще один желток, постепенно добавляя соус, а затем необходимое количество масла и приправ. Приготовлять майонез домашним способом трудно, поэтому лучше пользоваться покупным.

СОУС МАЙОНЕЗ С ТОМАТНЫМ ПЮРЕ

1 банка готового майонеза, 1—2 ст. ложки томатного пюре, соль, перец.

К готовому майонезу добавить томатное пюре, заправить.

СОУС МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

1 банка майонеза, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленой зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленого укропа, $\frac{3}{4}$ ст. ложки рубленого зеленого лука или резанца, 1 ст. ложка рубленого соленого огурца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленых маринованных овощей.

Зелень и другие продукты мелко изрубить, смешать с готовым майонезом (200 г), заправить солью и пряностями.

СОУС МАЙОНЕЗ С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ

1 банка майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана фруктового или яблочного пюре, красный стручковый перец, (горчица).

К готовому майонезу добавить пюре и мелко изрубленный красный перец, заправить горчицей.

СОУС МАЙОНЕЗ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

1 банка майонеза, 1—2 соленых огурца, перец, горчица.

К готовому майонезу добавить мелко изрубленные соленые огурцы, заправить.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС МАЙОНЕЗ

1 банка майонеза, 1 ст. ложка шпинатного пюре или листьев свежего шпината, 1—2 ст. ложки рубленой зелени.

Шпинат и зелень (укроп, петрушку, сельдерей, резанец, зеленый лук) варить на пару или в своем соку, мелко изрубить или протереть через сито, остудить, добавить к майонезу. При желании можно добавить мелко изрубленную свежую зелень. Заправить.

КРАСНЫЙ СОУС МАЙОНЕЗ

1 банка майонеза, 2 ст. ложки томатной пасты или томатного пюре, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного перца или 1 стручок красного перца, (сахар).

К готовому майонезу добавить томатную пасту или томатное пюре, молотый красный перец или мелко нарезанные полоски стручкового перца. Заправить; если нужно, добавить сахар.

КОРИЧНЕВЫЙ СОУС МАЙОНЕЗ

1 банка майонеза, 1 чайная ложка горчицы или соуса «Южный», 1 чайная ложка сахара, вода, приправы.

К готовому майонезу добавить горчицу или коричневый соус «Южный», а также подрумяненный на сухой сковороде и залитый кипятком сахар. Воды добавлять мало, чтобы соус не стал слишком жидким. Заправить солью и пряностями.

СОУС «РЕМУЛЯД»

1 банка майонеза, 2 чайные ложки рубленой зелени петрушки, 2 чайные ложки рубленых каперсов, 2 чайные ложки рубленого резанца или зеленого лука, (1 чайная ложка рубленых листьев эстрагона), 1 ст. ложка рубленых консервированных огурцов, 1—2 чайные ложки анчоусов или килекпряного посола, горчица, соус «Южный».

К готовому майонезу добавить мелко изрубленные зелень, каперсы, консервированные либо соленые огурцы, анчоусы или кильки. Заправить горчицей и острым соусом.

СОУС ТАТАРСКИЙ

1 банка майонеза, 1— $\frac{1}{2}$ ст. ложки рубленых консервированных огурцов или маринованных овощей, $\frac{1}{2}$ луковицы.

К готовому майонезу добавить мелко изрубленные маринованные овощи и натертый или нарезанный лук.

СОУС КАВКАЗСКИЙ

1 банка майонеза, 1—2 ст. ложки хрена, 1—2 ст. ложки томатного пюре или горчица и сахар.

К готовому майонезу добавить натертый хрен и томатное пюре или горчицы и сахара.

СОУС МАЙОНЕЗ РУССКИЙ (С ИКРОЙ)

1 банка майонеза, $\frac{1}{2}$ —1 ст. ложка икры, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки рубленого резанца или зеленого лука, горчица.

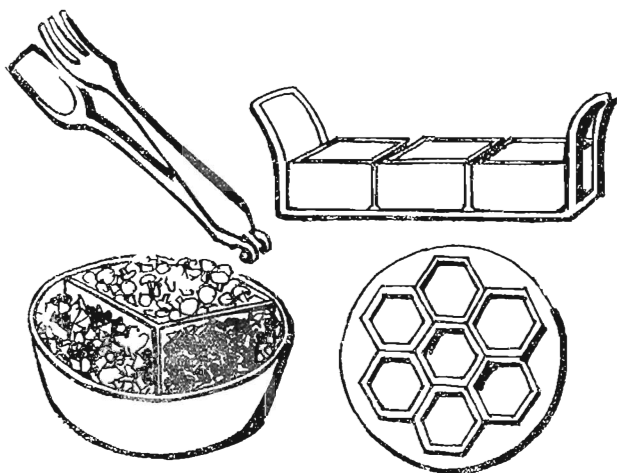
К готовому майонезу добавить мелко изрубленную зелень и икру, заправить горчицей.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

В рациональном питании большое значение принадлежит салатам из сырых овощей и фруктов. Они богаты витаминами и минеральными веществами, содержат растительную клетчатку, способствующую пищеварению. Поэтому в меню каждого человека должен хоть раз в день включаться салат из сырых овощей, еще лучше сырые овощи и фрукты есть 2—3 раза в день. Их можно подавать как закуску в начале обеда или ужина, в виде гарнира к мясным или рыбным блюдам, а также включать в меню полдника. Полезнее всего есть салаты из сырых овощей перед едой.

Салаты можно приготовить почти из всех овощей и фруктов. Непригодны продукты, богатые крахмалом: картофель, перезревшая фасоль, горох. Невкусным будет и салат из перезревших кольраби, цветной капусты, салата и шпината.

Наиболее широко используются в качестве составных частей салатов из сырых овощей листовой салат, огурцы, помидоры, редис и редька. В последние десятилетия салат готовят и из сырой капусты и моркови, другие же овощи употребляются в сыром виде сравнительно редко, хотя многие из них успешно могли



бы использоваться как в отдельности, так и в сборных салатах.

При выборе овощей для салата нужно исходить из того, чтобы они подходили друг к другу по вкусовым качествам. К корнеплодам, луку и листовым овощам хорошо добавить кислые ягоды и фрукты: яблоки, ревень, консервированный крыжовник, клюкву, бруснику, смородину. Они смягчают острый вкус лука, свеклы, делая эти очень ценные овощи приемлемыми и для тех, кто их обычно не ест. Чтобы привыкнуть к тем или иным овощам, их нужно класть в салат сперва в небольшом количестве, постепенно его увеличивая.

Нежные, сочные овощи и фрукты нарезают в салат более крупными кусками; яблоки, груши, сливы, помидоры делают на четыре части; огурцы, редис, сельдерей нарезают ломтиками или соломкой; листовый салат и шпинат измельчают руками на небольшие кусочки. Твердые овощи натирают на терке. Чем тверже овощи и чем меньше в них сока, тем лучше нужно их измельчать и тем тщательнее заправлять соусом. Так, брюкву, морковь, редьку и другие овощи в осеннее время можно натереть на крупной терке и заправить небольшим количеством кислого сока, в то время как ближе к весне эти овощи требуют более тщательной подготовки и больше приправ.

Чтобы приготовить вкусный салат и сохранить питательную ценность овощей, нужно иметь в виду некоторые требования.

☉ Для приготовления салата используют сырые овощи наилучшего качества.

☉ Перед употреблением овощи и фрукты тщательно промыть и очистить, чтобы в салат не попали песок и грязь. В рецептах указывается вес очищенных овощей.

☉ Салат готовить непосредственно перед подачей на стол. При длительном хранении ухудшаются вкусовые качества салата и уменьшается его питательная ценность.

☉ К салату подобрать соус, который подходит к данным овощам по вкусу и который охотно едят все члены семьи. Сочные, мелко натертые продукты часто не нуждаются в соусе. Не следует злоупотреблять жирами — сметаной, растительным маслом. Их можно добавлять лишь в случае, если остальные блюда бедны жирами.

☉ В салат не рекомендуется добавлять много приправ, чтобы не перебить вкус овощей. Кислый вкус салату предпочтительнее придавать, используя сок; вместо сахара можно брать мед. Однако все эти приправы следует употреблять умеренно. В качестве гарнира лучше всего подходят острые, кислые или сладкие овощи и фрукты.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ

250 г листового салата или шпината, соус из растительного масла или $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, сахар, укроп.

Обмытый и отсушенный листовый салат измельчить руками, положить в салатницу, залить соусом и посыпать рубленым укропом.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С РЕДИСКОЙ

150 г листового салата или шпината, 1 пучок (100 г) редиски, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень укропа или петрушки.

Листья салата измельчить руками или нержавеющей ножом, смешать с нарезанной ломтиками редиской и рубленым укропом, залить соусом.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ

200 г листового салата или кресс-салата, 1 огурец (100 г), $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сметанного соуса или соуса из растительного масла, укроп или зеленый лук.

Листовой салат измельчить руками или нержавеющей ножом. Огурец очистить только в том случае, если кожура горькая; затем нарезать ломтиками и смешать с салатом и соусом.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ПОМИДОРОМ

150 г листового салата или щавеля, 2 помидора или 1 помидор и $\frac{1}{2}$ огурца, сметанный соус или соус из растительного масла, укроп или резанец.

Листовой салат измельчить руками или ножом, положить в миску попеременно с ломтиками помидора, залить соусом, посыпать рубленой зеленью.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ЛУКОМ

100 г листового салата, шпината или щавеля, 100 г зеленого лука или 1 луковица и резанец, сметанный соус, соус майонез или соус из растительного масла, 1 помидор или 2—3 редиски.

Листовой салат измельчить руками или нарезать ножом, лук изрубить.

Продукты смешать с соусом, украсить ломтиками помидора или редиски.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ

200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица или немного чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 4—5 редисок, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана творожного или сметанного соуса, укроп.

Обмытый и обсушенный щавель изрубить, добавить натертые вместе с кожурой яблоки, рубленый лук или тертый чеснок, ломтики редиски или измельченную зелень петрушки. Смешать с соусом, украсить зеленью и редиской.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С МОРКОВЬЮ

150 г щавеля, 2 моркови, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ луковицы или немного чеснока, (1 небольшой соленый огурец), $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана творожного соуса или соуса из растительного масла, укроп, 2—3 небольшие редиски.

Обмытый и отсушенный щавель мелко изрубить, добавить натертую морковь, яблоко, лук или чеснок. При желании добавить нарезанный соломкой соленый огурец. Смешать с соусом, заправить, положить в миску, украсить зеленью укропа и редиской.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

150 г щавеля, 1—2 стручка сладкого красного перца, 1 ст. ложка хрена, (1 небольшая луковица), $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из простокваши или сметанного соуса, зелень, редиска и 4—5 листиков салата.

Обмытый и отсушенный щавель нарезать узкими полосками, добавить рубленый красный перец, натертый хрен и лук. Смешать с соусом, заправить, положить на листья салата, украсить зеленью и ломтиками редиски.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

200 г шпината, 1 небольшая луковица, 4—5 редисок или 1 огурец, 2 ст. ложки кислого сока или 1 большое кислое яблоко, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана творожного или сметанного соуса.

Обмытый и отсушенный шпинат нарезать узкими полосками, добавить тертый лук и нарезанные тонкими ломтиками редиску или огурцы. Сбрызнуть кислым соком или добавить тертое яблоко. Держать полчаса в прохладном месте. Смешать с соусом, заправить.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

2—3 огурца, укроп, соль, яблочный или лимонный сок, ($\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса).

Вымытые и отсушенные огурцы нарезать тонкими ломтиками (чистить только огурцы с горькой кожурой!), посыпать рубленым укропом, посолить, сбрызнуть соком. При желании добавить сметанного соуса.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

2—3 огурца, 1 стручок красного перца, резанец, укроп, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из простокваши.

Вымытые и отсушенные огурцы, а также стручок перца нарезать тонкими ломтиками, перемешать, добавить рубленую зелень и соус.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

2 огурца, 1 стручок красного перца, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 4 редиски, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из растительного масла или майонеза, укроп, зелень петрушки, 1 яйцо.

Вымытые и отсушенные огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ

2—3 огурца, 1 небольшая кольраби или 100 г свежей капусты, 4—5 белых редисок, зелень петрушки и сельдерея, $\frac{3}{4}$ стакана творожного соуса или соуса из растительного масла, листья салата или помидор.

Вымытые и отсушенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, кольраби натереть, свежую капусту и редиску изрубить, смешать с рублеными листьями петрушки или сельдерея и соусом. Добавить листья салата или ломтики помидора.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

3—4 соленых огурца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая луковица.

Соленые огурцы нарезать тонкими кружками, положить в салатницу или на блюдо, посыпать рубленой зеленью петрушки или тертым сельдереем, полить растительным маслом и украсить кольцами лука.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

2—3 соленых огурца, 1 стакан нашинкованной свежей капусты, сахар, соль, 1 морковь, 3—4 ст. ложки растительного масла.

Соленый огурец нарезать кубиками, морковь натереть, капусту мелко нашинковать и размять до мягкости. Все продукты перемешать и заправить.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ СО СВЕКЛОЙ

2—3 соленых огурца, 1 небольшая свекла, 1 ст. ложка хрена, сахар, соль, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из простокваши, зеленый лук или 1 небольшая луковица.

Соленые огурцы нарезать кубиками, свеклу и хрен натереть. Все продукты перемешать (добавить также огуречный рассол), заправить сахаром и солью, посыпать рубленным зеленым луком или украсить кольцами лука.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЧЕСНОКОМ

2—3 соленых огурца, 2 дольки чеснока или 1 большая луковица, 2 яблока или помидора, $\frac{1}{2}$ стакана соуса, 1—2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или сельдерея.

Соленые огурцы, яблоки и помидоры нарезать кубиками, чеснок или лук натереть. Все продукты перемешать, залить соусом (соус майонез, творожный или сметанный соус), посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

4—5 помидоров, соль, перец, 1 луковица или 1 ст. ложка рубленого резанца или зеленого лука.

Вымытые и отсушенные помидоры нарезать кружками и положить на блюдо, посыпать приправами и мелко изрубленным луком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

4—5 помидоров, соль, перец, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана творожного соуса, резанец или зеленый лук.

Вымытые и отсушенные помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Положить на помидоры ложкой творожный соус, украсить рубленным резанцем или зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ

3—4 помидора, 1 яйцо, 1 свежий или соленый огурец, 1 ст. ложка рубленых листьев кресс-салата или рубленого резанца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или соуса из растительного масла, укроп.

Вымытые и отсушенные помидоры нарезать кружками и положить на блюдо вперемежку с кружками огурца и яйца. Посыпать изрубленными листьями кресс-салата или рубленным резанцем, полить соусом так, чтобы составные части салата были покрыты им не полностью. Посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

3—4 помидора, 150 г квашеной капусты, сахар, соль, перец, 1 небольшая продолговатая луковица, 50 г зеленого лука.

Вымытые и отсушенные помидоры нарезать ломтиками. Квашеную капусту заправить сахаром и сложить в миску. Сверху положить ломтики помидора, посолить и поперчить. Украсить тонкими кольцами лука и рубленным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

250—300 г белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана клюквы, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла.

Капусту мелко шинковать, прогреть без воды или сложить в миску и размять пестиком либо деревянной ложкой. Яблоко вместе с кожурой нарезать мелкими ломтиками. Все продукты перемешать, заправить.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

200 г краснокочанной капусты, 1 небольшой сельдерей, 1 небольшое яблоко, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 1 стакан майонеза, сметанного соуса или соуса из растительного масла.

Краснокочанную капусту нашинковать, прогреть в кастрюле или размять в миске. Сельдерей, яблоко и лук натереть, соленый огурец нарезать небольшими кубиками. Все продукты перемешать и залить соусом. Можно взять смесь двух соусов (сметанный соус и соус из растительного масла или сметанный соус и майонез).

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКАМИ

150 г белокочанной или краснокочанной капусты, 100 г сельдерея, 100 г кислых яблок, соус из растительного масла или майонез.

Капусту нашинковать, затем прогреть в кастрюле или размять. Сельдерей натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Яблоко натереть. Все продукты смешать с соусом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

300 г белокочанной или краснокочанной капусты, 2—3 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла или сметаны, сахар.

Капусту нашинковать, прогреть в кастрюле или размять до мягкости, огурцы нарезать тонкими ломтиками. Продукты перемешать и заправить.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЛУКОМ

300 г белокочанной или краснокочанной капусты, 2 луковицы, соль, сахар, 3—4 ст. ложки растительного масла, кислый сок или уксус.

К нашинкованной и размятой до мягкости или прогретой капусте добавить другие продукты и заправить. Лук можно натереть или нарезать кольцами.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ

200 г белокочанной или краснокочанной капусты, 2—3 помидора, 1 лук-порей, 1 сельдерей, 4—6 ст. ложек соуса из растительного масла или простокваши, лимонный или ягодный сок, зелень сельдерея и петрушки.

Обмытую капусту нашинковать, размять, добавить ломтики помидоров, тонкие кольца лука-порея, мелко натертый сельдерей и соус. Заправить лимонным или ягодным соком и зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

250 г белокочанной или краснокочанной капусты, 2 стручка сладкого красного перца, 1 небольшая луковица или зеленый лук, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла, укроп и зелень петрушки.

Обмытую капусту нашинковать и немного прогреть, пока она не станет мягче. Стручки перца, лук и неочищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Все продукты перемешать, салат заправить. Украсить листиками зелени.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РЕДИСКОЙ

250 г белокочанной капусты, 100 г редиски, 1 небольшой огурец, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из кефира.

Обмытую капусту нашинковать, затем размять или прогреть до мягкости. Лук и неочищенный огурец изрубить. Все продукты смешать с соусом, заправить. Украсить редиской.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНОМ

250 г белокочанной или краснокочанной капусты, 1 лимон, 1 апельсин, 1 крупное кислое яблоко, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ майонеза.

Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1 час в прохладном месте. Добавить кусочки апельсина и тертое яблоко, смешать с соусом, заправить.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

400 г хорошей квашеной капусты, 2 ст. ложки сахара или меда, (2 ст. ложки растительного масла, тмин, клюква).

Капусту смешать с другими продуктами и заправить. При желании добавить тмин или клюкву.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ИЛИ СВЕКЛОЙ

200 г квашеной капусты, 2—3 моркови или 1—2 свеклы, 1—2 кислых яблока, сахар, (3—4 ст. ложки растительного масла или сметаны).

Квашеную капусту смешать с тертой морковью или свеклой, добавить нарезанное ломтиками яблоко, заправить сахаром. При желании добавить растительное масло или сметану.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ТЫКВОЙ

250 г квашеной капусты, 150 г тыквы, $\frac{1}{2}$ стакана клюквы или 2—3 кислых яблока, 3—4 ст. ложки майонеза или растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки.

Квашеную капусту смешать с нарезанной соломкой или крупно натертой тыквой, размятой клюквой или тертыми яблоками и соусом, заправить. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

300 г брюссельской капусты, 1 луковица или 100 г зеленого лука, 1 стручок красного перца, 2 помидора, соль, сахар, перец, сок одного лимона, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или 3 ст. ложки растительного масла, листья салата либо зелень укропа или петрушки.

Брюссельскую капусту нашинковать, лук натереть, зеленый лук изрубить, красный перец и помидор нарезать мелкими тонкими ломтиками. Овощи заправить, сбрызнуть лимонным соком, держать 1 час в холодном

месте, затем добавить майонез или растительное масло. Порции салата положить на листья салата, посыпать зеленью укропа или листиками петрушки.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С АБРИКОСАМИ

200 г квашеной капусты или 300 г свежей капусты, соль, перец или тмин, 1 стакан абрикосов, 2 ст. ложки кислого сока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана взбитых сливок, (2 ломтика лимона).

Квашеную капусту смешать со свежими, маринованными или консервированными абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком, добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками. Украсить ломтиками абрикоса или лимона. К свежей капусте добавить больше кислого сока.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЕДЬКОЙ

300 г квашеной капусты, 1 небольшая редька или 2 ст. ложки хрена, 1 луковица, соль, сахар, 1 чайная ложка тмина, $\frac{1}{2}$ стакана творожного соуса или растительного масла.

Квашеную капусту смешать с тертой редькой, добавить рубленый лук, приправы и соус. Если капуста недостаточно кислая, подлить кислый сок или уксус.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФИНИКАМИ И ИЗЮМОМ

300 г квашеной капусты, 1 стакан фиников, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, соль, сахар, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла или сметаны, (кислый сок или уксус).

Из фиников удалить семена, мелко нарезать, изюм промыть горячей водой и отсушить. Все продукты перемешать и заправить. Если нужно, к капусте добавить кислого сока.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ

300 г квашеной капусты, 3—4 луковицы или 2 луковицы и 100 г зеленого лука, $\frac{3}{4}$ стакана соуса из прос-

токваши, $\frac{1}{2}$ ст. ложки тмина, соль, сахар, красный перец.

Промытый и очищенный лук нарезать тонкими кольцами, зеленый лук измельчить. Все продукты перемешать и заправить.

САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

$\frac{1}{4}$ кочана савойской капусты (300 г), 1 луковица или 2 дольки чеснока, 1 яблоко или лимон, 1 ст. ложка хрена, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла или простокваши.

Капусту обмыть, мелко нашинковать, размять деревянной ложкой, добавить рубленый лук или тертый чеснок, хрен, яблоко или лимонный сок. Смешать с соусом и заправить.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

100 г редиски, 100 г листового салата, 100 г свежих огурцов, 1 пучок резанца, 1 стебель ревеня, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана творожного или сметанного соуса, соль, сахар, кислый сок.

Тщательно промытую редиску нарезать тонкими ломтиками, салат разделить руками или ножом, огурец нарезать кубиками, резанец изрубить, ревень нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Смешать с соусом и заправить.

ЛЕТНИЙ САЛАТ

100 г моркови, 1 репа, 100 г шпината, 1 огурец свежего посола, 1 пучок резанца или 100 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса или соуса из простокваши, соль, сахар, кислый сок, укроп, зелень петрушки.

Тщательно промытые морковь и репу очистить, натереть на крупной терке, листья шпината мелко нарезать, огурец нарезать мелкими ломтиками, резанец или зеленый лук измельчить. Все продукты смешать с соусом, заправить.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

2—3 репы, $\frac{1}{2}$ стакана смородины или клюквы, сахар или мед, (укроп или тмин).

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ БРЮКВЫ

3—4 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, 3—4 ст. ложки кислого ягодного сока, сахар или мед.

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром или медом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ХРЕНОМ

3—4 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, 2—3 ст. ложки хрена, 1 крупное кислое яблоко, 1 небольшая луковица, сахар, кислый сок, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, укроп, зелень петрушки.

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке. Хрен и лук мелко натереть, неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать с соусом, заправить. Можно посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С АПЕЛЬСИНОМ

3—4 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, 1 апельсин, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 яблоко, сахар или мед, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, майонеза или сливок, (ломтики банана, орехи).

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке вместе с неочищенными яблоками, добавить небольшие кусочки очищенных апельсинов и лимонов, тертую апельсиновую и лимонную цедру. Смешать с соусом, заправить, при желании украсить ломтиками банана и орехами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

3—4 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, стакан творожного соуса, 1 небольшая луковица, тмин, 2 ст. ложки рубленого резанца.

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и резанцем.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦОМ

3—4 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, 1—2 огурца, 2 ст. ложки укропа, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса.

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ БРЮКВЫ С КРЫЖОВНИКОМ

400 г моркови или брюквы (или того и другого), 1 стакан компота из крыжовника или ревеня, сахар или мед.

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

1 небольшой сельдерей, 2—3 моркови, ($1\frac{1}{2}$ ст. ложки изюма, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки очищенных орехов), $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сметаны или взбитых сливок, сок $\frac{1}{2}$ лимона, немного натертой лимонной цедры, сахар, соль.

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, при желании добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Взбитые сливки добавить в последнюю очередь, слегка перемешать. Подать как закуску или к светлому мясу (телятина, курица).

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

2—3 моркови, 200 г квашеной капусты, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар или мед, (1 яблоко или $\frac{1}{2}$ стакана слив).

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

1—2 небольшие свеклы, 2 кислых яблока, 1 редька или 1 ст. ложка хрена, кислый сок, сахар, растительное масло, сметана или майонез, (1 небольшая луковица).

Свеклу, яблоки и редьку мелко натереть. Яблоки можно также нарезать соломкой. Добавлять приправы, пока салат не приобретет достаточно сильный кисло-сладкий вкус. Лук натереть или мелко изрубить.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КЛЮКВОЙ

2—3 средние свеклы, $\frac{1}{2}$ —1 стакан клюквы, сахар, ($\frac{1}{2}$ стакана сметаны или растительного масла).

Обмытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметаны или растительного масла. Можно использовать также отваренную свеклу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВАМИ

2 средние свеклы, 1 стакан слив или сливового компота, клюквенный или брусничный сок, сахар, (сметана).

Обмытую свеклу очистить и натереть, смешать со сливами, предварительно удалив косточки, заправить соком и сахаром так, чтобы салат приобрел кисловатый вкус.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ

2—3 средние свеклы, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, 1 ст. ложка хрена, кислый сок, сахар, (растительное масло или сметана).

Промытые овощи очистить и мелко натереть, яблоки нарезать соломкой. Продукты перемешать, заправить тмином, сахаром и кислым соком, при желании добавить растительного масла или сметаны.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ

2 средние свеклы, 2 небольшие редьки, $\frac{1}{2}$ стакана кислого сока, сахар или мед, тмин или семена укропа.

Свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть, добавить сок (клюквенный, яблочный, лимонный, из смородины или ревеня), заправить сахаром или медом и добавить тмин или семена укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕВЕНЯ

2—3 стебля ревеня, 2 свеклы, 2—3 ст. ложки сахара или меда, укроп или зелень петрушки, (тертая лимонная цедра).

Ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром или медом и поставить на $\frac{1}{2}$ часа в прохладное место. Смешать с натертой свеклой и заправить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

1 крупный сельдерей, 1 ст. ложка лимонного сока или 2 ст. ложки яблочного сока, 1 крупное кислое яблоко, 2 ст. ложки растительного масла или $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, листовая салат, (ломтики лимона).

Сельдерей вымыть, очистить, удалить корневые мочки, натереть и сразу сбрызнуть соком, чтобы он не потемнел, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, майонез или соус из растительного масла. Украсить листьями салата и лимоном.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С БРЮКВОЙ

1 сельдерей, 1 ст. ложка лимонного или 2 ст. ложки яблочного сока, 1 ломтик брюквы или 1 небольшая репа, 1 кислое яблоко или стебель ревеня, 1 небольшая луковица, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из простокваши или сметаны, укроп и зелень петрушки.

Сельдерей вымыть, очистить, удалить корневые мочки, мелко натереть и сбрызнуть соком, добавить нарезанную соломкой либо натертую на крупной терке брюкву или репу, яблоко и рубленый лук. Смешать с соусом и заправить. Посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

150—200 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла или простокваши, нарезанные помидоры или редиска, тонкие кольца лука.

Промытый и отсушенный зеленый лук нарезать кусочками длиной 1 см, смешать с соусом, украсить ломтиками помидора, редиски и кольцами лука.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ

150—200 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, сметанного соуса или соуса из растительного масла, ломтики редиски.

Промытый и отсушенный лук мелко нарезать, посыпать рублеными яйцами и залить, не перемешивая, соусом. Украсить редиской.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С ТВОРОГОМ

200 г зеленого лука, 200 г творога, $\frac{3}{4}$ —1 стакан молока или кефира (сметаны), соль, резанец.

Промытый зеленый лук нарезать кусочками длиной 1 см. Творог растереть деревянной ложкой, добавить молоко или кефир и зеленый лук. К обезжиренному творогу добавить сливки или сметану. Посыпать рубленым резанцем.

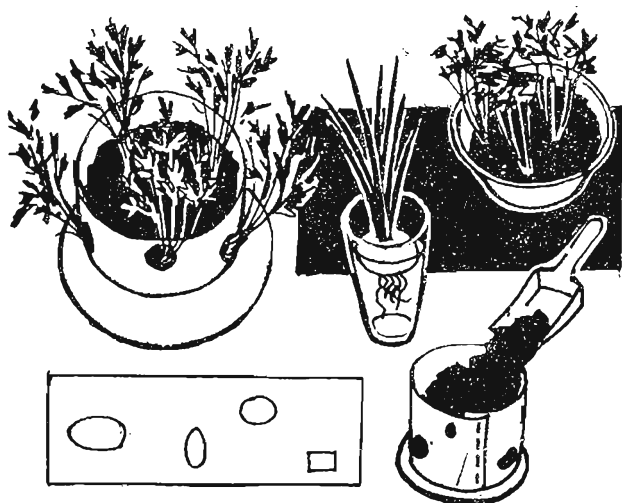
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

200 г зеленого лука, 2—3 соленых огурца, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла или $\frac{1}{2}$ стакана соуса.

Промытый и отсушенный зеленый лук мелко нарезать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы. Посыпать зеленью и залить растительным маслом или соусом (из сметаны, простокваши, майонеза).

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА СО СЛИВАМИ

150 г зеленого лука, 1 стакан слив, 1 ст. ложка рубленого укропа и зелени петрушки, соль, перец, 2 ст. ложки



лимонного или яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла или $\frac{1}{2}$ стакана майонеза.

Промытый и отсушенный зеленый лук мелко нарезать. Свежие, маринованные или консервированные сливы, из которых удалены косточки, разрезать пополам или на четыре части. Укроп и зелень петрушки изрубить. Все продукты перемешать и заправить, при желании украсить салат сливами и листиками зелени.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯБЛОКАМИ

150 г зеленого лука, 2—3 крупных кислых яблока, 2 ст. ложки абрикосового или яблочного сока, соль, сахар, 2—3 ст. ложки растительного масла или $\frac{1}{2}$ стакана соуса из простокваши, (1 ст. ложка очищенных орехов).

Промытый и отсушенный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Продукты перемешать и заправить, при желании посыпать салат толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЯБЛОКАМИ

2 крупные луковицы, 3—4 больших яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса или майонеза, зеленый лук или реза-нец.

Лук нарезать тонкими кольцами, яблоки (с кожурой) натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Все продукты быстро перемешать, чтобы яблоки не потемнели. Уложить в салатницу. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

200 г зеленого лука или 3 крупные луковицы, 1½ стакана творожного соуса с томатом, укроп или зелень петрушки.

Зеленый лук изрубить или нарезать репчатый лук тонкими кольцами, смешать с соусом, положить в миску. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С РЕДЬКОЙ

3 крупные луковицы, 1 редька, ½ стакана сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень петрушки или сельдерея.

Лук нарезать тонкими кольцами, редьку натереть на мелкой терке, смешать с соусом и положить в салатницу. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С БРЮКВОЙ

3 крупные луковицы, 1 ломтик (75 г) брюквы, 1 небольшой (50 г) сельдерей, майонез, сметанный соус или соус из растительного масла, укроп или зелень петрушки.

Лук и сельдерей натереть на мелкой терке, брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке, все продукты смешать с соусом и уложить в салатницу. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА СО СВЕКЛОЙ

3 крупные луковицы, 1 сырая свекла, 1 большое яблоко, майонез, сметанный соус или соус из растительного масла, листья салата или зелень сельдерея или петрушки, уксус, сахар.

Лук, свеклу и яблоко натереть на мелкой терке, смешать с соусом, добавить больше сахара и уксуса, чем обычно. Украсить листьями салата, сельдерея или петрушки.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕВЕНЯ

300 г молодых листьев салата с коротким черешком, 2—3 ст. ложки сливок или сметаны, 2—3 ст. ложки сахара, меда, (лимонный сок).

Вымытые листья ревеня нашинковать, добавить другие продукты, перемешать, заправить.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

200 г стеблей ревеня, 2—3 моркови или $\frac{1}{4}$ брюквы или 2—3 луковицы, 2 ст. ложки сахара или меда, 2—3 ст. ложки майонеза, сметанного или творожного соуса, укроп и зелень петрушки, зеленый лук или резанец.

Ревень очистить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, посыпать сахаром или медом, перемешать, держать $\frac{1}{2}$ часа в прохладном месте. Добавить тертую морковь, брюкву или лук и соус, заправить. Посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

200 г редьки, 1 небольшая сырая свекла или репа, 2—3 яблока, сахар, сметанный или творожный соус, зелень. Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу — на мелкой, перемешать, добавить соус и заправить. Посыпать зеленью.

РЕДЬКА ИЛИ ХРЕН С ЯБЛОКАМИ

2 стакана тертой редьки, 2 ст. ложки столового уксуса, 2—3 крупных кислых яблока, сахар, соль.

К тертой редьке добавить уксус и тертые яблоки, заправить сахаром и солью.

ХРЕН С БРЮКВОЙ ИЛИ МОРКОВЬЮ

1 стакан тертого хрена, 2—3 моркови или $\frac{1}{2}$ брюквы, 2—3 яблока или 1 лимон, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса. Хрен и другие сырые овощи натереть, смешать с соусом. Неочищенные яблоки натереть, отжать сок из лимона и натереть в салат лимонную цедру, чтобы он приобрел кисло-сладкий вкус.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

2—3 стручка красного перца, 1 соленый огурец, 2—3 помидора, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или соуса из растительного масла.

Вымытые стручки перца нарезать соломкой, добавить измельченные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все смешать с соусом, заправить, уложить в салатницу. Украсить салат полосками красного перца.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

2 лука-порея, 2 небольших яблока, 2 моркови, 1 небольшая репа или ломтик брюквы, $\frac{1}{4}$ сельдерея, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из простокваши и майонеза, укроп, зелень сельдерея и петрушки.

Промытый и отсушенный лук-порей нарезать тонкими ломтиками (кольцами), добавить нарезанные соломкой яблоки и натертые морковь, брюкву и сельдерея. Все продукты смешать с соусом, заправить и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ

150—200 г редиски, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, петрушки и резанца, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса или соуса из простокваши.

Промытую редиску нарезать тонкими ломтиками, добавить рубленую зелень и смешать с соусом.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С ОГУРЦОМ

150 г редиски, 1—2 свежих огурца, 1—2 ст. ложки рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла или какого-либо другого соуса.

Вымытые редиску и огурцы нарезать тонкими ломтиками, посыпать рубленым укропом и смешать с соусом.

САЛАТ ИЗ КРЕСС-САЛАТА

200—250 г листьев кресс-салата, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса и майонеза, (1 яйцо).

Молодые листья кресс-салата нашинковать и смешать с соусом. При желании добавить рубленое яйцо.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

1 крупная или 2 мелких кольраби, 1 луковица, сахар, 1 ст. ложка кислого сока, 2 ст. ложки сметаны или растительного масла.

Очищенную кольраби натереть, лук изрубить, заправить сахаром и кислым соком и смешать со сметаной или растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА С МОРКОВЬЮ

1 стакан горошка, 3 моркови, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа и петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из простокваши или творога, (сахар, кислый сок).

Молодой горошек смешать с тертой морковью и рубленой зеленью укропа и петрушки, добавить соус, заправить.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, 5 редисок, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана соуса из простокваши и майонеза.

Стержни цветной капусты и лук натереть, другие овощи мелко изрубить, смешать с соусом и заправить. При

желании добавить также ломтики помидора или нарезанный соломкой красный стручковый перец. Украсить маленькими кочешками цветной капусты.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

1 небольшой кочан цветной капусты, 2—3 моркови, 1 луковица, 1 свежий огурец, 1 ст. ложка рубленой зелени, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, помидоры, редиска.

Цветную капусту разделить на мелкие кочешки, кочерыжку натереть вместе с морковью и луком. Огурец нарезать на небольшие тонкие ломтики. Смешать с зеленью и майонезом, украсить кочешками цветной капусты, ломтиками помидора и редиски.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ (сладкий)

200 г тыквы, 1 крупное кислое яблоко, 2 ст. ложки кислого ягодного сока, тертая апельсиновая или лимонная цедра, 1—2 ст. ложки меда или сахара, 2—3 ст. ложки очищенных орехов.

Вымытую тыкву очистить, натереть на мелкой терке, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, заправить кислым ягодным или лимонным соком, натертой апельсиновой или лимонной цедрой, медом или сахаром. При подаче на стол посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ

200 г тыквы, 3 помидора, 1 небольшая луковица, репеец, укроп, $\frac{3}{4}$ стакана творожного соуса, 4—5 листьев салата.

Тыкву вымыть, очистить, натереть, добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, кольца лука, рубленую зелень и соус. Заправить. Смесь положить горкой на листья салата, украсить зеленью и ломтиками помидоров.

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

200 г тыквы, 1 крупная луковица, 1 ст. ложка хрена, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа и петрушки, 1 ст. ложка рубленого репаша или зеленого лука, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана майонеза.

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко натертый лук и хрен, рубленую зелень и соус; затем достаточно остро заправить салат перцем и горчицей.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ ИЛИ КАБАЧКОВ

Этот салат можно приготовить по рецепту салата из тыквы, так как они похожи по составу и вкусу и являются овощами одной группы.

В салат из дыни следует добавлять меньше сахара, так как сама дыня слаще, чем тыква.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

3—4 крупных кислых яблока, 1 морковь или ломтик брюквы, 50 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или соуса из растительного масла, сахар, (кислый сок).

Яблоки вымыть и натереть на крупной терке вместе с кожурой. Морковь или брюкву натереть на мелкой терке, зеленый лук изрубить, смешать с соусом, заправить, чтобы салат стал кисло-сладким.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

2 яблока, 2 груши, 1 стакан слив, (1 небольшой сельдерей), $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана майонеза и сметанного соуса, (3—4 ст. ложки тертого сыра).

Свежие или консервированные фрукты нарезать крупными кубиками или брусочками, сельдерей натереть на мелкой терке. Все смешать с соусом и заправить. При желании добавить сыр.

САЛАТ ИЗ СЛИВ

1½ стакана слив, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки красной смородины.

Соус: 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сахара, ½—¾ стакана сливок, тертая лимонная цедра, ром или коньяк.

Фрукты вымыть. Из слив удалить косточки, разрезать плоды на 2 или 4 части, добавить смородину и нарезанные кубиками яблоки. Желтки растереть с сахаром, заправить, добавить сливки. Соус налить на фрукты, выложенные в миску. Перед подачей на стол держать в прохладном месте.

САЛАТ ИЗ СМОРОДИНЫ

2—3 стакана красной или белой смородины, 2—3 ст. ложки сахара, ½—¾ стакана сметаны, 2—3 ст. ложки очищенных орехов.

Промытые ягоды смородины снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ КЛЮКВЫ

2—3 стакана клюквы, сахар, (1—2 моркови или ломтик брюквы, 1—2 репы, 1 сельдерей).

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

САЛАТ ИЗ БРУСНИКИ

2—3 стакана брусники, сахар, (1—2 моркови или 100 г капусты, 1 ломтик брюквы, 1—2 репы, 1 редька, 1 сельдерей).

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15—20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ

3 стакана клубники, 1 пакетик ванильного сахара, сахар, лимонная цедра, 1 ст. ложка вина, коньяка или ликера, 1 стакан взбитых сливок или $\frac{1}{2}$ стакана молока. Клубнику обмыть в дуршлаге, дать стечь воде, положить в миску, посыпать сахаром и тертой лимонной или апельсиновой цедрой, держать 1 час на холоде, затем сбрызнуть вином, коньяком или ликером, сверху положить ложкой взбитые сливки или налить молоко.

САЛАТ ИЗ РЯБИНЫ

2—2 $\frac{1}{2}$ стакана рябины, сахар, 1 небольшая свекла (или 1 репа, $\frac{1}{2}$ сельдерея, 1 ломтик брюквы, 1 морковь), ($\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса).

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, держать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить соус.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

4—5 крупных яблок, 2—3 ст. ложки лимонного или клюквенного сока, 1 небольшой сельдерей, $\frac{1}{2}$ стакана орехов, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сливок, ягоды или сливы.

Яблоки обмыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить натертый сельдерей, толченые орехи, промытый изюм

и сметану, смешанную с майонезом. Все осторожно перемешать, чтобы ломтики яблок остались целыми. Посыпать толчеными орехами, украсить несколькими ягодами (вишня, малина) или сливами.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, БАНАНОВ И ДЫНИ

2 апельсина, 2 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов, (майонез).

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и попеременно сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И СЛИВ

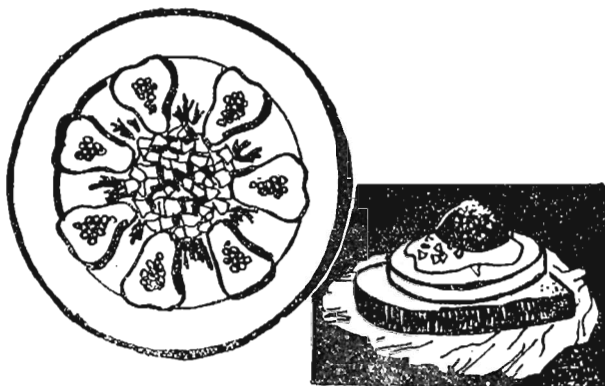
1 небольшая дыня, 1¹/₂ стакана слив, 2 ст. ложки толченых орехов, 2—3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, (1¹/₂—³/₄ стакана сладкого сметанного соуса или взбитых сливок).

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ТЕРНОСЛИВА ИЛИ ВИНОГРАДА

1 небольшая дыня, 4—5 кудрявых листьев салата, лимонный сок, 2 стакана тернослива или винограда, 1¹/₂—³/₄ стакана сметаны или взбитых сливок, 1—2 чайные ложки сахара, 3 грецких ореха.

Дыню очистить и разрезать на ломтики толщиной 1—1¹/₂ см, положить их на листья салата, сбрызнуть лимонным соком. Тернослив или виноград разрезать



пополам и уложить горками на ломтики дыни. Сверху положить взбитые с сахаром сливки и пол грецкого ореха. При желании можно все перемешать.

САЛАТ ИЗ ГРУШ

4—5 мягких спелых груш (зимой консервированных), 1 стакан ежевики или тернослива, 2—3 ст. ложки ягодного сиропа, 2—3 мягких кислых яблока, 1 небольшой сельдерей, 50 г швейцарского или голландского сыра, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или сметаны, 4—5 слив, 2—3 ст. ложки толченых орехов, (листовой салат).

Очищенные груши разрезать пополам, положить на блюдо; чайной ложкой удалить сердцевину. В получившуюся ложбинку уложить ягоды или разрезанный пополам тернослив, сбрызнуть сиропом. Яблоки, сельдерей и сыр натереть на крупной терке, смешать с соусом и положить горками между грушами. Украсить дольками слив и толчеными орехами. Салат можно подать и на листьях салата.

САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ

2 стакана ежевики, 1 стакан крыжовника или винограда, 1 стакан слив или тернослива, 1 кислое яблоко, 2—3 ломтя дыни, $\frac{1}{2}$ —1 стакан красной смородины, 1 стакан ягодного сиропа или сладкого сметанного соуса. Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яб-

локо натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом или сладким сметанным соусом.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И СЕЛЬДЕРЕЯ

3—4 апельсина, 4—5 помидоров, 1 сельдерей, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана майонеза или сметанного соуса (вместо уксуса заправить лимонным соком), натертая апельсиновая или лимонная цедра, ломтики апельсина и помидора, 1 ст. ложка очищенных толченых орехов.

Помытые апельсины очистить, разнять на дольки, разрезать на кусочки, добавить измельченные помидоры и натертый сырой или вареный сельдерей. Все смешать с соусом, заправить тертой лимонной или апельсиновой цедрой, украсить дольками апельсина, ломтиками помидора и толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И БАНАНОВ

3—4 крупных кислых яблока, 3—4 банана, 1—2 апельсина.

Соус: 2 желтка, 1 лимон, 1—2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сметаны или сливок, ром, коньяк или вино, 1 ст. ложка очищенных толченых орехов.

Фрукты обмыть и обсушить. Яблоки натереть на крупной терке, бананы очистить и нарезать ломтиками, очищенные апельсины разнять на дольки и затем нарезать на 3—4 кусочка. Положить на блюдо или в миску вперемежку или группами, залить соусом.

Для приготовления соуса желтки взбить с сахаром и лимонным соком, добавить сливки (при желании взбитые) или сметану и заправить. Готовое блюдо посыпать орехами.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СЫРОМ

4—5 листьев салата, 4—5 ломтиков белого хлеба, 4—5 ломтиков арбуза, дыни, груши или яблока (зимой консервированных), 4—5 ст. ложек майонеза или творожного соуса, 4—5 ст. ложек тертого сыра, 4—5 вишен (ягод клубники, крыжовника, тернослива или слив).

Промытые листья салата выложить на блюдо, сверху положить ломтики жареного белого хлеба, затем толстый ломтик фруктов, залить майонезом или творожным соусом. Посыпать тертым сыром, украсить ягодами (свежими или консервированными).

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ СЕЛЬДЕРЕЯ И УКРОПА

200 г зелени сельдерея или смеси сельдерея и укропа, 1 луковица, 2 лимона или $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, соль, (сметана или соус из кефира).

Чистую зелень изрубить, лук натереть, лимон очистить и нарезать. Все перемешать, посыпать солью. При желании добавить сметану или соус из кефира.

СБОРНЫЕ САЛАТЫ

Для приготовления сборных салатов используются вареные или печеные овощи, вареные макароны или рис, различные мясные и рыбные продукты, грибы и т. п. Салат будет вкуснее, если в него добавить сырые фрукты и овощи, зелень, сваренные вкрутую яйца или сыр. Все продукты употребляются в холодном виде.

Для заправки можно выбрать любой из вышеприведенных соусов. Соуса налить столько, чтобы все составные части салата были покрыты им со всех сторон, но не слишком много: если салат будет жидкий, то часть соуса останется на тарелке и не будет полностью использована. Соус соединяют с салатом непосредственно перед подачей на стол; если залить им салаты заранее, испортится вкус и внешний вид салата. К слишком сухому салату добавляют жидкость.

Сборные салаты подаются как закуска к обеду или к ужину, а также на бутербродах либо в виде гарнира к холодным мясным или рыбным блюдам. Более питательные салаты могут служить и основным блюдом к завтраку или ужину.

Если салат является основным блюдом, то следует приготовить 350—400 г салата на одного человека. Если он подается в качестве гарнира к другим блюдам или в виде закуски, то достаточно 150—200 г на человека. При-

веденные ниже рецепты салатов рассчитаны на 4—6 человек.

Соус измеряется большим стаканом (250 г) или берется в объеме, указанном в разделе «Соусы». Сок продуктов (помидоров, соленых огурцов, квашеной капусты) добавляется в салат. Везде в рецептах указан вес очищенных овощей.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

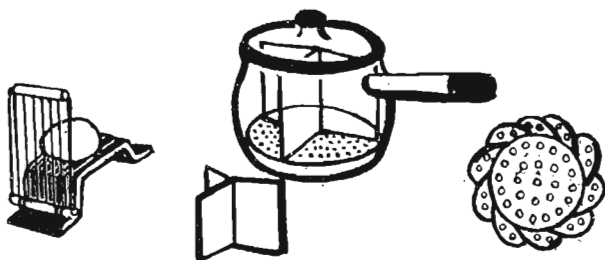
1 кг картофеля, 2 луковицы или 2 соленых огурца, 1 стакан сметанного соуса, соуса из простокваши или майонеза, зеленый лук или резанец.

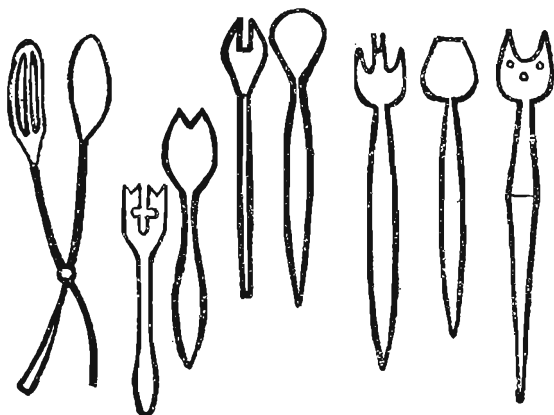
Вареный картофель очистить, нарезать кубиками. Лук изрубить или натереть, огурец нарезать мелкими кусочками. Все смешать с соусом, заправить. Посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯЙЦОМ

300 г картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан соуса из кефира или сметанного соуса, соль, перец, зелень, (помидор).

Соленые огурцы и вареный картофель нарезать кубиками, лук изрубить или натереть, 2 яйца нарезать ломтиками, смешать с другими продуктами и залить хорошо заправленным соусом. Оставшиеся 2 яйца нарезать продольными дольками или ломтиками, украсить ими салат, посыпать зеленью.





СВЕЖИЙ КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ ИЛИ ТВОРОЖНОМ СОУСЕ

1 кг мелкого свежего картофеля, 1 стакан сметаны или 1½ стакана творожного соуса, 1½ ст. ложки рубленой зелени укропа или петрушки, соль, перец, горчица, ½ ст. ложки тертого сыра, 1—2 помидора.

Мелкий вареный картофель оставить целым, крупный разрезать пополам или на 4 части. Сметану или творожный соус смешать с зеленью и тертым сыром, хорошо посолить и залить полученным соусом картофель. Украсить ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

800 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 моркови, 100 г зеленого лука, 1 помидор, 1 стакан творожного или сметанного соуса или майонеза, зелень.

Картофель и огурцы нарезать кубиками, сырую морковь натереть, зеленый лук изрубить, помидоры нарезать, смешать все продукты с соусом, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

6 шт. картофеля, 1 небольшая луковица, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1 небольшой вареный сельдерей, 1 вареная морковь, 1 соленый огурец, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, молодая зелень сельдерея.

Остывший сваренный картофель очистить, нарезать мелкими тонкими ломтиками, лук и яйцо изрубить, сельдерей, морковь и соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Все продукты слегка смешать с соусом, положить в салатницу и украсить листиками сельдерея.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ

4—5 шт. вареного картофеля, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, 200 г ветчины, вареного или жареного мяса, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1 стакан сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень.

Картофель очистить и измельчить, добавить нарезанные соломкой огурец, сыр, яблоко, мясо и яйцо, изрубленный или натертый лук и соус. Все слегка перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью и вареным яйцом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С РЫБОЙ

6—8 шт. вареного картофеля, 400 г свежей сырой рыбы или 200 г жареной рыбы, 2 помидора или соленых огурца, 100 г зеленого лука или листового салата, 1 стакан майонеза, укроп.

Картофель очистить, нарезать кубиками. Сырую рыбу сварить или поджарить, нарезать кусочками. Продукты горкой выложить на блюдо, залить соусом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРИБАМИ

1 стакан моркови, 1 стакан горошка, 1 кольраби, 1 сельдерей, $\frac{1}{4}$ луковицы, 1 стакан консервированных грибов, 1 стакан сметанного соуса или соуса из простокваши, 1 яйцо, зелень, ломтики лимона.

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками. Маринованные, соленые или консервированные грибы и лук изрубить. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить дольками яйца и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать,



а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице. Это позволит каждому выбрать продукты по своему вкусу.

СОУС ИЗ ОВОЩЕЙ С ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

2—3 моркови, 2—3 шт. картофеля, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 крупная луковица, 2 кислых яблока, 1 стакан соуса, листовой салат, зелень.

Вареные картофель и морковь нарезать на мелкие кусочки, огурцы, помидоры и яблоки — тонкими ломтиками, лук изрубить или натереть. Все продукты смешать с соусом, посыпать зеленью.

Салат подать на стол сразу после приготовления, иначе он станет водянистым. Лучше всего подходит творожный соус. Салат можно и не перемешивать.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

5 шт. вареного картофеля, 2 вареных сельдерея, 1 вареная морковь, 2 свежих или соленых огурца, 300—400 г копченой рыбы, укроп, зеленый лук, 1 стакан майонеза, 1 помидор.

Вареные картофель, сельдерея и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанные тонкими ломтиками огурцы и кусочки очищенной копченой рыбы. Смешать с соусом, выложить в миску, украсить ломтиками помидора и зеленью.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

4—5 шт. вареного картофеля, 2 вареные моркови, 1 вареная свекла, 1—2 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ стручка красного перца, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стакан хорошей квашеной капусты, 1 стакан соуса из растительного масла или простокваши, зелень, 1 помидор, (листья салата).

Вареные овощи нарезать кубиками, лук изрубить или натереть, стручковый перец и соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, яблоко натереть. Все смешать с соусом. Украсить зеленью и ломтиками помидора. Салат можно выложить небольшими горками на листья салата.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

800 г стручковой или 1 банка консервированной фасоли, 1 луковица, 200—250 г ветчины или колбасы, 2 помидора, 1 стакан майонеза или соуса из растительного масла, зелень петрушки, 50 г сухого сыра.

Стручки фасоли отварить до мягкости в слегка подсоленной воде, остудить и нарезать кусочками длиной 1 см. Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть. Лук изрубить или натереть, помидор нарезать мелкими кусочками, несколько кусочков оставить для украшения. Продукты перемешать и полить соусом, украсить.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАВИ

2—3 кольраби, 1 стручок красного перца, 2 луковицы, 3 помидора, 1 стакан майонеза или соуса из простокваши, листья салата, укроп, (ломтики лимона).

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломтиками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

2—3 кочана цветной капусты средних размеров, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, зелень петрушки, листья кресс-салата, помидоры, вода, соль.

Цветную капусту промыть и подержать в соленой или уксусной воде, затем отварить в подсоленной воде с молоком до мягкости, вынуть и остудить, разобрать на кочешки, кочерыжку мелко нарезать. Выложить на блюдо, залить майонезом или сметанным соусом, украсить зеленью петрушки, редисом, кресс-салатом и помидором.

САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

800 г отделенной от стебля брюссельской капусты, сахар, 1 стакан майонеза, редис, листовой салат, 1—2 помидора, вода, соль.

Брюссельскую капусту промыть, отварить в воде, заправленной солью и сахаром, до мягкости, вынуть из воды и дать воде стечь. Полить остывшую капусту майонезом, украсить редиской, молодыми листьями салата и ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

800 г краснокочанной капусты, уксус, 1—2 луковицы, 1 крупный соленый огурец или кислое яблоко, $\frac{3}{4}$ —1 стакан соуса из растительного масла или простокваши, укроп, зелень петрушки или зеленый лук, вода, соль.

Капусту нашинковать, сварить в подсоленной воде до полумягкости, добавить уксус и тушить до мягкости, слить воду, дать остыть. Лук и огурец или яблоко нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

2—3 стакана маринованных или прогретых в собственном соку грибов, 2 луковицы, (2 яйца), 1 стакан сметанного соуса, резанец или зеленый лук.

Крупные грибы изрубить, мелкие оставить целыми или разрезать пополам, добавить нарезанный кольцами или рубленый лук и соус, при желании — сваренное вкрутую яйцо. Украсить зеленью. Подать к столу с отварным картофелем или овощами.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

1—2 стакана маринованных или прогретых в собственном соку грибов, 2—3 шт. картофеля, 1—2 вареные моркови, 1—2 луковицы, 1 стакан творожного соуса и майонеза, резанец или зеленый лук.

Крупные грибы нарезать небольшими кусочками, мелкие оставить целыми или разрезать пополам, добавить нарезанные кубиками картофель, морковь и рубленый лук. Смешать с соусом, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

2 стакана свежего или консервированного горошка, 2 моркови или 1 небольшой сельдерей, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 стакан творожного соуса или соуса из растительного масла, 1 ст. ложка рубленого укропа, ($\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана нарезанной кубиками ветчины, жареного или вареного мяса).

Свежий горошек отварить в соленой воде, консервированный горошек вынуть из жидкости. Морковь и сельдерей можно использовать в сыром или вареном виде: сырые — натереть, вареные — нарезать мелкими кубиками. Яблоко натереть или нарезать соломкой. Все перемешать, салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

600—800 г свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана хрена, 1 стакан сметанного соуса, зелень.

Свеклу обмыть, сварить или запечь до мягкости. Остывшую свеклу очистить, нарезать кубиками, соломкой или брусочками, добавить натертый хрен и соус, заправить.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

2—3 небольшие свеклы, 2 крупных кислых яблока, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 чайная ложка хрена, гвоздика, корица, 1 стакан творожного соуса, зелень петрушки, соленый огурец.

Свеклу обмыть, отварить или запечь до мягкости, остудить, очистить, нарезать на кусочки или натереть на крупной терке. Добавить натертое вместе с кожурой яблоко, измельченные приправы, тертый хрен и соус. Выложенный в салатницу салат украсить зеленью петрушки и ломтиками огурца.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ИЛИ БОБАМИ

2 крупные свеклы, 1— $1\frac{1}{2}$ стакана горошка или бобов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 стакан творожного или сметанного соуса, зеленый лук.

Вымытую свеклу сварить или запечь, остудить, очистить и измельчить. Добавить вареный или консервированный зеленый горошек или бобы, измельченный соленый огурец, натертую сырую морковь и соус. Украсить зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ

1 крупная свекла, 1 сельдь, 2 соленых огурца, 2—3 шт. картофеля, 1—2 моркови, 1—2 чайные ложки хрена, 1 стакан сметанного соуса, зеленый лук, зелень петрушки, сваренное вкрутую яйцо.

Свеклу вымыть, сварить или запечь. Остывшую свеклу очистить и натереть на крупной терке. Добавить рубленую сельдь, измельченный соленый огурец, отваренные картофель и морковь, тертый хрен и соус. Украсить ломтиками яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.

ВИНЕГРЕТ

2 небольшие свеклы, 4—5 шт. картофеля, 1—2 моркови, 2—3 соленых огурца, 2—3 яблока, 1 луковица, 100 г жареного или вареного мяса, $\frac{1}{2}$ сельди, 1 стакан сме-

танного соуса или майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, 1 яйцо.

Вареную свеклу, картофель, морковь, мясо нарезать кубиками, лук изрубить, огурцы, яблоки и сельдь мелко нарезать. Все продукты смешать с соусом, оставив часть овощей ярких цветов для украшения. Посыпать зеленью и отдельно изрубленными желтком и белком.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

1 свекла, 5—6 шт. картофеля, 1—2 соленых огурца, 3 кислых яблока, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ сельди, 1 стакан маринованных или соленых грибов, 1 стакан сметанного соуса или соуса из простокваши, 1 стручок красного перца, зелень.

Свеклу, картофель и яйца отварить. Грибы, если нужно, вымочить. Все продукты нарезать кубиками и смешать с соусом. Хорошо подходит смесь сметанного соуса с майонезом. Перемешанный салат выложить на блюдо, украсить полосками красного перца и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ВЕТЧИНОЙ

400 г шпината, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 4—5 ломтиков ветчины, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, 2—4 вареных яйца, салат, укроп, зелень петрушки.

Шпинат отварить в подсоленной воде (5—10 минут), отсушить и изрубить, отдельно сварить рассыпчатый рис, слить воду, остудить, смешать со шпинатом, выложить на ломтики ветчины, залить соусом, украсить ломтиками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

$\frac{1}{2}$ банки консервированного или 500 г свежего стручкового перца, 2 луковицы, 2—3 помидора, 1 стакан майонеза или соуса из растительного масла, укроп, зелень петрушки.

Стручки свежего перца обмыть, очистить от семян, отварить в подсоленной воде (5—8 минут), вынуть, дать

воде стечь и остудить. Перец нарезать тонкими ломтиками, лук изрубить, помидоры измельчить. Все продукты смешать с соусом. Выложенный на блюдо салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

2—3 баклажана, 2 луковицы, 2—3 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана свежего или консервированного горошка, 1 яблоко, 1—2 яйца, 1 стакан сметанного соуса, майонеза или соуса из растительного масла, зелень петрушки, укроп. Баклажаны обмыть, отварить или запечь до мягкости. Остудить, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Добавить рубленый лук, измельченные помидоры, тертое яблоко, горох и ломтики яйца. Все смешать с соусом и украсить рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ

4 спелых початка кукурузы или 1 банка консервированной кукурузы, 2—3 шт. картофеля, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанного кубиками вареного мяса, 1 стакан острого майонеза, укроп, зелень петрушки или зеленый лук.

Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до мягкости (1— $1\frac{1}{2}$ часа), остудить, отделить зерна. Вареный картофель и соленый огурец нарезать кубиками или соломкой. Все продукты смешать с соусом, посыпать зеленью.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КРАБАМИ

60 г маргарина или масла, 1 небольшая луковица, 1 стакан риса, 2 стакана бульона или воды, соль, 200 г крабов, 1 стакан горошка, 1 стакан майонеза, 1—2 ст. ложки рубленого укропа.

Маргарин или масло разогреть в кастрюле, добавить рубленый лук и подрумянить его. Затем добавить рис, слегка прогреть, залить бульоном или водой, посолить и варить до мягкости (около 20 минут). Остудить. Добавить мелко нарезанных крабов, вареный или консервированный горошек и соус, заправить укропом. Украсить крабами и зеленью укропа.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

50 г маргарина или масла, 1 лук-порей, 1 стакан риса, 2 стакана бульона или воды, соль, $\frac{1}{2}$ вареной или жареной курицы, 2 яблока, 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана горошка, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Маргарин или масло разогреть в кастрюле, добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей и рис, все слегка прогреть. Добавить бульон, посолить, варить рис до мягкости (около 20 минут). Остудить, добавить мелко нарезанное куриное мясо, натертые сырой сельдерей и яблоки, измельченное яйцо, горошек и соус. Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ОВОЩАМИ

150 г макарон, 1 луковица, 2 соленых огурца, 3—4 помидора, 1 морковь, 2 ложки рубленого зеленого лука, зелени укропа или петрушки, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, вода, соль.

Макаронны разломать на 3—4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать воде стечь и нарезать кусочками длиной 1— $1\frac{1}{2}$ см. Лук изрубить, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, сырую морковь натереть. Все смешать с соусом и заправить. Посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ПОМИДОРАМИ

150 г макарон, 4—5 помидоров, 2 стручка красного перца, 1 крупное кислое яблоко, 1 стакан майонеза или творожного соуса, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, сыр.

Макаронны разломать на 3—4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать воде стечь и нарезать кусочками в 1— $1\frac{1}{2}$ см. Добавить измельченные помидоры, нарезанный соломкой перец и тертое яблоко, смешать с соусом и заправить. Посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ

120 г макарон, $\frac{1}{2}$ —1 сельдь или 15 соленых салак или килек, 1 сельдерей, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1—2 луковицы, 1 стакан творожного или сметанного соуса, зеленый лук, зелень укропа или петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Макаронны разломать на 3—4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать воде стечь и нарезать кусочками длиной 1—1 $\frac{1}{2}$ см. Добавить очищенную и измельченную соленую рыбу, нарезанные ломтиками огурцы, вареные сельдерей и морковь, рубленый лук, яйцо и соус. Все перемешать и заправить.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

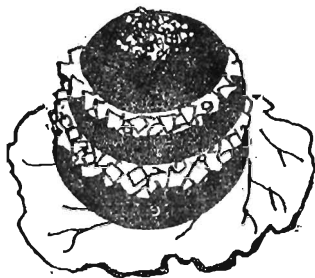
150 г макарон, 200 г копченой рыбы, 1 стакан горошка, 2 моркови, 1 стакан майонеза, (1 чайная ложка хрена), (1 ст. ложка рубленого укропа), зелень петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Макаронны разломать на 3—4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и дать воде стечь, затем нарезать кусочками в 1—1 $\frac{1}{2}$ см. Копченую рыбу очистить и измельчить. Консервированный горошек вынуть из жидкости, сырой горох отварить. Сырую морковь натереть, вареную — нарезать кубиками. Все продукты смешать с соусом, куда для вкуса рекомендуется добавить тертый хрен и рубленый укроп. Выложенный в миску салат украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ВЕТЧИНОЙ

150 г макарон, 100 г вареной ветчины, 50 г сыра, 1 соленый огурец или яблоко, 2 помидора или 1 ст. ложка томатного пюре, 100 г сыра, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, зелень укропа или петрушки, 2 яйца.

Макаронны разломать на 3—4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и остудить, облив их холодной водой, затем нарезать кусочками длиной в 1—1 $\frac{1}{2}$ см. Ветчину, огурец, сыр, поми-



дору и сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой, сыр натереть. Все продукты смешать с соусом, заправить. Выложенный в миску салат украсить помидорами, яйцом и зеленью.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

4—5 яиц, 1 сельдерей средних размеров, 2 стручка перца, 1 луковица, 4—5 крупных помидоров, 4—5 листьев салата, 1—2 ст. ложки тертого сыра, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, соль, перец.

Сваренные яйца и сельдерей, красный перец и лук нарезать соломкой и смешать с соусом. Помидоры нарезать кружками, посолить и поперчить. Между кружками помидора, уложенными на лист салата, положить яичный салат так, чтобы получилась башня из помидоров и салата. Посыпать тертым сыром.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

4—5 яиц, 150 г вареной ветчины, колбасы или 200 г копченой рыбы, 1—2 свежих или соленых огурца, 100 г редиса или 2 помидора, 100 г листового салата или шпината, 1 стакан сметанного соуса или майонеза, зелень.

Вареные яйца, огурцы, редиску и помидоры нарезать мелкими кубиками, ветчину или колбасу — соломкой, салат измельчить руками или ножом. Все продукты слоями или группами выложить в салатницу, залить соусом и посыпать рубленой зеленью.

ЯЙЦА НА ОВОЩНОМ САЛАТЕ

4—5 яиц, (1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка уксуса), 1 кочан цветной капусты, 2—3 моркови, 1 стакан горошка, 1 огурец, 100 г редиса, 6—8 листьев салата, 4—5 килек, 1 стакан сметанного или творожного соуса. Яйца сварить в мешочек (5—6 минут); их можно варить и без скорлупы: для этого в 1 л кипятка добавить соли и уксуса, выпустить яйца и варить их на слабом огне 5—6 минут, затем вынуть шумовкой и облить холодной водой. Вымытую цветную капусту, морковь и горошек сварить, измельчить. Огурец и редис нарезать ломтиками. Дно салатницы выложить листьями салата, на них группами или вперемешку положить составные части салата (цветную капусту, морковь, горох, огурец и редис), залить соусом, сверху положить целые яйца или половинки, а на них — очищенные кильки. Украсить овощами.

МЯСНОЙ САЛАТ

300 г вареного или жареного мяса, 4—5 шт. вареного картофеля, 1—2 огурца, 100 г листового салата или 50 г зеленого лука, 1—2 вареные моркови, 1—2 ст. ложки хрена, 1 стакан творожного соуса или соуса из простокваши, 1—2 помидора или стручка перца, зелень.

Очищенные продукты нарезать на кубики или небольшие тонкие ломтики, все слегка смешать с соусом, заправленным тертым хреном. Посыпать рубленой зеленью, украсить ломтиками свежих или консервированных помидоров либо красного стручкового перца.

МЯСНОЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ ИЛИ ГОРОШКОМ

200 г (2 стакана) вареного или жареного мяса, ветчины или колбасы, 1 стакан измельченного картофеля или макарон, 1 стакан фасоли или гороха, 2 соленых огурца, 1—2 яйца, 1—2 моркови, $\frac{3}{4}$ стакана маринованной тыквы, яблок, слив или др., $\frac{1}{2}$ луковицы, 1—2 ст. ложки хрена, 1— $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса, майонеза или соуса из кефира.

Мясо нарезать кубиками или тонкими ломтиками. Можно использовать несколько мясных изделий.

Измельченный вареный картофель или макароны, огурцы, сваренные вкрутую яйца, вареную морковь и маринованные овощи или фрукты перемешать или, не перемешивая, выложить на блюдо.

Рубленый лук и натертый хрен смешать с соусом и подать отдельно в соуснице либо залить смесью салат.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300 г вареного или жареного куриного мяса, 1—2 кочана цветной капусты, 1 стакан горошка, 1—2 моркови, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, зелень укропа или петрушки.

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками размером в 1 см, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ

250 г (2 стакана) вареной или жареной птицы, 1½ стакана рассыпчатой рисовой каши или 3—4 шт. вареного картофеля, 1—2 свежих огурца, 2—3 яйца, 1—2 свежих или консервированных яблока, (1 апельсин или 2 мандарина), 70 г листового салата или шпината, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, 4—5 редисок или ломтики огурца, зелень петрушки.

Холодное мясо нарезать ломтиками, остальные продукты — мелкими кубиками, салат измельчить, несколько листьев оставить целыми. Измельченные продукты смешать с соусом. В миску положить листья салата, выложить на них салат, украсить редиской, ломтиками мяса, зеленью петрушки и ломтиками яйца.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ

250 г вареного или жареного мяса курицы, индейки или гуся, 2 шт. картофеля, 2 свежих или консервированных яблока, 1—2 моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, 2—3 помидора, 1 стакан стручков фасоли, ¾ стакана горошка, 1—1½ стакана зеленого сметанного соуса или майонеза.

Холодное мясо нарезать тонкими ломтиками, вареные овощи измельчить. Большинство продуктов смешать с соусом, часть оставить для украшения. Продукты можно положить на блюдо и не перемешивать. В этом случае залить салат соусом или подать соус отдельно в соуснице.

САЛАТ ИЗ ЗАЙЧАТИНЫ (ИЛИ КРОЛИЧЬЕГО МЯСА)

250 г вареного или жареного кроличьего мяса или зайчатины, 1½ стакана вареных макарон или картофеля, 2 соленых огурца или яблока, 200 г красной или квашеной капусты, 1—1½ стакана майонеза, сметанного соуса или «Охотничьего соуса» либо варенья.

Мясо нарезать небольшими тонкими ломтиками, овощи измельчить. Красную капусту размять или прогреть до мягкости. Соус заправить «Охотничьим соусом» или каким-нибудь вареньем, смешать с другими продуктами, 1 час держать в холодном месте.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ

200 г жареной индейки, 1—2 ст. ложки лимонного или яблочного сока, 2 свежих или консервированных яблока, 2 яйца, 2—3 шт. картофеля или 1 стакан отваренного риса, (4—5 листьев салата), 1 сельдерей, 2—3 свежих или консервированных помидора, 1—1½ стакана майонеза или творожного соуса.

Жаркое нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть соком. Вареные яйца, овощи и фрукты нарезать красивыми, не слишком мелкими кусочками и положить, не перемешивая, в салатницу, на листья салата. Соус подать отдельно или залить им салат.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ

250 г ветчины, 4—5 шт. картофеля, 2—3 яйца, 1—2 соленых огурца, 1 луковица, 2—3 помидора, 1—1½ стакана зеленого сметанного соуса или майонеза.

Ветчину, вареные яйца и огурцы нарезать соломкой, вареный картофель — кубиками, лук мелко изрубить,

помидоры нарезать дольками. Продукты перемешать или выложить в миску, не перемешивая, залить соусом или подать его в соуснице. Украсить тонкими ломтиками ветчины, помидора и яйца.

САЛАТ ИЗ СЫРА И КОЛБАСЫ

200 г сыра, 200 г докторской колбасы, 100 г листового салата, 1—2 свежих или консервированных огурца, 2—3 помидора, 1 стакан соуса из сметаны, растительного масла или кефира.

Сыр нарезать соломкой, колбасу — мелкими кубиками, салат измельчить руками, 4—5 листьев оставить целыми. Огурцы нарезать кружочками, помидоры — дольками. Дно миски выложить листьями салата. На них слоями уложить продукты. Соус налить в салатницу или подать отдельно.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МОРКОВЬЮ

2½ стакана вареной или жареной рыбы (250 г), 3—4 моркови средних размеров, 2—3 ст. ложки тертого хрена, 1 стакан майонеза, 1—2 ст. ложки зелени, 1—2 стручка красного перца.

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить соусом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ ИЗ РЫБЫ

2 стакана вареной или жареной рыбы (200 г), 1—2 свежих огурца или помидора, 1 пучок редиски (150 г), 100 г листового салата или шпината, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, укроп или зеленый лук.

Вареную или жареную рыбу, свежие огурцы или помидоры и редис нарезать на мелкие кусочки. Салат измельчить руками или ножом. Продукты выложить на блюдо или в миску слоями либо группами, залить соусом или подать его отдельно, салат посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

200 г (2 стакана) вареной или жареной рыбы, 2 шт. картофеля или 1 стакан рассыпчатой рисовой каши либо вареных макарон, 1 свежий или соленый огурец, 1 морковь, 1—2 свежих или консервированных помидора, $\frac{1}{2}$ стакана горошка, ($\frac{1}{2}$ стакана маринованных яблок, слив, винограда и т. п.), 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, сметанного соуса или соуса «ремуляд», зелень укропа или петрушки, редис, сваренное вкрутую яйцо.

Рыбу нарезать острым ножом на мелкие кусочки, добавить измельченный картофель, рисовую кашу или макароны, нарезанные тонкими ломтиками огурец и вареную морковь, горошек и помидор. При желании можно добавить также маринованные овощи или фрукты. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Продукты положить на блюдо слоями или же перемешать. Соус подать к столу отдельно или залить им салат. Салат украсить зеленью, пелиской, помидором и яйцом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ФАСОЛЬЮ

1 сельдь, 5—6 шт. картофеля, 400 г стручков фасоли или $\frac{1}{2}$ банки консервированной фасоли, 1 стакан сметанного соуса, 1 яйцо, 1 помидор, зелень.

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, нарезать кусочками, вареный картофель — кубиками, вареные стручки фасоли — на куски длиной 1—1 $\frac{1}{2}$ см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, полить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ

1—2 вымоченные сельди, 4—5 шт. картофеля, 3—4 моркови средних размеров, 2 соленых огурца, 2—3 яйца, 2 помидора, 100 г зеленого лука, 1 стакан соуса из растительного масла, сметаны или творога.

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель, морковь, соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца и помидоры нарезать кубиками или тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить. Все продукты смешать с соусом, заправить.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

1 сельдь или 300 г соленой салаки, 2 соленых огурца, 6—8 шт. картофеля, 2 яйца, 1—2 луковицы, 1 стакан сметанного соуса, зеленый лук.

Вымоченную соленую рыбу очистить от костей, снять кожицу, мелко нарезать. Вареный картофель, яйца и соленые огурцы нарезать соломкой или кубиками, лук натереть. Все продукты смешать с соусом, заправить. Украсить ломтиками яйца и рубленным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КИЛЬКИ

1 банка килек (200 г), 1 сельдерей, 4—5 шт. картофеля, 1 свежий или соленый огурец, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 2 яйца, 1 стакан сметанного или творожного соуса, зелень.

Кильки очистить от костей. Картофель, сельдерей и яйца отварить. Все продукты очистить и нарезать мелкими кубиками или ломтиками, лук изрубить. Все смешать с соусом, заправить, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

400 г копченой рыбы (треска, салака, окунь и т. п.), 2 яйца, 2—3 ст. ложки тертого хрена, (2—3 шт. картофеля), 1 стакан майонеза, сметанного или творожного соуса, зелень.

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уложить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании — вареный картофель. Соус заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШПРОТ ИЛИ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

1 банка шпрот или 1½ стакана очищенной копченой рыбы (300 г неочищенной), 1—2 ст. ложки лимонного сока, 2—3 шт. картофеля или 1—1½ стакана рассыпчатой рисовой каши, 1—2 соленых огурца, 1 стакан вареного или консервированного горошка, 1—2 яйца, ломтики лимона, укроп.

Рыбу очистить от костей и внутренностей, нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель нарезать мелкими кубиками, огурец — тонкими ломтиками. Продукты слегка смешать с соусом или подать соус отдельно. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и лимона, зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА ИЛИ САЙРЫ С ЯБЛОКАМИ

1 банка кальмара или сайры, 2—3 яйца, 2—3 кислых яблока, 1 луковица или 50 г зеленого лука, ½ стакана майонеза, укроп, ломтики лимона.

Сайру изрубить, кальмар тщательно промыть и изрубить. Смешать с рубленным яйцом и другими продуктами. Можно добавить также соус из консервов и майонез. Украсить ломтиками лимона и укропом.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

300 г натуральных рыбных консервов, вареной или жареной рыбы, 1 луковица или пучок резанца, 4 помидора, 100 г листового салата, 1 стакан майонеза, 1 лимон, зелень укропа или сельдерея.

Рыбу нарезать на мелкие кусочки, репчатый или зеленый лук изрубить, помидоры нарезать дольками, салат измельчить руками или нарезать ножом. На дно салатницы положить листья салата, на них кусочки помидора и рыбы, лук. Залить соусом, украсить ломтиками лимона и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ ИЛИ РАКОВ

2 банки крабов или 20 вареных раков, 2 яйца, (2 ст. ложки икры), зеленый лук, укроп, ломтики лимона,

$\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана 35% -ных сливок, 2 стакана вареного риса.

Крабов или мясо с раковых шеек и клешней нарезать кусочками, добавить измельченные крутые яйца, рис, икру и зелень. Майонез смешать со взбитыми сливками, залить им продукты. Украсить зеленью, ломтиками лимона и кусочками крабов или раков.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНИ

1 большая банка тресковой печени, 5—6 яиц, 2 луковицы, зеленый лук, 1 помидор или стручок красного перца.

Тресковую печень, сваренные вкрутую яйца и лук нарезать, смешать с консервным соком и заправить. Можно добавить и копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

500 г креветок, 1 стакан вареного риса, 1 стакан горошка, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, укроп или зелень петрушки.

Креветки очистить, крупные нарезать на кусочки и смешать с вареным или консервированным горошком, добавить соус, украсить целыми креветками и листочками зелени.

ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ

Горячие салаты готовят из овощей, использующихся в вареном виде (свекла, брюква, бобы, горох, капуста, картофель), не охлаждая их перед началом приготовления. К горячим отваренным продуктам часто добавляют для вкуса сырые овощи и фрукты, которые сохраняют свои вкусовые качества и при нагревании.

Горячие салаты заправляются растительным маслом, сливками, сметаной либо готовыми соусами из растительного масла или сметанным соусом. Соусы из простокваши, творога, кефира и других кисломолочных продуктов при прогревании свертываются и поэтому не могут быть использованы. Отличаются и приправы,

употребляющиеся для их заправки. Поскольку вкус горячей пищи острее по сравнению с холодной, то к этим салатам добавляется меньше приправ.

Горячие салаты подаются к столу как закуска перед ужином или обедом, а также в виде гарнира к мясным и рыбным блюдам и блюдам из макарон. Утром и вечером горячий салат может подаваться к столу и как основное блюдо.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

500—600 г белокочанной или краснокочанной капусты, 40—50 г шпика или жирной ветчины, 1 небольшая луковица, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса или кислого сока, соль, перец, сахар.

Промытую капусту нашинковать. Шпик нарезать кубиками, поддержать на слабом огне, добавить рубленый лук, шинкованную капусту и соль. Довести капусту до мягкости, заправить кислым соком и другими приправами.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

2—3 свеклы средних размеров, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла, (1 чайная ложка хрена), соль, тмин.

Вымытую свеклу отварить с кожурой до готовности, облить холодной водой, очистить и измельчить. Горячую свеклу полить соусом из растительного масла. Подавать к столу в горячем или холодном виде.

Если свеклу предполагается хранить более длительное время, то поместить ее вместе с соусом в банку, налить немного растительного масла и держать под гнетом, чтобы свекла была покрыта соусом.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

6—8 шт. картофеля, 1 стакан горячего бульона, соль, горчица, 1 луковица, уксус или кислый сок, перец, мускат, 2—3 ст. ложки растительного масла, майонеза или сметаны, укроп, петрушка, резанец или зеленый лук.

Сваренный в мундире горячий картофель очистить, нарезать ломтиками, добавить горячий бульон, который можно приготовить и из кипятка с добавлением бульонных кубиков, заправить солью, горчицей, тертым луком, кислым соком, перцем и мускатом, перемешать. Салат держать 1—2 часа в теплом месте, чтобы картофель пропитался приправами, добавить растительное масло, сметану или майонез, посыпать зеленью.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

6 шт. картофеля, 1—2 луковицы, 1 сельдерей или петрушка, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, соль, перец, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока или столового уксуса, 1—2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Сваренный в мундире горячий картофель очистить и нарезать кубиками. Лук изрубить, сельдерей или петрушку нарезать соломкой либо натереть на крупной терке. Все вместе тушить на слабом огне в бульоне, пока сельдерей не станет мягким. Для соуса взбить яйцо, добавить, взбивая, доведенный до кипения сок или уксус, сахар и растительное масло. Залить соусом овощи, встряхнуть, прогреть 5—10 минут. Подать на стол в горячем виде.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

500 г стручков фасоли, соль, уксус, 1—2 луковицы, 2—3 помидора, $\frac{1}{4}$ стакана соуса из растительного масла или сметаны, 2—3 ст. ложки рубленого укропа или зелени петрушки, 1 стручок красного перца.

Стручки фасоли нарезать кусочками в 1—1 $\frac{1}{2}$ см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением уксуса, добавить рубленый лук, нарезанные кусочками помидоры и прогревать еще 10 минут. Затем еще раз прогреть салат вместе с растительным маслом, положить его в миску и посыпать рубленой зеленью и стручковым перцем.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ БРЮКВЫ

1 небольшая брюква, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленого резанца или зеленого лука, мускат, соль.

Промытую брюкву нарезать кубиками или соломкой, отварить в небольшом количестве воды. Воду слить и использовать в суп, брюкву залить соусом из растительного масла, предварительно добавив в него тертый лук и измельченный резанец или зеленый лук.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

2 средних кочана цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из растительного масла или сметаны, укроп, зелень петрушки, (1 чайная ложка тертого сельдерея).

Цветную капусту промыть, подержать в соленой или уксусной воде, разобрать на отдельные кочешки, отварить в подсоленной воде, в которую добавить немного молока, выложить на блюдо. Горячую цветную капусту полить соусом, чтобы она хорошо им пропиталась. Посыпать рубленой зеленью и тертым сельдереем.

САЛАТЫ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Для приготовления таких салатов овощи и фрукты нужно отварить в маринаде, приготовленном на уксусе или из раствора лимонной кислоты и приправ. Под их воздействием овощи и фрукты приобретают очень приятный вкус, а кислота одновременно консервирует их, благодаря чему салаты можно хранить продолжительное время.

Чтобы салат получился вкусным, рекомендуется брать довольно слабый, 2—3%-ный раствор уксуса или лимонной кислоты. Такой уксус подается и к другим блюдам (холодец, рыба и др.). Для этого покупной 30%-ный уксус разбавляют в пропорции 1 к 10. Если салат предусмотрен для длительного хранения, маринад должен быть крепче. Салат можно также пастеризовать в герметически закрытой банке (20 минут при температуре 80 °С).

Салаты из маринованных овощей и фруктов бывают солеными и сладкими.

С соленым маринадом готовят салаты из огурцов, лука, грибов, бобов, красного стручкового перца, помидоров, а также сборный овощной салат. Их подают к столу как закуску и в виде гарниров к различным мясным блюдам и используют в качестве приправ для сборных салатов. Пряности следует варить в маринаде завернутыми в марлю.

Со сладким маринадом готовят салаты из тыквы, рябины, крыжовника, сливы, яблок, райских яблок и зеленых помидоров. Сладкие салаты из маринованных овощей и фруктов подходят к телятине, птице и горячим овощным блюдам, их подают также в виде гарнира к холодным закускам.

САЛАТ ИЗ ЦЕЛЫХ ОГУРЦОВ

1 кг мелких огурцов, листья, стебель и семена укропа, долька чеснока, 1 чайная ложка хрена, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ л столового уксуса, $\frac{1}{2}$ —1 ст. ложка соли, (перец, семена горчицы).

Огурцы обмыть, положить слоями попеременно с укропом в банку или миску, добавить размельченный чеснок и хрен. Уксус проварить с солью и приправами, в горячем виде налить на огурцы. Накрывать стеклянной или фарфоровой крышкой, чтобы огурцы не поднялись на поверхность, завязать целлофаном или пластиком. Огурцы будут готовы через 2—3 дня, когда они пропитаются маринадом.

САЛАТ ИЗ ЛОМТИКОВ ОГУРЦОВ

1 кг парниковых или более крупных огородных огурцов, укроп, кусочек хрена, $\frac{1}{2}$ дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ л столового уксуса, $\frac{1}{2}$ —1 ст. ложка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки горчицы.

Обмытые огурцы нарезать крупными кубиками или брусочками (огурцы с горькой кожицей предварительно очистить), уложить в банку, посыпать сверху и между слоями укроп, хрен и чеснок. Уксус проварить с солью и приправами, остудить и залить огурцы. Салат прогреть в прикрытой крышкой банке при температуре 80 °С

15—20 минут, затем закатать банку. Если салат не предназначен для хранения, огурцы можно просто залить маринадом и вторично не прогревать.

КИСЛО-СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

1 кг небольших огурцов, $\frac{1}{2}$ л столового уксуса, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 6—8 гвоздик, кусочек корицы и хрена. Огурцы обмыть, очистить, разрезать пополам и удалить зерна. Нарезать длинными брусочками или кубиками, положить в миску или банку, залить раствором уксуса и 12 часов держать в холодном месте. Затем слить уксус с огурцов, проварить его с сахаром и приправами, добавить огурцы и варить на слабом огне, чтобы огурцы стали прозрачными, но не разварились. Огурцы выложить в банку или миску, маринад заварить покрепче и залить им огурцы. Добавить сырой хрен. Остудить. Для более длительного хранения банку с горячим салатом наглухо закрыть целлофаном, пластмассовой, резиновой или жестяной крышкой, держать в холодном месте.

САЛАТ ИЗ ЛУКА

1 кг ($1\frac{1}{2}$ л) мелкого лука, 2 стакана столового уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, 1 чайная ложка сахара, 1—2 лавровых листа, 10 горошин перца, тертый мускатный орех. Промытый лук подержать в кипятке $\frac{1}{2}$ —1 минуту, очистить. Уксус проварить с приправами, добавить лук, варить несколько минут, быстро остудить. Для длительного хранения салат сразу уложить в банку и банку закатать.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

2 кг грибов одного вида, 2 стакана столового уксуса, (1—2 луковицы), 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 10—15 горошин перца и пряностей, 1—2 лавровых листа.

Грибы ошпарить или отварить в собственном соку, откинуть на дуршлаг. Если салат готовят из соленых грибов, их нужно предварительно вымочить и в маринад соли не добавлять. Из уксуса, лука и приправ сва-

рить маринад, добавить грибы, варить несколько минут, остудить. Подавать на стол вместе с маринадом.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

1 кг стручков молодой фасоли или молодой зрелой фасоли без стручков, $\frac{1}{2}$ л столового уксуса, соль, перец, сахар, зелень укропа и петрушки.

Стручки фасоли обмыть, очистить от прожилок, нарезать кусочками длиной $1\frac{1}{2}$ см, отварить в подсоленной воде (10—15 минут). Молодую фасоль варить до полумякости. Сварить маринад из уксуса и приправ, добавить нарезанные стручки фасоли или бобы, варить до мягкости остудить. В остывший салат положить зелень укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

5—6 красных помидоров, 2—3 ст. ложки столового уксуса, соль, перец, укроп, (1—2 ст. ложки растительного масла), 1 луковица.

Обмытые помидоры нарезать кружками или дольками. Сварить маринад из уксуса и приправ, залить им выложенные в миску или на блюдо помидоры, посыпать зеленью укропа и кольцами лука, при желании сбрызнуть растительным маслом. Подавать сразу, консервированию этот салат не подлежит.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

5—6 стручков красного перца, 3—4 ст. ложки томатного сока, 1 стакан столового уксуса, соль, перец, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла.

Из четырех вымытых стручков перца удалить семена, стручки мелко нарезать. Сварить маринад из уксуса и приправ, кусочки перца варить в нем 5—6 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, слегка прогреть с растительным маслом, остудить и добавить в салат. Салат остудить; если он предназначен для длительного хранения, то положить в банку, прогревать 20 минут при температуре 80°C , затем наглухо закрыть целлофаном, пластмассовой, резиновой или жестяной крышкой.

СБОРНЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

1 стакан мелких огурцов, 1 стакан стручков фасоли, 3—4 мелких красных помидора, 2—3 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана мелкого лука, 1 небольшой кочан цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана мелких грибов, $\frac{1}{2}$ стакана гороха, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ л столового уксуса, соль, перец, семена горчицы, инжир, мускатный орех.

Овощи промыть; фасоль, горох, цветную капусту, морковь и грибы, если нужно, измельчить и отварить по отдельности в воде или на пару. Остывшие овощи уложить слоями в банку или в миску, залить горячим маринадом, сваренным из уксуса, пряностей и приправ. Маринад должен покрывать овощи на 1—2 см; в случае необходимости положить сверху гнет. Салат будет готов к употреблению через 1 неделю, когда все продукты пропитаются маринадом.

КИСЛО-СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

1 кг стручков фасоли, 2 стакана столового уксуса, 1—2 стакана сахара, 1 чайная ложка корицы, гвоздика.

Фасоль промыть, отрезать кончики, очистить стручки от прожилок, нарезать кусочками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды до полумякости. Сварить маринад из уксуса, сахара и приправ, варить в нем фасоль 8—10 минут, затем выложить ее в банку или миску, маринад заправить покрепче и залить им фасоль. Охлаждать. Если салат предназначен для длительного хранения, то наглухо закрыть горячую банку целлофаном, резиновой, пластмассовой или жестяной крышкой и держать в холодном месте.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

1 кг зеленых помидоров, $\frac{1}{2}$ кг сахара, корица или ванилин, имбирь, гвоздика, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ л столового уксуса.

Зеленые помидоры на короткое время опустить в кипяток, затем облить холодной водой и снять кожицу. Нарезать помидоры дольками или мелкими кусочками, положить в маринад из уксуса и приправ и варить, пока они не станут прозрачными. Переложить шумовкой в миску

или банку, маринад заправить покрепче и в горячем виде залить им помидоры. Салат остудить. Для хранения горячие банки наглухо закрыть целлофаном, резиновой, пластмассовой или жестяной крышкой.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

1 кг свеклы, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана столового уксуса, 2 ст. ложки тмина, соль, (сахар).

Свеклу тщательно обмыть, сварить или запечь до мягкости, остудить, очистить, нарезать ломтиками, положить в банку, насыпать тмин, залить раствором уксуса так, чтобы он покрыл всю свеклу. Заправить сахаром.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1 кг краснокочанной капусты, соль, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана столового уксуса, 1 лавровый лист, 4—5 шт. гвоздики, кусочек корицы, 10 горошин перца, 1 луковица, 1 чайная ложка тертого хрена, 3 яблока, 3 ст. ложки растительного масла.

Обмытую краснокочанную капусту нашинковать, потушить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, добавить уксус, пряности, нарезанный кольцами лук, хрен и прокипятить. К горячему салату добавить нарезанные соломкой яблоки. Салат положить в банку, закрыть ее наглухо и держать в холодном месте.

САЛАТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

1 кг твердых, но зрелых ягод крыжовника, 2 стакана столового уксуса, $\frac{3}{4}$ —1 стакан сахара, 6 шт. гвоздики, кусочек корицы, (лимонная цедра).

Крыжовник очистить, промыть, обсушить. Сварить маринад из уксуса, сахара и пряностей. Горячим маринадом залить ягоды. Если ягоды останутся твердыми, слить маринад, проварить его и вновь налить на ягоды. Мягкие ягоды положить в банку вместе с маринадом, банку закрыть и держать в холодном месте.

САЛАТ ИЗ РЯБИНЫ

1 кг рябины, 2 стакана столового уксуса, $\frac{3}{4}$ —1 стакан сахара, 6 шт. гвоздики, кусочек корицы, немного мускатного ореха.

Рябину очистить, промыть и отсушить. Сварить маринад из уксуса, сахара и пряностей, варить в нем ягоды до прозрачности (5—10 минут). Ягоды вместе с маринадом положить в банку, закрыть ее наглухо, держать в холодном месте. Чтобы ягоды не были горькими, их можно предварительно опарить.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

1 кг (2 л) ломтиков тыквы, 2 стакана столового уксуса или раствора лимонной кислоты, $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ стакана сахара, 8—10 шт. гвоздики, корица, (мускат), лимонная или апельсиновая цедра.

Обмытую тыкву нарезать ломтиками, удалить зерна вместе с волокнистой мякотью, ломтики тыквы очистить, нарезать кубиками или брусочками. Сварить маринад из уксуса или раствора лимонной кислоты, сахара и пряностей, опустить в него кусочки тыквы, варить их, пока они не станут прозрачными, но не слишком мягкими. Кусочки тыквы переложить шумовкой в банку, залить горячим маринадом, банку закрыть. Салат подают к телятине или птице. Хранить в холодном месте.

САЛАТ ИЗ СЛИВ

1 кг ($1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ л) слив, 2 стакана столового уксуса или раствора лимонной кислоты, $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ стакана сахара, 6—8 шт. гвоздики, корица, тертая апельсиновая или лимонная цедра.

Сливы промыть в дуршлаге, надсечь кожицу пластмассовой или деревянной палочкой, положить в миску или банку. Сварить маринад из уксуса или раствора лимонной кислоты, сахара и пряностей, залить сливы горячим маринадом, банку или миску накрыть крышкой. На следующий день маринад слить, проварить (15—20 минут), затем снова залить им сливы. Остывший салат можно подавать к столу сразу. Предназначенный для

длительного хранения маринад нужно прокипятить в третий раз и наглухо закрыть банку сразу же после наполнения.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ

1 кг вишен, 2 стакана столового уксуса, $\frac{1}{2}$ кг сахара, (корица), (ванилин).

Вишни промыть, обсушить, при желании удалить косточки, положить в банку или миску, залить столовым уксусом и держать 12 часов в холодном месте. Затем слить уксус, проварить его с сахаром и пряностями, залить вишни и остудить. Предназначенный для длительного хранения салат положить в бутылку с широким горлышком или в банку, 20 минут прогреть при температуре 80°C и наглухо закрыть целлофаном, пластмассовой, резиновой или жестяной крышкой.

САЛАТ ИЗ РАЙСКИХ ЯБЛОК

1 кг райских яблок, $\frac{1}{2}$ л столового уксуса, $\frac{1}{2}$ —1 стакан сахара, 6—8 шт. гвоздики, кусочек корицы, лимонная или апельсиновая цедра.

Яблоки обмыть, кожуру надсечь деревянной или пластмассовой палочкой, плодоножки укоротить, сварить раствор из уксуса и приправ, залить им яблоки, выложенные в банку или миску, банку накрыть крышкой. На следующий день маринад слить, прокипятить, горячим маринадом снова залить яблоки. Повторять это до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными. При таком способе яблоки не разварятся. Из некоторых сортов райских яблок салат можно приготовить и более простым способом: яблоки кладут в горячий маринад и варят на слабом огне, пока они не станут прозрачными. Горячий салат положить в банку, закрыть ее наглухо целлофаном, резиновой, пластмассовой или жестяной крышкой.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

1 кг яблок, 2 стакана столового уксуса, 1— $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, корица, (гвоздика), (апельсиновая или лимонная цедра).

Вымытые яблоки очистить или надсечь кожуру. Мелкие яблоки оставить целыми, крупные разрезать пополам или на 4 части, сердцевину удалить. Уксус проварить с сахаром, апельсиновой или лимонной цедрой и корицей, пену снять. Кислые яблоки залить маринадом, держать на слабом огне 5—10 минут, но не варить. Сладкие яблоки варить в маринаде до прозрачности. Банки с горячим салатом сразу закрыть наглухо, а если нет хорошего места для хранения, то 20 минут прогреть при температуре 80 °С.

САЛАТ ИЗ ГРУШ

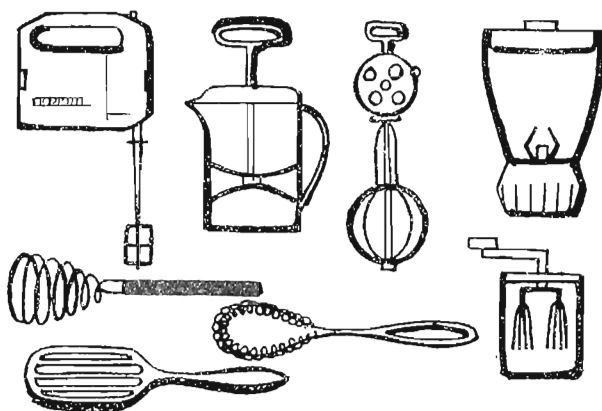
1 кг груш, 2¹/₂ стакана столового уксуса, сок 1 лимона и тертая лимонная цедра, 1—1¹/₂ стакана сахара, (гвоздика), (корица).

Кожуру вымытых груш надсечь или снять. Мелкие груши оставить целыми, крупные разрезать пополам или на 4 части, сердцевину удалить. Сварить маринад из уксуса и сахара, положить в него куски груш и варить до прозрачности, но не разваривать; затем добавить лимонный сок и натертую лимонную цедру. Салат охладить.

Предназначенные для длительного хранения горячие груши положить в банку, маринад заварить покрепче, налить на груши, банку сразу наглухо закрыть. Если нет хорошего места для хранения, прогреть после этого салат вместе с банкой при температуре 80 °С в течение 20 минут.

НАПИТКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Напитки можно готовить из одного вида сока, смеси нескольких соков или смеси сока с другими жидкостями: молоком, кефиром, вином и др. Вода, добавляемая в напиток, обязательно должна быть кипяченой.

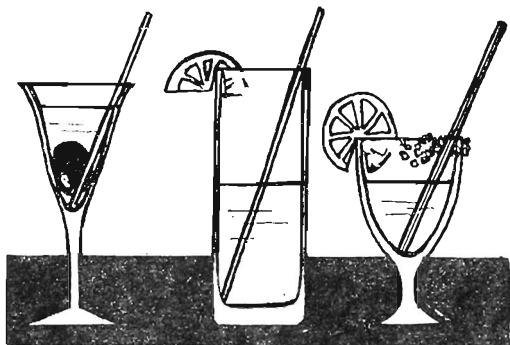


Для улучшения вкусовых и питательных свойств напитков к ним можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, различные пряности, сахар, яичный желток, сливки или сметану и т. п. В зависимости от своего состава напитки бывают различной калорийности и могут способствовать как похудению, так и прибавлению в весе.

Напитки из соков подаются теплыми, горячими, холодными (с кусочком льда) или прохладными. В связи с этим их можно употреблять для лечебных целей, согревания, а также как освежающие. К горячим напиткам следует подавать чайную ложку, холодные лучше пить через соломинку.

Напитки из сока можно подавать на стол по-разному: яркие напитки заранее налить в стаканы или подать в кувшине; холодные напитки пьют через соломинку или из стакана; если край стакана покрыт сахаром, пить следует только через соломинку. Напиток с ягодами или кусочками фруктов подается на стол в мисочке. В стакан с фруктовым напитком также можно положить ягоду или кусочек свежих или консервированных фруктов.

Напитки из смеси нескольких соков вкуснее, если все компоненты соединены в однородную массу. Поэтому их смешивают при помощи венчика или миксера. В та-



ком случае кусочки льда и фруктов добавляют в напиток после смешивания. Ягоды и фрукты можно есть чайной ложкой или соответствующей палочкой. Фруктовые напитки можно подавать перед едой и после еды, в промежутках между блюдами и во время еды.

МОРС

Морс — это напиток из сока, разбавленный водой и приправленный сахаром. Морс можно приготовить из различных ягодных и фруктовых соков и их смесей или из свежих ягод и фруктов.

Следует помнить, что для приготовления морса нужно брать только кипяченую воду, иначе морс покроется пеной. Сахар растворить в горячей воде, сок добавить к остывшему морсу, не кипятить.

Морс подается на стол в кувшине или в стаканах. В любой морс можно положить ломтик лимона, апельсина или натертую лимонную цедру.

Зимой морс подают теплым, летом в него можно положить кусочки льда.

МОРС ИЗ СОКА

1—2 стакана ягодного или фруктового сока (в зависимости от степени кислотности), 1 л кипяченой воды, сахар.

Растворить сахар в кипяченой воде, добавить по вкусу к соку.

МОРС ИЗ СИРОПА

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана фруктового или ягодного сиропа, 1 л кипяченой воды, (лимонная кислота или сок), (кусочки льда).

К фруктовому или ягодному сиропу добавить кипяченую воду, перемешать. Если напиток слишком сладкий, добавить лимонную кислоту или кислый сок. Подавать в горячем или холодном виде.

МОРС ИЗ ВАРЕНЬЯ

1 стакан ягодного варенья, $\frac{1}{4}$ стакана кислого сока или 1 лимон, 1 л кипяченой воды.

Варенье развести в горячей кипяченой воде, остудить, заправить кислым соком (лимонным). Подавать в горячем или холодном виде.

МОРС ИЗ КЛЮКВЫ

1 стакан клюквы, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 л воды, (ломтики лимона).

Клюквенный сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю; выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, остудить, влить сырой сок, заправить. В кувшин положить ломтики лимона.

МОРС ИЗ СМОРОДИНЫ

1— $1\frac{1}{2}$ стакана красной, белой или черной смородины, $\frac{3}{4}$ —1 стакан сахара, 1 л воды.

Отжать сок соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю; выжимки от ягод залить водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и сырой сок, заправить.

МОРС ИЗ ЛИМОНА

1—2 лимона, 1 л воды, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сахара.

Отжать сок из лимонов. Воду вскипятить вместе с

сахаром и тонко срезанной лимонной цедрой (только желтая часть). К остывшей воде добавить лимонный сок, при желании также немного жженого сахара, что придаст напитку красивый цвет. На стол можно подавать с ломтиками лимона.

МОРС ИЗ МАЛИНЫ

1½ стакана малины, 1 л воды, ½—¾ стакана сахара, (немного смородинового сока).

Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. Заправить по вкусу смородиновым соком.

МОРС ИЗ КЛУБНИКИ

Приготовить таким же способом, как морс из малины.

МОРС ИЗ РЕВЕНЯ

200 г ревеня, 1 л воды, 2—3 ст. ложки сахара или меда, 2—3 шт. гвоздики, лимонная или апельсиновая цедра.

Нарезанный поперек волокон ремень отварить вместе с приправами, процедить, остудить, добавить по вкусу сахар или мед.

МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

3—4 ст. ложки ягод шиповника, 4—5 кислых яблок, 1 л воды, 3—4 ст. ложки сахара или меда, (лимонная или апельсиновая цедра), (лимонная кислота).

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить, в отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Оставшиеся ягоды и яблоки перед едой посыпать сахаром.

МОРС ИЗ ЯБЛОК

4—5 кислых яблок, 1 л воды, 2—3 ст. ложки сахара, (корица).

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ ЯБЛОЧНЫЙ МОРС С МОРКОВНЫМ СОКОМ

1 стакан клюквы или 4—5 кислых яблок, $\frac{1}{2}$ кг моркови, 4 стакана воды, сахар.

Клюкву размять, яблоки натереть, сок процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Соки смешать, добавить по вкусу сахар.

КВАСЫ

Квас — это кисловатый напиток с дрожжами, содержащий несколько процентов алкоголя. Квас приготавливают из сока или настоя, добавляя туда сахар, а иногда и приправы: мед, лимонную цедру, сахарную карамель, гвоздику, корицу и т. д.

Дрожжевые грибки, вызывающие брожение, лучше всего развиваются при температуре 20—30°, поэтому напиток рекомендуется держать несколько дней в теплом месте. Готовый напиток вкуснее в холодном виде, тем более, что некоторые виды микробов, размножающиеся при низкой температуре, придают квасу особенно приятный вкус и запах.

Готовый квас рекомендуется закупорить и держать на холоде. Бутылки с квасом открывать непосредственно перед употреблением.

КВАС ИЗ СМОРОДИНЫ

2 л (1 кг) красной смородины, 5 л воды, 2—2 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 15—20 г дрожжей.

Воду вскипятить вместе с сахаром, охладить, добавить сырой смородинный сок и дрожжи, растертые с одной чайной ложкой сахара. Держать несколько дней в тепле (25—30 °С), затем разлить в бутылки, закупорить их и хранить в холодном месте.

КВАС ИЗ РЕВЕНЯ

1 кг стеблей ревеня, 5 л воды, 4—5 шт. гвоздики, кусочек корицы, 2—2½ стакана сахара, изюм, 15—20 г дрожжей.

Ревень нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, залить водой, проварить вместе с приправами. Воду отцедить, добавить сахар и в теплую жидкость (20—30°) положить дрожжи. Держать несколько дней в теплом месте. перебродивший сок перелить в бутылки, добавив в каждую бутылку 5—6 изюминок. Хранить в холодном месте.

КВАС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

1—1½ кг свежих кислых яблок, 5 л воды, 2—2½ стакана сахара или 2½—3 стакана меда, (кусочек корицы, лимонной или апельсиновой цедры), (½—1 стакан рябинового сока), (изюм), 10—15 г дрожжей.

Яблоки нарезать вместе с кожурой на кусочки, сварить, воду слить, добавить сахар или мед и дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара; по вкусу добавить приправы или рябиновый сок. Подержать смесь в теплом месте до появления пены (1—2 дня). Готовый напиток перелить в бутылку или закупориваемую посуду и добавить изюм. Хранить в холодном месте. Подавать к столу с кусочками льда.

КВАС ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК

650—800 г сушеных яблок или яблочной кожуры, 5 л кипятка, 2—2½ стакана сахара, 10—15 г дрожжей, (лимонная кислота).

Яблочную кожуру или яблоки слегка подрумянить в духовке и положить в эмалированную посуду. Залить кипятком, накрыть крышкой, остудить. Воду слить, добавить в нее сахар, охладить до 25—30°. Дрожжи растереть с небольшим количеством сахара, смешать с яблочным отваром, держать в открытой посуде до появления пены. Налить напиток в бутылки или закупориваемую посуду, закрыть, хранить в холодном месте. Подавать холодным.

КВАС ИЗ ЛИМОНА

3—4 лимона, 2—2½ стакана сахара или меда, 5 л воды, 15—20 г дрожжей, изюм.

Воду вскипятить, добавить нарезанные тонкими ломтиками лимоны или лимонный сок и тонкий желтый слой лимонной цедры. 1 стакан сахара слегка поджарить на сковороде с небольшим количеством воды, добавить к соку. Смесь остудить до 25—30 °С, добавить дрожжи, растертые с сахаром или медом, и оставшийся мед или сахар. Подержать несколько часов в теплом месте, пока сок не начнет сильно бродить. Затем поместить в прохладное место, добавить изюм и, не накрывая, держать 1—2 дня. Готовый напиток разлить в бутылки, добавить изюм, бутылки закрыть и держать на холоде.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ С СОКОМ

Молочные напитки с соком очень питательны, ибо содержат много различных питательных веществ, в том числе и тех, которых нет в соках: белков, жиров и минеральных веществ. Они часто целебны для детей и весьма полезны для взрослых.

Для приготовления напитков используются все виды молока и молочных смесей: свежее молоко, пахта, кефир, простокваша, а также сливки и сметана; для повышения их питательной ценности можно добавить яичные желтки.

Из соков особенно подходят кислые соки, под воздействием которых молоко свертывается хлопьями и лучше переваривается. Можно брать и различные сиропы, компоты, варенья и свежие сочные ягоды или фрукты: клубнику, малину, вишню, сливы и т. д. Подходят и овощные соки: морковный, томатный, огуречный, шпинатный, сок из зелени.

В молочные напитки добавляют для вкуса, кроме сахара и соли, мед, экстракт шиповника или солода, орехи, пряности (перец, корицу, гвоздику, ванилин и т. п.), в зависимости от вкуса основных составных частей напитка.

Молочные напитки можно смешивать ложкой, взбивать венчиком или миксером. При смешивании миксером

получается особенно вкусный однородный пенистый напиток.

Большинство молочных напитков подается холодными, их пьют через соломинку. Но многие из них можно сервировать теплыми и даже горячими.

ЯБЛОЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

4—5 крупных кислых яблок или $\frac{1}{2}$ л яблочного сока, 2—3 ст. ложки сахара, 1 л молока, (1 ст. ложка толченых поджаренных орехов).

Мытые яблоки натереть вместе с кожурой, смешать с сахаром и добавить горячее или холодное молоко. Хорошо перемешать и взбить, добавить толченые поджаренные орехи.

КЛУБНИЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

$1\frac{1}{2}$ —2 стакана клубничного сока или свежей клубники, 1—2 ст. ложки сахара или меда, 3—4 стакана молока.

Клубничный сок или размятую деревянной ложкой клубнику смешать с сахаром или медом, добавить, взбивая, холодное или горячее молоко, заправить.

ВИШНЕВО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

1—2 стакана вишневого сока, 1—2 ст. ложки сахара или $\frac{1}{2}$ стакана вишневого сиропа, 4 стакана молока, (целые ягоды).

К смешанному с сахаром вишневому соку или сиропу добавить, хорошо взбивая, холодное или горячее молоко, заправить. В горячий напиток положить целые вишни, есть их потом чайной ложкой.

СМОРОДИННО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

$\frac{1}{2}$ —1 стакан сока красной смородины, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана воды, 3—4 стакана молока.

Смородиновый сок смешать с сахаром. Воду вскипятить с молоком, остудить до 50° , смешать, сильно взбивая, с соком; молочный белок при этом свертывается хлопьями. Подается в холодном или горячем виде.

ЛИМОННО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

1—2 лимона, 1—2 ст. ложки сахара или меда, 1 л молока.

Отжать сок из лимона, добавить сахар или мед, затем, взбивая, добавить молоко. Взбить до образования пены. Пить в холодном виде через соломинку.

МОРКОВНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

5 шт. моркови средних размеров, 4—5 стаканов молока, немного соли или сахара.

Промытую морковь натереть на мелкой терке, смешать с молоком и заправить. Напиток подавать в стакане холодным, пюре есть чайной ложкой.

ТОМАТНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

4—5 помидоров или 1½ стакана сока, 4—5 стаканов молока, соль, перец.

Помидоры мелко изрубить, добавить, взбивая, молоко, заправить, процедить в стакан, подать холодным.

ОГУРЕЧНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

4—5 огурцов, 3—4 стакана простокваши или свежего молока, кислый сок, соль, перец, укроп, зелень петрушки.

Мытые огурцы натереть, огурцы с горькой кожурой предварительно очистить, огуречный сок процедить через марлю. Молоко, взбивая, хорошо смешать с огуречным соком, к свежему молоку добавить какой-либо светлый кислый сок. Заправить. Подать с кусочком льда.

НАПИТОК ИЗ МОРКОВНОГО И ТОМАТНОГО СОКА С МОЛОКОМ

2—3 помидора или ½ стакана томатного сока, 2—3 моркови или 1 стакан морковного сока, 4—5 стаканов свежего молока или простокваши, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

Вымытые помидоры изрубить, морковь натереть, добавить, взбивая, молоко, заправить. Подать холодным.

НАПИТОК ИЗ МАЛИНОВОГО ИЛИ КЛУБНИЧНОГО СОКА С МОЛОКОМ И СОЛОДОВЫМ ЭКСТРАКТОМ

2 стакана малинового или клубничного сока без сахара, 2 стакана солодового экстракта, 4 стакана молока.

Сок смешать с солодовым экстрактом, взбивая добавить горячее молоко. Подавать на стол горячим или холодным.

СМОРОДИННО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ЯЙЦОМ

$\frac{1}{2}$ —1 стакан сока красной или черной смородины, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 2—3 ст. ложки сахара или меда, 4 стакана молока.

Яйцо растереть с соком и сахаром, добавить холодное молоко, взбить венчиком или миксером. Сразу подать на стол, добавить кусочки льда.

НАПИТОК ИЗ СОКА КРЫЖОВНИКА И МОЛОКА СО СЛИВКАМИ

$\frac{1}{2}$ —1 стакан сока крыжовника или компота из крыжовника, сахар или мед, 3 стакана молока, 1 стакан сливок или сметаны.

К кислому соку крыжовника добавить сахар или мед, затем взбить с молоком и сливками или сметаной, заправить. Подать холодным, с кусочком льда.

АПЕЛЬСИННО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

2—3 апельсина, 4—5 стаканов молока, сахар или сироп, (яблочный или смородинный сок).

Отжать сок из апельсинов, натереть цедру одного апельсина. Сок взбить с молоком и сахаром при помощи венчика или миксера. Сразу подавать на стол, добавить в стакан кусочек льда. Яблочный или смородинный сок добавлять по вкусу.

СЛИВОВО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

2 стакана свежих слив или 1 стакан сливового сока, $\frac{1}{2}$ лимона, 2—3 ст. ложки сахара, 4—5 стаканов молока.

Удалить косточки из мытых слив, сливы размять, кожуру снять. Добавить лимонный сок и тертую цедру, сахар и молоко, хорошо взбить в холодном месте. Подавать на стол с чайной ложкой.

НАПИТОК ИЗ СИРОПА И МОЛОКА

3—4 ст. ложки ягодного или фруктового сиропа, 4 стакана молока, ($\frac{1}{2}$ ст. ложки толченых орехов).

Налить на дно кувшина сироп, сверху — молоко, взбить венчиком или ложкой. Можно посыпать толчеными орехами.

НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ И МОЛОКА

1—2 ст. ложки сочного варенья, 4 стакана молока, (1 ст. ложка кислого сока).

Варенье положить на дно кувшина, постепенно подливать молоко, все время помешивая. Если варенье слишком сладкое, добавить немного кислого сока.

ЗЕЛЕНОЕ МОЛОКО

1—2 ст. ложки рубленой зелени, 4 стакана кефира или простокваши, соль, сахар, мускатный орех или паприка.

Укроп, резанец, листья петрушки и зеленый лук мелко изрубить, смешать с молоком, заправить, хорошо взбить. Пить холодным.

КОРИЧНЕВОЕ МОЛОКО

1—2 ст. ложки солодового экстракта, 4 ст. ложки кофейного экстракта, 2—3 ст. ложки ягодного или фруктового сиропа, 4 стакана молока.

Солодовый и кофейный экстракт налить в кувшин, смешать с сиропом, затем добавить молоко, хорошо взбить, заправить. Пить холодным.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И МОЛОКА

$\frac{1}{2}$ стакана экстракта шиповника или 1 стакан плодов шиповника и 1 стакан воды, 3—4 ст. ложки меда или 2—3 ст. ложки сахара, 4—5 стаканов молока.

Очищенные от семян плоды шиповника замочить на 2—3 часа, затем варить в этой воде до мягкости и протереть через сито. Смешать с другими продуктами, подать в холодном виде.

НАПИТКИ ИЗ СОКОВ С ЯЙЦОМ

Яйцо смягчает вкус сока и обогащает напиток белками, минеральными веществами и жирами. Поэтому такие напитки особенно рекомендуются людям, которые ослабли после болезни и нуждаются в поправке. Если в напиток кладут целое яйцо, его надо тщательно взбить до образования пены, чтобы в напитке не оказалось скользких кусочков белка. Желток соединяется с соком лучше, однако в любом случае напиток будет вкуснее, если его приготовить при помощи смесителя. В напитке, смешанном ложкой, сок быстро отделяется от яйца.

Добавляемый к яйцу сок может быть холодным, теплым или горячим.

В холодный напиток можно положить лед, пить через соломинку.

ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК С ЯЙЦОМ

1 яйцо или 2 яичных желтка, 1—2 ст. ложки сахара или меда, 2—3 стакана яблочного или иного сока.

Деревянной ложкой растереть яйцо с сахаром добела, добавить сок. Тщательно взбить, подавать сразу.

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК С ЯЙЦОМ

1 яйцо или 2 яичных желтка, 1—2 ст. ложки сахара или меда, 1 лимон, 2 стакана кипятка.

Деревянной ложкой растереть яйцо с сахаром или медом добела, добавить лимонный сок, немного тертой цедры и воду.

Тщательно взбить, процедить сквозь мелкое сито, подавать сразу.

ЧАЙНЫЙ НАПИТОК С ЯЙЦОМ

1 яйцо или 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара или меда, 1 стакан крепкого чая, 1 стакан яблочного сока или пива, ломтики лимона.

Деревянной ложкой растереть яйцо с медом или сахаром до образования пены, добавить крепкий чай и сок или пиво. Тщательно взбить, подавать сразу. В каждый стакан положить ломтик лимона.

ЛИМОНАДЫ

Лимонад — освежающий напиток, приготовленный из ягод, фруктов, их сока или сиропа, сахара и газированной воды.

Лимонад можно приготовить из любого сока. К недостаточно кислому соку следует добавить более кислый или раствор лимонной кислоты. Чтобы увеличить освежающее действие напитка, добавляют газированную воду, для приготовления которой используют сифоны. Поскольку лимонад пьют для утоления жажды и как освежающий напиток, то он должен быть кисловатым и не слишком сладким.

В стакан с лимонадом кладут лед. Лимонад подают в довольно больших стаканах. Если в него добавляют ягоды или фрукты, к нему подают ложку.

ЯГОДНЫЙ ЛИМОНАД

1 л спелых ягод, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ л газированной воды, лед.

Промытые ягоды измельчить острым ножом, смешать с сахаром и лимонным соком, держать 1—2 часа в холодном месте, затем добавить газированную воду. Разлить вместе с измельченными ягодами в стаканы, добавить кусочки льда.

ЛИМОНАД ИЗ СИРОПА ИЛИ СОКА

$\frac{1}{2}$ —1 стакан ягодного или фруктового сиропа или сока с сахаром, 1 л газированной воды.

Налить сироп в стакан или в кувшин, добавить холодную газированную воду, перемешать, положить кусочки льда.

ЛИМОНАД ИЗ КЛЮКВЫ

$\frac{3}{4}$ стакана клюквы, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 л газированной воды, (кусочки лимонной цедры).

Клюкву размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать соковыжималкой, добавить сахар и газированную воду. Для вкуса можно положить кусочки свежей лимонной цедры или отжать из нее в напиток немного сока.

ЛИМОНАД ИЗ РЕВЕНЯ

200 г ревеня, 3—4 ст. ложки сахара, немного корицы, $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, 1 л газированной воды, кусочки льда.

Очищенный ремень нарезать поперек волокон на тонкие кусочки, смешать с 2—3 ст. ложками сахара и держать 1—1 $\frac{1}{2}$ часа в прохладном месте. К 1 ст. ложке сахара добавить немного воды, подрумянить на сухой сковороде, растворить в кипятке, смешать с ревенем, остудить и процедить. Добавить газированную воду и приправы. В стакан положить кусочки льда.

ЛИМОНАД ИЗ ЛИМОНА

1 лимон, 2—3 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана чайного экстракта, 4 $\frac{1}{2}$ стакана газированной воды, кусочки льда.

Отжать сок из половины лимона, вторую половину нарезать на тонкие ломтики, положить в кувшин или в стаканы. Сок смешать с остывшим чайным экстрактом и газированной водой, добавить сахар. Вместо чайного экстракта можно для придачи цвета добавить карамель, приготовленную из 1 ст. ложки сахара (см. предыдущий рецепт).

Вишни посыпать сахаром, держать несколько часов в прохладном месте, добавить сок и шампанское или газированную воду. Подавать сразу.

НАПИТОК С АРБУЗОМ

1 арбуз, $\frac{1}{2}$ л вишневого или апельсинового сока, сахар, 1—2 бутылки шампанского или газированной воды, (коньяк или ром), (тертая лимонная или апельсиновая цедра), (лимонный сок или лимонная кислота).

У вымытого арбуза срезать верх на 5—6 см, мякоть измельчить ножом или перемешать ложкой, удалить семена. В образовавшееся углубление насыпать сахар, налить сок и вино, по желанию — коньяк или ром. Таким образом, сам арбуз образует миску. Держать $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ часа на холоде, затем разливательной ложкой налить жидкость вместе с мякотью в стаканы. Этот напиток можно приготовить и в обычной миске. Мякоть арбуза нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, держать $\frac{1}{2}$ —1 час на холоде, затем смешать с соком и газированной водой, заправить. Поскольку арбуз довольно безвкусен, заправлять его нужно весьма тщательно.

ЧАЙНЫЙ НАПИТОК

1 лимон или 2 апельсина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 л крепкого чая, 1 л газированной воды, пива или шампанского, (коньяк или ром).

Лимон или апельсины нарезать ломтиками, посыпать сахаром, дать постоять 30 минут, после чего добавить крепкий холодный чай, газированную воду или пиво, заправить коньяком или ромом. Подавать холодным с кусочком льда.

НАПИТОК С ФРУКТАМИ

1 кг свежих зрелых фруктов, 1 л фруктового или ягодного сока, (1 лимон), сахар, 1 л газированной воды или шампанского (лимонада).

Мягкие яблоки, груши, терносливы или другие фрукты промыть, нарезать ломтиками, удаляя при этом сердцевину, сложить в миску, сбрызнуть лимонным соком

и посыпать сахаром, дать постоять в прохладном месте 1—2 часа, добавить сок и газированную воду, заправить.

НАПИТОК С ФРУКТОВЫМ КОМПОТОМ

2 банки фруктового компота, $\frac{1}{2}$ л воды, 1 л газированной воды (лимонада) или шампанского, (тертая лимонная цедра), (1 апельсин).

К холодному фруктовому компоту добавить холодную кипяченую воду. Если куски фруктов слишком большие, их нужно нарезать тонкими ломтиками. Добавить газированную воду или шампанское, заправить. При желании положить ломтики апельсина.

НАПИТОК С ЯГОДАМИ

1 кг свежих зрелых ягод, 1 л кислого ягодного или фруктового сока либо сиропа и воды, (1 лимон), сахар, 1 л газированной воды (лимонада) или шампанского.

Клубнику, малину, морошку, ежевику, чернику, смородину или другие мягкие ягоды сложить в миску. Можно брать ягоды одного сорта (давая напитку соответствующее название) или смешивать ягоды разных сортов. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром, дать постоять $\frac{1}{2}$ —1 час в холодном месте, затем добавить сок или сироп, разведенный холодной водой, и газированный напиток.

КОКТЕЙЛИ

Коктейлем называется смесь разных соков или напитков, сбрызнутая соком, выжатым из свежей лимонной цедры. Благодаря этому коктейль искрится разными цветами, напоминая оперенье петуха, отсюда и название cocktail (англ.) — петушиный хвост.

В коктейль, помимо алкогольных напитков и соков, можно добавлять молоко, яйца, взбитые сливки, кофейный экстракт, шоколад, мороженое, пряности и т. д. В стакан с коктейлем кладут также фрукты и ягоды: вишню, малину, кусочек апельсина, яблока и т. д.

Коктейль готовится из охлажденных продуктов, однако лед в него обычно не кладут. Держат и смешивают его в холодном месте, на льду, либо добавляют мороженое.

Коктейль подается до или после еды, но не к другим блюдам. Подают его между кушаньями на торжественном ужине. Коктейль сервируют с соленым печеньем, сыром или соленым миндалем.

Поскольку коктейль готовится обычно небольшими порциями, на одного-двух человек, приведенные ниже рецепты рассчитаны на 1 стакан коктейля.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ СОКОВ

$\frac{1}{2}$ стакана абрикосового, яблочного, вишневого или виноградного сока, 50—100 г сливочного мороженого, кусочек свежей лимонной цедры.

Сок и мороженое положить в миксер, тщательно взбить на холоде, вылить в стакан, сбрызнуть соком, отжатым из лимонной цедры (крепким нажатием пальцев).

ЛИМОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1—2 ст. ложки сливочного мороженого.

Лимонный сок выжать, вылить в миксер, добавить сахар, желток, молоко и мороженое, взбить, вылить в стакан (или в 2—3 маленьких стакана), сбрызнуть соком, отжатым из лимонной цедры.

ВИШНЕВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{4}$ стакана вишневого сиропа, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, лимонная цедра.

Вишневый сироп, молоко и желток налить в миксер, взбить, вылить в стакан, сбрызнуть соком, отжатым из лимонной цедры.

ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{3}{4}$ стакана томатного сока, 1 яичный желток, соль, перец, 1 чайная ложка тертого лука или лимонного сока, 1 чайная ложка взбитых сливок, лимонная цедра.

Томатный сок и яичный желток налить в миксер, добавить остальные продукты, кроме сливок, взбить на холоде, вылить в низкий стакан. Сверху положить сливки, сбрызнуть соком из лимонной цедры.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 апельсин, 1 чайная ложка сахара или меда, 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, 1 ст. ложка толченых орехов.

Отжать сок из апельсина, налить в миксер, добавить сахар или мед, желток, яблочный сок и взбить. Налить в стакан, добавить толченые орехи и сбрызнуть соком из апельсиновой цедры.

ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{4}$ стакана томатного сока, $\frac{1}{4}$ стакана морковного сока, $\frac{1}{4}$ стакана апельсинового сока, $\frac{1}{4}$ стакана лукового или яблочного сока, сахар, соль, перец.

Соки налить в миксер, добавить приправы, взбить, налить в стакан, сбрызнуть соком из лимонной или апельсиновой цедры.

ЧАЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{4}$ стакана крепкого чая, $\frac{1}{4}$ стакана сиропа сливового компота, $\frac{1}{4}$ стакана кислого вина, 1 чайная ложка рома, 1 чайная ложка гранатового экстракта или острого соуса.

Чай, соки и приправы тщательно перемешать, дать постоять в холодном месте 20—30 минут, налить в стаканы, в каждый стакан положить вишню или сливу, сбрызнуть соком, отжатым из лимонной цедры.

ПИВНОЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{2}$ стакана пива, $\frac{1}{2}$ стакана холодного чая, ($\frac{1}{2}$ стакана лимонада), сахар, ломтики лимона.

Пиво и чай перемешать, добавить сахар, при желании лимонад. Взбить. На край стакана положить разрезанный до половины ломтик лимона, сбрызнуть соком, отжатым из лимонной цедры.

КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

$\frac{1}{2}$ стакана холодного кофе, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка рома, $\frac{1}{2}$ стакана сливочного или

молочного мороженого, 2 чайные ложки лимонного или яблочного сока.

Продукты взбить венчиком или в миксере, налить в стакан, сбрызнуть соком из апельсиновой или лимонной цедры. При желании посыпать мелко размолотым кофе.

КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1—2 ст. ложки клубничного сиропа, $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды, 100 г клубничного мороженого, несколько ягод клубники.

Сироп растворить в холодной кипяченой воде, добавить мороженое, взбить до образования пены. В каждый стакан положить по клубнике (консервированной или свежей).

Таким же способом можно приготовить ВИШНЕВЫЙ, МАЛИНОВЫЙ, ЧЕРНИЧНЫЙ, АПЕЛЬСИНОВЫЙ, БРУСНИЧНЫЙ и другие коктейли. Если нет соответствующего мороженого, взять молочное или сливочное мороженое и добавить больше сока или сиропа. Можно использовать также сиропы от варенья и компота.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Здоровье человека, его трудоспособность и настроение в большой мере зависят от питания. Потребность в пище у людей различна, она зависит от возраста, работы и многих других факторов. Однако основные требования к пище едины. Растительные и животные продукты питают организм, а ценность продуктов питания определяется их составом.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПИЩЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Пища должна давать человеку достаточное количество энергии для сохранения температуры тела, обеспечения работы мышц и внутренних органов. Если пища

малокалорийна, человек быстро ощущает чувство голода и усталости, становится вялым.

ЖИРЫ

Наиболее калорийны продукты с большим содержанием жиров: жирное мясо и животные жиры, масло, сметана, маргарин, жирная рыба и т. д. Некоторые богатые жирами продукты содержат также витамин А, витамин D и минеральные вещества, особенно фосфор. Однако витамин С в них отсутствует почти полностью. Из овощей и фруктов жирами богаты только орех и миндаль, а также косточки фруктов. В них содержится обычно 50—60% жира (100 г орехов дают организму 600—700 калорий).

УГЛЕВОДЫ

Много энергии дают и продукты, богатые крахмалом и сахаром: мука, крупа, хлеб, сахар, мед, варенья, кондитерские изделия. Однако их состав односторонен, содержание витаминов и минеральных веществ весьма невелико. Свежие овощи и фрукты содержат до 10% углеводов, в картофеле содержание крахмала доходит до 20%, а в винограде сахара — до 18%. Энергетическая ценность сушеных фруктов и ягод составляет 290—310 ккал на 100 г продуктов и достигает 60—70%.

Фруктовый и овощной сахара имеют, благодаря своему составу, особую ценность для организма. Содержащиеся в них простые сахара — фруктовый и виноградный — усваиваются организмом без переваривания и быстро восполняют запасы энергии.

Содержащийся в свекле и моркови тростниковый, или свекловичный, сахар состоит из двух простых сахаров и нуждается в переваривании. Сахара растворены в соках растений. Для предупреждения потери питательных веществ овощи и фрукты с нежными плодами нужно беречь от порчи.

Клетчатка — это углевод, не имеющий энергетической ценности для организма, так как при переваривании он не расщепляется. Однако в то же время клетчатка способствует пищеварению, увеличивая объем пищи и разрыхляя ее. Много клетчатки содержится в кожуре овощей. Кожура молодых овощей и фруктов еще окон-

чательно не созрела, в ней содержится так называемая полуклетчатка. Это и является причиной того, что молодые овощи мягче и сочнее, чем зрелые и перезрелые.

Пектиновые вещества выступают обычно вместе с клетчаткой. Они составляют большую часть первичных стенок и межклеточного вещества растений либо растворены в клеточном соке. Особенно много пектиновых веществ содержится в полужрелых фруктах и ягодах: яблоках, смородине, крыжовнике, терносливе и др. Вместе с сахаром они способствуют затвердению варенья. Благодаря наличию пектиновых веществ можно приготовить мармелады и желе. Пектиновые вещества содействуют пищеварению, так как набухают в пищевом тракте и регулируют продвижение пищи.

Пектин свежих яблок впитывает бродильные бактерии кишечника и быстро выводит их из тела. Поэтому при расстройствах пищеварения рекомендуется есть яблоки. В зрелых плодах пектин обычно превращается в сахар, ягоды и фрукты становятся мягкими и сваренные из них варенья не затвердевают.

БЕЛКИ

Белки необходимы организму для образования клеток. Если белков в организме мало или они однообразны по своему составу, он чахнет или заболевает. Особенно сильно нехватка белков сказывается в детстве, в период роста организма. При этом существенным является не только наличие белков вообще, но и их состав. Белки, которые по своему составу приближаются к белкам организма и благодаря этому могут быть лучше всего использованы им для образования своих клеток, называются полноценными белками. Белки же, лишь частично удовлетворяющие потребности организма, называются неполноценными. Мясо, рыба, яйца, молоко и их продукты — лучшие источники полноценных белков. В овощах и фруктах белков мало (1—3%), относительно богаты белками только бобовые. К тому же растительные белки в основном не имеют большой ценности. При обмене веществ белки так же, как и углеводы и жиры, сгорают в организме, являясь источником энергии. Из богатых белком продуктов для салатов наиболее подходит творог.

ВИТАМИНЫ

В конце прошлого и начале нынешнего века была открыта крайне важная роль витаминов и микроорганизмов в физиологических процессах, протекающих в человеческом организме. Это открытие резко изменило отношение к овощам и фруктам. Выяснилось, что одних лишь энергетических свойств пищи и обилия в ней белков мало для бесперебойной работы здорового организма. Источником крайне необходимых для жизни веществ — *витаминов С и Р* — оказались овощи и фрукты, к которым до этого относились без должного внимания.

Наличие и отсутствие этих витаминов и многих минеральных веществ в различных продуктах демонстрирует следующая таблица.

Питательная ценность продуктов

| Группа продуктов | Что получает из них организм | Каких веществ слишком мало |
|-------------------------------------|---|--|
| Молоко, творог, сыр | Полноценные белки, жиры, сахар, кальций, фосфор, витамины А, D, B ₂ , B ₆ | Железа, витаминов С и Р |
| Мясо, рыба, колбасы, консервы | Полноценные белки (жиры), железо, витамины группы В | Углеводов, кальция, витаминов С и Р |
| Яйца | Полноценные белки, жиры и липоиды, кальций, фосфор, железо, витамины А, D и В | Углеводов, витаминов С и Р |
| Крупа, мука, черный и белый хлеб | Крахмал, неполноценные белки, витамины группы В (под кожей), фосфор | Полноценных белков, жиров, витаминов С, Р и А, минеральных веществ с щелочным остатком |
| Сахар, варенье, карамель | Сахар | Всех других питательных веществ |
| Масло, маргарин, растительное масло | Жиры, липоиды, витамины А, D, F | Белков, углеводов, витаминов группы С, Р и В, минеральных веществ |

| | | |
|----------------------|---|-----------------|
| Фрукты, овощи, ягоды | Сахар, клетчатка, витамины С, Р, К, каротин (провитамин А), все необходимые минеральные вещества (К, Са, Fe, Mg, Cu, J, Mn и др.), пряности | Белков, жиров |
| Орехи, миндаль | Жиры, белки, сахар, витамины группы В, минеральные вещества | Витаминов С и Р |

Содержание витамина С в 100 г продуктов, в мг

| | |
|---|------|
| Хлеб, сахар, жиры, мука, крупа | 0 |
| Молоко, сметана, творог, сыр, мясо, рыба | 1—5 |
| Арбузы, огурцы, тыква, морковь, черника, груши, виноград | 3—7 |
| Картофель, свекла, лук, бананы, клюква, консервированный горошек | 10 |
| Вишня, брусника, томатный сок | 15 |
| Репка, редис, редька, квашеная капуста, голубика, пюре из шпината | 20 |
| Свежий горох, томатное пюре, антоновские яблоки | 25 |
| Брюква, капуста, салат, морозка, малина, мандарины, смородина | 36 |
| Помидоры, апельсины, лимоны, сушеные яблоки | 40 |
| Крыжовник, рябина, шпинат | 50 |
| Щавель, зеленый лук, клубника | 60 |
| Цветная капуста, мандариновая цедра | 70 |
| Укроп, зелень петрушки, земляника | 150 |
| Хрен | 200 |
| Стручковый перец (красный) | 250 |
| Черная смородина | 300 |
| Плоды шиповника, зеленые грецкие орехи (незрелые) | 1200 |

Исходя из того, что дневная потребность человека в витамине С составляет 50—100 мг, по приведенной таблице легко можно подобрать продукты, дающие витамин С в достаточном количестве.

Однако нужно помнить, что при варке и подогревании аскорбиновая кислота разрушается. Поэтому рекомендуется использовать продукты, содержащие витамин С, сырыми в салатах и фруктовых напитках.

Витамин Р (рутин, цитрин) обычно содержится в продуктах вместе с витамином С, повышая его действие. Он благоприятно влияет на состояние капилляров. Витамин Р богаты все зеленые листовые овощи, а

также черная смородина, плоды шиповника, красный перец, лимоны и апельсины.

Витамин РР (никотиновая кислота) содействует белковому обмену, повышает трудоспособность человека, благоприятно действует на состояние кожи, мышц и нервов. Этот витамин содержится в картофеле, шпинате, луке, горохе, помидорах, сливах и многих других фруктах и овощах.

Витамин К содействует свертыванию крови и сохранению зубов. Его особенно много в капусте, шпинате, крапиве, во всех зеленых частях растений, многих овощах и фруктах.

Каротин — это желтое красящее вещество, которым богаты морковь, красный перец, зеленые овощи и плоды шиповника. В организме он под влиянием ферментов превращается в *витамин А*, благоприятно влияющий на зрение и рост и укрепляющий слизистую оболочку. Витамин А содержится как в овощах и фруктах, так и в других продуктах питания.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Все овощи и фрукты богаты минеральными веществами щелочного характера. Особенно много в них калия, кальция, железа, магнезия и микроэлементов — меди, йода, марганца. Правда, в овощах их меньше, чем в мясе, но все же довольно много (в среднем 10%, в мясе — 20%).

Содержание минеральных веществ в 100 г продуктов, в мг

| Наименование продукта | Калий | Кальций | Железо | Фосфор |
|-----------------------|-------|---------|--------|--------|
| Картофель | 568 | 10 | 1,2 | 50 |
| Белокочанная капуста | 185 | 48 | 1,1 | 31 |
| Свекла | 194 | 28 | 1,4 | 43 |
| Морковь | 161 | 43 | 0,8 | 39 |
| Лук | 182 | 38 | 0,8 | 58 |
| Огурцы | 148 | 23 | 1,0 | 27 |
| Помидоры | 177 | 12 | 1,4 | 26 |
| Свежие яблоки | 98 | 19 | 2,5 | 13 |
| Свежие сливы | 214 | 28 | 2,1 | 27 |
| Говядина | 305 | 10 | 2,7 | 194 |
| Сельдь | 307 | 20 | 1,0 | 211 |

Из таблицы видно, что в мясе и рыбе кальция, по сравнению с овощами, мало. Зато в овощах и фруктах мало веществ, дающих кислотный остаток. Это также является положительным показателем.

ВКУСОВЫЕ И АРОМАТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Все овощи содержат различные вкусовые и ароматические вещества, которые содействуют более интенсивной работе пищеварительных желез, а также усвоению пищи и пищеварению. По своему составу эти вещества весьма разнообразны.

Эфирные масла придают овощам приятный вкус и запах. Особенно богатые эфирными маслами овощи: лук, петрушку, сельдерей, укроп, пастернак и др. — применяют для заправки блюд. Эфирные масла содержатся и в других растениях.

Гликозиды — это эфиробразные соединения сахаров, придающие овощам горьковатый вкус. Больше всего их в редьке, редисе, стручковом перце и репе. К гликозидам относятся и дубильные вещества, а также большинство красящих веществ, содержащихся в растениях.

Дубильные вещества часто встречаются в кожуре овощей и ягод, в мякоти их меньше. Под влиянием дубильных веществ фрукты и ягоды темнеют при сушке, руки — при сборе черники, чистке яблок и моркови.

Дубильные вещества «вяжут» слизистую оболочку (плоды черемухи, косточки и кожура винограда, красные виноградные вина), вследствие чего замедляется процесс пищеварения. Если резать богатые дубильными веществами продукты ножом из ржавеющей стали, образуется иссиня-черное соединение с чернильным вкусом, поэтому фрукты следует обрабатывать ножами и терками только из нержавеющей стали.

Красящие вещества имеют большое значение для вкусовых качеств овощей и фруктов. Зеленый хлорофилл, красные антоцианы, желтые ликопин и каротин имеют и вкус, поэтому изменение цвета плодов вызывает и ухудшение вкуса. Хлорофилл сохраняется в щелочной среде и гибнет под влиянием кислот. Поскольку добавлять щелочи к овощам во время варки не разрешается

в целях сохранения витамина С, то для того, чтобы снизить влияние кислот, овощи следует варить в большом количестве воды без крышки.

Красное красящее вещество свеклы — антоциан — легко растворяется в воде и под влиянием щелочи становится коричневатым. Поэтому свеклу следует варить или тушить в кожуре и только после этого чистить. Для украшения салатов свекла не рекомендуется: она закрашивает все другие продукты, особенно яйца.

Желтые красящие вещества довольно прочны и не растворяются в воде. Каротин лучше усваивается с жиром; поэтому из овощей, богатых каротином, следует готовить салаты с соусом из растительного масла, майонеза или сметаны.

Органические кислоты содержатся во всех фруктах и ягодах. Наиболее распространены лимонная, яблочная, винная, щавелевая и бензойная кислоты.

От количества и состава кислот и количества сахара зависит вкус фруктов и ягод. Особенно вкусны яблочная и лимонная кислота. Молочные напитки с соком, в которых молочные белки свертываются хлопьями, хорошо перевариваются и поэтому полезны детям. В клюкве и бруснике много бензойной кислоты, благодаря которой они долго сохраняются. Продукты, богатые щавелевой кислотой, — ревень, щавель — не рекомендуется употреблять с молоком, так как щавелевая кислота препятствует усвоению кальция.

При брожении в огурцах, капусте и других овощах и фруктах образуется молочная кислота. Она придает им хороший вкус и содействует усвоению других продуктов, особенно мяса.

Уксусную кислоту добавляют к овощам и фруктам при мариновании и для заправки. Она образуется также в соках и винах при брожении в теплом месте.

ФЕРМЕНТЫ

Во всех овощах и фруктах содержатся ферменты. В плодах они вызывают различные процессы, например, созревание, смягчение, состояние мучнистости или оствекленения (яблоки) и т. д.

Ферменты, содержащиеся в сырых овощах и фруктах, особенно существенны как регуляторы жизнедеятель-

ности микроорганизмов, которые развиваются в пищеварительном тракте. Под влиянием сырой пищи микрофлора кишок становится более благоприятной для человека и микробы образуют меньше ядовитых веществ, чем при употреблении пищи, подвергнутой тепловой обработке. Именно поэтому при расстройстве желудка детям дают сырые тертые яблоки. Кроме того, многие овощи и фрукты содержат ферменты, содействующие перевариванию белков и жиров.

Действие ферментов во многом зависит от температуры: при температуре ниже 10 °С обусловленные ими процессы замедляются, а при температуре выше 40 °С ферменты перестают действовать и не восстанавливаются, так как состоят из белков и денатурируют при высокой температуре.

ФИТОНЦИДЫ

Многие овощи и фрукты содержат фитонциды — особые вещества, уничтожающие микроорганизмы и служащие защитой от инфекционных болезней. Особенно богаты фитонцидами лук, чеснок, хрен, черная и белая редька, однако они содержатся также в корнях, листьях, стеблях и цветках большинства других растений. Фитонцидными свойствами обладают эфирные масла, различные красящие вещества и экстракты. Часть фитонцидов улетучивается из растений в воздух, освобождая его от микробов. Благодаря фитонцидным свойствам чеснок и хрен употребляются при квашении капусты. Они не только придают ей хороший вкус, но и содействуют лучшей ее сохранности.

Вышеуказанные питательные вещества человеческий организм получает в основном из овощей и фруктов. Поэтому их необходимо ежедневно употреблять в пищу. Наиболее целесообразно готовить из овощей салаты, которые предоставляют огромные возможности для различных комбинаций. Обогащают наш стол также разнообразные и вкусные освежающие фруктовые и ягодные напитки. С их помощью легко выполнить требование врачей и ученых — ежедневно использовать в пищу сырые овощи и фрукты.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ 3.

ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ 5. Обработка овощей 6.

Обработка фруктов и ягод 11.

СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ 13. Редис 13. Огурцы 13. Помидоры 13. Морковь 14. Брюква и репа 14. Капуста 14. Арбузы и дыни 14. Лесные ягоды 15. Апельсины и мандарины 15. Бананы 16. Виноград 16. Смородина 16. Вишня, малина и клубника 16. Яблоки и груши 16. Грейпфрут 17. Ананас 17. Овощи и фрукты на стержне 18.

СЕРВИРОВКА И УКРАШЕНИЕ САЛАТОВ 19. Приготовление салатов 19. Украшение салатов 20. Сервировка салатов 23. Рецепты песочного теста для корзинок 25.

СОУСЫ К САЛАТАМ 26. Соусы из растительного масла (6) 27. Соусы из творога (5) 29. Соусы из сметаны (6) 30. Соусы из простокваши (кефира) (7) 31. Вареный соус майонез 33. Майонезы (8) 33. Соус «ремуляд» 35. Соус татарский 35. Соус кавказский 36. Соус майонез русский (с икрой) 36.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 36. Листовой салат (5) 38. Салаты из щавеля (3) 39. Салат из шпината 40. Салаты из свежих огурцов (4) 40. Салаты из соленых огурцов (4) 41. Салаты из помидоров (4) 42. Салаты из белокочанной и краснокочанной капусты (9) 43. Салаты из квашеной капусты (7) 46. Салат из брюссельской капусты 46. Салат из савойской капусты 48. Весенний салат 48. Летний салат 48. Салат из репы 49. Салаты из моркови или брюквы (6) 49. Салат из моркови и сельдерея 50. Салат из моркови с квашеной капустой 50. Салаты из свеклы (6) 51. Салаты из сельдерея (2) 52. Салаты из зеленого лука (6) 53. Салаты из репчатого лука (5) 54. Салат из листьев ревеня 56. Салат из ревеня 56. Салат из редьки с яблоками 56. Редька или хрен с яблоками 56. Хрен с брюквой или морковью 57. Салат из красного перца 57. Салат из лука-поррея 57. Салаты из редиски (2) 57. Салат из кресс-салата 58.

Салат из кольраби 58. Салат из горошка с морковью 58. Салаты из цветной капусты (2) 58. Салаты из тыквы, дыни, кабачков (4) 59. Салат из яблок 60. Салат из фруктов 60. Салат из слив 61. Салат из смородины 61. Салат из клюквы 61. Салат из брусники 61. Салат из клубники 62. Салат из рябины 62. Салат из яблок с орехами 62. Салат из апельсинов, бананов и дыни 63. Салат из дыни и слив 63. Салат из дыни и тернослива или винограда 63. Салат из груш 64. Салат из ежевики 64. Салат из апельсинов и сельдерея 65. Салат из яблок и бананов 65. Фруктовый салат с сыром 65. Салат из зелени сельдерея и укропа 66.

СБОРНЫЕ САЛАТЫ 66. Салаты из картофеля (7) 67. Салаты из овощей (4) 69. Салат из фасоли 71. Салат из кольраби 71. Салат из цветной капусты 72. Салат из брюссельской капусты 72. Салат из краснокочанной капусты 72. Салаты из грибов (2) 72. Салат из зеленого горошка 73. Салаты из свеклы (4) 73. Винегрет 74. Винегрет с грибами 75. Салат из шпината с ветчиной 75. Салат из красного перца 75. Салат из баклажанов 76. Салат из кукурузы 76. Салаты из риса (2) 76. Салаты из макарон (5) 77. Салаты из яиц (2) 79. Яйца на овощном салате 80. Мясные салаты (2) 80. Салат из курицы с цветной капустой 81. Салаты из птицы (2) 81. Салат из зайчатины 82. Салат из индейки 82. Салат из ветчины 82. Салат из сыра и колбасы 83. Рыбные салаты (3) 83. Салаты из сельди (2) 84. Салат из соленой рыбы 85. Салат из кильки 85. Салат из копченой рыбы 85. Салат из шпрот или копченой рыбы 86. Салат из кальмара или сайры 86. Салат из рыбных консервов 86. Салат из крабов или раков 86. Салат из тресковой печени 87. Салат из креветок 87.

ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ 87. Горячий салат из капусты 88. Горячий салат из свеклы 88. Горячие салаты из картофеля (2) 88. Горячий салат из стручков фасоли 89. Горячий салат из брюквы 90. Горячий салат из цветной капусты 90.

САЛАТЫ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ 90. Салаты из огурцов (3) 91. Салат из лука 92. Салат из грибов 92. Салат из фасоли 93. Салат из помидоров 93. Салат из красного перца 93. Сборный овощной салат 94. Кисло-сладкий салат из фасоли 94. Салат из зеленых помидоров 94. Салат из свеклы 95. Салат из краснокочанной капусты 95. Салат из крыжовника 95. Салат из рябины 96. Салат из тыквы 96. Салат из слив 96. Салат из вишни 97. Салат из райских яблок 97. Салат из яблок 97. Салат из груш 98.

НАПИТКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ 98. Морсы (12) 100. Квасы (5) 103. Молочные напитки с соком (19) 105. Напитки из соков с яйцом (3) 110. Лимонады (5) 111. Напитки с ягодами и фруктами (6) 113. Коктейли (10) 115.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ 118. Энергетические пищевые элементы 118. Жиры 119. Углеводы 119. Белки 120. Витамины 121. Минеральные вещества 123. Вкусовые и ароматические вещества 124. Ферменты 125. Фитонциды 126.