



ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

ПОЛЬСКАЯ

КУХНЯ





ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ



PAŃSTWOWE WYDAWNICTWO EKONOMICZNE
WARSZAWA 1966

Авторский коллектив

**Проф. С.БЕРГЕР, Е. КУЛЬЗОВА-ГАВЛИЧКОВА,
магистр Е. СТОБНИЦКАЯ, магистр Л. НОВИЦКАЯ,
инж. С. ВИТКОВСКАЯ,
магистр А. РОСЦИШЕВСКАЯ-СТОЯНОВ**

Перевод с польского

**С. АНАЯН, К. БЕРЕЗОВСКОЙ, Т. КЛОССОВСКОГО,
Э. ФОГЕЛЬ, Е. ХИГРИН**

Графическое оформление

Ч. ВЕЛЬГОРСКОГО

Черно-белые снимки

Я. СТЫЧИНСКОГО

Цветные снимки

Б. РОГАЛИНСКОГО

Режиссеры снимков

Г. ВИТТИГ и М. ЛЯСКОВСКАЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ (<i>С. Бергер</i>)	11
Краткие сведения о развитии учения о питании	11
Составные части пищи и их роль	12
Усвоение пищевых веществ организмом человека.	24
Нормы питания и рекомендуемые пищевые рационы	26
НАШИ БЛЮДА (<i>Е. Кульзова-Гавличкова</i>)	33
Закуски	33
Холодные закуски	33
Горячие закуски	85
Супы и дополнения к ним	105
Виды супов и способы их приготовления	105
Дополнения к супам	134
Блюда из молока, яиц и сыра	143
Яичные блюда	143
Молочные блюда	159
Блюда из сыра	163
Мучные и крупяные блюда	165
Мучные блюда	165
Крупяные блюда	189
Овощные блюда	199
Салаты из сырых овощей	200
Блюда из вареных овощей	212
Блюда из жареных овощей	232
Овощи печеные.	237
Овощи запеченные	237
Блюда из бобовых	244
Салаты из овощей	246
Блюда из грибов	248
Рыбные блюда	254

Мясные блюда	281
Телятина	289
Свинина	315
Баранина	330
Говядина	340
Конина	363
Блюда сборные мясные	369
Общие замечания и способы приготовления	369
Блюда из мяса и овощей	370
Фаршированные овощи	377
Блюда из теста с мясом	383
Крупяные запеканки с мясом или субпродуктами	388
Блюда из домашней птицы и дичи	390
Общие указания	390
Блюда из домашней птицы	396
Блюда из пернатой дичи	413
Блюда из дичи	415
Блюда из кролика	423
Соусы	427
Состав и способы приготовления соусов	427
Соусы горячие	429
Соусы холодные	437
Соусы к сладким блюдам	441
Сладкие блюда	444
Сладкие блюда из фруктов	444
Сладкие блюда, приготовленные на крахмале	452
Сладкие холодные блюда из круп	455
Сладкие блюда, приготовленные на желатине	456
Десерты, приготовленные из яиц	466
Сладкие мучные блюда	471
Сладкие крупяные блюда	483
Мороженое	486
Изделия из теста	490
Подготовка сырья для выпечки изделий из теста	490
Начинки к изделиям из теста	492
Прослойка и начинка изделий из теста	500
Отделка изделий из теста	501
Тесто печеное	506
Тесто, замешанное в посуде	539
Изделия из теста разные	574
Напитки	585
Горячие напитки	585
Холодные напитки	589
Овощные напитки	592
Квасы	593

Молочные напитки	594
Алкогoльные напитки	596
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ (<i>Л. Новицкая, Е. Стоб- ницкая</i>)	603
Общие указания по приготовлению консервов в домашних условиях	603
Способы приготовления консервов в домашних условиях	606
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (<i>С. Витковская</i>) . . .	633
Основные принципы и цели применения диетического питания	633
Питание при заболеваниях с высокой температурой . .	634
Питание при заболеваниях органов пищеварения	639
Питание при заболеваниях кишечника	649
Лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей	653
Питание при заболеваниях системы кровообращения . .	659
Питание при заболеваниях почек и мочевыводящих путей	661
Питание при нарушениях обмена веществ	664
Питание при ревматических заболеваниях	669
Питание при туберкулезе легких	669
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (<i>А. Росцшев- ская-Столяно</i>)	675
Общие указания по питанию детей	675
Подробные указания относительно питания детей в отдельные периоды их жизни	682
Режим питания и педагогические вопросы	703
Методы приготовления блюд	709
Мытье посуды	713
Питание беременных и кормящих женщин	714
Предметный указатель	717



ОСНОВЫ ПИТАНИЯ



КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ УЧЕНИЯ О ПИТАНИИ

Питание человека неразрывно связано с его существованием, однако основы учения о питании были заложены сравнительно недавно. Источники этой отрасли знания следует искать в поваренном искусстве. Известный греческий философ Гиппократ (ок. 460—377 гг. до н. э.), рекомендовавший различную пищу в качестве лечебных средств, предполагал, что характер питания оказывает влияние на состояние здоровья человека. Из старых хроник мы узнаем также, что, например, египтяне за 1500 лет до н. э. при нарушении зрения, называемом „куриной слепотой” (сумеречное ослабление остроты зрения), считали необходимым употреблять в пищу сырую печеньку, а расстройства пищеварения лечили рвотными и слабительными средствами.

Такого рода наблюдения, которые еще не были научно обоснованы, велись в период средневековья и вплоть до конца XVIII века, когда французский ученый А. Л. Лавуазье (1743—1794), производя исследования и опыты на животных и людях, установил, что принятая организмом пища подвергается сгоранию, выделяя при этом определенное количество тепла.

Таким образом, учение о питании возникло прежде всего как калориметрия. Это направление удерживалось очень долго и поныне еще играет решающую роль. В результате многочисленных и всесторонних исследований впоследствии было установлено, что пища состоит из различных веществ с различным строением, выполняющих многообразные и важные для живого организма функции. Поэтому для полной оценки пищи установление одной лишь ее калорийной ценности недостаточно.

Исключительно важным в развитии учения о питании человека был анализ химического состава пищевых веществ, особенно определение количества и качественного состава белков, жиров и углеводов, а также витаминов, минеральных веществ и др. Исследования по этому вопросу, начатые еще в конце XIX в., в большинстве своем были проведены в нашем столетии.

В настоящее время отмечается дальнейшее интенсивное развитие учения о питании. Существуют и создаются все новые научно-исследовательские институты и лаборатории, которые прямо или косвенно занимаются вопросами питания человека. Задачи всех этих учреждений заключаются, с одной стороны, в изучении состава и ценности нашей пищи, а, с другой стороны, в установлении наилучших, с точки зрения здоровья человека, норм питания, подбора продуктов и способов рационального приготовления различных блюд.

Быстрое развитие учения о питании нашло свое отражение в большом количестве научных и научно-популярных журналов, выходящих во многих странах, а также книг и монографий, посвященных этому вопросу. Доказательством значения проблемы рационального питания человека может послужить и то, что в рамках Организации Объединенных Наций создана особая Продовольственная и сельскохозяйственная организация (ФАО), занимающаяся главным образом решением вопросов, связанных с питанием населения мира.

Согласно данным этой организации около $\frac{1}{3}$ населения земного шара (или даже несколько большая его часть) питается нерационально, недоедает или даже испытывает настоящий голод. Эти факты приобретают особое значение, если учесть стремительное увеличение численности населения мира, которое согласно прогнозу через неполных 35 лет, т. е. к 2000 г. превысит 6 миллиардов. Поэтому задачи, стоящие перед учением о питании человека, и их практическая реализация представляют собой одну из основных проблем современного мира.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПИЩИ И ИХ РОЛЬ

Изучение состава нашей пищи оказалось возможным благодаря развитию химии и применяемых в этой науке аналитических методов. Роль отдельных составных частей пищи выяснена благодаря биологии и физиологии, а в последнее время — прежде всего благодаря биохимии, которая специально занимается исследованием превращений, совершающихся в живом организме. В этой области имеют большое значение опыты, проведенные на животных. Благодаря таким опытам

ученые убедились в том, что в живом организме происходят тысячи разнородных и очень сложных изменений и превращений, вся совокупность которых была названа обменом веществ, причем этот обмен происходит постоянно, даже во время сна. С помощью соответствующих исследований и расчетов мы можем определить уровень обмена веществ, который выражается в калориях на 1 час и на 1 кг веса тела. Уровень обмена веществ (т. е. количество образующегося тепла в калориях) зависит от многих факторов, в том числе от веса тела, роста, возраста, пола, климата, количества и качества принятой пищи, рода, характера и количества выполняемой работы и т. п.

Так, например, у лежащего в кровати, здорового человека обмен веществ натошак равен 1 большой калории в 1 час на 1 кг веса тела; однако уже в положении стоя уровень обмена возрастает до 1,5 большой калории, при медленной прогулке он превышает 2,5 большой калории, а при пилке леса возрастает примерно до 7 больших калорий.

Исходя из уровня обмена веществ, можно подсчитать потребность отдельных людей в калориях (см. таблицу I). Зная потребность организма в калориях и калорийность принимаемой пищи (таблица II), мы можем установить, получает ли организм с пищей достаточное количество калорий.

Однако удовлетворение потребности в калориях не обеспечивает еще нормальной жизнедеятельности организма; кроме этого, он должен получать с пищей определенное количество различных необходимых веществ. К ним относятся прежде всего белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, причем существенное значение имеет не только их абсолютное количество, но и качественный состав, а также взаимные соотношения.

Белки представляют собой сложные химические соединения, являющиеся основной и необходимой составной частью строения каждой клетки. Из белков организм создает новые или обновляет старые клетки, гормоны, энзимы (иначе ферменты) и т. п. В состав белков входит несколько элементов. Важнейшие из них — азот, углерод, кислород, водород, а также сера, фосфор и др. Из этих элементов состоят химические соединения, называемые аминокислотами (их более 20, и каждая играет особую роль в организме) и представляющие собой как бы первичные кирпичики, из которых построены белки.

Некоторые аминокислоты могут образоваться в самом человеческом организме в процессе обмена веществ; есть, однако, и такие аминокислоты, которые должны быть доставлены с пищей.

Белки, содержащие эти аминокислоты в должном соотношении, называют полноценными, а продукты с такими белками — высокоценными продуктами. Продукты эти — преимущественно животного происхождения. Белки растительных продуктов обычно менее ценны. Поэтому желательно, чтобы источниками белков в нашей пище были различные продукты как растительного, так и животного происхождения. При смешанном питании биологическая ценность белков повышается. Принято считать, что животные белки должны составлять $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ общей потребности организма в белках (для детей и молодежи — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$). Сравнительно высокой биологической ценности белков можно добиться путем соответствующего подбора продуктов растительного происхож-

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Пол	Возраст (годы)	Вес тела (кг)	Рост (см)	Калорийность (ккал)	Белки (г)		Жиры ^ж (г)
					общее количество	в т.ч. животные	
Мужчины	13—15	49	163	3 300	95	45—60	90—120
	16—20	63	175	3 700	100	50—65	100—130
	взрослые ^а	70	175	3 200 ^в	85г	28—55	90—125 ^д
Женщины	13—15	49	160	2 800	85	40—55	90—105
	16—20	54	162	2 700	80	40—55	90—105
	взрослые ^а	58	163	2 800 ^в	80г	27—53	80—110 ^д
	беременные (II половина)	—	—	2 800	95	45—65	80—110
кормящие	—	—	3 400	110	55—75	95—130	
Дети	1—3	12	87	1 300	45	25—35	45—60
	4—6	18	109	1 700	50	30—40	55—65
	7—9	27	129	2 100	65	35—45	60—80
	10—12	36	144	2 600	75	35—50	85—100
Пожилые	свыше 60	—	—	2 300	65	30—45	65—80

а) При работе средней тяжести.

б) Необходим взрослым, которые недостаточно времени проводят на солнце.

в) Эта величина изменяется в зависимости от тяжести выполняемой работы, По данным ФАО (Рим, 1957 г.) энерготраты при физической работе составляют (в ккал/мин): очень легкая — 2,5, легкая — 2,5—4,9, средней тяжести — 5,4—7,4, тяжелая — 7,5—9,9, очень тяжелая — 10 и более.

г) По мере увеличения интенсивности физической нагрузки этот показатель возрастает (напр., при очень тяжелой работе у мужчин он составляет 100 г, а при тяжелой работе у женщин — 90 г).

дения. Биологическая ценность белков в значительной степени определяет уровень потребности человеческого организма в этом ингредиенте питания: чем белки полноценнее, тем меньшее их количество удовлетворяет пищевые потребности.

Потребности человеческого организма в белках колеблются в определенных границах. Взрослому человеку необходимо доставлять от 0,4 г до 1,2 г белков на 1 кг веса тела (в сутки). Суточная потребность детей и молодежи значительно выше, чем взрослых (вдвое-втрое), так как в период роста и развития белки необходимы также для построения новых клеток и тканей. Потребность в белках повышается также у беременных и кормящих женщин, так как некоторая часть поступающих в организм белков используется плодом и является одним из ингредиентов в процессе образования молока. Рекомендуется также повышать содержание белков в питании людей, выполняющих тяжелую физическую работу.



В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Углеводы (г)	Кальций (г)	Фосфор (г)	Железо (мг)	Витамины					
				А (ИЕ) ^з	В ₁ (мг)	В ₂ (мг)	РР (мг)	С (мг)	Д (ИЕ) ^и
525—460	1,2	1,5—1,2	15	5 000	1,7	2,0	17,0	90,0	400
600—535	1,4	1,5—2,0	15	5 000	1,9	2,1	19,0	100,0	400
510—435	0,8	1,6	12	5 000	1,7 ^е	1,7 ^е	17,0 ^е	75,0 ^е	— ^б
415—380	1,2	1,5—2,0	15	5 000	1,5	2,0	15,0	80,0	400
390—360	1,0	1,5—2,0	15	5 000	1,4	1,9	14,0	80,0	400
440—395	0,8	1,6	12	5 000	1,4 ^е	1,4 ^е	14,0 ^е	70,0 ^е	— ^б
430—350	1,4	—	15	6 000	1,8	2,0	18,0	90,0	400
525—450	2,0	—	18	6 000	2,0	2,5	20,0	100,0	400
180—165	1,0	1,5	6	2 000	0,6	0,8	6,0	35,0	400
250—230	1,0	1,5	7	2 500	0,8	1,0	8,0	50,0	400
330—280	1,0	1,5	10	3 500	1,0	1,3	10,0	60,0	400
385—350	1,0	1,5	12	4 500	1,3	1,6	13,0	75,0	400
365—330	0,6	—	10	5 000	1,3	1,3	13,0	75,0	—

д) При увеличении физической нагрузки эти показатели соответственно возрастают.

е) При повышенном уровне энерготрат нормы витаминов В и С увеличиваются на 25—50%.

ж) Содержание необходимых ненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой и арахиновой) должно составлять около 1% по отношению к общей калорийности.

з) 1 ИЕ (интернациональная единица) соответствует 0,344 мкг (1 гамма = 0,001 мкг) ацетата (уксусно-кислой соли) аксерофтола (принято считать, что 20% витамина А приходится на аксерофтол, а 80% — на каротин).

и) 1 ИЕ (интернациональная единица) соответствует 0,025 мкг кальциферола (витамина D₂).

Все более глубокое изучение аминокислотного состава различных белков обусловило постепенную замену норм потребности в последних нормами отдельных аминокислот, роль, значение и процессы обмена которых в живом организме в последнее время стали значительно яснее. Однако по практическим соображениям при определении норм питания человека они выражаются в количестве белков (таблица I), с подразделением последних на белки животного и растительного происхождения (биологическая ценность белков животного происхождения, в общем, выше, чем белков растительного происхождения). Как видно из таблицы II, главными источниками белков животного происхождения являются мясо, рыба, сыры и молоко, а белков растительного происхождения — бобовые. Следует помнить, что зерновые продукты, несмотря на небольшое содержание белка, снабжают нас им в весьма большом количестве, что объясняется высоким суточным потреблением хлеба и мучных изделий.



Таблица II
СОСТАВ 100 Г ВАЖНЕЙШИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (В ПЕРЕСЧЕТЕ НА СЪЕДОНИЮ ЧАСТЬ)
 (по Рудовской-Копровой — 1954 г.)

№ п/п	Название пищевого продукта	Калорийность	Вода г	Жиры г	Углеводы		Белки г	Кальций (миллиграммы)	Фосфор (миллиграммы)	Железо (миллиграммы)	Вит. А ИЕ	Вит. В (микрограммы)			Вит. С мг
					сумма	клетч.						Вит. В ₁	Вит. В ₂	Вит. РР	
Продукты животного происхождения															
1	Молоко несытое (3,5% жира)	62	88,0	3,5	4,6	0	3,1	120	93	0,2	140	40	150	100	1
2	Масло сливочное	730	15,5	82,5	0,7	0	0,6	20	16	0,0	2 700	0	10	100	—
3	Сыр эдамский жирный	353	40,3	26,6	0,1	0	27,9	1 150	571	2,6	1 109	83	439	0	0
4	Сыр плавленый	194	60,0	9,0	0,0	0	27,0	720	400	2,7	191	50	420	0	0
5	Творог полужирный	158	69,5	7,5	2,2	0	19,6	143	260	1,5	500	120	565	0	0
6	Сметана и сливки (20% жирн.)	204	72,5	20,0	4,0	0	2,9	97	77	0,1	830	30	140	100	1
7	Творог нежирный	91	78,5	1,0	1,6	0	17,9	141	176	2,7	70	84	424	0	0
8	Яйца свежие	162	74,0	11,5	0,7	0	12,8	54	210	2,7	1 140	100	290	100	0
9	Телятина средней упитанности (в среднем на тушу)	156	71,0	8,0	—	—	19,7	11	201	3,0	0	140	260	6 600	—
10	Свинина средней упитанности (в среднем на тушу)	457	42,0	45,0	—	—	11,9	7	117	1,8	0	580	140	3 100	—
11	Говядина средней упитанности (в среднем на тушу)	157	71,0	7,8	0,4	—	19,9	11	205	3,0	0	100	160	5 500	—
12	Печенка телчь	141	70,8	4,9	4,0	0	19,0	6	343	10,6	22 500	210	3 120	16 100	36
13	Курица	126	74,0	4,5	0	—	20,0	14	200	1,5	0	80	160	10 200	0
14	Зяц	110	74,2	1,1	0,5	—	23,0	17	225	4,8	30	160	90	5 200	0
15	Треска	79	80,7	0,1	0	0	18,2	23	197	0,7	—	50	80	2 400	—
16	Карп нежирный	102	77,9	1,9	0	—	19,8	10	215	0,4	650	30	50	1 500	1,7
17	Грудка сырая	591	30,5	62,3	0	0	6,8	24	71	2,5	0	195	98	2 900	0
18	Маргарин	754	14,0	85,3	0	0	0	—	4	—	0	0	0	0	0
Продукты растительного происхождения															
19	Растительное масло рафинир.	884	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Батон пшеничный	251	38,0	1,5	51,6	0,35	6,6	43	116	1,4	0	150	84	873	—
21	Хлеб Грехема	226	42,0	1,8	48,1	0,91	6,7	57	189	2,6	0	236	144	1 087	—
22	Хлеб пшеничный белый	247	40,0	1,5	50,6	0,35	6,6	43	113	1,4	0	147	79	769	—
23	Хлеб ржаной	216	42,0	1,3	45,8	1,53	8,9	27	249	2,2	0	367	85	2 932	—

24	Хлеб ржаной обойный	212	42,0	1,5	49,6	0,95	4,9	89	179	2,7	0	207	95	545
25	Хлеб из муки ржаной обдирной	231	40,0	1,3	52,5	0,56	4,5	83	137	2,1	0	185	70	516
26	Хлеб пеклеванный	235	40,0	1,0	53,7	0,35	3,8	37	60	1,4	0	95	45	602
27	Крупа гречневая не жарен.	326	15,0	3,3	67,0	1,51	12,6	96	470	6,0	—	530	126	—
28	Крупа ячневая	334	15,0	1,5	73,5	1,42	8,8	66	269	3,1	—	138	48	—
29	Мука пшеничная 75 % помола	364	12,0	1,1	75,7	0,4	10,7	20	97	1,2	0	100	60	1 300
30	Овсяные хлопья	385	10,0	7,5	67,8	1,9	13,0	52	397	4,4	0	589	137	981
31	Горох	339	11,6	1,4	60,2	5,4	23,8	57	388	4,7	370	770	280	3 100
32	Фасоль	338	11,5	1,6	61,6	4,0	21,4	163	437	6,9	0	670	230	2 200
33	Брюссельская капуста	44	84,8	0,5	8,7	1,2	4,7	34	78	1,3	400	80	160	700
34	Тыква зрелая (мякоть)	33	89,9	0,3	7,7	1,2	1,3	19	28	0,6	4 956	50	120	500
35	Фасоль стручковая	35	89,1	0,2	7,6	1,5	2,4	65	44	1,1	630	80	110	500
36	Цветная капуста	25	9,15	0,2	5,0	1,0	2,4	22	72	1,1	90	110	100	600
37	Капуста белокочанная	27	91,5	0,2	6,0	1,0	1,6	46	31	0,5	80	60	50	300
38	Морковь	40	88,6	0,2	9,1	1,0	1,1	39	37	0,8	12 000	60	60	500
39	Помидоры	20	93,8	0,3	4,2	0,6	1,1	11	27	0,6	1 100	60	40	500
40	Шпинат	22	92,1	0,3	3,9	0,7	2,2	81	55	3,0	9 420	110	200	600
41	Картофель	87	76,8	0,1	20,1	0,6	2,0	11	56	0,7	20	110	40	1 200
42	Капуста квашеная	16	93,2	0,2	3,4	0,7	1,1	36	18	0,5	30	30	60	100
43	Боровики сушеные	282	12,8	2,7	41,4	6,8	36,7	184	606	35,0	0 1 070	3 745	—	—
44	Крыжовник зрелый	42	88,4	0,4	9,8	2,0	1,0	22	28	0,5	290	45	—	33
45	Черника	56	85,0	0,7	13,3	1,9	0,7	16	13	0,8	280	20	20	300
46	Яблоки	58	84,0	0,4	15,0	0,9	0,3	6	10	0,3	90	40	30	200
47	Смородина красная	57	83,8	0,4	13,8	4,3	1,3	36	33	0,9	120	40	—	45
48	Клубника	37	89,9	0,5	8,3	1,2	0,8	28	27	0,8	60	30	70	300
49	Орехи лещиные	646	5,3	65,9	11,0	2,1	14,4	186	693	3,4	—	860	—	—
50	Шоколад молочный	503	1,1	33,5	55,7	0,5	6,0	216	283	4,0	150	100	380	800

Примечания: 1 мг = 0,001 г; 1 микрограмм = 0,001 мг, 1 ИЕ вит. А соотв. 0,6 мг каротина или 0,3 мг аксерофтола.

Вторую группу основных пищевых веществ составляют углеводы. Они содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения и являются основными источниками энергии для человеческого организма. Типичный представитель углеводов — крахмал (составная часть зерна злаковых, клубня картофеля — т.н. картофельная мука). К углеводам относится также клетчатка, которая в большом количестве накапливается в старых растениях, составляя так называемые опорные ткани. Ее роль в питании еще мало изучена. Клетчатка относится к числу тех составных частей питания, которые с трудом усваиваются человеческим организмом. Однако они оказывают механическое воздействие на кишечные стенки, способствуя тем самым продвижению пищи, и играют роль в создании соответствующей консистенции пищевого содержимого кишечника. Излишек клетчатки в пище оказывает отрицательное влияние на процесс пищеварения (он может, например, вызвать поносы), и поэтому рекомендуется, чтобы человек в среднем получал в день около 6—7 г этого вещества (содержание его в пищевых продуктах — см. табл. II).

В нашей пище источником углеводов служит прежде всего картофель, а также продукты переработки зерна и сахар (см. табл. II). Суточная потребность человека в среднем около 450 г углеводов и в большой степени зависит от нашей физической активности.

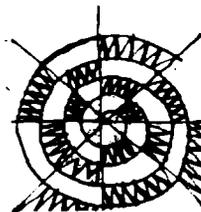
К пищевым веществам, обладающим самой высокой калорийностью, относятся жиры, и поэтому их рассматривают прежде всего как источник энергии. С помощью жиров можно повысить калорийность пищи, не увеличивая чрезмерно ее объема, что имеет большое значение для людей, занимающихся физическим трудом и поэтому особенно нуждающихся в высококалорийной пище.

Наиболее ценными в биологическом отношении являются животные жиры (особенно сливочное масло), так как в них содержатся растворимые в жирах витамины (А, D, Е). Основными источниками жиров в нашем питании являются смалец (100%)*, растительные масла (100%), сливочное масло (85%) и сало (65%) (см. таблицу II). Потребность в жирах различна и зависит главным образом от рода работы человека. Принято считать, что в среднем потребность в жирах составляет около 70—120 г в день.

Следует стремиться к тому, чтобы в пище, потребляемой человеком, содержались жиры как животного, так и растительного происхождения, так как последние являются более богатым источником т.н. ненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой и арахидовой), необходимым для нормального хода жизненных процессов, особенно для поддержания нормального состояния кожи, а также для обеспечения водного и жирового обмена (раньше эти кислоты называли витамином F).

Ненасыщенные жирные кислоты играют большую роль в профилактике атеросклероза, возникновение которого в определенной степени связано с неумеренным употреблением в пищу жиров животного происхождения, содержащих сравнительно мало ненасыщенных жирных кислот и много холестерина, способствующего развитию этого заболе-

* Числами в скобках обозначено процентное содержание жира в пищевом продукте.



вания. Поэтому в некоторых странах ограничивается употребление животных жиров (в том числе и сливочного масла) и рекомендуются растительные.

Жиры играют большую роль при приготовлении различных блюд, особенно при жаренье.

Следует помнить, что жиры относятся к числу скоропортящихся продуктов. Нельзя допускать порчи (прогоркания) жиров, так как при этом снижаются их калорийность и усвояемость. Употребление в пищу прогорклых жиров может вызвать поносы и плохо влияет на печень. Подобными отрицательными свойствами обладают и подгоревшие жиры.

Три выше рассмотренных группы основных пищевых веществ, т. е. белки, жиры и углеводы, могут быть рационально использованы организмом только в том случае, если употребляются в пищу в определенных количественных соотношениях.

Помимо белков, жиров и углеводов, в рационе человека должны содержаться в достаточном количестве **в и т а м и н ы**. Последние представляют собой органические соединения, обладающие различной, нередко довольно сложной структурой, действующие в очень небольших дозах и необходимые для поддержания организма в нормальном состоянии. Недостаток витаминов в питании приводит прежде всего к приостановке роста, нарушениям зрения, заболеваниям кожных и слизистых покровов, нервной системы и т. д. Отсутствие витаминов в пище в течение длительного периода обуславливает возникновение серьезных заболеваний, нередко заканчивающихся смертью.

Заболевания, возникающие в связи с отсутствием витаминов в пище, называются авитаминозами. Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что опасность появления авитаминозов наиболее велика ранней весной, когда продукты питания не содержат достаточного количества витаминов, прежде всего витаминов С и А. Этой опасности можно избежать, если заблаговременно соответствующим образом подготовить для употребления весной запасы ягод и фруктов (см. главу „Домашние заготовки“). Большинство витаминов входит в состав ферментов, благодаря которым в организме протекают различные жизненно важные процессы. Недостаток витаминов в значительной степени нарушает ход этих процессов.

По мере того, как ученые открывали те или иные витамины, но еще не знали их химической структуры, витамины обозначались латинскими буквами в алфавитном порядке (А, В, С, D, и т. д.). В настоящее время химическая структура большей части витаминов известна, и они получают названия соответственно своему химическому составу или характеру действия. Так, например, витамин В₁ назван тиамином, В₂ — рибофлавином, РР — никотиновой кислотой, С — аскорбиновой кислотой и т. д.

Ныне известно несколько десятков витаминов, но только шесть из них (А, В₁, В₂, РР, С и D) нормируются в питании и определяются в пище. Содержание их в пище и пищевых продуктах выражается в весовых или условных международных единицах (см. таблицу II).

В и т а м и н А (аксерофтол) имеет особо большое значение для молодых растущих организмов (витамин роста) и играет серьезную роль



в функции зрения и восстановления слизистых оболочек. **Недостаток витамина А в питании** является основной причиной возникновения так наз. „куриной слепоты”, прекращения роста и ороговения слизистых.

Опасность недостатка витамина А в организме может быть обусловлена не только нерациональным питанием, но и потерей или нарушением способности усвоения или депонирования его в печени.

Витамин А содержится в пищевых продуктах в виде собственно витамина (например, в рыбьем жире) или в виде провитаминов, то есть соединений, которые в человеческом организме превращаются в витамин. Эти провитамины, **желтые растительные пигменты** (главным образом каротин), содержатся в фруктах и овощах красного или **желтого цвета, например, в моркови, тыкве, помидорах, абрикосах; содержатся они также в овощах зеленого цвета, например, в шпинате, зеленом салате, зеленом горошке, щавеле, зеленом луке и др.**

В присутствии жиров и высокоценных белков, а также при значительном размельчении пищевых продуктов усвояемость каротина повышается.

В пищевых продуктах животного происхождения содержится чистый витамин А и его провитамины. Наиболее богаты этими веществами, кроме рыбьего жира, печень, сливочное масло, жирные сыры и яйца (см. таблицу II). Витаминная ценность перечисленных пищевых продуктов в значительной степени обусловлена рационом питания животных. Под влиянием длительного воздействия света, кислорода воздуха и высокой температуры витамин А разрушается. Поэтому **пищевые продукты, являющиеся источниками витамина А, нельзя подвергать длительному воздействию света и воздуха, а также нагревать до высокой температуры. Прогоркание жиров также приводит к разрушению витамина А.**

В и т а м и н В₁ (тиамин) играет основную роль в ходе процессов сгорания углеводов в организме. Поэтому потребность в этом витамине в определенной мере зависит от количества употребляемых в пищу углеводов. Недостаток и отсутствие этого витамина в пище в течение продолжительного времени обуславливает **возникновение воспаления нервов, атрофии мышц, паралича конечностей, что в совокупности определяется как болезнь „бери-бери”.** Прекрасным источником витамина В являются сушеные пивные и хлебопекарные дрожжи, печень, некоторые овощи и грибы.

Основным продуктом, с которым человек получает этот витамин, является хлеб — преимущественно грубого помола (темный). Мука 100% помола содержит в 100 г около 0,17 мг витамина В₁, в то время как мука 40% помола — только 0,03 мг. Таким образом, содержание витамина В₁ в белом хлебе ничтожно.

В связи с тем, что тиамин растворяется в воде, во время замачивания и варки пищевых продуктов, в которых он содержится, большое количество этого витамина переходит в воду. Если затем эту воду выливают, возникают значительные потери витамина В₁. Тиамин разрушается также при добавлении соды во время варки пищи.

В и т а м и н В₂ (рибофлавин), входя в состав дыхательных ферментов, принимает деятельное участие в процессах тканевого дыхания. Отсут-

ствии этого витамина в пище обуславливает приостановку роста молодых организмов, болезненные изменения глаз и кожи, дефекты в уголках рта, отек языка и т. д.

Так же, как витамин В₁, рибофлавин в большом количестве содержится в дрожжах, печени, некоторых грибах и овощах. Серьезным источником витамина В₂ служит молоко и продукты его переработки (сыры). Под воздействием света и соды витамин В₂ разрушается и теряет свои физиологические свойства.

Поэтому при хранении продуктов, содержащих витамин В₂ (особенно молока), нужно избегать солнечного света и при приготовлении блюд из них не употреблять соды.

В и т а м и н РР (никотиновая кислота) является составной частью ферментов, участвующих в одном из дыхательных процессов. При отсутствии этого витамина проявляется ряд болезненных симптомов, из которых наиболее характерны изменения кожи (пелларга).

Потребность организма в витамине РР выше, чем потребность в витаминах В₁ и В₂ (см. таблицу I), однако, если организм получает достаточное количество полноценных белков, опасность возникновения авитаминоза РР сравнительно невелика. Больше всего витамина РР содержат дрожжи и печень. Поскольку витамин РР представляет собой довольно прочное химическое соединение, потери его в результате кулинарной обработки незначительны.

В и т а м и н С (аскорбиновая кислота) является в наших условиях тем витамином, на который следует обращать особое внимание. Отсутствие или недостаток его в пище вызывает общую слабость и заболевание, называемое цингой (скорбутом). Для цинги характерны отек и кровоточивость десен, выпадение зубов и множественные кровоизлияния. Длительное отсутствие витамина С в пище приводит к смерти. Аскорбиновая кислота принимает активное участие в процессах дыхания, а в результате исследований последнего времени установлена ее тесная связь с процессами белкового обмена и обмена других пищевых веществ. Чаще всего угроза недостатка витамина С возникает у нас зимой и весной, когда мы не получаем его в достаточном количестве с пищей. Большую роль в этом отношении играет рациональная переработка содержащих аскорбиновую кислоту овощей и фруктов в промышленных и домашних условиях. В последнее время наша пищевая промышленность начала производство концентрата витамина С из плодов шиповника и других продуктов, представляющих собой ценные источники этого витамина. Содержание витамина С в пищевых продуктах приведено в таблице II.

Следует обратить внимание на то, что основными источниками витамина С на протяжении всего года являются квашенная капуста и картофель. Правда, содержание витамина С в этих продуктах невелико, но в связи с употреблением в пищу довольно большого количества картофеля и капусты значительная доля суточной потребности в аскорбиновой кислоте покрывается за их счет.

Витамин С исключительно нестоек и чувствителен к воздействию окислителей, особенно в условиях высокой температуры и в присутствии меди. Поэтому при приготовлении пищи из продуктов, содержащих витамин С, следует быть очень осторожным. После того, как

овощи сварены, учитывая растворимость **витамина С** в воде, не следует, если это возможно, выливать ее. В общем, потери витамина С в результате неумелого приготовления пищи могут достигнуть 90%. Поэтому не следует долго держать очищенные овощи и фрукты в воде; варить их нужно возможно быстро, в небольшом количестве воды и в закрытой посуде. После приготовления пищи нельзя ее долго хранить; рекомендуется немедленная подача на стол приготовленных блюд. Часть овощей и фруктов, по мере возможности, следует употреблять в пищу в сыром виде.

В и т а м и н D (кальциферол) играет важнейшую роль в процессах обмена двух основных элементов, входящих в состав костей,— кальция и фосфора, а в связи с этим и в процессах построения костей.

Недостаток витамина D в пище вызывает, особенно у детей и молодежи, возникновение болезни, называемой рахитом, а также усиливает разрушение зубов и замедляет срастание сломанных костей. Подобно витамину D на организм человека действуют солнечные лучи (особенно ультрафиолетовые лучи, излучаемые, в частности, кварцевыми лампами); это объясняется тем, что в результате такого облучения в организме возникают соединения, из которых может образоваться собственно витамин D. Этим, между прочим, руководствуются, рекомендуя пребывание детей на солнце или облучение их кварцевой лампой.

Наибольшую роль витамин D играет в питании детей, а также беременных и кормящих женщин.

Витамин D мало распространен в природе. Источниками его (кроме рыбьего жира) являются только яйца, сливочное масло, сметана, молоко, грибы. Витамин D очень устойчив по отношению к различным внешним факторам и не разрушается во время кулинарной обработки пищевых продуктов.

Вещества, о которых до сих пор говорилось, относятся к числу органических соединений; кроме них, в состав пищевых продуктов входят вода и минеральные вещества.

В о д а. Различные пищевые продукты содержат различное количество воды (см. таблицу II), однако больше всего воды во фруктах и овощах, а также в молоке.

Употребляя в пищу эти продукты, человек получает некоторое количество воды, однако полное удовлетворение суточной потребности (около 2,5 литра) достигается путем употребления напитков, например, чая, кофе и др. Вода — необходимое для жизни вещество, так как она является основным растворителем многих соединений, которые проходят свой путь в организме именно в виде водных растворов (организм взрослого человека содержит около 50 литров воды).

Очень важна также роль воды в регулировании температуры тела, особенно во время жары (при потении вода испаряется с поверхности кожи и тем самым охлаждает ее). Отсутствие воды в рационе человека в сравнительно короткий срок приводит к серьезным нарушениям, заканчивающимся смертью. Поэтому все потери воды с мочой, потом и выдыхаемым воздухом должны быть восполнены пищей и питьем. Роль **м и н е р а л ь н ы х** **в е щ е с т в** в организме, хотя они и не являются источником энергии, столь же велика, как и тех, о которых говорилось выше (белков, углеводов, жиров, витаминов и воды).



Они входят в состав тканей нашего организма, а прежде всего в состав костной ткани, принимают участие в физико-химической регуляции состояния клеток, спинномозговой жидкости, крови и т. п., играют большую роль в водном обмене, а также являются ингредиентами важных с физиологической точки зрения соединений (например, железо входит в состав гемоглобина, кобальт — витамина В₁₂, йод — тироксина) и оказываются абсолютно необходимыми для осуществления некоторых реакций, происходящих в живом организме (например, кальций необходим для реакции свертывания крови). Некоторые минеральные вещества, например, кальций, фосфор, сера, калий и натрий, содержатся в человеческом организме в значительном количестве, другие же, часто называемые микроэлементами, — в очень незначительном, но они нередко принимают участие в жизненно важных процессах обмена веществ. Наиболее известными микроэлементами являются железо, йод, кобальт, медь, фтор, цинк. В общем, в употребляемой нами пище минеральные вещества содержатся в достаточном количестве. Поэтому мы остановимся лишь на некоторых из них.

К а л ь ц и й, наряду с фосфором, является одним из основных элементов, входящих в состав костей. В случае недостатка или отсутствия его в питании приостанавливается рост костей, кости становятся слабыми и ломкими, легко деформируются, что при одновременном недостатке витамина D приводит к заболеванию рахитом.

В случае недостаточного количества кальция возможно также разрушение зубов. Особое внимание на содержание кальция надо обращать при организации питания детей и молодежи, а также беременных и кормящих женщин (см. таблицу I). В молодом возрасте кальций необходим для построения и укрепления костей, во время беременности — для развития плода, а при кормлении — для восполнения запасов кальция в организме, которые исчерпываются в результате выделения молока, содержащего кальций в большом количестве. В организме кормящей женщины может возникнуть серьезный дефицит кальция (декальцинация), который влечет за собой возникновение ряда таких серьезных заболеваний, как повышенная ломкость костей, разрушение и выпадение зубов и др. Основным источником кальция в нашем питании являются молоко и продукты его переработки. В среднем суточная потребность человека в этом элементе составляет 0,8—1,4 г; во время беременности и кормления грудью она возрастает на 50—100%.

Ф о с ф о р, как и кальций, является важной минеральной составной частью костей. Роль его подобна роли кальция — он необходим для развития костей и в период роста организма, а кроме того, принимает участие в обмене веществ. Фосфор входит также в состав нервной ткани и принимает определенное участие в регуляции ее деятельности. Фосфор довольно широко распространен в пищевых продуктах, и поэтому недостаток в нем в основном не ощущается. Сравнительно много фосфора содержат мясо, мозг, зеленые овощи, мучные продукты. Суточная потребность в фосфоре составляет примерно 1,3 г.

Ж е л е з о входит в состав красных кровяных телец (содержится в пигменте крови — гемоглобине) и мышечного пигмента (миоглобина). Кроме того, железо является составной частью некоторых ферментов.



Всем этим определяется важная роль железа в организме, хотя суточная потребность в нем невелика и составляет около 10—15 мг. Железо довольно часто встречается в продуктах питания человека, но далеко не всегда находится в них в легко усвояемой форме. Легче всего усваивается железо, содержащееся в яйцах, в печени, овощах и фруктах. Отсутствие или недостаток этого элемента в питании приводит к заболеванию, называемому малокровием (гипохромной анемией).

Йод является элементом, потребность организма в котором очень невелика. Тем не менее йод имеет большое значение, так как с ним связана нормальная деятельность щитовидной железы. Отсутствие йода в питании в период роста организма приводит к карликовости и кретинизму, а у взрослых недостаток йода вызывает возникновение так называемого зоба. Зоб широко распространен в горных районах, так как вода, являющаяся основным источником йода, не содержит там этого элемента. В связи с этим население горных районов снабжается йодированной солью.

Цинк входит в состав ферментов и гормонов, а также принимает участие в обмене углеводов; кобальт, находящийся главным образом в печени, играет большую роль в процессе образования красных кровяных телец и входит в состав витамина В₁₂.

Медь также является одним из элементов, необходимых для образования красных кровяных телец; кроме того, она входит в состав некоторых ферментов.

Недостаток в рационе (главным образом — в воде) фтора обуславливает возникновение болезненных изменений в костях и нередко приводит к разрушению зубной эмали и кариесу. Как видно из изложенного, все упомянутые химические элементы играют довольно важную роль в процессах обмена веществ. Однако недостаток их отмечается сравнительно редко и главным образом связан с составом почвы в данной местности.

УСВОЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ОРГАНИЗМОМ ЧЕЛОВЕКА

Принятые нами пищевые продукты могут быть усвоены и использованы организмом после превращения их в соединения, растворенные или взвешенные в воде. Совокупность процессов, благодаря которым пища превращается в такие соединения, называется пищеварением. Пищеварение происходит в пищеварительном тракте. Оно начинается в полости рта, в которой пища размельчается и смачивается слюной, а некоторые составные части пищи (углеводы) подвергаются воздействию содержащегося в слюне фермента, в результате чего сложные углеводы распадаются на более простые. Затем пища через пищевод попадает в желудок, сокращения которого обуславливают смешение пищевой массы с желудочным соком. Желудочный сок, выделяемый железами слизистой оболочки, химически воздействует на содержимое желудка и вызывает распад сложных соединений на более простые. В основном это происходит с белками. Из желудка пищевая масса



переходит в тонкий кишечник, в первый отрезок которого, двенадцатиперстную кишку, открывается проток поджелудочной железы. Сок поджелудочной железы, попадающий в кишечник по этому протоку, содержит ферменты, разлагающие белки, жиры и углеводы. Кроме того, в двенадцатиперстную кишку из желчного пузыря попадает желчь, которая обладает способностью эмульгирования жиров и тем самым способствует их усвоению. Слизистая оболочка **тонкого кишечника** содержит в своей толще железы, выделяющие кишечный сок, который также облегчает дальнейшее переваривание содержимого кишечника. Разложенные, растворенные или взвешенные в воде пищевые вещества всасываются кишечными **ворсинками***, через которые попадают в кровь, разносятся во всей ткани организма и соответствующим образом используются последними. Те же части пищи, которые не подверглись перевариванию, выдвигаются с калом. С того момента, как растворенные вещества попадают в кровь и доставляются ею в ткани, начинаются их превращения (т. е. усвоение), называемые обменом веществ. Из сказанного видно, что процесс пищеварения протекает одновременно как механическое (размельчение, размягчение и перемещение) и химическое пищеварение, причем последнее заключается в ферментативном разложении сложных соединений на простые. Чтобы пища лучше усваивалась, необходимо обеспечить наиболее благоприятные условия пищеварения. Благодаря тщательному разжевыванию пища лучше размельчается и пропитывается слюной, чем облегчается дальнейшее пищеварение. Недостаточно разжеванная пища надолго задерживается в желудке, соки не проникают в толщу пищевой массы, в результате значительная ее часть усваивается не полностью и выводится с калом.

Исключительно важным фактором, влияющим на полноту усвоения пищи, является регулярность питания, а также внешний вид, вкус и запах пищи.

Великий русский ученый И. П. Павлов (1849—1936) установил, что желудок животного начинает выделять пищеварительный сок еще до начала приема корма — в момент, к которому обычно приурочено кормление, даже в том случае, если корм не подан. В этом проявляется рефлекторная деятельность организма. Приятный вид и запах пищи также возбуждают аппетит — пищеварительный тракт рефлекторно подготавливается к пищеварению, выделяя соки, и в этом случае принятая пища хорошо усваивается. В то же время сомнительный вид пищи или ее неприятный вкус могут затормозить выделение пищеварительных соков и дальнейшее усвоение пищи.

Необходимо не только придерживаться определенного распорядка в приеме пищи и заботиться о ее высоком качестве, но также уделять внимание сервировке стола. Пожалуй, каждый по своему собственному опыту знает, что пища, поданная в тарелочках на столе, накрытом скатертью и украшенном цветами или зеленой веточкой хвои, кажется более вкусной, чем та же самая пища, которую подают в кастрюле

* Ворсинки представляют собой мелкие и многочисленные складки слизистой оболочки, благодаря которым поверхность всасывания оказывается во много раз большей, чем в том случае, если слизистая кишечника была гладкой.

~~как в перерывной~~ в перерывной миске. Важно и настроение во время еды. Пища, съеденная наспех, с перерывами для улаживания посторонних дел, в атмосфере нервного напряжения, усваивается плохо, потому что, как упоминалось выше, нервная система влияет на выделение пищеварительных соков.

НОРМЫ ПИТАНИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПИЩЕВЫЕ РАЦИОНЫ

Одним из важнейших достижений учения о питании была разработка норм питания, благодаря чему удалось установить, сколько и каких пищевых веществ необходимо дать человеку в составе его суточного пищевого рациона. Нормы эти зависят от возраста человека, веса его тела, рода выполняемой работы, различных физиологических состояний (беременность, кормление грудью, заболевания, реконвалесценция), климата и других факторов. Развитие учения о питании сопровождается открытием и установлением все новых и новых ингредиентов питания, и ныне для того, чтобы всесторонне оценить качество питания человека, кроме калорийности, необходимо учитывать около 60 соединений и элементов, входящих в состав пищевого рациона.

В таблице I приведены нормы суточной потребности человека в отдельных пищевых веществах с учетом различных условий и различных периодов жизни. Конечно, в некоторых случаях эти нормы могут быть изменены. Так, например, люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, должны получать более калорийную пищу (свыше 4000 больших калорий), больше белка (свыше 100 г), витамина В₁ (до 3 мг) и С (до 100 мг). Кроме того, в белковой норме нужно обратить внимание на полноценность белков. Наибольший биологический эффект достигается при даче 50% белков животного и 50% белков растительного происхождения. Нормы витамина А зависят в значительной степени от вида и способа приготовления продукта, содержащего этот витамин. Так, например, если в продуктах преобладает каротин (провитамин А), учитывая ограниченное усвоение последнего (витамин А усваивается лучше), норму витамина А следует увеличить или пищевой продукт тщательно размельчать и подавать с жиром (усвоение каротина из вареной моркови, подаваемой с жиром, выше, чем из сырой моркови). По этим причинам, нормы, приведенные в таблице I, лишь в некотором приближении отражают действительную суточную потребность человека в основных пищевых веществах. Пользуясь таблицами I и II, можно определить, в какой степени суточное потребление отдельных пищевых продуктов покрывает потребность в них. Другим, возможно, более практичным методом обеспечения человека достаточным количеством основных пищевых веществ является установление норм потребности, выраженных в количестве пищевых продуктов. Как известно, различные пищевые продукты содержат различные пищевые вещества в различных соотношениях. Ни один из пищевых продуктов (за исключением молока при питании грудных детей) не



может сам по себе удовлетворить потребности человека во всех пищевых веществах. В связи с этим для облегчения оценки отдельных пищевых продуктов последние подразделены на группы. В каждую группу включены пищевые продукты, сходные по химическому составу и питательности.

I группа — молоко и продукты его переработки. Продукты этой группы являются источником высокоценного белка, кальция, легко усвояемых жиров и лактозы (молочного сахара), а также большинства витаминов. Они содержат относительно небольшое количество витамина С и железа и совершенно не содержат клетчатки.

II группа — мясо, рыба и птица. Эти продукты являются источником, главным образом, полноценных белков и некоторых витаминов группы В. Содержание кальция и витамина С в них незначительно, а клетчатки они, так же, как молоко, вообще не содержат.

III группа — яйца, являющиеся источником почти всех пищевых веществ, особенно — полноценного белка (наивысшей биологической ценности), жиров, большинства витаминов и минеральных веществ. Благодаря своему составу яйца хорошо дополняют и повышают пищевую ценность многих блюд, особенно включающих продукты растительного происхождения.

IV группа — растительные продукты, содержащие большое количество каротинов (провитамина А). К этой группе относится ряд фруктов и овощей, как, например, абрикосы, дыни, морковь, салат, тыква, шпинат, листовая капуста, зеленый лук, перец и др.

V группа — фрукты и овощи, являющиеся источником витамина С (например, капуста, помидоры, смородина, малина, клубника, шиповник, лимоны).

VI группа — остальные фрукты и овощи, содержащие незначительное количество витаминов и минеральных веществ. К этой группе относятся преимущественно корнеплоды, которые представляют собой источник углеводов и клетчатки.

VII группа — жиры, содержащие большое количество витаминов А и D, т. е. сливочное масло, сметана и витаминизированный маргарин. Кроме витаминов, они являются источником энергии, необходимой организму, и играют большую роль в кулинарной технике.

VIII группа — зерновые продукты, содержащие не только углеводы, но и витамины группы В (в зависимости от помола муки), а также белок, биологическая ценность которого относительно невысока, клетчатку, фосфор. Содержание кальция и других витаминов в продуктах этой группы, к которой относятся мука, крупы, овсяные хлопья, хлебо-булочные изделия, — незначительно.

IX группа — сахар и кондитерские изделия. Эти продукты односторонни по своему составу, так как содержат главным образом углеводы, но являются источником энергии и имеют большое кулинарное значение, поскольку придают вкус употребляемым блюдам и напиткам.

X группа — высококалорийные продукты, содержащие большое количество жиров (сливочное масло в эту группу не входит) и являющиеся главным образом источником энергии, а некоторые из них, как, например, растительные масла, и необходимых организму жирных кислот (линолевой, линоленовой и арахиновой).

XI группа — картофель, являющийся источником углеводов (крахмала), а, следовательно, — и энергии, витамина С, а также небольшого количества витаминов, относящихся к группе В. Белка картофеля содержит сравнительно мало, но этот белок обладает высокой биологической ценностью и хорошо дополняет другие белки растительного происхождения. Кроме того, картофель является богатым источником клетчатки.

XII группа — бобовые (горох, фасоль, соя и др.), содержащие много белков, которые отличаются относительно высокой биологической ценностью, минеральных веществ, клетчатки, некоторые витамины группы В, а нередко и большое количество жиров. В соответствующей комбинации с другими продуктами растительного происхождения бобовые могут частично заменить белки животного происхождения.

Составляя меню (пищевой рацион), следует стремиться к тому, чтобы блюда, употребляемые в пищу в течение дня, по возможности содержали все перечисленные группы продуктов. Надо помнить, что продукты, относящиеся к одной группе, взаимозаменяемы, например, мясо можно заменить рыбой, смалец — растительным маслом. Фрукты или овощи, содержащие каротин или провитамин А (группа IV), не могут быть заменены пудингом из манной каши с соком (группа VIII), так как в этом случае увеличится лишь калорийность блюда, но организм не получит необходимого ему витамина А. Если в пищевом рационе будут содержаться продукты всех перечисленных выше групп, организм человека получит все необходимые пищевые вещества. В этом можно убедиться, анализируя таблицы I и II.

Составляя пищевой рацион и определяя, из каких блюд он должен состоять, следует учитывать различные обстоятельства. Необходимо, в частности, обращать внимание не только на количество пищи, но прежде всего на ее калорийность и пищевую ценность, стремиться к тому, чтобы при каждом приеме пищи подавались разнообразные блюда, благодаря чему повышается их пищевая ценность и улучшается аппетит, что, как известно, имеет большое значение как фактор, способствующий лучшей усвояемости пищевых веществ. Наконец, большую роль играют и вкусовые качества пищи, а также разнообразие блюд, употребляемых в пищу на протяжении недели.

Следует помнить, что как рациональное питание, так и нарушения в этой области, не приводят к немедленным последствиям, а сказываются зачастую лишь по истечении длительного времени. Нельзя, следовательно, успокаиваться тем, что нерациональное питание на протяжении некоторого времени не вызвало никаких болезненных симптомов, так как рано или поздно эти симптомы появятся; напротив, нужно помнить, что устранение этих симптомов путем рационального питания, если это еще возможно, может потребовать значительного времени.

Благодаря достижениям современного учения о питании ликвидирована или по крайней мере значительно снижена заболеваемость такими ранее распространенными у нас болезнями, как рахит, пелларга, цинга, приостановка и нарушение роста детей и молодежи, различные виды малокровия и др.



Предметом учения о питании человека являются не только последствия недостаточного питания и меры их профилактики, но и также недостатки питания, которые проявляются на фоне высокого уровня потребления пищевых продуктов и часто определяются, как болезни цивилизации. К их числу, в частности, относятся нарушения обмена веществ, влекущие за собой ожирение, заболевания некоторых внутренних органов (особенно печени, почек и органов пищеварения), артериосклероз, кариес зубов и др.

Независимо от того, имеем ли мы дело с недостатком продуктов питания или с их обилием, знание основных принципов рационального питания и их практическая реализация необходимы и представляют собой одно из важнейших условий сохранения нашего здоровья.





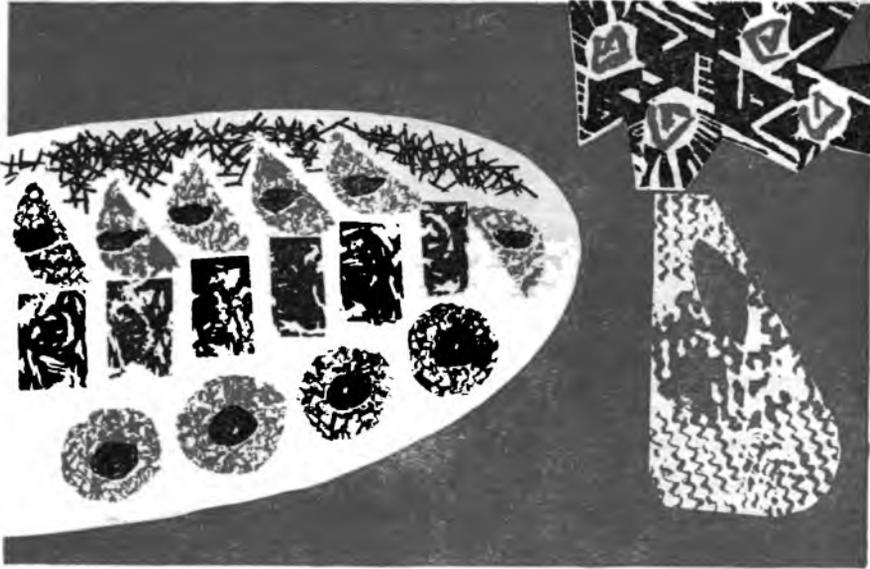


Рецепты, содержащиеся в данной главе, рассчитаны в основном на приготовление блюд для 4 человек. Исключение составляют рецепты приготовления индеек, гусей, паштетов и т.п., а также изделий из теста.





Наши блюда



Закуски

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

БУТЕРБРОДЫ

Для приготовления бутербродов следует использовать не особенно свежий хлеб. С пеклеванного, ржаного хлеба или узкого длинного пшеничного батона острым ножом срезать корку; нарезать тонкими ломтиками — овальными, прямоугольными, квадратными, треугольными и т. п. Намазать нетолстым слоем масла или густого майонеза. Превосходны бутерброды из ломтиков батона или белого хлеба, слегка подрумяненных с одной или двух сторон (грэнки). На смазанные ломтики укладывать необходимые для приготовления бутербродов продукты, подобранные таким образом, чтобы бутерброды были вкусными и отличались красочным и приятным видом. Бутерброды по сортам укладывать в ряды на плоском блюде или подносе, покрытом салфеткой. Бутерброды готовить за 1—2 часа до подачи на стол, хранить в холодильнике или холодном месте.

Для того, чтобы быстро приготовить бутерброды, следует соответствующим образом организовать работу и, прежде всего, заранее подготовить все необходимые продукты. Твердое масло следует растереть,

чтобы легко было тонко намазывать хлеб. Приготовить овощные, мясные салаты, различные соусы, мясные и рыбные желе для украшения бутербродов и т. п. Сельдь вымочить, очистить, отделить филе, очистить от костей, нарезать на куски.

С копченой рыбы снять кожу, очистить от костей; шпроты и более крупные сардины разделить на половинки. Лососину нарезать тонкими ломтиками.

Сычужные сыры, как, например, эдамский (типа голландского), тильзитский (типа латвийского) и т. п., нарезать ломтиками. Из брынзы, творога, плавленого сыра приготовить массы (см. стр. 39). С колбас снять кожицу, тонко нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать или нарубить. Различные овощи, как, например, огурцы, помидоры, редис, пикнули, нарезать красивыми кружочками, полосками; зеленый салат, зелень петрушки, листовую капусту промыть, использовать для украшения бутербродов.

Бутерброды I

1 Пшеничный длинный батон • 40 г масла

Срезать с батона острым ножом корку, разрезать его вдоль на три длинных ломтя толщиной в 1 см, намазать маслом. На каждый ломоть положить во всю длину рядами продукты для бутербродов. Нарезать поперек маленькими бутербродами.

Ножи для вырезки украшений





Бутерброды

Бутерброды а)

100 г ветчины • 30 г корнишонов • 1 яйцо • 2-3 ложки хрена • 2-3 ложки сметаны • соль • сахар • уксус

Яйцо обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, нарезать вдоль на мелкие части. Хрен вычистить щеткой, сполоснуть, очистить, натереть на мелкой терке для овощей, заправить уксусом, солью, сахаром, вымешать со сметаной (масса должна быть густой, можно прибавить горчицы). На намазанный батон укладывать вдоль, в один ряд, свернутую в плоский рулон ветчину, затем, также вдоль,

массу с хреном, в третий ряд — четвертинки яиц. Украсить кружочками корнишенов или мясным желе. Резать поперек на маленькие бутерброды (примерно 8 шт.). Уложить на блюде или подносе, покрытом салфеткой, вместе с другими бутербродами.

Бутерброды б)

20 г сельди • 100 г помидоров или соленых огурцов • 2 ложки густого майонеза • 1 яйцо

Сельдь вымочить, разделить (см. введение к рыбным блюдам), отделить филе, зачистить от костей. Половинки сельди положить на намазанный батон вдоль, с одной стороны. Яйцо обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, нарезать вдоль на мелкие части, положить в ряд на батон. Третий ряд сделать из майонеза. Все это украсить кружочками огурцов, помидоров. Нарезать поперек маленькими бутербродами (примерно 8 шт.). Уложить на блюде или подносе, покрытом салфеткой, вместе с другими бутербродами.

Бутерброды в)

300 г овощного салата с майонезом • 3-4 ложки густого майонеза • 50 г корнишенов или маринованной моркови

На намазанный маслом или майонезом длинный ломоть батона положить толстый слой овощного салата (см. салаты), залить густым майонезом (см. соусы холодные), украсить кружочками корнишенов, моркови. Нарезать поперек на маленькие бутерброды (примерно 8 шт.). Уложить на блюде или подносе, покрытом салфеткой.

Бутерброды II

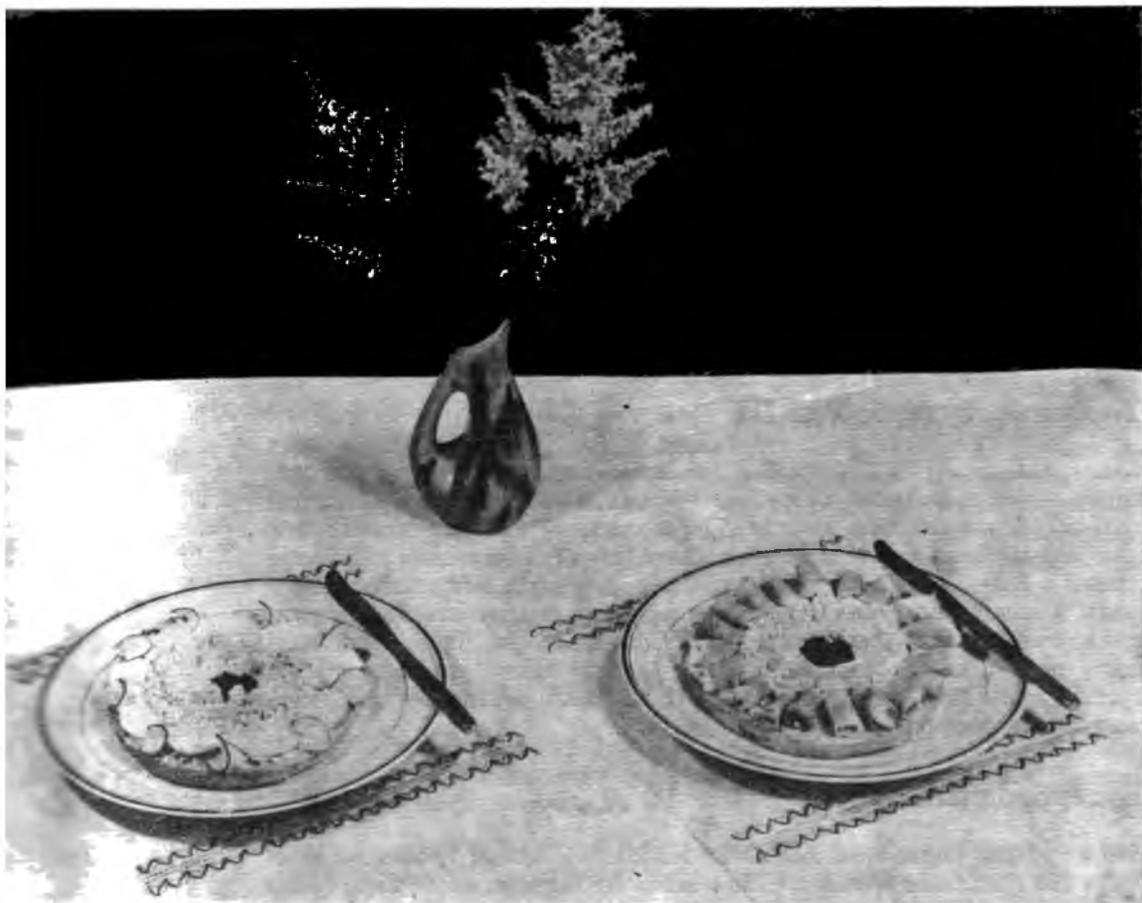
*1 длинный пшеничный батон • 50 г масла
150 г паштета из дичи или домашней птицы (консервы) • 2 ложки густого майонеза с горчицей • 50 г помидоров
60 г лососины • 1 яйцо • горчичное масло
5 шт. сардин • 5 листков зеленого салата • 1/2 лимона*

С длинного узкого батона срезать корку, острым ножом нарезать его ломтиками толщиной в 1 см. Намазать маслом (около 20 шт.).

На ломтики батона (5 шт.) положить тонкие куски паштета соответствующего размера. Покрыть в виде решетки майонезом, выжатым из резинового или пергаментного мешочка. Украсить полукружками помидоров.

На ломтики батона (5 шт.) класть тонкие куски лососины, сбоку положить четвертинку яйца. Украсить горчичным маслом (см. массы к бутербродам).

На ломтики батона (5 шт.) положить листики промытого отжатого зеленого салата. На салат класть целые сардины (можно удалить позвоночную кость), украсить кружочками лимона.



Бутерброды
торты

На ломтики батона (5 шт.) класть довольно толстые куски швейцарского сыра. Все бутерброды уложить по сортам в ряды на блюде или подносе, покрытом салфеткой.

Тортовые бутерброды I

5 ломтиков „Пумперникеля” • 100 г эмментальского сыра (типа швейцарского) • 50 г масла

Сыр растереть с маслом так, чтобы получилась сплошная масса. Ломтики хлеба переложить сырной массой толщиной в 1 см. Аккуратно прижать сверху, обравнять края. Завернуть в пергамент, положить в холодное место или холодильник. Перед подачей на стол нарезать поперек ломтиками толщиной в 1 см. Уложить на блюде или подносе, покрытом салфеткой.

Намазанные ломтики можно переложить тонко нарезанным швейцарским сыром и т. п.

Тортовые бутерброды II

500 г ржаного формового хлеба • 300 г селедочной массы

С хлеба срезать со всех сторон острым ножом корку. Придать ему прямоугольную форму, нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Намазать слосм селедочной массы (см. массы к бутербродам) толщиной в 1 см. Переложить массой 3—4 ломтика хлеба (высокие бутерброды распадаются во время резания). Затем аккуратно прижать сверху, тщательно обравнять края, завернуть в пергамент, положить в холодное место. Перед подачей на стол резать ломтиками шириной в 1 см, положить на блюдо или поднос, покрытый салфеткой.

Тортовые бутерброды III

С пеклеванного ржаного хлеба, длинного пшеничного батона срезать корку, нарезать ломтями длиной в 20—30 см, шириной в 8 см, толщиной в 1 см. Тонко намазать маслом. Переложить 2 длинных ломтя хлеба или батона одним слосм массы (ветчины, печенки, сельди и т. п.) толщиной в 1/2—1 см. Затем обравнять края, завернуть в пергамент, положить в холодное место. Перед подачей на стол нарезать квадратами, прямоугольниками, треугольниками. Укладывать на блюде или подносе, покрытом салфеткой. Бутерброды эти можно сверху украсить густым майонезом, горчичным маслом, маслом с зеленым луком, кружочками помидора, редиса, огурца и т. п.

Бутербродный торт

500 г круглого пшеничного хлеба • 20 г масла • 2 ложки хрена со сметаной • 150 г массы из ветчины • 150 г массы из эмментальского сыра (типа швейцарского) • 200-300 г паштета из дичи или домашней птицы (консервы) • 100 г густого майонеза с горчицей • 80 г помидоров • 80 г огурцов • 30 г пикулей (морковь, корншионы, грибы) • 1 ст. ложка нарубленного зеленого лука

Срезать нижнюю корку буханки. Из целого хлеба острым ножом вырезать круг толщиной в 1—1 1/2 см. Намазать маслом, обравнять края. Кончиком ножа начертить 5 кругов, начиная с центра до края. Самый маленький центральный круг посыпать рубленным зеленым луком или зеленью петрушки. Следующий круг покрыть хреном со сметаной и яйцами (см. соусы холодные). В третьем кругу уложить массу из ветчины. В четвертый круг положить массу из эмментальского сыра. Последний круг ровно заполнить паштетом. Слишком густой паштет можно развести сметаной или бульоном из костей, растирая так, чтобы получилась пышная масса. По краям кругов, выложенных массами, сделать (въехать) ободок из густого майонеза. Края торта украсить кружочками небольших твердых помидоров, огурцов или пикулей. Поставить в холодное место. Перед подачей на стол порезать на порции, как торт.

Бутербродный торт можно также приготовить из других сортов круглого хлеба. Круг бутербродного торта можно заполнить не только различными массами, но и половинками сардин, шпрот, зачищенных от костей и плотно уложенных, узкими ломтиками лососины, икрой, крупно натертым швейцарским сыром или другими сычужными сырами и т. п.

МАССЫ К БУТЕРБРОДАМ

Масса из свиных консервов

250 г мясных консервов • 100-150 г печенки • 50 г лука • соль • перец • майоран

Печенку вымыть, очистить от пленки, порезать кусками, обжарить на консервном жире, влить две ложки воды, накрыть посуду крышкой и тушить 5 минут. Очистить лук, нарезать кружочками, поджарить на консервном жире. Мясо, печенку, лук пропустить через мясорубку, прибавить по вкусу соли, перца и майорана, хорошо растереть. Рекомендуется для приготовления бутербродов, как начинка к кнелям из картофеля, к вареникам, блинчикам и пирожкам.

Масса из мяса (жаркого)

200-250 г жаркого • 50 г масла или 1/8 л сметаны • соль • перец • 2 яйца, сваренных вкрутую • 1 ложка зеленого лука, мелко нарезанного • 1 ложка укропа или зелени петрушки

Куски жаркого пропустить через мясорубку вместе с яйцами, сваренными вкрутую. Полученную массу растереть с маслом или сметаной (масса должна быть довольно густая), прибавить мелко нарубленной зелени, а также по вкусу соли и перца. Рекомендуется для приготовления бутербродов, различных пирожков, как начинка к блинчикам, запеканкам из круп или картофеля, к кнелям из картофеля и т. п.

Масса из печенки

250 г печенки • 20 г смальца • 50 г масла • 50 г лука • 50 г тильзитского сыра • соль • перец

Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать кусками, положить на разогретую сковороду с жиром и быстро обжарить, влить 2—3 ложки воды, прикрыть, тушить 5 минут. Лук очистить, нарезать кружочками. Остуженную печенку пропустить с луком через мясорубку. К фаршу прибавить масла, тильзитского сыра, натертого на мелкой терке, посолить, прибавить перца, растереть так, чтобы получилась пышная масса. Если масса слишком густая, развести ее бульоном из костей, отваром из овощей или сметаной. Рекомендуется для приготовления бутербродов.



Масса из ветчины

200-250 г ветчины • 30-50 г горчицы • 50 г масла • 2 яйца, сваренных вкрутую • соль • перец

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, пропустить вместе с ветчиной через мясорубку. К полученной массе прибавить масло, а также по вкусу горчицу, соль, перец. Тщательно растереть. К этой массе можно прибавить швейцарский сыр или другой сорт сычужного сыра (50 г). Если масса слишком густая, развести 2—3 ложками сметаны. Если ветчина жирная, масла не добавлять. Рекомендуется для приготовления бутербродов, как начинка к блинчикам, картофельным запеканкам, запеканкам из круп и т. д.

Масса из колбасы

200 г колбасы (не копченой) • 2 сваренных вкрутую яйца • 30-50 г горчицы • 50 г масла • соль • перец

Приготовить таким же способом, как выше (см. масса из ветчины).

Масса из эмментальского сыра (плавленого)

100 г сыра • 100 г масла

Сыр растереть с маслом так, чтобы получилась пышная масса. Можно прибавить щепотку молотого красного перца. Употреблять при приготовлении бутербродов.

Масса из тильзитского или швейцарского сыра

200 г сыра • 100 г масла • 2 желтка (вареные) • 30 г горчицы

Сыр натереть на мелкой терке, прибавить вареные протертые желтки, масло, по вкусу горчицу, растереть так, чтобы получилась пышная масса. Рекомендуется для приготовления бутербродов.

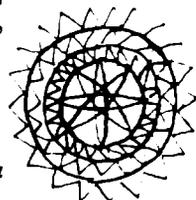
Селедочная масса

200 г сельди (соленой) • 2 желтка (вареные) • 100 г масла

Сельдь вымыть, вымочить в воде в течение примерно 10—15 часов, сменяя воду. Вынуть, отжать воду, снять кожу, отделить филе, зачистить от костей. Пропустить через мясорубку с вареными желтками, прибавить масло, растереть в пышную массу. Подавать к бутербродам, картофельным оладьям, жареному картофелю.

Масса из копченой рыбы

200 г копченой рыбы • 100 г масла • 2 желтка (вареные) • Лимон или горчица



Снять с рыбы кожу, отделить филе, зачистить от костей. Пропустить через мясорубку вместе с яичными желтками. К полученной массе прибавить масло, а также по вкусу горчицу или лимонный сок, все хорошо растереть. Подавать к бутербродам, картофельным оладьям или жареному картофелю.

Масса из творога с копченой сельдью или шпротами

150 г творога • 150 г копченой сельди • 1/8 л сметаны • 2 яйца • соль

Срезать с копченой сельди кожу, очистить от костей, снять с молока пленку, пропустить через мясорубку вместе с творогом и яйцами, сваренными вкрутую. К полученной массе прибавить сметану, посолить, растереть. Подавать к бутербродам.

Масса из творога с рыбным паштетом (консервы)

150 г творога • 150 г рыбного паштета • 1/8 л сметаны • соль

Творог и паштет пропустить через мясорубку, растереть со сметаной, посолить. Подавать к бутербродам.

Масса из творога с копченой треской

300 г копченой трески • 150 г творога • 2 вареных яйца • 1/8 л сметаны • соль

Приготовить таким же способом, как выше (см. масса из творога с копченой сельдью).

Масса из брынзы с сардинами или шпротами

1 маленькая коробка сардин или шпрот в масле • 200 г брынзы • соль

С сардин или шпрот снять кожицу, зачистить от более крупных костей, растереть с брынзой, прибавляя масло из консервов, посолить по вкусу. Подавать к бутербродам.

Масса из брынзы со сметаной и красным перцем

200 брынзы • 1/8 л сметаны • красный перец • соль

Брынзу растереть со сметаной так, чтобы получилась пышная масса, прибавить по вкусу красного перца и соли. Употреблять при приготовлении бутербродов.

Жареный творог

400 г творога • 1 желток • 30 г масла • тмин • соль

Творог размять вилкой в мисочке, слегка посолить, прикрыть, держать в теплом месте 2—3 дня (зимой несколько дольше). Когда творог начнет



тянуться, положить на разогретое масло и жарить на слабом огне, помешивая его так долго, пока он не расплавится. Прибавить тмина, посолить, быстро вымешать с желтком, следить, чтобы не свернулось, горячий творог слить в салатник. Подавать к хлебу в горячем виде, сразу же после приготовления, или предварительно остудив.

Творог со сметаной, зеленым луком и редисом

300 г творога • 1/16-1/8 л сметаны • зеленый салат • 3 ложки нарубленного зеленого лука • 1 пучок редиса • соль

Творог стереть со сметаной, посолить, прибавить нарубленного зеленого лука. Масса должна быть довольно густой. Приготовить из нее небольшие котлеты, уложить на блюде, на вымытых и отсушенных листках зеленого салата. Украсить редисом, нарезанным ломтиками (мелко нарезанные листки молодого редиса можно прибавить к творогу). Подавать к хлебу.

Творог со сметаной, яйцами и луком

300 г творога • 1/16-1/8 л сметаны • 2 яйца (вареные) • 50 г лука • 150 г помидоров (2 шт.) • зеленый салат • соль

Подготовить массу таким же способом, как выше (см. творог со сметаной и зеленым луком). Разложить небольшие котлеты на листках салата, украсить кружочками помидора. Подавать к хлебу.

Хрен с яйцами и сметаной

80-100 г хрена • 2 яйца • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Сваренные яйца мелко порезать, стереть со сметаной, смешать с хреном, прибавить по вкусу соли, сахара и уксуса. Употреблять для приготовления бутербродов и к колбасным изделиям.

Редис со сметаной и яйцами

200 г редиса (2 пучка) • 2 яйца (вареные) • 1/8 л сметаны • 1 ложка мелко нарезанного укропа • соль

Яйца обмыть, сварить, остудить, очистить, мелко порезать. Редис вымыть, отрезать хвостики, листья ополоснуть, стряхнуть воду; натереть редис на крупной терке, прибавить тонко нарезанные листки молодого редиса. Перемешать со сметаной, мелко нарезанными яйцами и укропом, посолить по вкусу. Приготовлять перед подачей к столу. Подавать к хлебу. Вместо редиса можно взять свежий огурец.



Яйца с зеленым луком и сметаной

3-4 яйца (вареные) • 1/8 л сметаны • 1-2 ложки мелко нарезанного зеленого лука • соль

Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать, вымешать со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком, посолить по вкусу. Подавать к хлебу.

Яйца с помидорами и сметаной

3 яйца (вареные) • 1/8 л сметаны • 200 г помидоров (твердых) • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука и укропа • сахар • соль • уксус

Яйца обмыть, сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать кубиками средней величины. Все смешать, прибавить по вкусу сахар, соль и уксус. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать к хлебу.

Горчичное масло

100 г масла • 60 г горчицы

Масло стереть с горчицей так, чтобы получилась однородная масса. Употреблять для приготовления бутербродов.

Масло с зеленым луком или укропом

100 г масла • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука • соль

Зеленый лук промыть, отсушить, мелко нарезать. Масло растереть, прибавить зеленый лук, тщательно все вымешать. Массу выложить на фарфоровую дощечку или тарелочку, предварительно смоченную холодной водой. Сделать валик диаметром в 2 см. Охладить. Когда застынет, нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Подавать к мясу, жареному по-английски, к шницелям по-венски, намазывать бутерброды.

Кружочки масла можно изготовить, разделяя его на порции при помощи специального прибора.

Баклажанная икра

1/2 кг баклажан • 150 г помидоров (2 шт.) • 80 г лука • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • 3-4 ложки подсолнечного или прованского масла • соль • перец • лимон или уксус

Баклажаны обмыть, зажарить, снять кожу. Очистить лук. Баклажаны и лук нарубить, прибавить растительного масла, соли, перца, лимонный сок, уксус или разведенной лимонной кислоты. Икру подавать на стеклянном блюде. Украсить кружочками помидоров, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.



ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

Яйца „молле” с ветчиной, филеом свиным или лососиной

4 яйца • зеленый салат • 150 г ветчины, филея свиного или лососины

Яйца обмыть, сварить в мешочек, остудить в холодной воде, снять скорлупу. Ветчину или филей тонко нарезать. Каждое яйцо завернуть в ломтик ветчины или филея таким образом, чтобы была видна лишь 1/4 яйца. Укладывать на листках зеленого салата на овальном плоском блюде. Превосходны также яйца, завернутые в тонкие ломтики копченой лососины.

Яйца „молле” на овощном салате

4 яйца • 100 г зеленого горошка • 100 картофеля • 100 г моркови • 100 г сельдерея и петрушки • 50 г лука • 100 г яблок • 100 г соленых огурцов • 50 г ткулей • Майонез: 1/8 л подсолнечного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • лимон или уксус • соль • сахар

Сварить яйца в мешочек, очистить. Картофель, овощи вычистить щеткой, промыть, сварить, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый горошек сварить в небольшом количестве воды (можно использовать сок из консервов). Вымытые яблоки, огурцы, пикули порезать маленькими кубиками, мелко нарезать лук. Приготовить соус майонез (см. соусы холодные). Все подготовленные продукты смешать с половиной соуса майонез. Прибавить по вкусу соли, сахара и уксуса. На длинном блюде уложить салат прямоугольником длиной в 30 см, шириной в 20 см. Каждое яйцо брать ложкой, заливать густым майонезом и класть на овощной салат. Украсить листиками зеленого салата, ломтиками помидоров и огурцов.

Яйца с сельдью

4 яйца • 250 г сельди • 100 г помидоров • 2 ложки густого майонеза • 30-50 г ткулей

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Отделить филе, очистить от костей. Филе разрезать на 8 длинных полосок. Каждую полоску плотно свернуть в трубочку (улитка). Яйца помыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль на половинки. Половинки яиц уложить желтками кверху (низ белка срезать) на плоское стеклянное или фарфоровое блюдо. На яйца укладывать подготовленную сельдь. Украсить густым майонезом, полосками огурца, помидора, зеленого салата или зеленью петрушки.



Яйца с ветчиной под майонезом

4 яйца • 200 г не жирной ветчины • Майонез: 1/8 л подсолнечного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль на половинки. Приготовить соус майонез (см. соусы холодные). Если соус чересчур густой, развести его бульоном из костей или отваром из овощей. Половинки яиц завертывать в ломтики ветчины, укладывать их по диагонали на стеклянном прямоугольном блюде и залить майонезом. Украсить листиками зеленого салата, ломтиками помидоров, пиккулями и т. п.

Яйца на салате
с майонезом



Яйца под соусом с зеленым луком

4 яйца • Соус с зеленым луком: 1/8 л сметаны • 1-2 ложки мелко нарезанного зеленого лука • 1 желток • 20 г горчицы • лимон или уксус • соль • сахар

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить. Разрезать вдоль на половинки, уложить на стеклянное прямоугольное блюдо, залить соусом с зеленым луком (см. соусы холодные).

Яйца под горчичным соусом

4 яйца • Украшение: зеленый салат, помидор или огурец • Горчичный соус: 1/8 л сметаны • 30-40 г горчицы • соль • перец

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить. Разрезать на половинки, уложить на блюде, залить горчичным соусом (см. соусы холодные).

Яйца под соусом с хреном

4 яйца • Соус с хреном: 1/8 л сметаны • 60-80 г хрена • 20-30 г горчицы (не обязательно) • соль • сахар • лимон или уксус

Приготовить яйца таким же способом, как выше, уложить на блюде, залить соусом с хреном (см. соусы холодные).

Яйца, фаршированные сельдью

4 яйца • 200 г сельди • Майонез: 1/8 л подсолнечного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать на половинки вдоль, вынуть желтки. Приготовить майонез (см. соусы холодные). Подготовить сельдь: отделить филе, очистить от костей, пропустить через мясорубку вместе с желтками. К зеленой массе прибавить 1—2 ложки майонеза, растереть так, чтобы получилась пышная масса. Наполнять половинки белка фаршем так, чтобы они приобрели форму целого яйца. Укладывать на прямоугольном блюде, залить соусом майонез. Украсить пикулями.

Яйца, фаршированные шпротами или копченой сельдью

4 яйца • 200 г шпрот • Майонез: 1/8 л подсолнечного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Приготовить таким же способом, как выше. Вместо сельди взять шпроты.

Яйца, фаршированные ветчиной или колбасой

4 яйца • 100 г ветчины или колбасы • 2 ложки сметаны • 30-50 г горчицы • 20 г тильзитского сыра • перец • Майонез: 1/8 л подсолнечного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, низ белка срезать. Ветчину с желтками и тильзитским сыром пропустить через мясорубку. Прибавить к массе сметану, а также по вкусу перец, соль, тщательно растереть. Половинки белка заполнять массой, придавая им форму целого яйца. Укладывать на круглом плоском блюде, залить майонезом, украсить листками зеленого салата или зеленью петрушки. К майонезу можно прибавить горчицу. Приготовленные таким способом яйца можно залить мясным желе.

Заливные яйца

4 яйца • 200 г не жирной ветчины • 100 г корнишонов • 1/2 л мясного желе • зеленый салат • соль

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, разрезать вдоль на половинки. Приготовить желе, остуживая до начала застывания (см. желе мясное). Не жирную ветчину нарезать маленькими кубиками, корнишоны нарезать полосками. Форму для желе выложить небольшими листиками зеленого салата, залить застывающим желе толщиной в 3—4 см. Когда застынет, укладывать половинки яиц желтками к форме, затем залить их желе с корнишонами и нарезанной ветчиной (желе должно быть густое, в противном случае ветчина и корнишоны осядут на дно). Желе охладить. Перед тем, как опрокинуть форму, на минуту обернуть ее тряпочкой, смоченной горячей водой. Выбросить желе на круглое плоское блюдо на листики зеленого салата или листовой капусты. Подавать под татарским соусом (см. соусы).

РЫБНЫЕ ЗАКУСКИ

Рыбные консервы и копченая рыба

Из рыбных закусовых консервов, находящихся в продаже, особенно хороши сардины в прованском или растительном масле, шпроты, филе угря, макрель, сельдь и копченая сельдь в масле, все консервы в томатном соусе, как, например, камбала, сельдь, макрель, скумбрия, бычки. Вкусны также рыбные консервы в желе (лосось, угорь, сельдь) и в маринаде.

Большинство рыбных консервов расфасовано в жестяные банки, некоторые — в герметически закупоренные стеклянные банки. Не сле-



дует подавать консервы на стол в банках, это некрасиво и непрактично. Брать их из банки ложкой или вилкой неудобно, консервы при этом крошатся, образуя неаппетитную бесформенную массу, а значительная часть соуса или масла остается неиспользованной. Поэтому консервы следует подавать на **небольших овальных или прямоугольных блюдах**, фарфоровых либо стеклянных. Консервы надо открывать специальным ножом. Вскрыв банку, осторожно выложить куски рыбы или целые рыбки, уложить на небольшом стеклянном блюде, полить соусом из банки и украсить.

Консервы в прованском или растительном масле украшать только листками зеленого салата, ветками зелени петрушки и лимоном в кожнице, порезанным на такие дольки, форма которых позволяет отжать сок. Консервы в томате можно украсить также листьями зеленого салата, кроме того, кружочками огурца, маринованными грибами и т. п. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком. Так же можно подать рыбные консервы в желе, украсив зеленью. Закуской могут служить все виды копченой рыбы, особенно лососина, угорь и треска.

Лососину следует подавать нарезанной ломтиками, на **небольших плоских фарфоровых блюдах или стеклянных лотках**.

Ломтики уложить в один ряд или каждый ломтик свернуть кольцом. Лососину, копченую кусками, следует подавать **ненарезанной**, украсив листками зеленого салата и дольками лимона. К лососине, копченной кусками, можно отдельно подать соус майонез или татарский соус. Копченого угря следует подавать без головы и хвоста, нарезав его поперек на порции длиной в 4—8 см, в зависимости от толщины. Если угорь подается в коже, то следует сначала надрезать кожу острым ножом от брюшка в направлении хребта, оставляя позвоночную кость. Однако лучше подать угря без кожи и позвоночной кости в виде двух отдельных филе, нарезанных наискось. Украсить листьями зеленого салата и четвертинками лимона.

Треску, копченную кусками, подавать **ненарезанной**, не удаляя кожи и костей. Треску и другую рыбу, копченную целиком (лещь, макрель, рыбец, копченая сельдь), подавать очищенной от кожи и костей. Филе, не разрезая, уложить на блюде. Украсить листьями зеленого салата, кружочками соленого огурца, помидора, корнишона или маринованными грибами.

Сельдь гарнированная

500 г сельди (соленой) • 30 г маринованных грибов • 30 г корнишонов • 30 г моркови • 30 г лука • 1 яйцо • 2-3 ложки растительного или прованского масла

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам), отделить филе, зачистить от костей. Вымыть яйцо, сварить вкрутую, охладить. Очистить морковь, обмыть, сварить, не разрезая. Половинки сельди сложить вместе, нарезать наискось кусками в 3 см. Уложить на овальном или прямоугольном блюде. Яйцо, корнишоны, лук, грибы и морковь мелко нарезать и обложить сельдь. Полить маслом.







Сельдь в растительном или прованском масле с горчицей

500 г сельди (соленой) • 1/8 л растительного или прованского масла • 30-50 г горчицы

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Отделить филе, зачистить от костей. Филе смазать горчицей, свернуть плотно трубочкой, концы сколоть деревянной шпилькой, уложить в банку. Залить растительным или прованским маслом. Прикрыть пергаментом. Держать в холодном месте. Зимой можно хранить до 2 недель. Подавать на овальном блюде. Украсить ветками петрушки или листовой капустой.

Сельдь в сметане

500 г сельди (соленой) • 30 г лука • 80 г яблок • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или уксус • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Отделить филе, зачистить от костей. Каждую половинку разделить на 3—4 части, положить в салатник. Яблоко обмыть, натереть на крупной терке. Лук почистить, порезать. Яблоко и лук смешать со сметаной, прибавить по вкусу соль, сахар, лимонный сок или уксус. Сельдь залить в салатнике сметанным соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

К сметане можно прибавить горчицу.

Сельдь в майонезе

500 г сельди (соленой) • Майонез: 1/8 л растительного или прованского масла • 1 желток • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Сельдь вымочить, очистить (см. введение к рыбным блюдам). Отделить филе, зачистить от костей. Половинки сложить вместе, порезав на 3—4 части. Положить на плоское прямоугольное блюдо. Полить соусом майонез (см. соусы холодные). Украсить ломтиками лимона и ветками зелени петрушки или листьями зеленого салата. Подавать к хлебу.

Сельдь „рольмопс“

500 г сельди (соленой) • 50 г соленых огурцов или корнишонов • 50 г моркови • 2-3 ложки растительного или прованского масла • Заправка из уксуса: 1/8 л воды • 1/8 л уксуса (6%) • 30 г лука • 1 лавровый лист • 3-5 горошин перца • 5 г соли • 5 г сахара

Сельдь вымочить, очистить (см. введение к рыбным блюдам). Молоки очистить от пленок и замочить отдельно. Приготовить заправку из уксуса (см. сельдь маринованная). Сельдь вынуть из воды, отжать, снять кожу, отделить филе, зачистить от костей. На половинку сельди положить кружочки огурца и моркови из уксуса, плотно свернуть, сколоть концы деревянной шпилькой, уложить в банку.



Приготовить соус из молок. Вымоченные очищенные молоки протереть через волосяное сито, смешать с прованским или растительным маслом, соединить с заправкой из уксуса. Заправить по вкусу солью, сахаром, залить сельдь в банке. Банку прикрыть пергаментной бумагой. Держать в холодном месте (зимой около 10 дней). Подавать к хлебу, печеному картофелю.

Сельдь маринованная

500 г не соленой (свежей) сельди • 2-3 ложки масла • Заправка из уксуса: 1/8 л уксуса (6%) • 1/8 л воды • 3-5 горошин душистого перца • 1 лавровый лист • 30 г лука • 30 г моркови • 30 г петрушки и сельдерея • 5 г соли • 5 г сахара

Сельдь разделать (см. введение к рыбным блюдам). Снять кожу, отделить филе, посолить половинки, поджарить. Овощи вычистить щеткой, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать кружочками. Вскипятить воду с солью и сахаром, пряностями и овощами, соединить с уксусом. Поджаренную сельдь уложить слоями в банку, залить холодной заправкой из уксуса. Прикрыть банку пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте (зимой около 10 дней). Подавать к хлебу, печеному картофелю.

Треска, карп, сом маринованные

500 г трески обезглавленной выпотрошенной • соль • 2-3 ложки масла • Заправка из уксуса • 1/8 л уксуса • 1/8 л воды • 30 г лука • 30 г моркови • 30 г петрушки и сельдерея • 1 лавровый лист • 3-4 горошины перца • 5 г соли • 5 г сахара

Треску очистить, обмыть, снять кожу, отделить филе. Порезать на куски шириной в 4 см, посолить. Поджарить на разогретом жире. Охлажденную рыбу уложить в банку. Приготовить заправку (см. сельдь маринованная). Залить рыбу. Прикрыть пергаментной бумагой, поставить в холодное место. Таким же способом можно приготовить карпа, сома.

Сельдь в томатной заправке

500 г сельди не соленой (свежей) • 2-3 ложки растительного масла • Томатная заправка: 50 г томата-пюре • 1/8 л воды • 1/8 л уксуса • 1 лавровый лист • 3-4 горошины перца • 50 г лука • соль • сахар

Сельдь разделать (см. введение к рыбным блюдам), обмыть, снять кожу, отделить филе, посолить, поджарить. Каждую половинку разрезать поперек надвое. Когда остынет, положить в банку. Приготовить заправку: вскипятить воду с пряностями, луком, нарезанным кружочками, смешать с томатом и уксусом, прибавить соль и сахар по вкусу. Охладить заправку, залить сельдь. Банку прикрыть пергаментом. Подавать к хлебу или печеному картофелю.

Треска в томатной заправке

500 г трески (филе) • 2-3 ложки масла • Томатная заправка: 50 г томата-пюре • 1/8 л воды • 1/8 л уксуса • 1 лавровый лист • 3-4 горошины перца • 50 г лука • соль • сахар

Срезать кожу с филе трески, обмыть, зачистить от костей, разделить поперек на куски шириной в 4 см, посолить, поджарить. Когда остынет, уложить в банку, залить томатной заправкой (см. выше).

Карп, треска по-гречески

500 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) • 2-3 ложки растительного масла • Греческий соус: 80 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 80 г лука • 50 г томата-пюре • 2-3 ложки растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или уксус • перец • красный перец

Очистить треску, тщательно промыть, отжать. Отделить филе вместе с кожей, порезать поперек на куски шириной в 4 см, посолить, поджарить, уложить на длинном блюде. Приготовить греческий соус: овощи очистить и обмыть, нарезать тонкими полосками вместе с очищенным луком. Положить в кастрюльку с разогретым маслом, жарить, прибавив 2—3 ложки воды, посолить, тушить до мягкости. В конце тушения прибавить томат-пюре, заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом, перцем, красным перцем можно прибавить горчицы. Соус должен быть густым, кисло-сладкого вкуса. Рыбу на блюде полить холодным соусом, украсить зеленым салатом, листовой капустой или ветками зелени петрушки. Рыбу по-гречески можно подать в горячем виде. Так же можно приготовить карпа.

Карп, треска в соусе с хреном

500 г карпа • Отвар: 1 1/2 л воды • 100 г овощей • 1 лавровый лист • 3-4 горошины перца • соль • Соус с хреном: 80 г хрена • 30 г масла • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 1/8 л отвара • 2 яйца • соль • сахар • уксус

Яйца обмыть, сварить вкрутую, охладить, очистить. Овощи почистить, обмыть, прибавить пряности, залить водой, посолить, сварить отвар. Рыбу разделить (см. введение к рыбным блюдам), обмыть и целиком вложить на решетке в котелок для варки с горячим процеженным отваром. Варить на слабом огне около 30 минут. Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, сбрызнуть уксусом, чтобы не почернел. Из масла и муки приготовить белую заправку. Развести холодным отваром, прибавить хрен, сахар, соль и уксус по вкусу. Вскипятить, смешать со сметаной и мелко нарубленными яйцами. Сваренную рыбу оставить в отваре, пока не остынет. После этого выложить, хорошо отсушить, уложить на длинном блюде. Рыбу залить густым холодным

соусом с хреном. Украсить ветками зелени петрушки или зеленым салатом.

Соус с хреном можно приготовить и без яиц. Для разведения заправки можно использовать сметану.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА

Желе приготовить из бульона, полученного при варке овощей и рыбы, а также съедобных отходов рыбы. Техника приготовления желе включает 3 этапа: варка бульона; осветление; заливка и охлаждение.

I. Варка бульона

800 г — 1 кг рыбы • 200 г овощей • 1 1/2 л воды • соль • 2 лавровых листа • 3-5 горошин душистого перца

1. Сварить очищенную рыбу целиком или кусками в предварительно сваренном отваре из овощей, пряностей и воды. Посолить в конце варки. Рыбу выложить или оставить до охлаждения, в зависимости от рецепта. Оставшийся бульон, если нужно, выпарить, уменьшив тем самым количество жидкости, которая должна быть осветлена.

2. Сварить бульон из овощей, пряностей, воды, съедобных частей рыбы, головы, молока, кожи и позвоночной кости. Посолить в конце варки. Бульон, предназначенный для осветления, должен быть насыщенным.

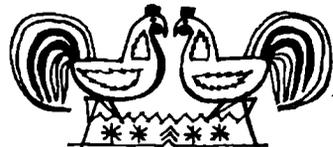
II. Осветление желе

1 л бульона из рыбы, овощей и пряностей • 1-2 ложки уксуса • 10-20 г желатина • 2-3 белка

Процедить бульон. Замочить желатин в воде на полчаса. Выложить, растворить в 1/8 л горячего бульона. Приготовить глубокую кастрюлю с дуршлагом, покрытым куском смоченного полотна соответствующего размера, привязанным к дуршлагу (осветляя большое количество желе, лучше всего поставить на стол перевернутую табуретку, к ножкам которой привязать полотно для процеживания. Подставить глубокую кастрюлю для стекающей жидкости).

При приготовлении заливной рыбы количество прибавляемого желатина зависит от сорта рыбы: карп, лин, лещ содержат больше клеящих веществ, необходимых для получения желе, чем треска, щука, судак.

Холодный бульон влить в кастрюлю, прибавить уксус и белки. Венчиком сбить довольно сильно белки с жидкостью. Подогревать медленно, пока не закипит. Отставить на 20—30 минут, чтобы желе осветлилось. Снять пену с поверхности. Заметив, что чистое желе отделяется от пены, процедить горячее желе через полотно и накрыть крышкой, чтобы не остыло. Первую процеженную порцию жидкости, 3—4 ложки, вновь выпить на полотно. Остальная жидкость должна быть



чистой. К осветленному желе прибавить растворенный желатин, по вкусу соль, уксус.

К заливному мясу можно прибавить перец и чеснок.

III. Заливка и охлаждение желе

Желе можно заливать мясо, рыбу, птицу, яйца и т. п. Заливать в специальных формах, дно которых следует выложить листьями зеленого салата, половинками яиц, кружочками корнбишонов, моркови. Заливать надо в два приема. Первый раз настолько, чтобы прикрыть украшения. Когда застынет, формочку надо выполнить мясом, рыбой и т. п. и залить доверху. Поставить в холодное место, чтобы застыло.

Специальные, более глубокие формочки для заливных блюд, перед тем, как вынуть заливное, обернуть на 1 минуту тряпочкой, смоченной в горячей воде. Край заливного обвести ножом и быстро выложить на плоское блюдо, украшенное зеленью.

Так же следует охлаждать заливное в маленьких порционных формах. Блюдо с уложенными украшенными закусками следует также заливать в два приема застывающим желе. Первая заливка, „плоская“, производится при помощи ложки, заливаются мясо, рыба и т. п., а также украшения. Когда желе застынет, залить второй раз более толстым слоем и оставить до полного застудневания.

Полностью или частично застывшее желе можно употребить для украшения различных закусок.

Желе можно выдавливать шприцем — из резинового, непромокаемого или пергаментного мешочка, законченного „штулкой“. Желе, употребляемое для украшения, можно окрасить в светло-коричневый цвет (карамелью) или в красный цвет пищевой краской либо соком сырой, очищенной и протертой свеклы.

Карп заливной, фаршированный кусками

1,20 кг карпа (1 рыба) • Бульон: 1 1/2 л воды • рыбные зачистки • 200 г овощей • 2 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • Фарш: 250 г рыбного филе • 50 г лука • 30 г жира • 50-100 г шампиньонов • 20 г манной крупы • 30 г булки • 1/16-1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • Желе: 1 л бульона • 10 г желатина • 2 белка • 1 ложка уксуса

Карпа очистить от чешуи, промыть, срезать плавники и хвост. Надрезать кожу вокруг головы, не разрезая пищевода, удалить голову вместе с внутренностями. Внутренности выбросить. Карпа промыть, порезать поперечными кусками шириной в 2 см. Самые красивые, приблизительно, одинаковой величины куски отложить для фарширования; мякоть меньших кусков (от хвоста), неровных (от головы) очистить от костей и употребить для фарша. Сварить бульон из очищенных промытых овощей, воды, костей, головы и пряностей. Посолить под конец варки. Шампиньоны очистить, промыть, снять кожу, срезать корешки, порезать как можно тоньше. Положить на разогретый жир, прибавить очищенный и нарезанный кружочками лук, соль, перец, тушить 10 минут. Булку вымочить в молоке. Процедить бульон. Приготовить фарш. Снять мякоть с головы,





*Стол-буфет для
молодежного приема*

смешать с сырой мякотью, прибавить вымоченную и отжатую булку, тушеные шампиньоны с луком, пропустить через мясорубку. Смешать с яйцами, манной крупой и двумя ложками воды или молока. Заправить по вкусу солью, перцем. Хорошо растереть, чтобы получилась пыльная масса (фарш должен быть густым). Уложить куски на мелкую тарелку, заполнить фаршем, обравнять ножом. Порции рыбы вложить на решетке в котелок для варки с тепловатым процеженным бульоном. Варить на слабом огне около 25 минут. Оставить в бульоне, пока полностью не остынет. Рыбу выложить, уложить на блюде. Осветлить желе (см. заливная рыба). Застывающим желе в два приема залить порции рыбы, украшенные кружочками яиц, огурцов, моркови и т. п. Охлаждать. Вместо шампиньонов можно взять 100 г свежих или 10 г сушеных, вымоченных в молоке и отваренных боровиков. Подавать с острым холодным соусом.

Лещ, линь, треска, щука, карп заливные

800 г леща • Бульон: 1 1/2 л воды • рыбные зачистки • 200 г овощей • 2 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • Желе: 3/4 л бульона • 10 г желатина • 1 ложка уксуса • 2 белка

Разделать леща (см. введение к рыбным блюдам). Разрезать вдоль хребта острым ножом пополам, затем поперек на куски шириной в 4 см. Сварить бульон из головы рыбы, овощей, пряностей, воды, посолить в конце варки. В теплый процеженный бульон вложить куски рыбы и варить на слабом огне около 15—20 минут. Оставить рыбу в бульоне, пока не остынет. Выложить, очистить от крупных костей, положить на длинное блюдо. Осветлить желе (см. заливная рыба) и застывающим желе в два приема залить украшенные порции рыбы. Украсить ломтиками яиц, огурца, моркови, зеленым горошком и т. п. Рыбу охладить. Подавать с уксусом или же холодным острым соусом.

Приготавливая заливное из трески или щуки, взять 20 г желатина.

Стол-буфет



Щука фаршированная, заливная

700 г щуки • Бульон: 1 1/2 л воды • рыбные зачистки • 200 г овощей • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • Фарш: рыбная мякоть • 30 г манной крупы • 1/16-1/8 л молока • 30 г булки • 30 г лука • 30 г жира • 1 яйцо • соль • перец • Желе: 3/4 л бульона • 15 г желатина • 2 белка • 1 ложка уксуса

Щуку очистить, срезать плавники и хвост, обмыть. Надрезать кожу **вокруг** головы, отвернуть и, отделяя острым ножом от мякоти, снять кожу с головы до хвоста. Около хвоста срезать. Кожу отложить, если будет повреждена, зашить. Рыбу промыть, осушить, отделить тщательно мякоть от позвоночной кости. Снять мякоть с костей. Сварить бульон из очищенных и промытых овощей, головы, позвоночной кости, пряностей и воды. Посолить под конец варки. Приготовить фарш: булку вымочить в молоке, отжать. Лук почистить, нарезать, потушить в жире. Мякоть, булку, лук пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, манную крупу, 3—4 ложки молока или воды, соль, перец и тщательно стереть, чтобы получилась пышная масса. Заполнить кожу щуки не особенно плотно, зашить. Вложить в котелок на решетке, залить тепловатым процеженным бульоном (нагревать постепенно, в противном случае кожа лопнет) и варить на слабом огне 1 час. Рыбу остудить в бульоне. Выложить и порезать косыми ломтиками, уложить на длинном блюде. Приготовить желе (см. заливная рыба). Украсить куски рыбы красиво нарезанными ломтиками различных овощей, кружочками яиц и залить в два приема застывающим желе. Подавать с уксусом или острым холодным соусом.

Рулет заливной из трески, щуки

500 г трески обезлавленной, вытотрошенной (700 г другой рыбы) • Бульон: 1 1/2 л воды • рыбные зачистки • 200 г овощей • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • Фарш: рыбная мякоть • 30 г булки • молоко • 20 г манной крупы • 1 яйцо • 30 г лука • 20 г жира • 20 г масла • соль • перец • Желе: 3/4 л бульона • 15 г желатина • 2 белка • 1 ложка уксуса

Треску очистить, промыть, отсушить, снять кожу, снять мякоть. Позвоночную кость тщательно очистить от мякоти. Сварить бульон из очищенных промытых овощей, воды, кожи, позвоночной кости и пряностей. Посолить под конец варки. Приготовить фарш: булку вымочить в молоке, отжать. Почистить лук, потушить в жире (20 г). Рыбную мякоть, булку, лук пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, манную крупу, 3—4 ложки молока или воды. Тщательно смешать, чтобы получилась пышная масса. Смочить полотняную салфетку соответствующего размера, середину смазать маслом. Фаршу придать форму валика длиной в 30 см. Плотно завернуть в салфетку, перевязать шпагатом, как рулет из ветчины. Влить в котелок для варки рыбы процеженный бульон, вскипятить. Уложить рыбу на решетку и вставить на кипящий бульон. Варить на слабом огне 1 час. Оставить в бульоне, пока не остынет. Вынуть, осторожно развернув салфетку, положить

на блюдо, порезать косыми ломтиками. Осветлить желе (см. заливная рыба). Каждую порцию украсить на блюде ломтиками яиц, корнбишонов, моркови, в два приема залить застывающим желе.

Судак в майонезе

800 г рыбы • Отвар: 1 1/2 л воды • 200 г овощей • 1-2 лавровых листа • 3-5 горошин душистого перца • 100-150 г моркови • Майонез: 1/4 л растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или уксус • 1 желток

Сварить отвар из очищенных и промытых овощей, воды и специй. Посолить под конец варки. Рыбу очистить, срезать плавники, хвост, удалить глаза, выпотрошить, промыть, посолить. Большую длинную морковь очистить, обмыть, срезать с одной стороны вдоль так, чтобы не переворачивалась, вложить в рыбу, обвязать рыбу шпагатом, чтобы морковь не выпала (морковь вкладывается в брюшко рыбы для того, чтобы во время варки рыба не переворачивалась и сохранила после варки соответствующую форму и вид). Рыбу вложить хребтом кверху на решетке в процеженный отвар, можно привязать к решетке. Варить на слабом огне около 30—40 минут, охладить в отваре. Вынуть осторожно вместе с решеткой, снять, уложить на длинном плоском блюде. Морковь вынуть. Приготовить майонез (см. соусы холодные). Рыбу обложить густым майонезом, смазывая ножом от головы к хвосту (2 ложки оставить). Остаток соуса слегка развести и облить им рыбу так, чтобы соус стек на блюдо. В глаза рыбы вложить по небольшому маринованному грибку или горошине перца, в рот — веточку петрушки или листик листовой капусты. Украсить кружочками яиц, четвертинками помидоров, зеленым горошком и густым майонезом, выдавливаемым из резинового или пергаментного мешочка.

Рыбу в майонезе можно подавать порциями. Куски очищенной рыбы варить в отваре около 20 минут. Охладить в отваре, вынуть, положить на блюдо, залить густым майонезом, украсить зеленью.

Галантин из судака, трески, щуки

1,20 кг судака • Бульон: 1 1/2 л воды • рыбные зачистки • 200 г овощей • 1 лавровый лист • 5 горошин душистого перца • Фарш: 250 г рыбной мякоти • 60 г лука • 40 г масла • 50 г булки • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • Прокладка для украшения: 3 яйца • 100 г корнбишонов • 20 г масла для смазки салфетки • Желе: 1 л бульона • 2 белка • 20 г желатина • 1 ложка уксуса

Рыбу очистить, удалить голову, плавники, хвост, выпотрошить, промыть. Отделить мякоть, снять кожу. Сварить бульон из очищенных промытых овощей, воды, пряностей, головы, кожи и позвоночной кости. Посолить под конец варки. Процедить, вылить в котелок. Рыбное филе слегка отбить, края сравнять (обрезки употребить при приготовлении фарша), придать форму прямоугольника. Приготовить фарш:

обрезки филе, мякоть, снятую с позвоночной кости и головы, пропустить через мясорубку вместе с вымоченной в молоке и отжатой булкой и тушеным в жире луком. Прибавить яйцо, соль, перец, 2 ложки молока или воды, стереть, чтобы получилась пышная масса. Яйца вымыть, сварить вкрутую, охладить, очистить. Намочить полотняную салфетку, середину помазать маслом. Уложить на салфетку рыбное филе, разложить на нем ровным слоем фарш, перекладывая его половинками яиц и корнизонов. Галантин плотно свернуть, как рулет с маком, с помощью салфетки, обвязать шпагатом через каждые 2—3 см. Вложить на решетке в котелок с кипящим бульоном. Варить на слабом огне 1 час. Охладить в бульоне, слегка прижав сверху дощечкой с каким-либо грузом. Вынуть, осторожно развернув салфетку, положить на длинное блюдо, порезать ломтиками толщиной в 1 см. Приготовить желе (см. заливная рыба). Галантин украсить зеленым салатом или листовой капустой. В два приема залить застывающим желе. Подавать с острым холодным соусом. Прокладкой, украшающей галантин, может быть омлет, окрашенный в зеленый цвет отварным протертым шпинатом, порезанный полосками или кубиками. Можно использовать также омлет, окрашенный томатом-пюре.

Майонез рыбный

600 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) • Отвар: 1 1/2 л воды • 200 г овощей • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • 300 г овощного салата • Майонез: 1/8 л растительного или прованского масла • отвар • 1 желток • сахар • лимон или уксус • соль

Майонез рыбный можно приготовить из различных сортов рыбы. Это практичный способ использования обрезков, съедобных частей внутренностей и голов, а также переработки остатков обеда для ужина. Рыбу разделить (см. введение к рыбным блюдам). Сварить в процеженном отваре из овощей и пряностей. Охладить в отваре, снять кожу, отделить мякоть от костей. Порезать на маленькие кусочки, смешать с 1—2 ложками густого майонеза (масса должна быть густой). Овощной салат в майонезе (см. салаты, холодные закуски) уложить на длинном плоском блюде прямоугольником шириной в 10 см, длиной в 25—30 см. Разделить рыбную массу ложкой на овальные порции крупнее яйца, заливать слегка разрезанным майонезом, укладывать на салат. Украсить зеленью, огурцом, четвертинками помидоров и густым майонезом.



ЗАКУСОЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Мясо, копчености, колбасы и мясные консервы

Подбор холодного мяса, копченостей, колбас и консервов

Закусками могут служить различные сорта колбас и копченостей, паштетов, жареного, отварного и тушеного мяса, иногда сырое мясо (татарский бифштекс), а также разнообразные мясные консервы.

Копчености и колбасы: вареный окорок или ветчинный рулет, сырокопченая ветчина (так называемая вестфальская), кабаньих окорок, сырокопченый ветчинный рулет, филей свиной, обыкновенный и более нежный, т. н. лососевый, различные сорта колбас, особенно толстые (краковская, ветчинная, лимонная, туристская) сырокопченые колбасы (в том числе и так называемые кабаносы), белая колбаса, продаваемая в сыром виде, следовательно, ее надо сварить или пожарить и затем охладить, ливерная и печеночная колбаса, различные сорта зельца, грудинка, копченое венгерское сало, натертое красным перцем.

Мясо жареное и тушеное целым куском: говяжья вырезка, вырезка конины, корейка, ростбиф, жареная телятина и баранина, жареная домашняя птица и дичь, тушеная говядина, тушеная баранина, жареные заячьи окорочка.

Мясо рубленое — жареное, отварное: различные рулеты, галантины, паштеты, жаркое по-римски (рулет).

Мясо отварное целым куском: говяжий язык присоленный, телячьи и свиные языки присоленные, говядина, телятина и свинина присоленные.

Мясные консервы: ветчина целым куском, рубленая ветчина, корейка, гуляш туристский, свинина натуральная. Паштеты: свиной, из птицы и дичи. Заливная телятина, заливные телячьи и свиные языки.

Подготовка мясных холодных блюд

За исключением копченостей, колбасных изделий и мясных консервов, продаваемых в готовом для употребления виде и не требующих дальнейшей тепловой обработки, любое мясное блюдо, которое подается в холодном виде, должно быть после приготовления хорошо охлаждено. Это дает возможность правильно и красиво нарезать мясо. Если мясо нарезать, недостаточно охладив его, то ломти получаются неровные, с разрывами; застывая, они изменяют форму, цвет и вкус, что объясняется слишком быстрым высыханием. Мясо надо нарезать, уложить на блюдо и украсить незадолго до подачи. Преждевременно приготовленные мясные закуски в значительной степени теряют вкус, вид и питательные качества, особенно при комнатной температуре. Наиболее соответствующей температурой хранения закусок следует считать +2 до +4° С, но не более 10—15 часов, в зависимости от вида закуски.

Например, рубленое и жареное мясо, закуски в желе, салаты портятся быстрее, чем колбасы и копчености, и т. п.

Закуски не следует хранить долго, особенно при высокой температуре (выше $+4^{\circ}\text{C}$), так как при этом развиваются микробы, вызывающие порчу. Такие закуски, зачастую без видимых внешних изменений, могут явиться причиной серьезного пищевого отравления.

Ломти холодного мяса должны быть тоньше, чем ломти мяса, подаваемого в горячем виде. Исключение составляют некоторые паштеты, как, например, паштет из гусиных печенок, и татарский бифштекс, представляющие собой массу, которую невозможно нарезать и поэтому следует подавать в виде кружков или пирамидок. Рубленое жареное и отварное мясо (жаркое по-римски, рулеты, галантины, различные паштеты), грудинку и различные сорта зельца следует нарезать более толстыми ломтями. Перед тем как резать, с колбас надо снять оболочку. Сырокопченые колбасы, с которых нельзя снять оболочку, следует тщательно вымыть в горячей воде, отсушить чистой салфеткой и нарезать тонкими ломтиками. Кабаносы и охотничьи колбаски подготовить таким же образом, как и сырокопченые колбасы.

Нарезать ломтиками длиной около 5 см. Мясо следует резать длинным, довольно широким и тонким ножом. Нужно стараться нарезать холодное мясо возможно более широкими ломтями, следовательно, чем длиннее кусок мяса, тем больше наискось надо держать нож. Однако нельзя придавать ножу такого наклона, чтобы разрезы совпадали с естественным направлением волокон. При резке паштета нож опускать в горячую воду.

Жареную птицу после полного охлаждения нарезать так же, как и горячую. Ломти вырезать только из грудки крупных птиц; кусков с костями, как закуску, не следует подавать.

Укладывание и гарнирование мясных холодных блюд

Холодное мясо подают на длинных фарфоровых или металлических блюдах, или же на стеклянных подносах. Каждый сорт мяса следует подать на отдельном блюде, уложив его в один или несколько рядов, в зависимости от размеров блюда и ломтей. Можно на одном блюде подать 2—3 сорта мяса, но соблюдая соответствующее сочетание цветов мяса. Ломти каждого ряда должны опираться один на другой, прикрывая наполовину или же на одну треть предыдущий ломть.

Большие ломти некоторых сортов мяса, например, вареной ветчины, можно также укладывать, свернув каждый отдельным рулоном.

Мясные холодные закуски, уложенные на блюде, гарнировать так, чтобы их общий вид производил приятное впечатление. Для украшения применять пищевые продукты. Наиболее соответствуют этой цели ветки зелени петрушки, зеленый салат, цветные овощи — огурцы, помидоры, зеленый горошек, морковь, фрукты — виноград, апельсины, лимоны, сливы и груши из компота или маринованные. Часто употребляются при украшении блюд крутые яйца, нарезанные кружками, ломтиками или нарубленные.

Украшения не должны выдвигаться на первый план, они должны завершать оформление блюда, дополнять его, но не заслонять содер-

жимого. Поэтому украшать следует умеренно, ни в коем случае не перегружая блюда. Украсив, очистить края блюда от крошек и остатков жира. Блюда с закусками держать в холодильнике или в холодном помещении при температуре $+2$ до $+4^{\circ}$ С, прикрыв их слегка смоченной салфеткой или марлей. Лучше всего можно предохранить холодные мясные блюда от высыхания, залив их целиком, не исключая украшений, тонким слоем желе.

Прозрачный слой желе придает блюду одновременно весьма красивый вид. Желе (см. мясное желе) можно красить карамелью или томатом. Заливать следует в два-три приема, ложкой, тонким слоем, каждый раз охлаждая. Застывшее на мелкой тарелке желе, нарезанное или выдавленное шприцем („шприцованное”), может служить для украшения.

Как подать консервы

Умение открыть банку с мясными консервами имеет важное значение; ее надо вскрыть так, чтобы не повредить и не деформировать мясо. Банку с паштетом или рубленой ветчиной лучше всего вскрыть следующим образом: срезать оба донца при помощи специального, всем известного ножа. Удалив одно срезанное донце, можно опорожнить банку, не повредив содержимого, если ввести в нее второе срезанное донце.

Мясные консервы в желе легче выложить, срезав только одно донце. Вставить банку в теплую воду, когда желе станет жидким перелить его в другую посуду. Куски мяса выложить из банки и нарезать. Застывающим желе вновь залить мясо.

Мясные консервы, выложенные из банок, нарезанные и уложенные на блюда, подают, украсив так же, как закуски (см. стр. 33).

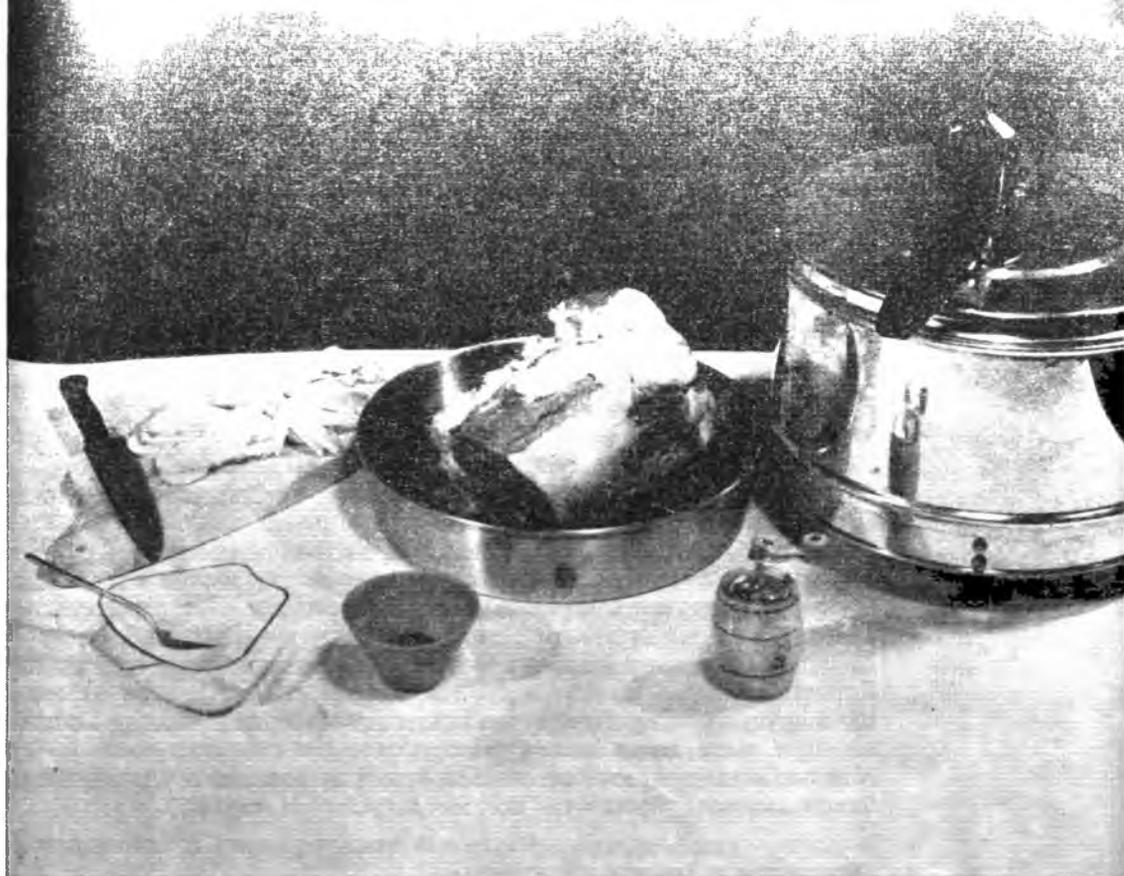
Приправы к мясным закускам

К мясным холодным блюдам подают соус майонез и соусы, основой которых служат майонез (татарский, горчичный, равигот), соусы, приготовленные со сметаной (соус-хрен, горчичный соус), а также соусы, основой которых служат фрукты и продукты их переработки (камберленд, брусника с хреном).

Телятина жареная

700 г телятины (фрикандо II, III) • 40 г жира • 1 долька чеснока • соль

Мясо обмыть, осушить, обвязать шпагатом, как ветчинный рулет. Очистить дольку чеснока, мелко нарезать, растереть с солью и тщательно натереть им мясо. Положить на сковороду с разогретым жиром, быстро обжарить со всех сторон. Переложить на противень, облить жиром, оставшимся от жаренья (если не подгорел) и вставить в сильно нагретый духовой шкаф. Жарить около 1 часа, периодически поливая образовавшимся соком.



*Свиная грудинка,
приготовленная для
жаренья на вертеле
в печи „чудо“*

По мере выпаривания сока, поливать водой (2—3 ложки). Когда мясо станет мягким, вынуть и охладить. Оставшийся соус остудить на тарелке. Мясо нарезать тонкими ломтями поперек волокон, уложить на блюдо, украсить застывшим соусом, который обыкновенно застудневает, выдавливая его из пергаментного мешочка. Края блюда украсить зеленью, подать с острым холодным соусом.

Баранина жареная

700 г баранины (мякоть задней ноги) • 1 ложка растительного масла • 30 г лука • 20 г сала • 1 долька чеснока

За день до жаренья мясо обмыть, осушить, зачистить от сухожилий и лишнего жира, натереть растительным маслом, обложить луком, нарезанным кружками. Вынести в холодное место. На следующий день

удалить из мяса лук, натереть чесноком, растертым с солью, и придать соответствующую форму для жаренья; в случае необходимости, плотно обвязать шпагатом, как ветчинный рулет. Быстро обжарить на сильно разогретом сале, вставить в очень жаркий духовой шкаф. Жарить 30—40 минут, часто поливая жиром. Готовое мясо должно в середине остаться розовым, а при прокалывании выделять красный сок. Баранину охладить. Развязать, удалить застывший жир и незадолго до подачи нарезать немного наискосок поперек волокон широкими тонкими ломтями. Уложить на длинное фарфоровое или металлическое блюдо, украсить листьями зеленого салата. Подать с острым холодным соусом (см. соусы холодные).

Корейка жареная

700 г корейки (с костью) • 30 г сала • 50 г лука • 5-10 г тмина • соль

Срезать филей с реберных косточек. Мясо обмыть, обсушить, натереть солью. Обжарить на сильно разогретом сале со всех сторон. Посыпать тмином и очищенным, нарезанным кружками луком. Вставить в жаркий духовой шкаф и жарить приблизительно 1 час. Во время жаренья поливать мясным соком. Если сока останется мало, добавить воды (1—2 ложки). Как только мясо станет мягким, вынуть, охладить. Незадолго до подачи нарезать тонкими ломтями поперек волокон. Уложить на длинное фарфоровое или металлическое блюдо. Подать с холодным соусом (см. соусы холодные).

Ростбиф

800 г — 1 кг толстого или тонкого края • 1 ложка растительного масла • соль • 40 г лука • 30 г сала • 30 г масла

Накануне жаренья зачистить от костей и сухожилий, обмыть, обсушить, натереть растительным маслом, обложить очищенным, нарезанным кружками луком. Вынести в холодное место. На следующий день удалить лук, придать мясу нужную форму, плотно обвязать шпагатом, как ветчинный рулет. Быстро обжарить на разогретом сале. Вставить в жаркий духовой шкаф, полить салом и жарить примерно 20 минут. В конце жаренья залить растопленным маслом, посолить. Поджарить так, чтобы мясо внутри осталось розовым, а при прокалывании выделяло красный сок. Охладить. Ножом удалить с поверхности застывший соус и незадолго до подачи нарезать тонкими ломтями поперек волокон. Уложить на длинное фарфоровое или металлическое блюдо, украсить листьями зеленого салата или листовой капустой. Подать с острым холодным соусом (см. соусы холодные).

Говядина тушеная

700 г говядины мякоти (филей, кострец, оковалок, огузок) • 1/8 л уксуса • 1/8 л воды • 5 г грибов • 50 г лука • 40 г шпика • 1 ложка растительного масла • 30 г сала • 20 г муки • 1 лавровый листик • 3-4 горошины душистого перца • соль

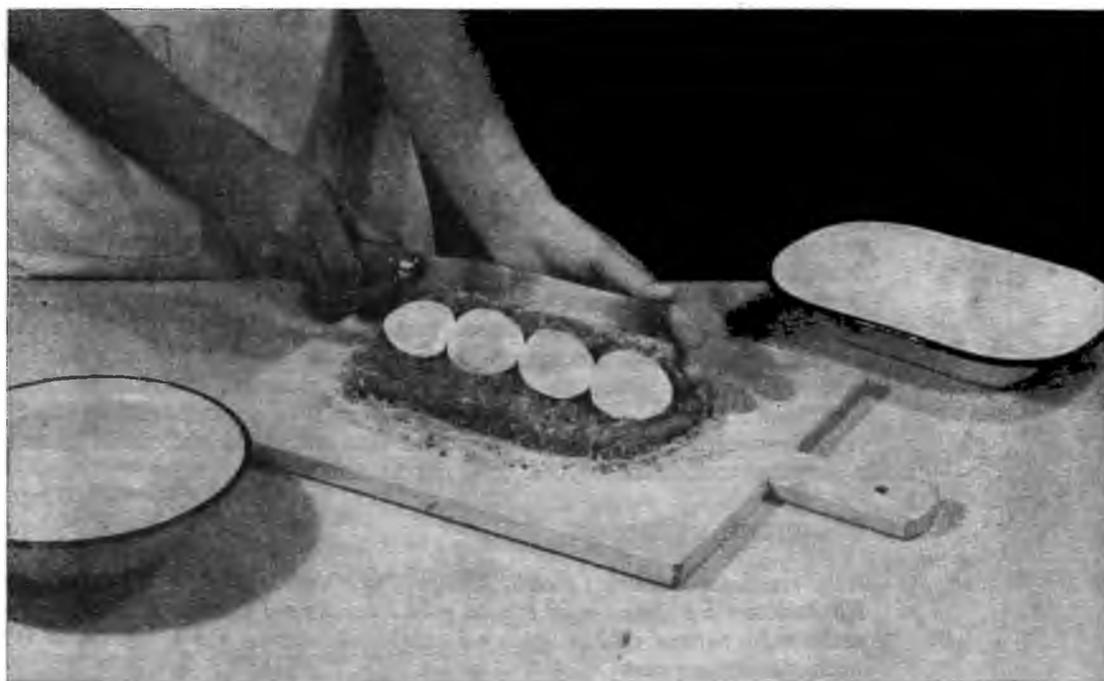
Мясо (прямоугольный толстый кусок) обмыть, залить разбавленным уксусом и вынести в холодное место. На следующий день выложить из уксуса, отсушить и натереть растительным маслом. Посыпать луком, нарезанным кружками и, прикрыв, поставить в холодное место еще на 24 часа. После этого удалить лук. Шпик нарезать брусочками, посыпать солью и перцем. Мясо нашпиговать рядами через каждые 3—4 см. Натереть солью. Обвалить в муке, обжарить на разогретом сале со всех сторон. Вложить в кастрюлю, добавить промытые, размельченные сушеные грибы, сало, оставшееся от жаренья, и тушить под крышкой 2—3 часа, поливая водой, до мягкости, после чего поставить в холодное место, чтобы остыло. Вынуть из соуса, нарезать поперек волокон немного наискось тонкими широкими ломтями. Подать на длинном блюде, украшенном листьями салата, четвертинками помидоров и половинками корнишонов или же маринованными грибами.

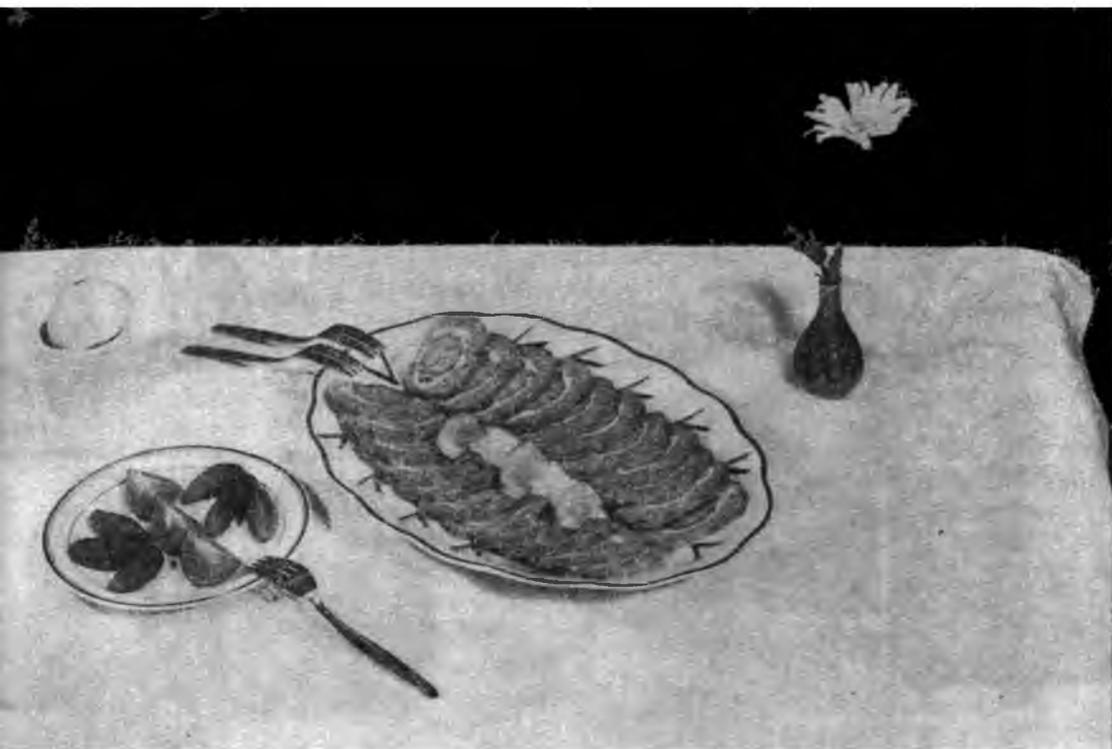
Жаркое по-римски (рулет)

300 г говядины с костью (пашинка, лопатка) • 100 г свинины с костью • 30 г лука • 30 г сала • 40 г булки • 3 яйца • 30 г толченых сухарей • соль • перец • 40 г сала для жаренья

Вымыть два яйца, сварить вкрутую, охладить. Булку вымочить, слегка отжать. Почистить лук, нарезать кружками, поджарить на сале до

*Римское жаркое
(рулет), фарширо-
ванное яйцами*





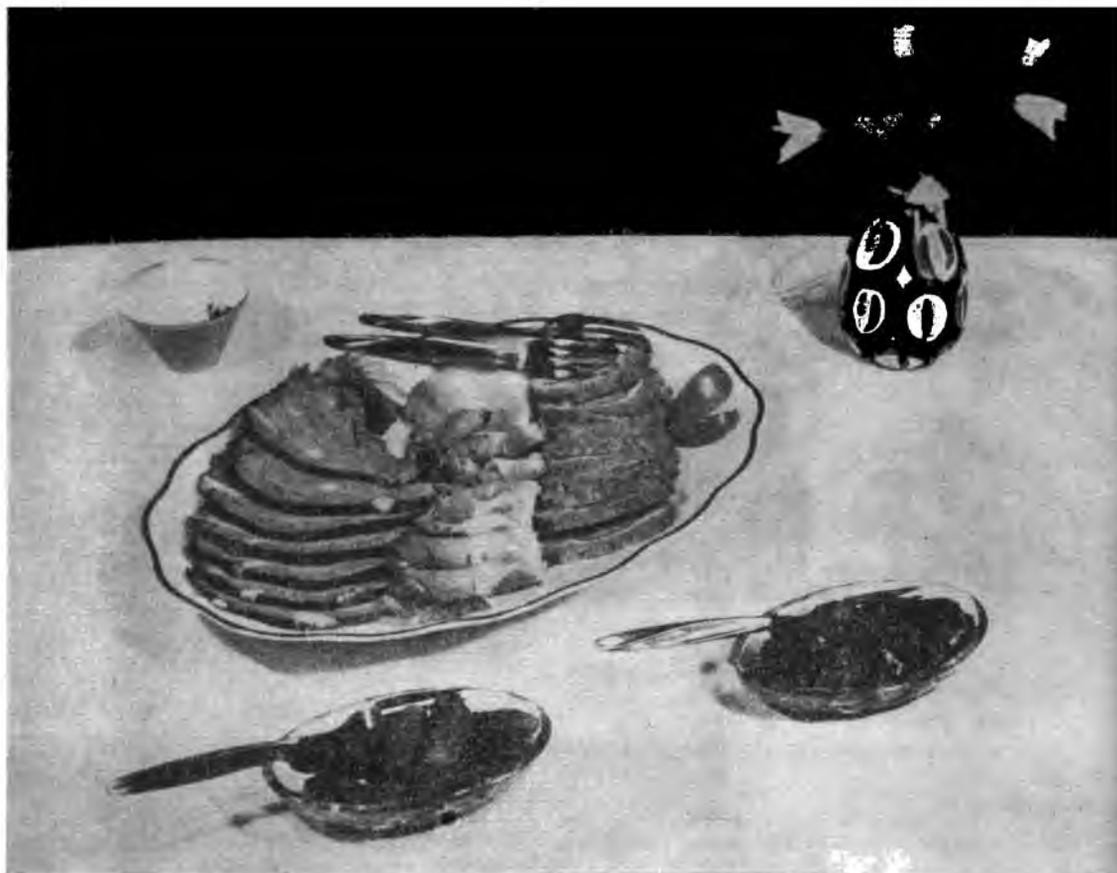
*Римское жаркое
из телятины*

светло-золотистого цвета. Мясо обмыть, зачистить от костей и сухожилий, порезать и пропустить через мясорубку с булкой и луком. Прибавить яйцо, соль, перец и смешать так, чтобы получилась однородная масса. На кухонной доске, посыпанной сухарями, разделить из мяса прямоугольник, вложить в середину (вдоль прямоугольника) два целых очищенных яйца. Свернуть мясо толстым рулетом, положить на небольшую сковороду с разогретым салом, полить сверху маслом, вставить в горячий духовой шкаф. Жарить около 40 минут, поливая соком, образовавшимся при жаренье. К соку добавлять воду. Кончив жаренье, охладить, нарезать поперек ломтями толщиной 1-1,5 см. Украсить зеленью петрушки. Подать с острым холодным соусом.

Ветчина с хреном

300 г ветчины • 100 г хрена • 3-4 ложки сметаны • соль • сахар • лимон или уксус

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной, приправить сахаром, солью и уксусом. Ломти ветчины смазывать этой массой. Свертывать рулонами, уложить вкось на блюде, украсить ветками зелени петрушки или зеленым салатом.



*Мясные холодные
блюда*

Мусс из ветчины

*400 г ветчины • 50 г масла • 50 г швейцарского сыра • 3-4 ложки сливок •
соус „Кабуль” • лимон • 1/8 л мясного желе • соль*

Выбрать самые красивые ломти ветчины, обрезки отложить, худшие куски ветчины, примерно 200 г, пропустить через мясорубку. Масло стереть веселкой, прибавить натертый швейцарский сыр и, продолжая растирать, прибавлять постепенно рубленую ветчину и сливки. Заправить по вкусу солью, соусом „Кабуль” или ложкой куриного бульона (концентрата), разбавленного небольшим количеством воды; можно прибавить немного лимонного сока. Ломти ветчины свернуть рожками, заполнить муссом из ветчины, уложить на круглое блюдо (узкий конец рожка должен быть обращен к середине блюда), поверху выдавить из шприца полуостывшее желе. Середину блюда украсить салатом.

Паптет из телятины

500 г телятины (шейная часть, лопатка, почечная часть) • 400 г телячьей или свиной печени • 250 г шейной части свинины или сырой грудинки • 60 г шпика • 10 г сушеных грибов • 100 г овощей (лук, морковь, петрушка) • 60 г булки • 3 яйца • 1-2 лавровых листика • душистый перец • черный перец • мускатный орех • имбирь • соль • 30 г жира для смазывания формы

Телятину, грудинку, очищенные овощи и грибы промыть, добавить приправы, залить водой, варить на слабом огне. Посолить в половине варки. В конце вложить шпик и варить еще примерно 30 минут. Когда мясо станет очень мягким, отставить и охладить. Печенку очистить от пленок, нарезать ломтиками, залить $1/8$ л кипящего бульона, тушить 5 минут. Вымочить булку в $1/8$ л бульона. Мясо, печенку, булку, пропустить 2 раза через мясорубку, вставить второй раз частую решетку. Прибавить соль, перец, мускатный орех и яйца; стереть так, чтобы получилась пышная масса. Форму для пудинга смазать маслом, выложив дно ломтиками отварного шпика. Заполнить форму на $3/4$ паптетом. Плотно прикрыть крышкой. Варить на пару около часа. Паптет охладить, теплым выложить из формы на круглое блюдо. Подать в холодном виде с острым соусом.

Паптет можно запечь в духовом шкафу.

Паптет из домашней птицы

1 небольшой гусь • 300 г печени телячьей • гусиная печенка • 60 г шпика • 100 г шампиньонов или 10 г сушеных грибов • соль • 100 г овощей (сельдерей, морковь, петрушка) • 50 г лука • 4-5 яиц • 150 г булки • 30 г сала для формы • душистый и черный перец • лавровый лист • мускатный орех

Очищенного, размягченного (созревшего) гуся (см. введение к блюдам из домашней птицы) обмыть, разрубить на 4 части. Отложить печенку. Овощи очистить, промыть. Гуся, потроха, овощи, шпик и приправы залить водой, варить на слабом огне. Посолить в половине варки, шпик вынуть через 30 минут после начала варки. Когда мясо станет мягким, охладить, отделить от костей. Шампиньоны очистить, промыть, снять пленку, нарезать. Нарезать кружками лук. Шампиньоны, лук, гусиную печенку, а также телячью печенку, промытую, очищенную от пленок и нарезанную кусками, залить $1/8$ л горячего бульона и тушить 10 минут, накрыв крышкой. Булку вымочить в холодном бульоне из паптета. Большую форму для пудинга смазать жиром, дно выложить шпиком, нарезанным ломтиками. Мясо гуся, шампиньоны с луком, телячью печенку, булку пропустить 2 раза через мясорубку, второй раз — через частую решетку. Прибавить 2 желтка, 3 целых яйца, соль, перец, мускатный орех и имбирь по вкусу. Стереть тщательно, так, чтобы получилась пышная масса. Вложить в форму, предварительно подготовленную, выравнивать, плотно накрыть крышкой, варить на пару около $1\ 1/2$ часов. Когда края паптета слегка зарумянятся, выложить из формы и охладить. Теплым переложить на круглое блюдо. Разделить на порции

и подать с холодным острым соусом. Нарезанный и украшенный пащтет можно залить желе (см. заливной пащтет). Если тушка нежирная, добавить 150—200 г сала или свиной грудинки. Пащтет можно приготовить и из половины гуся. Для пащтета могут быть использованы также тушки вторых сортов — старые, тощие и т. п. Пащтет из птицы можно запечь в форме.

Пащтет из гусиных печенок

2 гусиные печенки • 60 г лука • 10 г сушеных грибов • 1/8 л молока • 30 г сала • 100 г свежего масла • мускатный орех • имбирь • перец • соль

Грибы тщательно промыть. Намочить в 1/8 л воды, добавить 1/8 л молока, варить до мягкости. Бульон выпарить (3 ложки). Лук почистить, нарезать тонкими ломтиками и потушить в масле, добавляя воду, чтобы не зарумянился. В конце тушения прибавить очищенные, нарезанные печенки, тушить все вместе около 10 минут; лук и печенки протереть через сито (можно пропустить 3 раза через частую решетку мясорубки) и смешать с грибным бульоном. Прибавить масло и тщательно стереть. Приправить перцем, солью, мускатным орехом и имбирем. Пащтет уложить в виде пирамиды на круглое блюдо и украсить листьями зеленого салата.

Пащтет из конины

1 конский язык или 500 г мякоти конины • 250 г грудинки или шейной части свинины • 400 г печенки конской • 150 г шпика • 30 г сала для формы • 60 г булки • 100 г овощей (лук, сельдерей, петрушка) • 3 лавровых листика • несколько горошин душистого и черного перца • 2-3 яйца • мускатный орех • перец • имбирь • соль

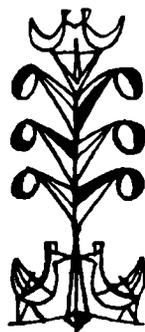
Язык вычистить щеткой, промыть, срезать слюнные железы. Варить до мягкости 4—5 часов с овощами и приправами. Снять кожу с языка и приготовить, как пащтет из телятины.

Из 150 г отварного шпика: 50 г для того, чтобы выложить форму, 100 г нарезать мелкими кубиками и смешать с пащтетом. Пащтет из конины можно запечь в форме.

Пащтет из зайца (из дичи)

Перед и потроха зайца • 250 г жирной свинины • 250 г печенки телячьей, свиной или конской • 60 г шпика • 100 г овощей (лук, морковь, петрушка) • 30 г жира для формы • 1-2 лавровых листика • несколько горошин душистого и черного перца • 60 г булки • 3-4 яйца • 20 г грибов • соль • имбирь • мускатный орех

Приготовить, как пащтет из телятины.



Паштет из кролика

Перед и потроха кролика • 150 г шейной части свинины • 100 г копченой грудки • 250 г телячьей или свиной печенки • 100 г овощей (лук, сельдерей, петрушка) • 60 г шпика • 2-3 лавровых листика • белый и черный перец • 60 г чертовой булки • 3-4 яйца • 20 г сушеных грибов • 30 г жира для формы • мускатный орех • соль • имбирь

Приготовить, как паштет из телятины.

Мясное желе для заливки („штам”)

На 1/2 л бульона: 700 г сахарных костей • 150 г овощей (морковь, лук, петрушка, сельдерей) • 1 1/2 л воды • соль • 2 лавровых листика и несколько горошин душистого и черного перца • 15 г желатина • пол-ложки уксуса (6%) • 2 белка

Очищенные овощи промыть, кости обмыть и разрубить, добавить приправы, залить холодной водой. Варить на слабом огне около 3—4 часов. Посолить в конце варки. Процедить бульон. В теплый бульон прибавить уксус, белки и осветлить (см. заливная рыба). Намочить желатин на полчаса в холодной воде. Вынуть и растворить в 1/8 л бульона. Соединить с осветленным желе, посолить по вкусу, охладить. В застывшем виде употреблять для заливки блюд. Если нужно, желе можно окрасить половиной ложки карамели (карамель: ложечку сахара сильно поджарить на сковороде, залить 2—3 ложками воды, дать закипеть; окрашивать в холодном виде).

Мясной студень без желатина

На 1/2 л бульона: 750 г костей с суставами и телячьих ножек • 150 г овощей (сельдерей, петрушка, морковь, лук) • 1 1/2 л воды • 2 лавровых листика • несколько горошин душистого и черного перца • 1/2 ложки уксуса • соль

Опаленные ножки и кости обмыть, разрубить, положить в кастрюлю, прибавить очищенные овощи, приправы, залить холодной водой, варить на слабом огне 4 часа. Посолить в конце варки. Когда мясо начнет отделяться от костей и станет мягким, процедить бульон через частое сито или смоченную салфетку и охладить. Желе можно окрасить томатом, который следует смешать с бульоном до процеживания. Желе из ножек не надо осветлять, так как оно варится очень медленно и хорошо процеживается. Заливать блюда застывающим желе.

Студень из свиных ножек

750 г свиных ножек • 250 г мякоти не жирной свинины • 150 г овощей (морковь, лук, петрушка, сельдерей) • 1-2 лавровых листика • несколько горошин душистого и черного перца • 1/2 дольки чеснока • соль



Разрубленные ножки, обмытое мясо, нарезанные овощи и приправы залить холодной водой. Варить на слабом огне 4 часа до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от костей. Посолить в конце варки. Процедить бульон. Отделить мясо от костей, нарезать кубиками, вложить в бульон, вскипятить, процедить. Бульон заправить по вкусу чесноком, растертым с солью. Дно формы выложить морковью, красиво нарезанной, вложить нарезанное мясо, залить желе и охладить, пока не застынет. Перед подачей на стол снять жир с поверхности студня, выложить из формы на круглое блюдо, украшенное ветками зелени петрушки или зеленым салатом. Разделить на порции. Подавать с уксусом или лимоном.

Студень можно охладить в небольших порционных формах. Выложить из форм и уложить на блюдо, украшенное листьями зеленого салата.

Студень из телячьих ножек

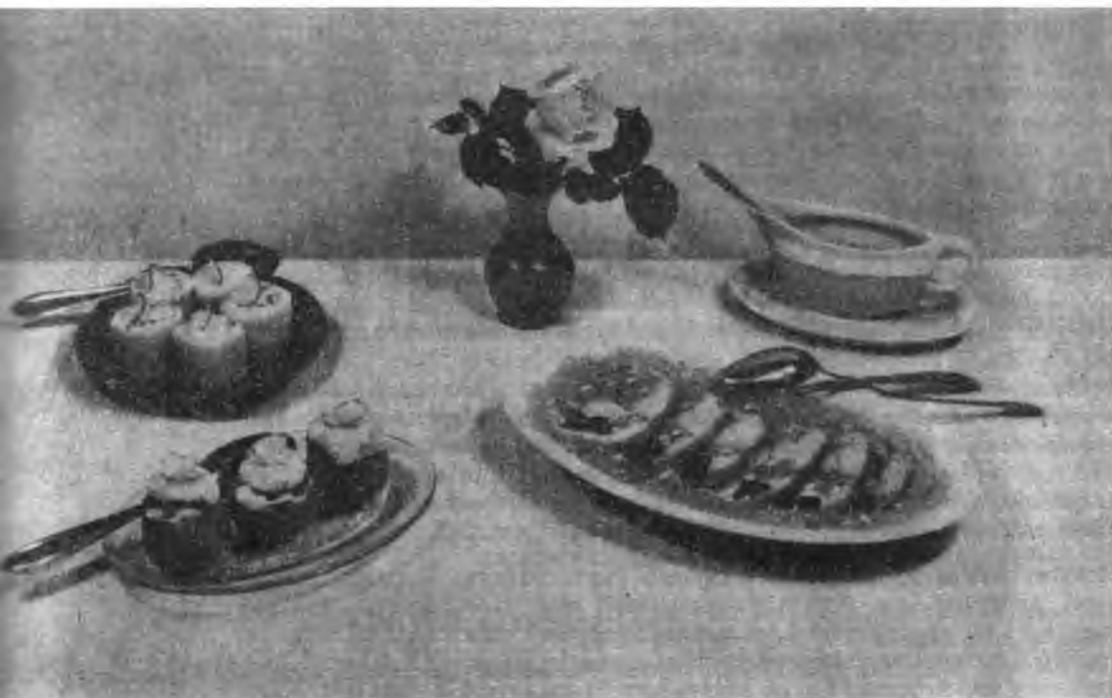
Приготовить, как студень из свиных ножек.

Курица, утка заливные

1 небольшая не жирная курица • 1 лавровый листик • несколько горошин черного и душистого перца • 150 г овощей (сельдерей, петрушка, морковь, лук) • Ж е л е: 3/4 л бульона • 2-3 белка • 15 г желатина • 1/2 ложки уксуса • соль • У к р а ш е н и е: консервированные фрукты

Украшение галантина из домашней птицы





Галантин из курицы

Курицу разделить (см. введение к блюдам из домашней птицы), обмыть. Потроха, курицу и приправы залить слегка посоленным кипятком. Варить на слабом огне около 3 часов. В конце варки положить очищенные, промытые и нарезанные овощи. Снять с огня, когда курица станет мягкой, охладить в бульоне, процедить. Бульон, если необходимо, выпарить. Снять кожу с мяса и нарезать следующим образом: отделить крылышки и ножки от тушки, ножки в суставах разрезать на 2 части, осторожно удалить кости, чтобы не повредить мяса. Отделить от кости обе половинки грудки, нарезать наискось тонкими ломтиками, вложить в бульон, дать закипеть, процедить. Осветлить желе (см. заливная рыба). Охладить. Залить дно блюда тонким слоем застывающего желе. Когда остынет, уложить на желе порции курицы, украсить половинками слив и вишнями, залить осторожно в два приема желе, каждый раз охлаждая. Подать с холодным соусом.

Заливную курицу можно охладить в форме, дно которой следует украсить половинками яиц, сваренных вкрутую, красиво нарезанной морковью, венчиками из корнишонов и т. п. Желе можно охладить в маленьких формах (мясо нарезать кусочками в виде кубиков), выложенных отваренными овощами или консервированными фруктами. Вместо желатина можно использовать бульон из 500 г телячьих ножек.

Цыплята заливные

2 цыпленка • 150 г овощей (морковь, лук, сельдерей, петрушка) • 1 лавровый листик • 4 горошины душистого и черного перца • соль • Желе: 3/4 л бульона • 2-3 белка • 20 г желатина • 1/2 ложки уксуса • соль • Украшения: консервированные фрукты • сливы-ренклоды • вишни, или сезонные овощи

Приготовить по рецепту „Курица, утка заливные”.

Индейка, гусь в малаге

1 небольшая индейка • 100-150 г сала • Бульон: 700 г сахарных костей и телячьих ножек • потроха индейки • 150 г овощей (лук, морковь, петрушка, сельдерей) • лавровый лист • душистый и черный перец • соль • Желе: 3/4 л бульона • 2-3 белка • уксус • ок. 1/8 л малаги • Украшения: 1 апельсин или 100 г винограда, или консервированные фрукты: сливы-ренклоды, вишни

Приготовить желе (см. мясной студень без желатина). Индейку разделать, зажарить (см. блюда из домашней птицы). Осветленное желе заправить по вкусу малагой, охладить. Разрубить индейку. 2 половинки грудки отделить от кости, нарезать тонкими ломтиками наискось. Дно длинного или круглого блюда залить желе, охладить. На желе положить ломтики индейки. Гарнировать ломтиками очищенного апельсина или виноградом. Залить в два приема застывающим желе, каждый раз охлаждать. При подаче украсить листьями зеленого салата или же листовой капусты.

Оставшееся мясо индейки употребить для приготовления других блюд, например, салата с майонезом, салата из птицы, ризото и т. п.

Галантин из утки, курицы

1 большая не жирная утка • Фарш: 200 г телятины • 200 г телячьей печенки • 150 г свинины • утиная печенка • 50 г булки • 1/8 л бульона • 2 яйца • перец • соль • мускатный орех Бульон: кости утки • 100 г овощей (сельдерей, лук, петрушка, морковь) • 1 лавровый листик • 4 горошины душистого перца • Желе: 3/4 л бульона • 2-3 белка • 20 г желатина • уксус • прокладка для украшения: 200 г чайной колбасы • 100 г корнишенов

Очищенную тушку (см. блюда из домашней птицы) обмыть, обсушить. Отрубить крыльшки в первом суставе, осторожно разрезать мышцы, выломать кость в плечевом суставе. То же самое сделать с ножками. Тушку положить спинкой вверх, разрезать острым ножом вдоль по спинке и осторожно отделить мясо от костей. Кости тщательно очистить от мякоти. Кусок мяса, оставшийся на коже, выровнять, срезать более толстые слои мышц, прикрывая места, где мышц меньше. Зашить все надрезы, натереть солью.

Приготовить бульон. Овощи очистить, промыть, добавить потроха, кости, пряности, залить водой, варить на слабом огне, посолить в конце варки. Приготовить фарш. Булку вымочить в бульоне, отжать. Телятину, свинину, обмытую и очищенную от пленок печенку, утиную печенку и отжатую булку пропустить три раза через мясорубку. Добавить яйца, по вкусу соль, перец, мускатный орех, тщательно смешать, так, чтобы получилась пышная масса, размешивая, прибавить 3—4 ложки воды.

Мясо утки разделать на кухонной доске в форме прямоугольника и наложить равномерно фарш. Вдоль прямоугольника наложить куски колбасы, очищенной от кожицы и разрезанной надвое, попеременно с корنيонами той же величины. Мясо свернуть рулетом, зашить, завернуть в полотняную салфетку, обвязать тонким шпагатом через каждые 2—3 см, как ветчинный рулет. Вложить в горячий процеженный бульон и варить около 2 часов (старую и крупную птицу дольше). Галантин охладить в бульоне, прижав сверху дощечкой с грузом. Бульон выпарить, оставив 1/8 л, осветлить (см. заливная рыба). Дно блюда залить желе. После того как желе застынет, уложить галантин, нарезанный ломтями толщиной 1 см. Залить в два приема желе, каждый раз охлаждая. Края блюда украсить зеленым салатом. Подавать с острым холодным соусом.

Галантин из утки, курицы, индейки можно не только варить, но и жарить. В этом случае надо брать молодую птицу. Галантин нельзя долго хранить, так как он легко портится, вызывая пищевое отравление.

*Отделение мяса
от кости*



Галантин из мяса

40 г масла • Фарш: 200 г мякоти телятины • 200 г мякоти свинины • 60 г булки • $1/8$ л бульона • 1 яйцо • соль • перец • чеснок • майоран • мускатный орех • Прокладка для украшения: 100 г ветчины • 100 г копченого шпика • 50 г корнишонов • Бульон: 750 г телячьих ножек • 150 г овощей (морковь, сельдерей, петрушка, лук) • 1 лавровый листик • 4-5 горошин душистого и черного перца • Желе: $3/4$ л бульона • 2-3 белка • 1 ложка уксуса • соль

Телячьи ножки опалить, обмыть, разрубить. Добавить очищенные овощи и пряности, залить водой и варить на слабом огне 4 часа. Посолить в конце варки.

Приготовить фарш. Свинину и телятину обмыть, нарезать кусками и вместе с булкой, вымоченной в бульоне, пропустить 3 раза через мясорубку, последний раз — через частую решетку. Прибавить целое яйцо, 1 дольку чеснока, растертого с солью, майоран, мускатный орех по вкусу. Тщательно смешать, так, чтобы получилась пышная масса, влить 3—4 ложки воды. Полотняную салфетку смазать маслом, выложить на нее фарш, размазать ровным слоем в форме прямоугольника. Вдоль прямоугольника положить ветчину, корнишоны, шпик, нарезанный кубиками. Галантин плотно свернуть, помогая себе салфеткой. Концы салфетки и галантин перевязать, как ветчинный рулет, тонким шпагатом через каждые 2—3 см. Вложить в горячий процеженный бульон, варить на слабом огне 1 час. Мясо охладить в бульоне, прижав сверху дощечкой с грузом. Бульон выпарить, оставив $3/4$ л, осветлить (см. заливная рыба) и охладить. Осторожно вынуть галантин из салфетки, нарезать ломтями толщиной 1 см. Уложить на продолговатом блюде, гарнировать ломтиками помидоров, огурца или корнишонов и морковью, красиво нарезанной. Залить застывающим желе или украсить застывшим желе, нарезанным мелкими кубиками.

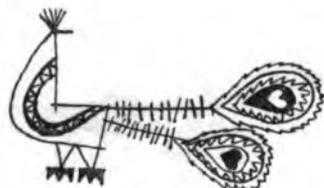
Мясо холодное в желе

100 г жареной телятины • 100 г ветчины • 100 г жареной говядины • 100 г колбасы • $3/4$ л мясного желе для заливки

Приготовить $3/4$ л желе (см. мясное желе для заливки). Жареную телятину, говядину, колбасу, ветчину нарезать тонкими ломтями. Уложить на прямоугольном блюде отдельными слоями говядину, колбасу, телятину и ветчину. Каждый слой залить застывающим желе. Охладить. Перед подачей нарезать в виде квадратов. Уложить на блюде, выложенные листьями зеленого салата. Подавать с острым холодным соусом.

Телячьи, свиные языки в желе

2-3 языка • Бульон: $3/4$ кг телячьих ножек и сахарных костей с суставами • 150 г овощей (морковь, сельдерей, петрушка, лук) • лавровый лист • черный и белый перец • Желе: $3/4$ л бульона • 2-3 белка • 1 ложка уксуса • соль • Украшения: 2 яйца • 1 помидор • 50 г зеленого горошка



Очищенные телячьи ножки и кости промыть, разрубить, залить холодной водой, прибавить овощи, пряности, варить 2 часа. Языки вымыть щеткой, удалить слюнные железы, обмыть, вложить в горячий бульон, посолить и варить до готовности. Языки вынуть из бульона, срезать кожу. Вновь положить в бульон, дать закипеть, охладить и выложить. Нарезать ломтиками наискось, уложить на круглое блюдо, при помощи вилки придать им форму целого языка. Украсить ломтиками яиц, помидора, зеленым горошком. В два приема залить осветленным желе (см. заливная рыба).

Заливной паштет

600 г паштета • 2 яйца • 150 г консервированного зеленого горошка • 3/4 л мясного желе для заливки

Приготовить желе (см. мясное желе для заливки). Вареный или запеченный паштет нарезать ломтиками толщиной 1 см. Дно продолговатого или круглого блюда залить тонким слоем желе, охладить. Ломтики паштета уложить на остывшее желе так, чтобы они опирались один на другой. В середине каждого ломтика положить кружочек яйца, сваренного вкрутую, края гарнировать зеленым горошком. Залить в два приема желе, подать с острым холодным соусом.

Можно куски паштета уложить рядом на стеклянное блюдо. Залить тонким слоем желе. Охладить. Нарезать паштет вместе с желе так, чтобы куски паштета остались целыми, переложить на другое блюдо, украсить зеленым горошком и кружочками яиц. Залить желе и охладить.

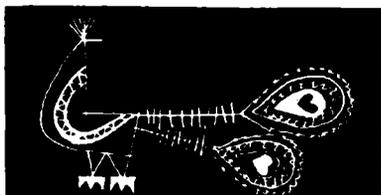
Курица в майонезе

1 курица • 1 1/2 л воды • 200 г овощей • лавровый лист • 3-4 горошины черного и душистого перца • 400 г овощного салата • М а й о н е з : 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Разделанную курицу (см. введение к блюдам из домашней птицы) обмыть, осушить, натереть солью. Вскипятить воду, посолить, вложить курицу, варить на слабом огне, в конце варки прибавить очищенные овощи и пряности, продолжать варить на слабом огне до готовности. Охладить в бульоне. Курицу вынуть, разрубить (см. блюда из домашней птицы), осторожно удалить все кости так, чтобы не повредить мяса. На продолговатое блюдо плоским слоем положить овощной салат (см. холодные закуски, салаты). На салат положить мясо, залить все густым майонезом (см. соусы холодные). Украсить листьями салата.

Майонез из птицы

Приготовить так же, как рыбу (см. майонез рыбный). Мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с густым майонезом экономным. Брать ложкой и разделять порциями крупные яйца. Держа ложку над тарелкой, заливать порции густым майонезом. Уложить на овощной



салат на прямоугольное блюдо. Гарнировать ломтиками помидоров, огурца или зеленым горошком, четвертинками крутых яиц. Майонез из птицы можно подавать и без салата.

Телятина в майонезе

700 г телятины (фрикандо) • 1 1/2 л воды • 200 г овощей (морковь, сельдерей, петрушка, лук) • 400 г овощного салата • Майонез: 1/8 л растительного или прованского масла • 1 желток • бульон • соль • сахар • лимон или уксус

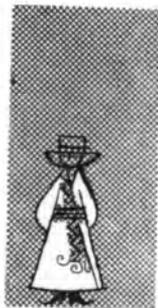
Приготовить отвар из очищенных овощей и 1 1/2 л воды. Мясо промыть, отделить от костей, отбить тыжкой так, чтобы получился довольно тонкий кусок, натереть чесноком, растертым с солью, плотно свернуть рулетом, завернуть в салфетку, обвязать тонким шпагатом через каждые 2—3 см, как ветчинный рулет, положить в горячий процеженный бульон. Варить на слабом огне около 1 1/2 часов. Оставить в бульоне до охлаждения, прижав сверху дощечкой с грузом. На длинное блюдо уложить салат из овощей в форме прямоугольника. На салат положить телятину, нарезанную толстыми ломтями. Залить блюдо густым майонезом (см. соусы холодные) или горчичным соусом. Соус должен быть такой же, какой взят для приготовления салата. Украсить грибами, помидорами, кружками огурцов.

САЛАТЫ

Салат картофельный

800 г картофеля • 100 г репчатого лука • 4-5 ложек растительного или прованского масла • лимон или уксус • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука • соль • перец

Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, сварить (см. введение к овощным блюдам). Очистить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, прибавить мелко нарубленного репчатого лука. Заправить по вкусу солью, перцем, уксусом, вымешать с растительным маслом. Положить в стеклянный салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Украсить зеленью петрушки.



Салат картофельный с фасолью

600 г картофеля • 100 г фасоли мелкой белой • 100 г репчатого лука • ок. 1/8 л сметаны • соль • перец • сахар • лимон или уксус • 30-50 г горчицы • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Фасоль промыть, замочить в кипяченой воде на 12 часов. Варить в той же воде, когда фасоль станет мягкой, посолить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, сварить, очистить, охладить, нарезать небольшими

кубиками, прибавить рубленого репчатого лука, вареную фасоль, перемешать со сметаной. Прибавить по вкусу соль, сахар, уксус, горчицу. Положить в стеклянный салатник, посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком. Украсить листиками зеленого салата.

Салат из спаржи и картофеля

500 г спаржи • 400 г картофеля • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука • Горчичный соус: ок. 1/4 л сметаны • 2 сырых желтка • 20 г муки • 30-50 г горчицы • сахар • уксус • соль

Снять со спаржи кожицу, обмыть, залить кипящей водой, прибавить соли, сахара и варить до мягкости. Отцедить, нарезать палочками длиной в 2 см. Картофель вымыть щеткой, промыть, залить кипящей водой, отварить. Очистить, охладить, нарезать небольшими кубиками. Приготовить соус: сметану влить в кастрюльку, добавить муки, вскипятить, помешивая. Смешать с желтками. Заправить по вкусу горчицей, солью, уксусом, сахаром, охладить. Спаржу и картофель перемешать с соусом, прибавить половину зеленого лука, положить в стеклянный салатник. Посыпать зеленым луком, украсить головками спаржи.

Салат из цветной капусты

1 большой или 3 маленьких кочана цветной капусты • Майонез: ок. 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • 20 г масла • 20 г муки • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус

Капусту тщательно очистить, вымочить в воде с уксусом. Положить в кипящую воду, приправленную солью и сахаром. Варить до мягкости. Отцедить, разобрать на средней величины кочешки. Уложить в салатник, залить холодным майонезом (см. соусы холодные, майонез экономный).

Салат из сельдерея и картофеля

400 г сельдерея • 400 г картофеля • Майонез: ок. 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • 20 г масла • 20 г муки • отвар или бульон • соль • сахар • лимон • 1 ложка мелко нарубленной зелени петрушки

Сельдерей и картофель вымыть щеткой, ополоснуть. Положить в кипящую воду, варить до мягкости. С сельдерея и картофеля снять кожуру. Нарезать тонкими ломтиками, заправить солью, уксусом и сахаром. Укладывать в салатник попеременно слоями картофель и сельдерей. Каждый слой покрывать небольшим количеством майонеза (см. соусы холодные, майонез экономный). Перед подачей на стол залить оставшимся майонезом. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или рубленым зеленым луком.

Салат из сельдерея

600 г сельдерея • 200 г яблок • Майонез: ок. 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • 20 г масла • 20 г муки • отвар или бульон • соль • сахар • лимон • 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки

Сельдерей тщательно вымыть щеткой, сполоснуть. Положить в кипящую воду, варить до мягкости. Очистить от кожуры, охладить. Нарезать мелкой соломкой (чуть потолще спички). Прибавить очищенные и нарезанные соломкой яблоки. Заправить солью, уксусом и сахаром. Смешать с майонезом (см. соусы холодные). Положить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из зеленой стручковой фасоли и картофеля

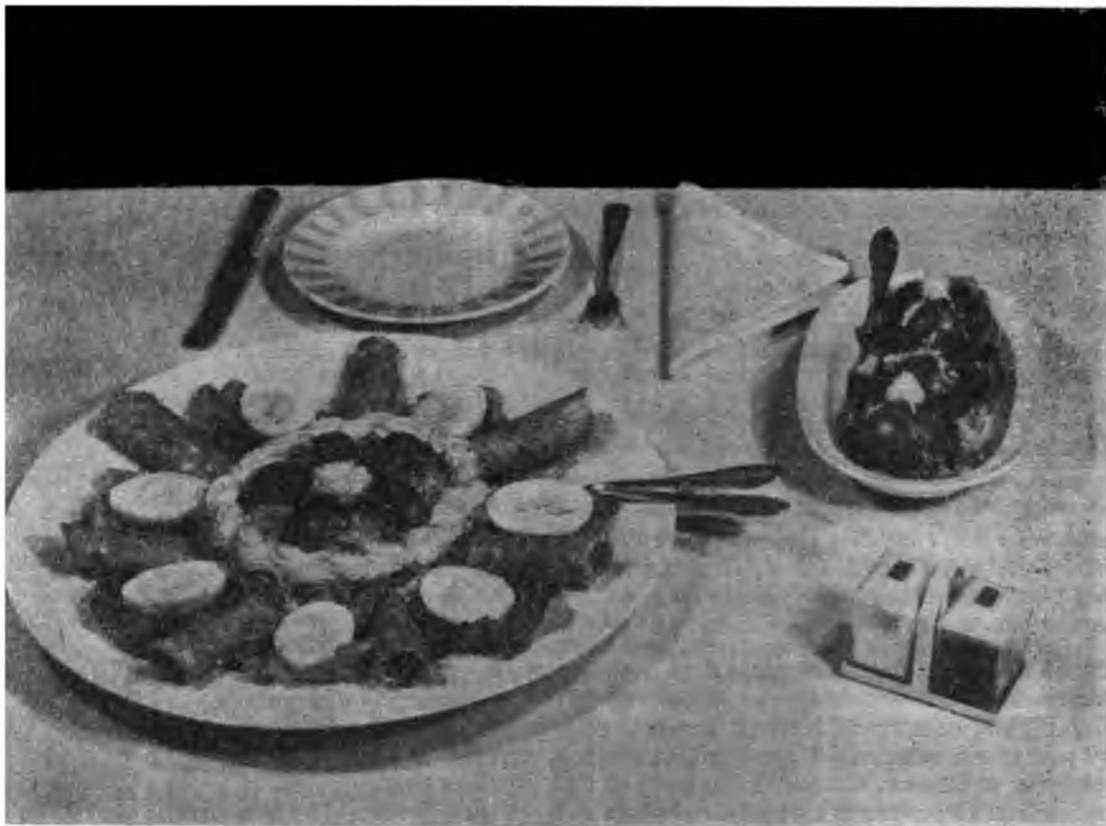
400 г стручковой фасоли • 400 г картофеля • Майонез: ок. 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • 20 г масла • 20 г муки • отвар или бульон • соль • сахар • лимон или уксус • перец

Стручки фасоли промыть, очистить от жилок, положить в кипящую воду, заправленную солью и сахаром, варить, пока фасоль не станет мягкой. Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, сварить. Очистить от кожуры, охладить. Стручки фасоли нарезать косыми полосками длиной в 3—4 см, картофель — мелкими кубиками. Смешать фасоль с картофелем. Заправить солью, уксусом, сахаром по вкусу. Залить майонезом (см. соусы холодные, майонез экономный).

Овощной салат

200 г картофеля • 100 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 100 г фасоли мелкой белой • 100 г соленых огурцов • 100 г зеленого горошка • 100 г яблок • 1-2 яйца • 50 г маринованных грибов или тикунелей • Майонез: ок. 1/8 л растительного масла • 1 желток • 20 г масла • отвар или бульон • 20 г муки • лимон или уксус • горчица • соль • сахар • перец

Фасоль отварить (см. блюда из бобов, фасоли и гороха). Яйца обмыть, сварить вкрутую, охладить, очистить. Овощи вымыть щеткой, сполоснуть, залить кипящей, слегка подсоленной водой. Отварить, очистить от кожицы. Приготовить майонез (см. соусы холодные, майонез экономный). Овощи, яйца, обмытые яблоки, огурец и грибы нарезать мелкими кубиками, прибавить фасоль, 3—4 ложки майонеза, перемешать, приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и горчицей. Положить в стеклянный салатник, залить оставшимся майонезом. Украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, четвертинками помидоров, листиками зеленого салата.



*Салат из сельдерея
с ветчиной и яйцами*

Салат из мяса

300-400 г жареной телятины • 200 г картофеля • 100 г соленых огурцов • 100 г яблок • 100 г консервированного или свежего зеленого горошка • 1-2 яйца • М а й о н е з: $\frac{1}{8}$ л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • отвар или бульон • 20 г масла • 20 г муки • 30-50 г горчицы • соль • сахар • уксус • 1 ложка рубленой зеленой петрушки

Яйца обмыть, отварить вкрутую, охладить, очистить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, залить кипящей водой, отварить. Очистить от кожуры, охладить. Жареную телятину, картофель, огурец, промытые яблоки, яйца нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный). Все это перемешать, прибавляя 3-4 ложки майонеза. Заправить по вкусу солью, щепоткой сахара, уксусом, горчицей. Положить в стеклянный салатник. Залить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Украсить листиками зеленого салата или другими овощами, в зависимости от сезона.

Салат из домашней птицы

Приготовить так же, как салат из мяса, используя жареную или вареную домашнюю птицу.

Салат из дичи

Приготовить так же, как салат из мяса, используя мясо жареного зайца или другой дичи.

Салат из рыбы

Приготовить так же, как салат из мяса, используя вместо мяса, вареную рыбу.

Салат из раков

20 шт. раков • 200 г спаржи • 100 г консервированного или свежего зеленого горошка • 100 г свежего огурца • 150 г картофеля • 50 г сельдерея • 100 г яблок • М а й о н е з: 1/8 л растительного или прованского масла • 1 сырой желток • отвар или бульон • 20 г масла • 20 г муки • соль • сахар • лимон или уксус

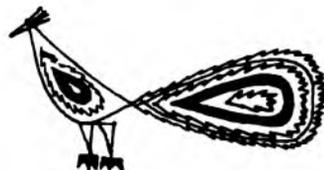
Раков отварить (см. рыбные блюда). Очищенную, промытую спаржу залить кипящей водой, слегка заправленной солью и сахаром. Сварить. Картофель, сельдерей вымыть щеткой, ополоснуть, отварить, очистить от кожуры и охладить. Картофель, сельдерей, огурцы, яблоки нарезать мелкими кубиками. Спаржу и раковые шейки нарезать более крупными кубиками. Перемешать с зеленым горошком и мясом из клешней. Приправить по вкусу солью, щепоткой сахара, уксусом, добавить 3—4 ложки майонеза (см. соусы холодные, майонез экономный). Положить в стеклянный салатник, залить оставшимся майонезом. Украсить сверху раковыми шейками и листиками зеленого салата.

Салат из сельди I

400 г соленой сельди • 100 г копченой сельди • 100 г соленых огурцов • 150 г яблок • 50 г лука • М а й о н е з: 2 яйца • 1/16 л растительного или прованского масла • 1/8 л сметаны • соль • сахар • отвар или бульон • лимон или уксус

Сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Отделить филе, очистить от костей. С копченой сельди снять кожу и зачистить от костей. Соленую и копченую сельдь нарезать мелкими кубиками. Яйца обмыть, сварить вкрутую. Очистить.

Приготовить майонез: отбить яичные желтки, растереть их в миске, доливать по нескольку капель растительного масла, перемешивать венчиком, прибавить сметаны, стереть все это, заправить солью, сахаром, уксусом (можно добавить по вкусу горчицы). Если соус будет слишком густой, развести отваром или бульоном. Обмытые яблоки, лук,



огурец очистить (если кожица толстая) и вместе с яичными белками нарезать очень мелкими кубиками, смешать с соленой и копченой сельдью и половиной майонеза. Положить в стеклянный салатник, залить оставшимся майонезом. Украсить кружочками моркови, маринованными грибами, веточками зелени петрушки или листиками зеленого салата. Салат подавать к жареному картофелю, а также употребить для приготовления бутербродов.

Салат из сельди II

400 г соленой сельди • 500 г картофеля • 100 г лука • Майонез: 2 яйца (вареные) • 1/16 л растительного или прованского масла • 1/8 л сметаны • соль • сахар • перец • лимон или уксус • горчица

Картофель вымыть щеткой, залить кипящей водой, отварить, отцедить, очистить, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сельдь разделить, как указано выше (см. салат из сельди I). Филе сельди нарезать косыми полосками шириной в 2 см. Приготовить майонез (см. салат из сельди I). Очищенный лук и яичные белки нарезать мелкими кубиками. В круглый стеклянный салатник укладывать слоями картофель, посолив, прибавив перца, посыпав луком и белком; слой картофеля перекладывать слоем сельди. Уложить по 2—3 слоя. Прикрыть картофелем, залить майонезом. Украсить кружочками соленого огурца, помидоров, моркови, веточками зелени петрушки. Подавать как закуску.

Салат из сельди III

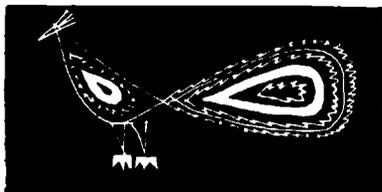
300 г соленой сельди • 200 г картофеля • 50 г фасоли мелкой белой • 100 г яблок • 50 г репчатого лука • 100 г соленых огурцов • 4-5 ложек растительного масла • соль • сахар • уксус • перец • 30-50 г горчицы • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Фасоль промыть, замочить в кипяченой воде на 12 часов. Отварить в той же воде. Сельдь намочить, разделить (см. введение к рыбным блюдам). Картофель сварить, очистить, охладить. Обмытые яблоки, очищенный лук, очищенное от костей филе сельди, огурцы нарезать мелкими кубиками. Прибавить по вкусу растительное масло, соль, сахар, уксус, перец и горчицу, тщательно перемешать. Положить в салатник или на стеклянный поднос, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из копченой трески I

800 г трески или другой копченой рыбы • 100 г лука • 3-4 ложки растительного или прованского масла • лимон или уксус • соль

Снять с трески кожу и зачистить от костей, нарезать крупными кубиками. Прибавить очищенный и нарубленный лук, смешать с растительным маслом. Прибавить по вкусу уксус и соль. Положить в стеклянный салатник, украсить листиками зеленого салата и дольками неочищенного лимона.



Салат из копченой трески II

600 г трески или другой копченой рыбы • 100 г яблок • 100 г соленых или свежих огурцов • 100 г помидоров • 50 г лука • 3-4 ложки растительного или прованского масла • соль • уксус • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Очистить от кожи и костей треску, помидоры, яблоки, огурцы нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками, прибавить растительного масла. Все приготовленные продукты смешать, приправить по вкусу солью, уксусом, перцем. Положить в салатник или на стеклянный поднос. Посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить листиками зеленого салата.

Салат из помидоров и сосисок

300 г сосисок, сарделек или чайной колбасы • 300 г помидоров • 100 г лука • уксус • сахар • соль • перец

Помидоры обмыть, сосиски вымыть в теплой воде, снять оболочку, нарезать кубиками или тонкими ломтиками, добавить очищенного рубленого лука. Все продукты тщательно перемешать, прибавить по вкусу соль, сахар, перец.

Вместо помидоров можно взять 800 г нарезанного вареного картофеля с очищенными сосисками (или чайной колбасой — 200 г) и рубленным луком. Все смешать с майонезом экономным (см. соусы холодные).

Салат из помидоров и яиц

400 г помидоров • 100 г соленых огурцов • 100 г свежих огурцов • соль • сахар • 3-4 яйца • 1/8 л сметаны • 2 дольки чеснока • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Помидоры обмыть, свежий огурец очистить. Яйца, помидоры и огурцы нарезать кружочками. Прибавить чеснок, растертый с солью, щепотку сахара, половину мелко нарезанного зеленого лука и сметаны. Осторожно перемешать. Положить в стеклянный салатник, посыпать зеленым луком. Украсить листиками зеленого салата. Приготовлять перед подачей на стол.

Салат из огурцов и яиц

600 г свежих огурцов • 100 г лука • соль • сахар • перец • 3-4 яйца • 1/8 л сметаны • лимон или уксус • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Яйца отварить, охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы очистить, тонко нарезать или шинковать (на шинковке). Лук очистить, нарезать тонкими кружочками. Все продукты смешать, прибавить сметаны. Заправить по вкусу солью, сахаром, перцем и, если требуется, уксусом. Положить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Огурцы, фаршированные салатом из раков

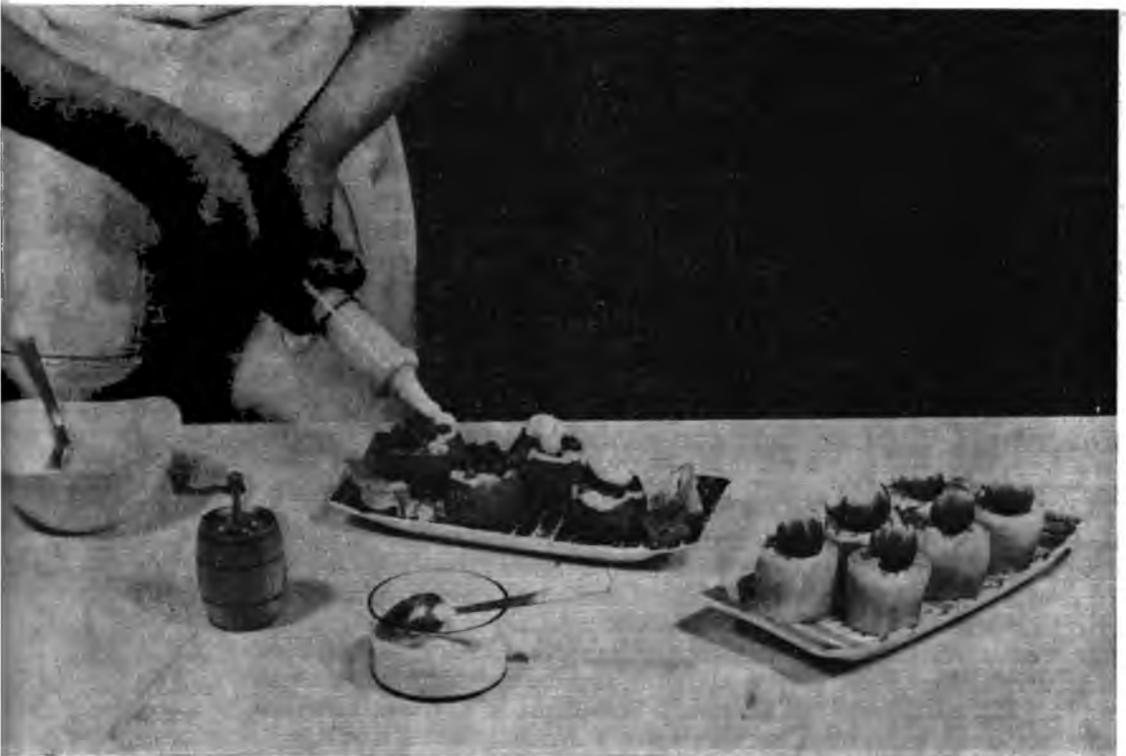
600-700 г огурцов (2 больших, длинных огурца) • 250 г салата из раков • 8 раковых шеек

Приготовить $\frac{1}{3}$ часть салата из раков (см. салат из раков). Оставить 2 ложки густого майонеза, приготовленного для салата. Свежие огурцы, довольно толстые и длинные, очистить, порезать на кусочки длиной в 5—6 см. Осторожно удалить сердцевину с семенами, заполнить салатом из раков при помощи шприца (выжать из пергаментного мешочка, законченного „втулкой”), украсить майонезом и раковыми шейками. Положить на стеклянный поднос на листики зеленого салата. Так же можно фаршировать огурцы другими салатами, как, например, салатом из мяса, домашней птицы и т. п.

Огурцы, фаршированные яйцами и редисом

600-700 г огурцов (2 больших, длинных огурца) • 2 яйца • соль • 2 пучка редиса • 3-4 ложки густой сметаны • 1 ложка рубленого укропа • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Фаршированные
овощи



Приготовить огурцы (см. огурцы, фаршированные салатом из раков). Яйца отварить вкрутую, очистить, изрубить. Редис обмыть, отрезать корешки, натереть на крупной терке (оставить несколько целых редисок). Яйца, редис, сметану, мелко нарубленный укроп и зеленый лук смешать, посолить по вкусу. Удалить из огурцов семена, наполнить салатом из редиса, сверху украсить кружочками редиса или розочками из редиса. Положить на стеклянный поднос на листики зеленого салата. Так же можно фаршировать огурцы другими свежими овощами.

Помидоры, фаршированные горошком с ветчиной

600-700 г помидоров (8 крупных помидоров) • 150 г зеленого сахарного горошка • 100 г не жирной ветчины • 3-4 ложки майонеза • соль

Большие, круглые, твердые помидоры обмыть, срезать верхушки (1/3 высоты), осторожно удалить сердцевину. Приготовить майонез (см. соусы холодные). Зеленый горошек промыть, откинуть на сито. Ветчину нарезать мелкими кубиками, смешать с горошком и густым майонезом. Заправить по вкусу солью. Наполнить помидоры, сверху украсить майонезом (см. огурцы, фаршированные салатом из раков). Украсить полосками из срезанных верхушек помидоров и зелеными горошинами. Положить на стеклянный поднос на листики зеленого салата.

Помидоры, фаршированные зеленым перцем

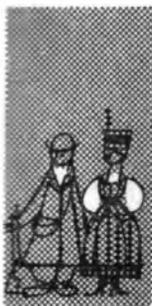
600-700 г помидоров (8 больших помидоров) • 3-4 ложки растительного или прованского масла • 100 г зеленого перца • 200 г груш • соль • сахар • лимон или уксус

Приготовить помидоры (см. помидоры, фаршированные горошком с ветчиной). Обмытые стручки зеленого сладкого перца разрезать вдоль, вычистить семена у стебля и очень тонко нашинковать. Срезанные верхушки помидоров нарезать полосками. Груши почистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Все продукты смешать. Приправить по вкусу растительным маслом, сахаром, щепоткой соли, лимоном или уксусом. Заполнить помидоры, украсить полосками зеленого перца, положить на стеклянный поднос на листики зеленого салата.

Помидоры, фаршированные салатом из сельди

600-700 г помидоров (8 крупных помидоров) • 400 г салата из сельди I

Приготовить помидоры (см. помидоры, фаршированные горошком с ветчиной). Приготовить салат из сельди (см. выше), оставив при этом 3 кусочка сельди и 2 ложки майонеза. Освободить середину помидоров от сока и зерен, заполнить салатом из сельди. Сверху украсить майонезом, полосками сельди и кружками помидоров (используя срезанные верхушки). Положить на стеклянный поднос на листики зеленого салата. Так же можно фаршировать помидоры и другими салатами, как, например, салатом из мяса, домашней птицы, овощей и т. п.



ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Гренки с ветчиной

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 40 г масла • 200 г ветчины • 30 г тильзитского сыра • 3-4 ложки сметаны • соль

С батона, купленного накануне, срезать корку; нарезать ломтиками толщиной в 1 см и намазать с двух сторон тонким слоем масла. Ветчину мелко нарубить или пропустить через мясорубку, растереть с натертым сыром. Соединить со сметаной, взяв ее столько, чтобы масса получилась густой. Посолить по вкусу. Намазывать гренки с одной стороны довольно толстым слоем массы. Поставить в жаркий духовой шкаф на 10 минут. Такие гренки можно приготовить иначе: рубленую ветчину перемешать со сметаной, положить на гренки, покрыть густым соусом с хреном и запечь, как указано выше. Подавать в горячем виде на блюде, украшенном веточками зелени петрушки или листиками зеленого салата. Подавать как закуску или к прозрачным супам.

Ветчину можно заменить ветчинно-рубленой, чайной колбасой или каким-нибудь другим сортом колбасы, кроме сырокопченной.

Гренки с сосисками

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 40 г масла • 6 шт. сосисок • 1/4 л густого горчичного соуса

С батона, купленного накануне, срезать корку, нарезать его ломтиками толщиной в 1 см. С сосисок снять оболочку. Гренки намазать маслом с двух сторон. Положить с одной стороны полсосиски, разрезанной вдоль надвое. Покрыть густым горчичным соусом (см. соусы горячие). Положить на противень и поставить в жаркий духовой шкаф на 10 минут. Подавать в горячем виде на блюде, украшенном веточками зелени петрушки, как закуску. Гренки эти можно также покрыть густым соусом с хреном или томатным соусом.

Гренки с печенкой

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 40 г масла • 250 г телячьей печенки • 60 г сала • 50 г лука • 30 г тильзитского сыра • соль • перец

Печенку обмыть, очистить от пленки, нарезать тонкими ломтиками печенку и сало, прибавить очищенный лук, нарезанный кружочками. Положить в кастрюльку, влить 2—3 ложки воды, тушить 10—15 минут, постоянно сбрызгивая водой, чтобы сало не растопилось. Все это мелко нарубить так, чтобы получилась однородная масса, прибавить соль и перец. Приготовить гренки, как указано выше. Укладывать на гренки толстый слой массы. Посыпать натертым острым сыром. Положить на противень и поставить в духовой шкаф на 10 минут. Подавать в горячем виде на блюде, украшенном зеленью. Подавать как закуску.

Гренки с мозгами

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 40 г масла • 30 г жира • 20 г толченых сухарей • 300 г мозгов • 50 г лука • 30 г тильзитского сыра • 1 яйцо • соль • перец • уксус

Приготовить гренки (см. гренки с ветчиной), мозги замочить в воде, очистить от пленки, положить в кипящую воду, слегка приправленную уксусом и солью. Варить 2 минуты. Отцедить, нарезать кубиками; очистить лук, мелко нарубить его и жарить в жире до тех пор, пока он не приобретет золотистого оттенка. Вложить мозги, жарить не долго, прибавить яйцо, вымешать, добавить соль и перец. Накладывать на гренки толстым слоем. Посыпать сухарями и натертым сыром. Поставить в жаркий духовой шкаф на 10 минут. Подавать на блюде, украшенном листиками зеленого салата, в горячем виде, как закуску или к прозрачным супам.

Гренки со шпротами

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 40 г масла • 200 г шпрот • 1/4 л томатного соуса • 30 г тильзитского сыра

Приготовить гренки (см. гренки с ветчиной), со шпрот снять кожу и зачистить от костей. На каждую гренку укладывать по 2—3 шпроты. Покрывать густым томатным соусом (см. соусы горячие). Посыпать натертым острым сыром. Поставить в жаркий духовой шкаф на 10 минут. Подавать в горячем виде на блюде, украшенном веточками зелени петрушки, как закуску или к прозрачным супам.

Гренки с помидорами и яйцами

1/3 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 30 г жира • 60 г копченой или свежей грудинки • 120 г помидоров (2 больших, твердых помидора) • 4 яйца • 2-3 ложки сметаны • перец • соль

С батона срезать корку, нарезать его ломтиками толщиной в 1 1/2 см (4 шт.), слегка поджарить без жира с двух сторон на сковороде или в специальной посуде для приготовления гренек. Копченую грудинку нарезать толстыми ломтиками (4 шт.) и обжарить без жира. Отодвинуть грудинку к краю сковороды и на этой же сковороде обжарить с двух сторон 4 толстых ломтика помидоров. Отдельно приготовить яичницу-глазунью (см. яичные блюда). На блюде укладывать гренки, на них — помидоры, на помидорах — грудинку, а сверху положить яичницу-глазунью, добавить соли и перца. Залить все горячим соусом, оставшимся после жаренья помидоров, смешав его со сметаной. Украсить на блюде листиками зеленого салата. Подавать в горячем виде как закуску.



Гренки с шампиньонами и яйцами

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 4 яйца • соль • 30 г жира • 200 г шампиньонов • 30 г лука • 10 г муки • перец • 2-3 ложки сметаны • 1 ложка мелко нарезанного укропа

Приготовить 4 гренки (см. гренки с помидорами и яйцами). С шампиньонов снять пленку, промыть. Срезать кончики ножек, тонко нашинковать, прибавить очищенный и нарезанный кружочками лук, положить в кастрюльку, влить 1—2 ложки воды и тушить до мягкости. Когда будут готовы, смешать с мукой, разведенной водой, закипятить, перемешать со сметаной, прибавить соль и перец, добавить мелко нарезанного укропа. Масса должна быть густой. Приготовить яичницу-глазунью. Уложить на блюде гренки, на них поместить толстым слоем шампиньоны, сверху положить яичницу-глазунью, добавить соль и перец. Можно посыпать натертым швейцарским сыром. Украсить веточками зелени петрушки. Подавать как горячую закуску. Шампиньоны можно заменить свежими боровиками, которые готовятся так же.

„Палочки” дрожжевые

250 г муки • 2 сырых желтка • 1 яйцо • соль • 20 г дрожжей • 5 г сахара • 2 ложки сметаны • 70 г масла или маргарина • 20 г тмина или мака • 1/2 яйца для смазки теста • 20 г жира для смазки формы

Противень смазать жиром, обсыпать мукой. Приготовить песочно-дрожжевое тесто (см. дрожжевое тесто, песочно-дрожжевой рулет с маком). Тесто быстро вымесить. Разделить его в виде длинных тонких валиков диаметром в 1/2 см. Нарезать „палочками” длиной в 10—12 см и укладывать на пирожковый лист. Поставить в теплое место, чтобы подошло. Подошедшее тесто смазать взбитым яйцом, посыпать солью и тмином или маком. Печь в жарком духовом шкафу до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка (около 20 минут). Горячие „палочки” снять с пирожкового листа и уложить на блюде. Подавать как закуску или к прозрачным супам.

Технику приготовления дрожжевого теста см. в разделе дрожжевое тесто.

Пирожки песочно-дрожжевые с колбасой

Тесто: 250 г муки • 2 сырых желтка • 1 яйцо • соль • 70 г масла или маргарина • 2 ложки сметаны • 20 г жира для смазки формы • 1/2 яйца для смазки теста • 20 г дрожжей • 5 г сахара • Начинка: 300 г чайной колбасы • 50 г тильзитского сыра • 30 г толченых сухарей • 1/2 яйца

Приготовить тесто для пирожков (см. „палочки” песочно-дрожжевые). Пирожковый лист смазать жиром, обсыпать мукой. Приготовить начинку: с колбасы снять оболочку, пропустить через мясорубку, смешать с тертым сыром, сухарями и яйцом, тщательно растереть (можно также прибавить ложку горчицы). Масса должна быть густой. Приготовленное



тесто раскатать в ровный пласт толщиной в $1/2$ см, придав ему прямоугольную форму. Разделить на две части. На каждый прямоугольник длиной 30 см, шириной 10—12 см укладывать вдоль, на расстоянии 2 см от края, начинку в виде валика. Завернуть плотно, немного приплюснуть, тупой стороной ножа сделать решеточку. Нарезать косячками, как ленивые вареники, положить на пирожковый лист, поставить в теплое место. Когда поднимутся, смазать взбитым яйцом. Поставить для выпечки в жаркий духовой шкаф на 20—30 минут. Горячие пирожки снять с пирожкового листа, уложить на блюде. Подавать как закуску или к прозрачным супам.

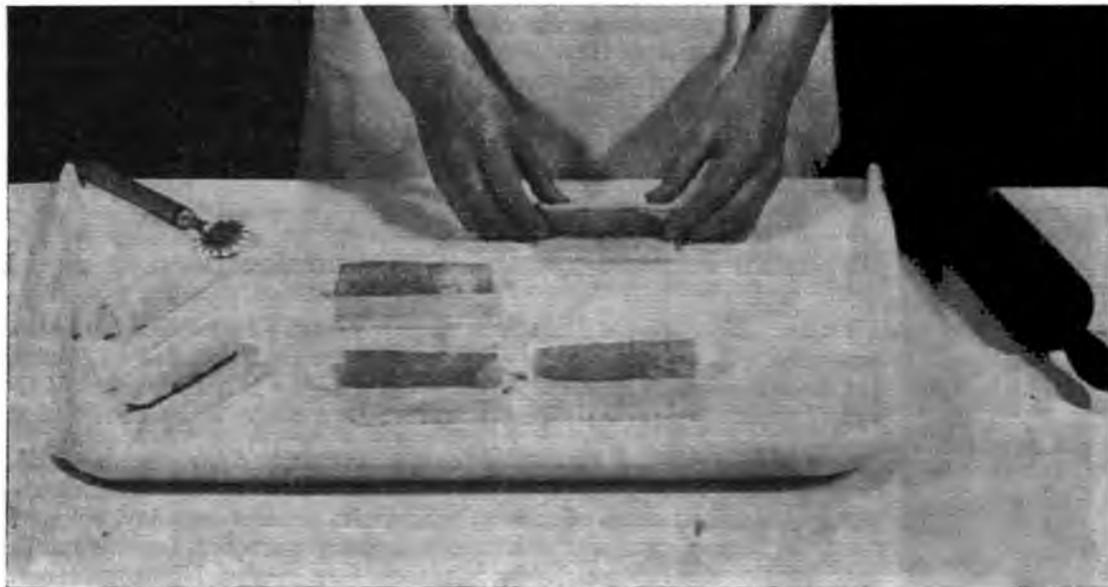
В такое же тесто можно завернуть половинки сосисок, с которых необходимо снять оболочку. Пирожки делать в виде длинных валиков, завернутых со всех сторон в тесто.

Песочные бабки с мозгами

Песочное тесто: 200 г пшеничной муки (крупчатки) • 140 г масла или маргарина • 2-3 сырых желтка • Начинка: 300 г мозгов • 30 г жира • соль • 30 г лука • перец • 1 яйцо • 3 ложки сметаны • 1 пучок зелени петрушки

Формочки для бабок тщательно вымыть и высушить. Приготовить песочное тесто (см. изделия из теста), просеять муку, прибавить масло, мелко изрубить в муке. Прибавить желтки, щепотку соли, все это перемешать. Прикрыть и поставить на час в холодное место. Тесто раскатать в ровный пласт толщиной $1/2$ см, перенести его на скалке и прикрыть

Формовка
пирожков





Формовка
пирожков

формочки. Крепко прижать его ладонью к формочкам. Снять обрезки. Тщательно прижать тесто к формочке, ровно устлая им формочку доверху. Уложить на пирожковый лист. Поставить для выпечки в жаркий духовой шкаф, примерно на 20 минут, пока тесто не приобретет золотистого оттенка. Готовые бабки осторожно вынуть из формочек, следя за тем, чтобы не рассыпались (лучше всего брать формочку в правую руку через полотенце, опрокинуть вверх дном и, легко нажимая, выбросить бабку из формочки на тарелку). Приготовить начинку: мозги замочить в воде на 30 минут, промыть, очистить от пленки, нарезать мелкими кубиками. Жарить в кастрюльке мелко нарубленный лук до тех пор, пока он не приобретет золотистого оттенка. Положить в эту же кастрюльку мозги, жарить около 10 минут. Смешать с яйцом, сметаной, поджарить, прибавить соль и перец. Бабки наполнить начинкой, поставить в жаркий духовой шкаф на 5 минут и запечь. Уложить на блюдо, подавать в горячем виде, украсив (каждую бабку в отдельности) веточками зелени или посыпав рубленой зеленью петрушки. Подавать как закуску или к прозрачным супам. Такие же бабки можно делать из полупесочного теста (см. пирожки полупесочные).

Пирожки полупесочные с мясом

Тесто: 300 г пшеничной муки (крупчатки) • 2 сырых желтка • 1 яйцо • 90 г масла или маргарина • 2 ложки сметаны • 1/2 порошка для выпечки теста • 1/2 яйца для смазки теста • *Начинка:* 400 г телятины или свинины без костей • 50 г лука • 10 г сушеных грибов или 2 бульонных кубика • 40 г жира • 1 ложка рубленого укропа или зелени петрушки • соль • перец

Приготовить начинку: мясо обмыть, обсушить, нарезать кусками, обжарить в жире на разогретой сковороде. Переложить в кастрюльку, влить 2—3 ложки воды, прибавить очищенный, нарезанный лук, промытые сушеные грибы (или 100 г свежих, очищенных, нашинкованных). Тушить до мягкости. Готовое мясо пропустить через мясорубку, прибавить соль и перец добавить рубленой зелени (можно прибавить 2 яйца, сваренных вкрутую).

Приготовить тесто (см. „палочки” песочно-дрожжевые), дрожжи заменить порошком для выпечки теста, быстро разделать. Тесто раскатать в ровный пласт толщиной $1/2$ см, сделать из теста 2 прямоугольника длиной 30 см, шириной 10—12 см. Укладывать начинку вдоль, на 2 см от края, в виде валика. Плотнo свертывать, слегка приплюснуть. Сделать решетку тупым концом ножа. Смазать тесто взбитым яйцом. Нарезать острым ножом квадратами, косячками или же прямоугольниками длиной 6 см. Уложить на пирожковый лист, наколоть (тесто лучше подымается). Печь в жарком духовом шкафу около 25—30 минут. Горячие пирожки снять с пирожкового листа. Подавать на блюде как закуску или к прозрачным супам.

Паптет в песочном тесте

Паптет: 250 г телятины • 200 г сырой грудки • 300 г телячьей, свиной или конской печени • 50 г сала • 100 г овощей • 2—3 яйца • 40 г белого хлеба • 1 лавровый лист • перец • 1 мускатный орех • имбирь • соль • Песочное тесто: 300 г пшеничной муки (крупчатки) • 200 г масла или маргарина • 3-4 сырых желтка • $1/2$ яйца для смазки

Приготовить паптет (см. паптет из телятины). Приготовить песочное тесто (см. песочные бабки с мозгами). Поставить в холодное место на 1 час. Тесто раскатать и уложить его на дне и по бокам формы ($1/4$ теста оставить). Поставить в очень жаркий духовой шкаф на, примерно, 15—20 минут; тесто должно быть выпеченным, но не зарумяненным. Вынуть, охладить. Поместить на тесто паптетную массу, накрыть другим пластом теста, соответствующим форме по размеру. Верхний слой теста соединить с нижним, чтобы паптет был аккуратно прикрыт со всех сторон. Украсить края и верх паптета полосками или валиками из теста, смазать взбитым яйцом, глубоко наколоть. Поставить в жаркий духовой шкаф. Выпекать около 1 часа. Горячий паптет выложить на плоское блюдо. Украсить веточками зелени петрушки. Разделить на порции. Подавать с горчичным соусом или соусом из корнишонов. В песочном тесте можно запекать также паптет из дичи, конины, домашней птицы и т. п.

Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами

Тесто: 250 г пшеничной муки • 225 г масла • $1/2$ яйцо • 2 желтка • 100 г сметаны (5 ложек) • **Начинка:** 400 г мозгов • 40 г жира • 50 г лука • перец • 1 яйцо • 3 ложки сметаны • соль

Приготовить тесто: на стол или доску просеять муку, прибавить масло, мелко нарубить его в муке, добавить яйцо и сырые желтки, щепотку соли, сметану. Все быстро и тщательно перемешать. Тесто прикрыть и поставить в холодное место на 12 часов. Приготовить начинку из мозгов (см. бабки песочные с мозгами). Тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см, вырезать кружочки выемкой или стаканом с острым краем диаметром 6—7 см. Поверхность половины кружков смазать яйцом. В оставшихся кружках вырезать середину меньшей выемкой или рюмкой. Полученными таким образом кольцами накрыть кружки и слегка прижать. Поставить для выпечки в жаркий духовой шкаф на 15 минут. Когда подойдут и зарумянятся, вынуть. На горячие пирожки положить начинку и сразу же подавать к столу как закуски или к прозрачным супам.

Мозги можно заменить начинкой из шампиньонов, боровиков, мяса, рыбы или домашней птицы в соусе бешамель.

Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мясом

Тесто: 250 г пшеничной муки • 225 г масла • 1 яйцо • 2 сырых желтка • 100 г сметаны (5 столовых ложек) • Начинка: 300 г жареной телятины без костей • Соус бешамель 20 г масла • 20 г муки • ок. 1/8 л сметаны • бульон • 1 желток • соль • лимон или разведенная лимонная кислота

Приготовить тесто (см. пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами). Тесто раскатать, приготовить пирожки (см. пирожки из

*Формовка
пирожков*



полуслоеного теста с мозгами), поставить для выпечки в жаркий духовой шкаф (примерно на 15 минут). Приготовить начинку: жареную телятину нарезать очень мелкими кубиками. Из муки и масла сделать белую заправку, развести 3—4 ложками холодного бульона, посолить, вскипятить. Прибавить сметану, смешанную с сырым желтком, загустить на огне, однако не доводить до кипения. Соединить с мясом, приправить по вкусу лимонным соком или разведенной лимонной кислотой. Горячие пирожки наполнить начинкой. Выложить на блюдо, украшенное зеленью. Подавать как закуску или к прозрачным супам.

Волован из полуслоеного сметанного теста с курицей или рыбой

Тесто: 250 г пшеничной муки • 225 г масла • 1 яйцо • 2 сырых желтка • 100 г сметаны • 100 г шампиньонов • 20 г масла • 1 желток для смазывания теста • **Начинка:** 1 курица • соль • 200 г овощей • Соус бешамель: 30 г масла • 30 г муки • 1/4 л сметаны • 2 желтка • 1 лимон или разведенная лимонная кислота

Приготовить тесто (см. пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами). Тесто прикрыть, поставить в холодное место на 12 часов. На следующий день раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать (размером дна формы для торта) 3 кружка, один положить в форму и выпечь. Из двух других вырезать выемкой серединки, таким образом, чтобы получились 2 кольца шириной 5 см. Смазать сверху желтком, выпекать каждый в отдельности в очень жарком духовом шкафу (ок. 15—20 минут). Очищенную курицу (см. блюда из домашней птицы) положить в кипящую подсоленную воду и варить. К концу варки положить очищенные и промытые овощи. Варить до мягкости. Курицу вынуть, разделить на порции (см. курица в майонезе), мясо отделить от костей. Приготовить соус бешамель: из муки и масла сделать белую заправку, развести сметаной, закипятить, смешать с 2 желтками, приправить по вкусу лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, посолить. Шампиньоны очистить, снять пленку, нашинковать, тушить в масле, подливая воду. Готовые шампиньоны перемешать с соусом. Положить в соус курицу, разделенную на маленькие кусочки. Сделать волован: на нижний выпеченный слой теста поместить два кружка. Подогреть тесто в духовом шкафу. Наполнить горячим мясом в соусе. Подавать на круглом блюде. Украсить зеленью по сезону. Разрезать на порции шириной 3—4 см, как торг. Можно также нарезать за столом, в таком случае подать нож и ложку. Волован можно также готовить с начинкой из дичи, рыбы, мозгов и овощей.

Вместо шампиньонов для соуса можно использовать зеленый горошек.



Волован из полуслоеного сметанного теста с брюссельской капустой

Тесто: 250 г пшеничной муки • 225 г масла • 1 яйцо • 2 желтка • 100 г сметаны (5 ложек) • 1 желток для смазки теста • Начинка: 500 г брюссельской капусты • соль • сахар • Соус бешамель: 30 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л сметаны или молока • 2 желтка • лимон или лимонная кислота

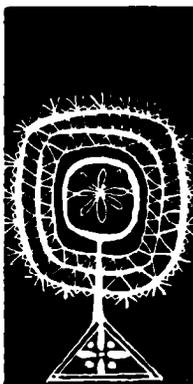
Приготовить тесто: просеянную муку изрубить с маслом, посолить, смешать с яйцом, желтками, сметаной, быстро разделить. Поставить тесто в холодное место на 12 часов. Затем раскатать, выпечь нижний слой и два кружка (см. выше). Брюссельскую капусту очистить от увядших листьев, обмыть, положить в кипящую воду, слегка посолить, прибавить сахар, накрыть крышкой. Когда вода вновь закипит, снять на минуту крышку, чтобы испарилась горечь, затем, прикрыв, варить до мягкости. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Готовую брюссельскую капусту отцедить, смешать с соусом. Приготовить в форме волован, подогреть в духовом шкафу, наполнить середину брюссельской капустой. Подавать в горячем виде на круглом блюде. Брюссельскую капусту можно заменить цветной капустой, спаржей или мясом, домашней птицей, рыбой или дичью.

Пирожки слоеные с грибами

Сдобное тесто: 300 г масла или маргарина • 100 г муки • Основное тесто: 200 г муки • 1/2 яйца • вода • 1/2 ложки 6% уксуса • 1 желток для смазки теста • Начинка: 500 г боровиков • 50 г лука • 20 г жира • 30 г муки • отвар • 1/8 л сметаны • 1 желток • соль • перец • 1 ложка укропа

Приготовить слоеное тесто (см. изделия из теста). Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать стаканом или выемкой кружки, половину кружков смазать белком. Из остальных кружков вырезать меньшей выемкой или рюмкой серединки, укладывать на кружки кольца, смазанные желтком, поставить в жаркий духовой шкаф, примерно, на 15 минут. Приготовить начинку: грибы промыть, очистить, срезать концы ножек, нашпиговать, прибавить очищенный и нарезанный кружочками лук, жир, 2—3 ложки воды, посолить, тушить до мягкости. Муку смешать с 3 ложечками холодного отвара, влить к грибам, закипятить, прибавить сметану, желток, загустить на слабом огне (не доводить до кипения). Смешать с рубленым укропом. Горячие пирожки наполнить начинкой из грибов. Подавать на блюде, украсив зеленью петрушки, как закуску или к прозрачным супам.

Слоеные пирожки можно также делать с начинкой из мозгов, мяса, рыбы, домашней птицы в соусе бешамель (практично используя обрезки или обеденные остатки). Из слоеного теста можно также выпекать волован с фаршем из домашней птицы, рыбы, дичи или овощей.



Пирожки из дрожжевого теста с капустой

Тесто: 250 г муки • 15 г дрожжей • 5 г сахара • ок. 1/8 л молока • 1/2 яйца • 1 желток • 40 г жира • 1/2 яйца для смазки теста • Начинка: 1 кг свежей капусты • 20 г сушеных грибов • 50 г лука • 40 г жира • 2 яйца, сваренных вкрутую • перец • соль

Приготовить опару: дрожжи растереть с сахаром, добавить 50 г муки и несколько ложек молока так, чтобы тесто получилось густоты сметаны. Перемешать. Поставить в теплое место. Когда подойдет, прибавить яйцо и яичный желток, слегка посолить. Замесить тесто, сначала ложкой, а потом рукой; если тесто слишком густое, влить несколько ложек воды, вымешивать до тех пор, пока не образуются пузырьки и тесто не станет гладким. Затем постепенно прибавлять растопленный жир и продолжать вымешивать. Края миски очистить от теста, сверху посыпать мукой, накрыть салфеткой.

Приготовить начинку: отварить грибы, сварить яйца вкрутую. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, прибавить лук, нарезанные грибы, жир, 3—4 ложки грибного бульона и тушить до мягкости, выпарить; затем прибавить по вкусу соль, перец, добавить рубленое яйцо, перемешать (начинку можно сделать без яиц и грибов).

Когда тесто подойдет (увеличится, примерно, в 2 раза), выложить его на кухонную доску, обсыпанную мукой, посыпать тесто сверху мукой и раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать полосками длиной 30—40 см, шириной 10—12 см. Укладывать начинку на тесто в виде валика на расстоянии 2 см от края. Свернуть в трубочку, слегка приплюснуть. Тупым концом ножа нанести узор в виде решетки. Нарезать косычками шириной 3—4 см. Уложить на пирожковый лист, поставить в теплое место, чтобы подошли. Затем смазать яйцом и поставить в очень жаркий духовой шкаф, примерно, на 20 минут. Когда подрумянятся, вынуть, уложить пирамидой на блюде. Подавать горячими.

Бисквит с мясом

Тесто: 5 яиц • 180 г муки • 8 ложек сметаны • 30 г жира для смазки формы • Начинка: 300—400 г жареной свинины, телятины или другого мяса • 50 г лука • 30 г жира • 3—4 ложки сметаны • соль • перец • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Приготовить начинку: остатки жареного или вареного мяса пропустить через мясорубку, прибавить рубленого, поджаренного до светло-золотистого цвета лука, сметаны, укропа. Приправить по вкусу солью, перцем. Если начинка слишком густая, развести 3—4 ложками бульона или воды, вскипяченной с 1 бульонным кубиком. Форму, лучше всего форму для торта, толсто смазать жиром. Приготовить тесто: желтки взбить веселкой. Попеременно, тщательно растирая, прибавлять по ложке муку и сметану, посолить, смешать с пеной. Половину теста положить в форму. На тесто положить мясной фарш. Накрывать оставшимся тестом. Выровнять верх и поставить в не слишком жаркий духовой шкаф на, примерно, 30—40 минут. Когда бисквит подрумянится и от-

станет от формы, открыть духовой шкаф, минуту спустя осторожно вынуть бисквит (чтобы слишком не охладился и не опал). Выложить на блюдо, разрезать на порции, как торт. Подавать в горячем виде под томатным соусом (см. соусы горячие).

О технике приготовления бисквитного теста см. в разделе „Изделия из теста”, тесто замешанное в посуде — бисквитное тесто.

„Палочки” из дрожжевого теста с тмином

Приготовить тесто (см. пирожки из дрожжевого теста с капустой). Подошедшее тесто выложить на обсыпанную мукой доску. Разделить на 2 части. Раскатывать тесто в виде валиков диаметром $1/2$ см. Нарезать „палочки” длиной 10—12 см. Положить на лист, смазанный жиром и обсыпанный мукой. Поставить в теплое место, чтобы подошли. Смазать яйцом, посыпать тмином и солью. Выпекать в жарком духовом шкафу около 15 минут. Когда тесто подрумянится, приобретет золотистый оттенок, вынуть, уложить пирамидой на блюде. Подавать как закуску или к прозрачным супам.

Кулебяка из дрожжевого теста с рыбой

Тесто: 250 г муки • 15 г дрожжей • 5 г сахара • $1/8$ л сметаны • 1 желток • $1/2$ яйца • 40 г жира • $1/2$ яйца для смазки • 10 г жира для смазки формы • Начинка: 400 г отварной трески (филе) • 50 г лука • 100 г риса • 60 г жира • 1-2 кубика приправы (концентрат) • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Форму для кулебяки смазать жиром, обсыпать мукой. Приготовить дрожжевое тесто (см. пирожки из дрожжевого теста с капустой). Разделанную треску, карася, щуку или другую рыбу отварить, очистить от костей, нарезать кусками. Отварить рассыпчатый рис, мелко нарезанный лук поджарить в жире. Вскипятить с водой (2—3 ложки) кубик приправы. Подошедшее тесто выложить на обсыпанную мукой доску, быстро вымесить и раскатать прямоугольником толщиной 1 см. Поместить в середине слой отварного риса толщиной 2 см, поджаренный лук и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На рисе ровно разложить нарезанную мелкими кусками рыбу. Сбрызнуть приправой и растопленным жиром. Поднять длинные края теста, тщательно соединить их и красиво защипать тесто. Осторожно положить кулебяку на лист, поставить в теплое место, чтобы подошла. Когда подойдет, смазать яйцом. Выпекать в жарком духовом шкафу около 1 часа. Готовую кулебяку вынуть из формы, положить на продолговатое блюдо, разрезать на порции. Подавать в горячем виде со сливочным или топленым маслом, можно с томатным соусом.

К начинке можно прибавить 2 рубленых яйца, сваренных вкрутую. Кулебяку можно также выпекать из слоеного, песочно-дрожжевого, песочного и полупесочного сметанного теста; фарш можно приготовить из мяса, капусты, риса с грибами и т. д.

Ракушки из колбасы с зеленым горошком

400 г колбасы (толстой) • 40 г жира • 200 г горошка • 20 г масла • 10 г муки • сахар • соль

Для приготовления ракушек лучше всего использовать краковскую колбасу диаметром 5—6 см, в кишечной, а не в пергаментной оболочке. Горошек отварить в небольшом количестве воды, посолить, прибавить щепотку сахара. Когда станет мягким, обсыпать мукой, вскипятить, смешать со сливочным маслом. Колбасу нарезать довольно толстыми кружками. Зажарить их в горячем жире, следя за тем, чтобы не пригорели. Когда из кружочков колбасы образуются мисочки, уложить на блюдо и наполнить каждую из них зеленым горошком.

Пудинг из ветчины

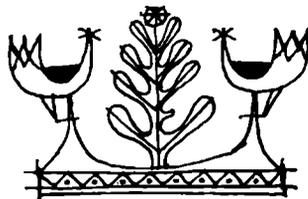
300 г ветчины • 300 г вареного картофеля • 50 г масла • 4 яйца • 20 г масла для смазки формы • 20 г толченых сухарей • соль • перец;

Форму для пудинга смазать маслом, обсыпать толчеными сухарями. Ветчину пропустить через мясорубку с отваренным и очищенным картофелем. Масло растереть с желтками венчиком так, чтобы получилась пыльная масса. Взбить в пену белок. Перемешать осторожно с ветчиной, картофелем и желтками, прибавить соль и перец, уложить в форму для пудинга (3/4 формы). Плотно накрыть крышкой. Опустить форму в кастрюлю соответствующих размеров, наполненную до 3/4 высоты формы кипятком. Накрыть кастрюлю крышкой. Варить на слабом огне 1 час. Во время варки доливать воду, вместо испарившейся. Когда пудинг по краям зарумянится и начнет отставать от формы, вынуть. Снять крышку, обвести ножом вокруг формы и валика в центре. Приложить блюдо к форме, опрокинуть форму вверх дном и осторожно вынуть пудинг. Разрезать на порции шириной 3 см. Подавать с острым соусом из корнизонов, горчичным соусом и т. п.

Польский бигос

400 г квашеной капусты • 400 г свежей капусты • 200 г свинины без костей • 150 г колбасы • 100 г копченой грудинки • 50 г сала • 50 г лука • 5 г сушеных грибов • 50 г помидоров (томат) • 20 г муки • соль • перец

Квашеную капусту мелко нарезать, залить небольшим количеством кипящей воды и варить до мягкости. Очистить свежую капусту, промыть, нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды, варить так же, как и квашеную капусту, вместе с мелко нарезанными грибами. Свиное мясо обмыть, отсушить, посолить, зарумянить в горячем жире со всех сторон. Положить вместе с грудинкой в кастрюлю с квашеной капустой, тушить до мягкости. Сало нарезать кубиками, растопить. Шкварки положить в бигос. Приготовить заправку из жира и лука (бигос можно приготовить и без заправки). Свиное мясо и грудинку вынуть, нарезать кусками. Свежую капусту смешать с квашеной и за-



густить заправкой. С колбасы снять оболочку, нарезать кружочками. Свинину и грудинку нарезать кубиками и вместе с колбасой смешать с капустой, прибавить томат, заправить по вкусу солью, перцем, а если нужно, сахаром, вскипятить. Чем больше сортов мяса содержит бигос, тем он вкуснее. Можно добавлять различное жареное мясо, как, например, телятину, свинину, дичь, домашнюю птицу и разного рода колбасные изделия и т. п. Прибавление красного вина к бигосу значительно улучшает его вкус. Бигос можно готовить также только из квашеной капусты.

„Фляки” (рубцы) с фрикадельками

800 г говяжьего рубца • 200 г костей • 250 г овощей • 30 г жира • 20 г муки • 30 г тильзитского или другого острого сыра • 20 г толченых сухарей • Фрикадельки: 100 г говяжьего сала • 1 яйцо • 20 г муки • 30—40 г толченых сухарей • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • майоран • красный перец • имбирь • черный перец • 1 мускатный орех

Свежий, белый и жирный рубец тщательно промыть, несколько раз сменяя воду. Тщательно натереть солью, обмыть. Залить кипятком, вскипятить, отцедить, повторить такую процедуру 2 раза. Отдельно приготовить бульон из костей и 100 г овощей, процедить и залить им рубец; варить около 3—4 часов. Когда рубец станет мягким, снять с огня и поставить в сторонку, чтобы немного остыл. 150 г очищенных овощей нарезать тонкой соломкой, отварить в небольшом количестве воды. Приготовить фрикадельки (см. дополнения к супам). Рубец вынуть из бульона, нарезать тонкой соломкой длиной 3—4 см, смешать с овощами. Приготовить заправку из жира и муки, заправить ею рубец. Добавить соль, черный и красный перец, мускатный орех, молотый майоран, имбирь. Смешать с фрикадельками, переложить в огнеупорную посуду, посыпать сверху тильзитским или швейцарским сыром (тертым) и сухарями. Поставить в жаркий духовой шкаф на 20—30 минут. Когда рубец слегка подрумянится, вынуть из духовки. Подавать в той же посуде, в которой рубец выпекался. Менее густые фляки подавать в глубоких тарелках. Фляки можно приготовить также без овощей и фрикаделек.

„Фляки” телячьи (рубцы)

800 г рубца • 150 г овощей • 30 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 30 г тильзитского сыра • 3-4 ложки сметаны • майоран • перец • мускатный орех • Фрикадельки: 150 г смоленской крупы • 1 яйцо • 20-30 г муки • соль • укроп

Очистить телячий рубец, тщательно промыть в нескольких водах, залить кипящей водой, отварить, отцедить. Залить кипятком и варить с луком до мягкости. В отдельной воде отварить очищенные и нарезанные соломкой овощи. Приготовить фрикадельки: смоленскую крупу промыть, залить холодной водой, сварить вязкую кашу. Охладить, отбить в кашу 1 яйцо, прибавить рубленого укропа. Тщательно растереть, так,



чтобы получилась сплошная масса, посолить. Разделявать маленькие галушки, обкатывая в муке. Прокипятить в соленой воде в течение 3—5 минут. Мягкий рубец отцедить, нарезать тонкими полосочками, смешать с овощами и заправить белой заправкой. Вскипятить, приправить по вкусу мускатным орехом, перцем, майораном. Положить фрикадельки из каши, перемешать со сметаной. Подать в салатнике, посыпав тертым сыром.

„Фляки” из линя

800 г рыбы • 150 г овощей • 40 г жира • 20 г муки • 1/8 л сметаны • мускатный орех • майоран • красный перец • соль • черный перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Овощи очистить, промыть, нарезать соломкой, отварить в небольшом количестве воды до полумягкости (10 минут).

Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), отделить филе. Приготовить бульон из головы и костей. Филе нарезать полосками шириной 1 1/2 см, поджарить в разогретом жире (жарить понемногу или же на большой сковороде). Овощи смешать с рыбой, влить 3—4 ложки бульона, посолить, варить на слабом огне 20 минут. Муку смешать с холодным бульоном (1/8 л) и загустить фляки. Прибавить сметану, заправить по вкусу мускатным орехом, черным перцем, майораном, красным перцем, добавить рубленой зелени петрушки.

Шашлык из гусиных печенок

500 г гусиных печенок • 120 г сала или копченой грудинки • 100 г лука • 30 г жира • соль • перец

Печенки промыть, отсушить, нарезать 24 кружочка диаметром около 4 см. Сало или отваренную грудинку (прямоугольный кусок) разрезать на 20 тонких ломтиков, соответствующих по размерам кружочкам печенки. Лук нарезать тонкими кружочками. Приготовить 4 деревянных вертела толщиной около 1/2 см, длиной 15 см. Печенку надевать на вертел попеременно с ломтиками грудинки и кружками лука. Жарить шашлык на сковороде в сильно разогретом жире, равномерно со всех сторон. К концу жаренья прибавить соль и перец. Подать с вертелами на подогретом блюде. К шашлыку можно подать отварной рассыпчатый рис.

Почки телячьи на сковороде (соте)

4 телячьи почки • 20 г муки • 30 г смальца • 1 ложка мелко нарубленной зелени петрушки • соль

С почек срезать лишний жир, оставляя всего лишь слой толщиной 1 см. Замочить в воде на 1 час, тщательно промыть в нескольких водах. Почки обсушить, нарезать косыми ломтиками толщиной 1/2 см. Посыпать мукой, посолить. Жарить в сильно разогретом жире с обеих



Приготовление
шашлыка из
кусинной печени

сторон, к концу жаренья убавить огонь. Подавать на сковороде, на которой жарились. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Ножки телячьи в тесте

Тесто: 200 г муки • 80 г яиц (2 небольших яйца) • 100 г воды (8 ложек) • 40 г растительного масла (2 ложки) • 60-80 г жира для жаренья • 4 телячьи ножки • 200 г овощей • 1 лавровый лист • белый и черный перец • соль

Очищенные ножки ошпарить кипятком, разрезать вдоль. Положить в кипящую подсоленную воду с овощами. Варить до мягкости. Отцедить, горячее мясо отделить от костей. Два прямоугольника из каждой ножки положить на доску, прижать сверху другой доской с небольшим грузом; оставить до полного охлаждения. Приготовить тесто: муку разболтать с желтками, растительным маслом и водой, перемешать с взбитыми в пену белками, посолить. Каждый кусок мяса брать вилкой, погружать в тесто, слегка отряхнуть и обжаривать с двух сторон в сильно разогретом жире до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка. Уложить на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки или листиками зеленого салата. Подавать с острым горячим горчичным соусом, соусом из корнишонов и т. п. или с сы-

рыми овощами. В таком же тесте можно зажарить кружочки различных колбас, ломтики ветчины, рыбу, а также такие овощи, как корнеплоды, сельдерей и порей.

Блинчатые пирожки с мозгами

Тесто: 100 г муки • 1 яйцо • соль • 1/8 л воды • 1/8 л молока • Начинка: 250 г мозгов • 20 г жира • 30 г лука • перец • 2 ложки сметаны • 30 г толченых сухарей • кожа с сала для смазывания сковороды • 40 г жира для жаренья

Приготовить тесто (см. мучные блюда). Поджарить блинчики (5—6 ложек теста оставить для панирования).

Приготовить начинку: мозги замочить в воде на 1/2 часа, промыть, очистить от пленки, нарезать кубиками, положить к жареному луку и жарить около 10 минут. Прибавить соль, перец, смешать со сметаной. Смазывать блинчики. Бока блинчика загнуть на 2—3 см от края, свернуть в трубочку, обмакнуть в тесто, посыпать толчеными сухарями. Зарумянить в разогретом жире со всех сторон. Уложить пирамидой на подогретое блюдо. Украсить веточками зелени петрушки. Подать на стол с горячим соусом или сырыми овощами. Блинчики можно обжарить без панирования. Можно начинить их фаршем и запечь в духовом шкафу, залив сметаной или соусом бешамель, начинив мясом, пропущенной через мясорубку ветчиной, мозгами, массой из вареных овощей и т. п.

Ветчина или колбаса в тесте

Тесто: 200 г муки • 80 г яиц (2 небольших) • 100 г воды (8 ложек) • 60—80 г жира для жаренья • 40 г растительного масла (2 ложки) • 300 г ветчины • соль

Вареную не жирную ветчину нарезать толстыми ломтиками, обмакнуть в тесто, приготовленное, как выше (см. ножки телячьи в тесте). Поджаривать в сильно разогретом жире до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка. Подавать с острым соусом или сырыми овощами.

Омлет с сосисками

4 яйца • 40 г муки (4 ложечки) • ок. 1/8 л молока (8 ложек) • 30—40 г масла • соль • 200 г сосисок • 2 ложки сметаны

Приготовить омлет (см. омлет с молоком — яичные блюда). Сосиски вымыть в теплой воде, снять оболочку, нарезать наискось ломтиками и на сковороде быстро зажарить со сметаной. В серединку омлета поместить сосиски, загнуть бока или сложить вдвое и положить на блюдо. Украсить зеленью петрушки. Омлет можно подавать с цветной капустой, зеленым горошком и т. д. (см. яичные блюда).

Омлет с ветчиной

4 яйца • 40 г муки (4 ложечки) • ок. 1/8 л молока (8 ложек) • соль • 40 г масла • 200 г ветчины

Ветчину нарезать полосками шириной 2 см, положить на сковороду в растопленное масло (20 г), сбрызнуть водой и подогреть, накрыв крышкой. Приготовить омлет (см. омлет с сосисками). На омлет поместить горячую ветчину. Сложить вдвое, переложить на блюдо с помощью широкого ножа. Украсить зеленью петрушки.

Омлет с шампиньонами

Смотри яичные блюда.

Судак, запеченный в соусе бешамель

Щука или судак, запеченные с шампиньонами

Смотри рыбные блюда.

Рисовая запеканка с мозгами

200 г риса • 20 г жира • Н а ч и н к а: 300 г мозгов • 30 г жира • 30 г лука • 30 г тильзитского сыра • соль • перец • 1/8 л сметаны • яйцо

Отварить рассыпчатый рис (см. крупяные блюда). Мозги тщательно промыть, очистить от пленки, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, жарить в жире, пока не приобретет золотистого оттенка, прибавить мозги и обжаривать в течение 10 минут. Добавить соль и перец. Половину сваренного риса положить в огнеупорную посуду или неглубокую кастрюльку. На рис поместить жареные мозги и накрыть оставшимся рисом. Залить сметаной, тщательно смешанной с целым яйцом или желтком. Посыпать сверху тертым сыром. Поставить в духовой шкаф на 20—30 минут. Слегка зарумяненный рис вынуть. Подавать к столу в той же посуде. Украсить кружочками помидоров и листиками салата или зеленью петрушки.

Мозги в раковинах

400 г мозгов • лавровый лист • 3 горошины черного перца • 20 г толченых сухарей • 30 г масла • соль • уксус • Соус бешамель: 30 г муки • 30 г масла • лимон или разведенная лимонная кислота • ок. 1/8 л молока или сметаны • 1-2 желтка • 30 г швейцарского или тильзитского сыра

Воду (1/4 л) вскипятить с приправами, слегка заправить уксусом, посолить, положить обмытые и очищенные от пленки мозги. Варить в течение 5 минут. Когда мозги побелеют, отцедить, вынуть приправы. Из муки и масла приготовить белую заправку, развести ее молоком

или сметаной, посолить, прокипятить. Смешать с желтками, прибавить по вкусу лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Нарезанные кубиками мозги смешать с соусом бешамель, уложить в раковины, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, смешанным с поджаренными сухарями. Положить на лист, запечь в жарком духовом шкафу (15 минут). Вынуть и вместе с раковинами подавать к столу на блюде, накрытом зеленью петрушки. Отдельно подать на тарелочке лимон, нарезанный дольками такой величины, чтобы можно было выжать сок.

Спаржа, запеченная с мозгами

300 г спаржи • 300 г мозгов • 1 лавровый лист • 3 горошины белого перца • сахар • соль • уксус • 20 г масла • 20 г толченых сухарей • Соус бешамель: 30 г муки • 30 г масла • ок. 1/2 л молока или сметаны • 1-2 желтка • лимон или разведенная лимонная кислота • 30 г швейцарского сыра

Спаржу отварить в подсоленной воде, слегка приправленной сахаром (см. овощные блюда). Приготовить мозги (см. мозги в раковинах). Отваренную спаржу поместить в центре блюда, вокруг нее мозги, залить густым соусом бешамель (1/4 л). Сбрызнуть маслом, смешанным с толчеными сухарями. Поставить на несколько минут в горячий духовой шкаф. Готовую запеканку подавать на том же блюде, украшенном зеленью петрушки и кружочками лимона.

Запеканка из цветной капусты с колбасой или ветчиной

1 большой кочан цветной капусты • сахар • уксус • 200 г колбасы или ветчины • 3 яйца • 30 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • соль

Сваренную цветную капусту (см. овощные блюда) разделить на небольшие части. С колбасы снять оболочку, нарезать тонкими ломтиками затем кубиками. Из муки и масла приготовить белую заправку, развести ее молоком, посолить, охладить, прибавить желток, растереть, смешать с пеной. Положить в соус все другие продукты, осторожно перемешать, переложить все на блюдо и запекать в горячем духовом шкафу в течение 20—30 минут. Подавать к столу, украсив зеленью петрушки. К этой массе можно прибавить также помидоры, нарезанные кубиками. Таким же способом приготовленное блюдо можно запечь в раковинах.

Ветчина, запеченная с зеленым горошком

200 г ветчины • 200 г зеленого горошка (свежего или консервированного) • 80 г ракушек • соль • сахар • 30 г тильзитского сыра • Соус бешамель: 30 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока или сметаны • 1-2 желтка • лимон или разведенная лимонная кислота

Ракушек отварить в подсоленной воде, отцедить, облить горячей водой. Свежий горошек промыть, отварить в небольшом количестве воды,



прибавить по вкусу соли и сахара. Отварную не жирную ветчину нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать, переложить в огнеупорную посуду или неглубокую кастрюльку. Залить соусом бешамель (см. соусы горячие), запекать в жарком духовом шкафу (20—30 минут). Вынуть и подать в той же посуде. Украсить зеленью петрушки или листиками свежего зеленого салата. Можно запекать и в раковинах.

Вареники мясные, запеченные в бульоне

Тесто: 200 г муки • 1-2 яйца • вода • соль • Начинка: 200 г отварного или тушеного мяса без костей • 30 г лука • 20 г жира • соль • перец • 30-40 г жира для поливки • 1 бульонный кубик или 1 ложка экстракта „куриный бульон” • 30 г тильзитского сыра

Из муки, воды, яиц, добавив щепотку соли, заместить негустое пирожковое тесто (см. мучные блюда). Отваренное, жареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку вместе с поджаренным в жире луком. Тщательно размешать, прибавить соль, перец; если начинка слишком густая, добавить несколько ложек бульона или бульонный кубик, разведенный водой. Разделять небольшие вареники и опускать в кипящую подсоленную воду. Прокипятить, отцедить, облить горячей водой, обсушить, полить растопленным жиром. Переложить в огнеупорную посуду, сбрызнуть разведенным бульоном, посыпать сверху натертым сыром. Поставить в жаркий духовой шкаф на 10—15 минут. Подавать в той же посуде. Можно запекать в раковинах.

Телятина с ветчиной, запеченные в соусе бешамель

200 г жареной телятины • 200 г ветчины • 200 г помидоров • Соус бешамель: 30 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока или сметаны • 1-2 желтка • лимон или разведенная лимонная кислота • 30 г швейцарского или тильзитского сыра • соль

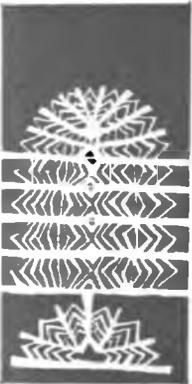
Обмытые помидоры, жареную телятину и ветчину нарезать кубиками. Сложить на блюдо, залить соусом бешамель (см. соусы горячие), посыпать натертым сыром. Поставить в жаркий духовой шкаф и запекать в течение 20—30 минут. Подавать в горячем виде, украсив зеленью петрушки и кружочками помидоров. Можно запекать также в раковинах.

Ризото из домашней птицы или телячьих почек

Смотри крупяные запеканки с мясом или потрохами.

Ризото из баранины

Смотри мясные блюда.



Сосиски в томатном соусе

500 г сосисок • 1/4 л томатного соуса

Приготовить томатный соус на бульоне заправленном или со сметаной (см. соусы). Сосиски промыть в горячей воде, положить в кипящий соус. Сильно подогреть, но не доводить до кипения. Подавать к столу в той же посуде (накрытой крышкой). Сосиски можно также подавать без соуса, подогретыми: вскипятить воду, положить сосиски, накрыть кастрюльку крышкой, сильно согреть. Снять с плиты и поставить в сторонку на несколько минут. Подавать в той же посуде, накрытой крышкой. Таким же образом подогревают чайную колбасу.



Супы и дополнения к ним



ВИДЫ СУПОВ И СПОСОБЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В зависимости от бульона или отвара, на котором приготовлен суп, мы различаем супы вегетарианские, то есть приготовленные на овощном или фруктовом отваре, на грибном бульоне, на молоке, а также овощно-мясные, то есть приготовленные на бульоне из овощей, костей и мяса. Название супа зависит от его главной составной части, которая придает ему характерный вкус и запах. Для приготовления супа нужной густоты и вязкости, а также для соединения составных частей с бульоном применяется заправка супов. Можно загущать супы и без заправки, закладывая в них крахмалистые продукты: крупу, рубленое или тертое тесто, картофель и т. п.

Супы не загущенные называются прозрачными. К ним относятся бульон, борщок, прозрачный помидоровый суп и т. п. Заправочные супы мы делим на:

1. Заправленные мукой, разведенной:
 - а) водой или отваром, бульоном,
 - б) сметаной или молоком.
2. Супы с мучной заправкой.
3. Заправленные молоком и желтками.
4. Заправленные маслом и желтками.

Приготовление супов включает в себя следующие этапы:

1. Приготовление отвара, бульона.
2. Приготовление главной составной части и соединение ее с отваром, бульоном.
3. Заправка супов.
4. Приправка по вкусу приправами из зелени или другими.

А. Приготовление отваров, бульонов

Отвар из разных овощей

250 г овощей (морковь, садовая капуста, сельдерей, петрушка, лук, или порей) • 1 3/4 л воды • соль

Овощи вымыть щеточкой, очистить, сполоснуть, более крупные порезать, залить кипящей водой, посолить, накрыть кастрюльку крышкой, варить до мягкости, отцедить. Отвар использовать для приготовления супа, овощи порезать и положить в суп (в зависимости от рецепта).

Бульон из костей и овощей

250 г овощей • 200 г костей • 1 3/4 л воды • 10 г соли

Кости вымыть, разрубить, залить холодной водой и поставить варить. Овощи приготовить, как для отвара из овощей, положить к проваренным костям, посолить, варить до мягкости в закрытой посуде. Когда мясо на костях сварится, бульон отцедить и приготовить на нем суп. Мясо отделить от костей, порезать и подать в супе или употребить для начинки вареников, пирожков и т. п.

Бульон из сушеных грибов

30 г сушеных грибов • 40 г лука • 1 3/4 л воды • 10 г соли

Сушеные грибы старательно вымыть, залить холодной водой, прибавить лука, накрыть кастрюлю крышкой, варить грибы до мягкости, бульон отцедить, приготовить на нем суп, грибы употребить как дополнение к супу или начинку для ушков, пирожков, клецок и т. п.

Отвар из свежих фруктов

500 г фруктов • 1 1/4 л воды • Приправы: корица • гвоздика

Фрукты перемыть, нарезать, залить горячей водой, накрыть кастрюлю крышкой, варить на сильном огне. Протереть через сито. Массу заправить в зависимости от рецепта.

Отвар из сушеных фруктов

Сушеные фрукты, предназначенные для супа, следует вымыть и замочить в воде на несколько часов. Варить в той же воде. Протереть и заправить в зависимости от рецепта.

Б. Приготовление главной составной части супа

Приготовление главной составной части супа заключается в размельчении и варке. Частью этой могут быть овощи, фрукты, грибы, крупа и клецки. Главную составную часть супа следует варить и употреблять вместе с отваром, в котором она была сварена, или же варить в готовом процеженном отваре, бульоне. Овощи, грибы, фрукты вводятся в суп размельченные, то есть порезанные, рубленые, поделенные на кусочки или протертые.

В. Заправка супов

Супы, приготовленные на крепких овощно-мясных бульонах и не загущенные, называются прозрачными. Их подают преимущественно небольшими порциями в чашках на второй завтрак для возбуждения аппетита (бульон, борщок, прозрачный помидоровый суп и т. п.). Чтобы увеличить калорийность супов, а также для того, чтобы они были гуще, супы следует заправлять. В состав заправки входят жир (в любом виде — масло, сметана, сливки, растительное масло, смалец и т. п.) и мука. Проще всего загустить суп, добавив к нему муку, разведенную водой, холодным бульоном или сметаной, и прокипятить его с этой заправкой.

В принципе сметану и сливки следует класть в суп уже после того, как в нем прокипит разведенная мука. Однако, если употребляется не пастеризованная сметана, снятая с молока коров, не находящихся под ветеринарным надзором, надо (согласно рекомендации органов здравоохранения) сметану прокипятить. Приготовление мучной заправки более сложно. Готовят ее так: поджаривают муку с жиром, разводят холодной водой, бульоном или сметаной и кипятят, помешивая и растирая. Закипевшую заправку разводят небольшим количеством горячего супа, а затем смешивают с остальным супом. Чтобы заправка легче усваивалась, следует в растопленный жир класть подрумяненную муку. В зависимости от того, насколько подрумянена мука, различаем следующие виды заправки:

Заправка белая I степени

30 г жира • 30 г муки • 1/4 л воды или молока или холодного бульона • 1/4 л горячего бульона

Белую заправку приготовить следующим образом. Разогреть жир, добавить муки, быстро поджарить, не давая подрумяниться. Развести

холодной жидкостью, доливая ее понемногу и старательно помешивая, пока не образуется негустая однородная масса без комков. Довести до кипения и развести горячим бульоном.

Заправка светло-золотистая II степени

Составные части те же.

Заправку II степени приготовить следующим образом: муку подрумянить в духовке. Жир разогреть, смешать с подрумяненной мукой, развести холодной жидкостью, довести до кипения, старательно помешивая, чтобы не было комков, развести горячим бульоном.

Заправка темно-золотистая III степени

Составные части те же.

Заправку III степени приготовить следующим образом: муку подрумянить в духовке. Жир разогреть, смешать с подрумяненной мукой, развести холодной жидкостью, прокипятить, старательно помешивая, чтобы не было комков, развести горячим бульоном.

Темно-золотистая заправка, которая получается путем поджаривания муки с жиром и подрумянивания ее до темно-золотистого цвета, усваивается труднее, чем предыдущие. Жир и мука, подрумяненные до темно-золотистого цвета, изменяют свои химические свойства — распадаются. Подрумяненную заправку можно приготовить из лука: мелко нарубленный лук тушить в жире, добавить подрумяненную муку, смешать, развести холодной жидкостью, прокипятить, развести горячим бульоном.

Супы из овощей и фруктов заправляют мукой, а затем молоком (или сливками) с желтками. Эту заправку следует класть в суп непосредственно перед подачей на стол, чтобы желтки не свернулись. Супы заправляют также маслом, растертым с желтками. Такие заправки легко усваиваются и очень питательны. К заправленному супу добавляют для вкуса различные приправы. Добавляется также зелень — не только для вкуса, но и для повышения витаминной ценности супов. Петрушку, укроп, зеленый лук следует мелко нарубить и вложить в готовый суп. Рекомендуется вливать в суп рассол квашеных овощей, после чего супа уже не кипятят.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Бульон из говядины

500 г говядины (грудинка, пашинка) • 200 г овощей • 200 г костей • 50 г лука • 2 л воды • соль • лавровый лист • перец белый и черный • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Кости обмыть, разрубить, залить холодной водой, поставить варить. Через некоторое время положить в бульон обмытое мясо, посолить. К почти готовому мясу положить овощи, кроме савойской капусты,





Поддача супа

продолжать варку. Подрумянить лук, ополоснуть савойскую капусту, вложить в бульон, варить. Бульон процедить, снять жир. Подавать с литыми клецками, французскими клецками, пирожками, „палочками” из песочного теста, лапшой. Мясо использовать для начинки вареников, пирожков, а овощи — для салатов.

Бульон из курицы

Курица • 200 г овощей • 1 3/4 л воды • 50 г лука • перец черный и белый • 1 ложка рубленой зелени петрушки • соль

Ощипанную опаленную и выпотрошенную курицу вложить в кипящую соленую воду, варить. Когда курица будет довариваться, добавить обмытые и очищенные овощи. Перед окончанием варки вложить савойскую капусту и подрумяненный лук.

Когда курица станет мягкой, вынуть ее, поделить на части. Уложить на блюде, гарнировать овощами. Подавать с вареными овощами. Бульон процедить, снять с него жир. Подавать с лапшой, рисом, горошком из заварного теста и французскими клецками.

Бульон с овощами

500 г говядины • 200 г говяжьих костей • 50 г лука • соль • 2 л воды • 1 лавровый лист • перец белый и черный • 600 г разных овощей (морковь, петрушка, сельдерей, цветная капуста, зеленый горошек или стручковая фасоль, порей) • 20 г жира

Сварить бульон (см. бульон из говядины). Очищенные овощи (400 г) нарезать соломкой, сварить с жиром в небольшом количестве подсоленной воды. Перед окончанием варки вложить зеленый горошек. Бульон процедить, снять жир и смешать с овощами.

Бульон с брюссельской капустой

500 г говядины • 200 г говяжьих костей • 200 г овощей • 50 г лука • 2 л воды • лавровый лист • перец черный и белый • 250 г брюссельской капусты • соль

Сварить бульон (см. бульон из говядины). Ополоснуть, очистить и сварить брюссельскую капусту. Отцедить бульон и брюссельскую капусту. Вложить брюссельскую капусту в бульон.

Бульон из рыбы

500-600 г рыбы • 200 г овощей • 50 г лука • 2 л воды • лавровый лист • перец черный и белый • соль

Рыбу разделить (см. введение к рыбным блюдам), отрезать голову, хвост и плавники, отделить филе. Из головы, позвоночной кости и съедобных отходов рыбы, подрумяненного лука и приправ сварить крепкий бульон. Положить рыбу в горячий подсоленный бульон и сварить ее. Вынуть рыбу. Бульон процедить через густое сито. Рыбный бульон приправить по вкусу (если нужно) солью, мускатным орехом. Подавать с пирожками, фрикадельками из рыбы, лазанками, „палочками” из песочного теста. Оставшееся рыбное филе использовать для салата, кулебяки, пирожков и т. п.

Квашение свеклы

1 кг свеклы столовой красной • 2 л воды • 50 г ржаного хлеба

Свеклу вычистить щеткой, ополоснуть, тонко очистить, нарезать ломтиками, положить в каменный горшок или стеклянную банку. Залить теплой кипяченой водой. Добавить кусочки ржаного хлеба с корочкой, прикрыть проколотой в нескольких местах бумагой, поставить в теплом месте (18—20 градусов). Через несколько дней перелить жидкость в бутылки, закупорить крепко пробкой. Оставшуюся свеклу можно еще раз залить водой.

Борщок свекольный

1 1/2 л воды • 400 г свеклы • 500 г мяса с костью • 200 г костей • 200 г овощей • 5 г сушеных грибов • 50 г лука • 1/2 или 1/4 л свекольного кваса • лавровый лист • белый перец • соль • 1 долька чеснока

Вымоченные грибы, кости и мясо вымыть, залить водой, посолить и варить на слабом огне. До окончания варки заложить овощи, подрумяненный лук, приправы и продолжать варить. Отдельно спечь или сварить с кожицей тщательно вымытую свеклу. Когда свекла станет мягкой, отцедить, очистить ее, натереть на крупной терке, вложить в процеженный бульон и прокипятить. Борщок приправить по вкусу чесноком, растертым с солью, сахаром и свекольным квасом.

Подавать с мелкой или крупной фасолью, т. н. „Яськом”, гречневой кашей, крутыми яйцами. Прозрачный процеженный и обезжиренный борщок подавать с пирожками из слоеного, полуслоеного, дрожжевого теста, с ушками, „палочками” из песочного теста. Оставшееся после приготовления бульона мясо использовать как начинку для вареников, пирожков, ушков и т. п. Свекольный борщок готовится также на бульоне из ветчины, копченой свиной грудинки и колбасы.

Борщок свекольный вегетарианский

500 г свеклы • 250 г овощей • 10 г сушеных грибов • 1/4—1/2 л свекольного кваса • соль • сахар • долька чеснока

Приготовить борщок (см. выше). Подавать с вареной, натертой свеклой и фасолью мелкой или крупной („Яськом”), с крутыми яйцами. Прозрачный процеженный вегетарианский борщок подавать с грибными ушками, с пирожками из слоеного, дрожжевого теста и т. п.

Борщок свекольный на рыбном бульоне

Приготовить борщок (см. выше). Вместо мясного бульона сварить рыбный из филе и съедобных рыбных отходов (головы, позвоночной кости, реберных косточек, кожи).

Суп грибной

500 г мяса с костью • 250 г овощей • 30 г сушеных грибов • 1 3/4 л воды • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Грибы вымыть, замочить на 1—2 часа. Залить холодной водой, варить с нарезанным луком в закрытой кастрюле. Кости и мясо вымыть, залить водой, посолить, варить на слабом огне. Когда мясо станет наполовину мягче, вложить обмытые и очищенные овощи и варить до полной мягкости. Процедить мясной бульон и соединить его с отцеженным грибным бульоном. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать с пирожками, „палочками” из песочного теста, литыми клецками, французскими клецками, с грибами и т. п.

Рассольник

500 г мяса с костью • 200 г костей • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 1/4—1/2 л огуречного рассола • соль

Сварить бульон (см. борщок свекольный). Бульон процедить, соединить с огуречным рассолом. Подавать с пирожками, с горошком из заварного теста, с гренками (см. дополнения к супам и горячие закуски).

Суп помидоровый

500 г мяса с костью • 200 г костей • 250 г овощей • 500 г помидоров • 1 1/2 л воды • 50 г лука • 20 г масла • соль • сахар

На костях, мясе и овощах сварить бульон (см. борщок свекольный). Помидоры сполоснуть, порезать, сварить, в небольшом количестве воды с маслом в закрытой посуде, протереть, положить в процеженный бульон. Приправить по вкусу солью, сахаром. Подавать с горошком из заварного теста, пирожками из слоеного, полуслоеного, дрожжевого теста.

СУПЫ ЗАГУЩЕННЫЕ БЕЗ ЗАПРАВКИ

Суп из манной крупы слизистый

150 г манной крупы • воды в восемь раз больше объема крупы • 20 г масла • соль

Вскипятить воду. Размешать крупу с небольшим количеством холодной воды. Влить эту гущу в кипяток. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая, посолить. Подавать со сливочным маслом.

Суп овсяный слизистый

80 г овсяных хлопьев (восемь ложек) • воды в восемь раз больше объема крупы • 20 г масла • 1 л молока • соль

Размешать хлопья с холодной водой, сварить, посолить. Молоко вскипятить, кашу соединить с молоком.

Суп из риса слизистый

100 г риса • воды в 10 раз больше объема риса • 20 г сливочного масла • соль

Рис перебрать, сполоснуть, залить холодной водой, постепенно разварить. Посолить, перемешать с маслом. Можно заправить желтками.

Крушник из пшеничной крупы

100 г пшеничной крупы • 200 г костей (не обязательно) • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 20 г масла • 250 г картофеля • 1 ложка рубленой зелени петрушки • соль

Сварить бульон из костей и овощей. Промытую крупу залить холодной водой, сварить. Бульон процедить, сварить в нем нарезанный кубиками картофель. Соединить бульон с кашей. Добавить свежее масло и рубленую зелень петрушки.

Крушник на потрохах

Потроха (гусиные, куриные или утиные) • 100 г ячневой крупы • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 5 г грибов • 1/8 л сметаны • 20 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки и укропа



Из потрохов, овощей и грибов сварить бульон. Крупу разварить. Бульон процедить, потроха, овощи и грибы мелко нарезать. Соединить кашу с бульоном, овощами и потрохами. Добавить свежее масло, рубленую зелень петрушки и укроп.

Крупник польский

250 г овощей • 200 г костей (не обязательно) • 10 г грибов • 1 1/2 л воды • 100 г перловой крупы • воды в 3—4 раза больше объема крупы • 250 г картофеля • 40 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки и укропа

Из грибов, костей, овощей сварить бульон. Процедить. Сваренные овощи и грибы нарезать соломкой. Крупу вымыть, залить холодной водой, разварить, добавив 20 г масла. В процеженном бульоне сварить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Бульон соединить с кашей, овощами и грибами, посолить. Вложить оставшееся масло с рубленой зеленью петрушки и укропом. Крупник можно приготовить с сырыми желтками и сметаной.

Суп из манной крупы

250 г овощей • 200 г костей • 1 1/2 л воды • 100 г манной крупы • 30 г масла • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки • соль

На овощах и костях сварить бульон. Процедить. Манную крупу размешать с небольшим количеством холодной воды. Влить в кипящий бульон, сварить, помешивая. Добавить свежее масло, рубленую зелень, посолить.

Суп из овсяных хлопьев

250 г овощей • 80 г овсяных хлопьев (восемь ложек) • 1 1/2 л воды • 30 г масла • соль • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Сварить отвар из овощей. Овсяные хлопья размешать с холодной водой, разварить; отвар процедить, добавить овсяные хлопья. Вложить свежее масло и рубленую зелень.

Квашенье жура

100 г ржаной пеклеванной или овсяной муки • 1/2 л кипяченой теплой воды

Муку развести водой, влить жидкость в стеклянную банку или каменный горшок, поставить в теплом месте. Когда жура закиснет, он приобретает кисловатый вкус и приятный запах. Употреблять для приготовления различных блюд.

Жур на молоке

1/2 л нежирного молока • 1/2 л жюра • 1/4 л воды • соль • 1/8—1/4 л сметаны.

В кипящую воду влить жур, прокипятить. Смешать с кипяченым молоком и сметаной. Подавать с картофелем, облитым топленым салом.

Жур на копченой свиной грудинке или колбасе

250 г овощей • 150-200 г копченой грудинки или колбасы • 1 1/2 л воды • 1/4—1/2 л жюра • 800 г картофеля • 40 г муки • долька чеснока • соль

Из грудинки и овощей сварить бульон, процедить и влить жур, вскипятить, посолить. Вложить нарезанную грудинку и растертый с солью чеснок. Подавать с картофелем, облитым топленым салом.

Суп из порея и картофеля

250 г овощей • 200 г костей • 200 г порея • 250 г картофеля • 30 г масла • соль • 5 г тмина

Сварить бульон из костей, овощей и тмина. Порей очистить, нарезать, сварить в небольшом количестве воды с 20 г масла. Бульон процедить, сварить в нем нарезанный кубиками картофель. Порей бросить в бульон. Добавить свежего масла. Подавать с гренками.

Стол, сервированный для обеда



Суп гороховый с ячневой крупой

200-250 г гороха • 250 г овощей • 200 г костей или копченой грудинки (не обязательно) • 1 1/2 л воды • 80 г крупы • 40 г сала

Горох и крупу вымыть. Намочить в холодной кипяченой воде. Сварить отдельно горох и отдельно крупу. Приготовить бульон из костей и овощей. Протереть горох, соединить с процеженным бульоном, добавить крупу и заправить растопленным салом.

Чернина (суп из гусиной крови)

Гусиные потроха • гусиная кровь • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 100 г сушеных фруктов (сливы, яблоки) • лавровый лист • перец черный и белый • лимон или уксус • соль • сахар • Тесто: 100 г муки • 1 яйцо

Гусиную кровь, чтобы не свернулась, размешать в мисочке с одной ложкой уксуса. Сварить бульон из потрохов, овощей и приправ. Приготовить лазанки (см. изделия из муки). Сушеные фрукты ополоснуть, замочить на несколько часов, сварить потом в той же воде. Бульон процедить и долить кровь. Вскипятить, вложить овощи, нарезанные соломкой. Приправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или уксусом. В суповую миску положить сваренные фрукты, лазанки, порезанные потроха и залить супом. По этому рецепту можно приготовить суп из утиной крови.

СУПЫ С МУЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Суп грибной (из сушеных грибов)

30 г грибов • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 40 г жира • 30 г муки • соль • 1 ложка рубленого укропа

Грибы тщательно вымыть, залить холодной водой, добавить лук и приправы, варить. Когда грибы станут мягче, посолить бульон, вложить очищенные овощи и доварить. Из жира и муки приготовить мучную заправку 2 степени (см. супы — введение). Развести холодным бульоном до образования негустой однородной массы. Влить в суп и прокипятить. Добавить нарезанные грибы, посолить, всыпать рубленый укроп. Подавать со смоленской кашей, нарезанной кубиками, с перловой кашей, с литыми клецками, с лазанками.



Суп гороховый

300-400 г гороха • 250 г овощей • 150 г копченой свиной грудинки или свиных костей • 1 1/2 л воды • 50 г лука • 20 г жира • 20 г муки • майоран • соль • 1-2 дольки чеснока

Перебрать горох, сполоснуть, вымочить в течение нескольких часов в холодной кипяченой воде, сварить в той же воде, посолить, когда горох уже станет мягким. Сварить бульон из грудинки и овощей. Горох протереть сквозь сито, подливая процеженный бульон. Лук очистить, нарезать, поджарить до светло-золотистого цвета, добавить подрумяненной муки. Мучную заправку развести холодным бульоном до образования однородной негустой массы, соединить с супом, прокипятить. Приправить по вкусу растертым с солью чесноком и майораном. Нарезать грудинку кубиками и заложить в суп. Подавать с клецками, гренками из булки или хлеба, копченой грудинкой или колбасой. Гороховый суп можно приготовить на отваре из овощей; при этом надо увеличить количество жира.

Суп из фасоли

300-400 г фасоли • 250 г овощей • 200 г костей (не обязательно) • 1 1/2 л воды • 50 г лука • 30 г жира • 200 г муки • майоран • соль • долька чеснока

Варить, как гороховый суп.

Щи по-польски

400 г квашеной капусты • 200 г свиных костей (или копченой свиной грудинки или колбасы) • 30 г муки • 50 г овощей • 1 1/2 л воды • 50 г лука • 40 г сала • соль • перец

Кости вымыть, залить холодной водой, поставить варить, посолить, добавить обмытые и очищенные овощи, доварить. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, варить в закрытой посуде. Когда прокипит, ненадолго снять крышку. Доварить под крышкой, слить с процеженным бульоном, заправить подрумяненной мучной заправкой 2 степени, приготовленной на сале с луком. Прокипятить, посолить, добавить перец по вкусу. Влить рассол квашеной капусты. Если щи варятся с копченой грудинкой, нарезать ее кубиками и вложить в суп. Щи подавать с хлебом или отварным картофелем.

Щи по-польски из свежей капусты

500 г белокочанной капусты • 200 г костей • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 50 г помидоров (томат-пюре) • 50 г лука • 40 г жира • 30 г муки • соль • сахар

Вымыть кости, залить холодной водой, поставить варить, посолить, вложить очищенные овощи и доваривать. Капусту очистить, ополоснуть, нашинковать. Залить небольшим количеством кипящей воды, добавить очищенный и нарезанный лук, варить в закрытой кастрюле. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю. Бульон процедить, заправить светло-золотистой мучной заправкой, соединить с капустой, прокипятить, добавить помидоры, приправить солью и сахаром по

вкусу. Подавать с хлебом или картофелем. Щи эти можно варить без костей, но тогда следует увеличить количество жира. Вкусны также щи, заправленные, вместо мучной заправки, сметаной с мукой.

Суп тминный

200 г костей • 250 г овощей • 40 г жира • 2 л воды • 40 г тмина • 40 г муки • соль

Кости вымыть, овощи очистить, добавить тмин, сварить бульон, отцедить. Разогреть жир, всыпать муку, приготовить светло-золотистую заправку. Развести холодным бульоном до образования однородной массы. Прокипятить, развести в части горячего бульона и влить в остальной бульон. Подавать с гренками, клецками, песочными или дрожжевыми „палочками”.

Суп овощной

850 г овощей (савойская и цветная капуста, зеленый горошек или зеленая фасоль, морковь, порей, сельдерей, кольраби, картофель и др.) • 1 1/2 л воды • 40 г жира • 30 г муки • пол-ложки рубленого укропа • пол-ложки рубленой зелени петрушки • соль

Овощи (250 г) очистить, сполоснуть, залить кипящей соленой водой. Сварить отвар. Савойскую капусту нашинковать, зеленый горошек вылущить, морковь, сельдерей, порей, кольраби очистить, ополоснуть и нарезать соломкой. Цветную капусту ополоснуть и разобрать на отдельные кочешки. Картофель очистить, порезать кубиками. Все овощи залить небольшим количеством процеженного отвара, досолить и варить в закрытой кастрюле. Соединить с оставшимся процеженным отваром. Заправить светло-золотистой мучной заправкой 2 степени, прокипятить. Добавить укроп и зелень петрушки. Этот суп можно приготовить на бульоне из костей.

Суп картофельный с бараниной

300 г мяса с костью • 200 г овощей • 500-600 г картофеля • 1 3/4 л воды • 30 г жира • 20 г муки • 1-2 дольки чеснока • перец • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

На мясе и костях сварить бульон. Когда мясо станет мягким, посолить, добавить вымытые и очищенные овощи, продолжать варку. Картофель обмыть, очистить, нарезать кубиками, положить в процеженный бульон, сварить. Суп заправить светло-золотистой мучной заправкой, добавить мясо, нарезанное кубиками. Приправить чесноком, растертым с солью, перцем. Всыпать рубленую зелень петрушки. Вместо мучной заправки можно заправить суп сметаной.

Суп „сольферино”

200 г овощей • 300 г картофеля • 1 3/4 л воды • соль • 300 г помидоров • 200 г стручковой фасоли • 40 г жира • 30 г муки • перец

Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, залить кипящей водой, посолить, сварить отвар. Фасоль вымыть, очистить от жилок, сварить, отцедить. Картофель вымыть, очистить, сполоснуть, порезать кубиками, сварить в процеженном отваре. Заправить светло-золотистой мучной заправкой 2 степени (см. супы, введение), прокипятить, всыпать соль и перец. Добавить вареные или сырые протертые помидоры, вложить стручковую фасоль, нарезанную косыми полосками длиной в 1 1/2 см. Суп „сольферино” можно приготовить на бульоне из костей.

Суп из печени

300 г телячей или свиной печени • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 50 г жира • 30 г муки • 50 г лука • соль • перец • 1 ложка рубленого укропа

Из овощей сварить отвар, лук очистить и нарезать мелкими кубиками, поджарить на жире (20 г). Очистить печеньку от пленок, вымыть, нарезать, положить в лук, долить 2—3 ложки воды, тушить в закрытой посуде 10 минут. Пропустить через мясорубку, смешать с процеженным отваром, добавить соль, перец, заправить мучной заправкой 2 степени (см. супы, введение). Прокипятить, посыпать рубленым укропом. Подавать с гренками.

СУПЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ СМЕТАНОЙ, СЛИВКАМИ, МОЛОКОМ, ЖЕЛТКОМ

Борщ украинский

400 г свеклы • 200 г овощей • 1 1/2 л воды • 150 г савойской капусты • 150 г картофеля • 100 г мелкой фасоли • 400 г свежих помидоров • 60 г томата-пюре • 1 1/8 л свекольного кваса • 1/8-1/4 л сметаны • 20 г муки • соль • сахар • долька чеснока

Фасоль сполоснуть, замочить на 10—15 часов в холодной кипяченой воде. Варить, посолить, когда отварится до мягкости. Из половины вымытых и очищенных овощей и свеклы сварить отвар (см. борщ забеленный). Оставшуюся свеклу и овощи нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Сварить в небольшом количестве посоленной воды. Под конец варки добавить нашинкованную капусту. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, сварить в процеженном отваре. Помидоры сварить в небольшом количестве воды, протереть. В отвар добавить муку, смешанную с 1/8 л остуженного отвара, прокипятить, заложить овощи, фасоль, помидоры. Соединить со сметаной и свекольным квасом. Приправить по вкусу чесноком, растертым с солью, и сахаром. Этот борщ можно также приготовить на бульоне из костей.



Ботвинья свекольная

400 г ботвы (2 пучка молодой свеклы с листьями) • 300 г телятины с костью • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • уксус • 1/8 л сметаны • 30 г масла • 20 г муки • ок. 1/4 л свекольного кваса • соль • сахар • 2 яйца • 1 ложка рубленой зелени (укроп, зеленый лук, зелень петрушки)

Кости помыть, залить холодной водой, начать варку. Вложить мясо, посолить и продолжать варить все вместе. Под конец варки добавить овощи и варить до мягкости. Яйца обмыть и сварить вкрутую. Ботву тщательно вымыть в проточной воде, нарезать соломкой, сварить в небольшом количестве кисловатой воды в закрытой кастрюле. Бульон процедить, заправить мукой, размешанной с 1/8 л холодного бульона. Прокипятить, соединить со сметаной и свекольным квасом, вложить нарезанную ботву и мясо, нарезанное кубиками. Приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом или разведенной лимонной кислотой, засыпать укроп, зелень петрушки и рубленый зеленый лук. Подавать с крутыми яйцами, нарезанными четвертушками или круглыми ломтиками.

Борщ забеленный

400 г свеклы • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 1/4 л свекольного кваса • 1/8-1/4 л сметаны или молока • 30 г муки • соль • сахар • 1-2 дольки чеснока

Овощи и свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, залить кипящей водой, посолить. Варить до мягкости. Муку размешать с небольшим количеством холодного отвара или молока, влить в процеженный отвар, прокипятить. Добавить по вкусу свекольного кваса, приправить чесноком, растертым с солью, и сахаром. Размешать со сметаной. Подавать с мелкой или крупной („Яськом“) фасолью, картофелем, крутыми яйцами. Забеленный борщ можно приготовить также на бульоне из костей.

Холодник I

200 г телячьих костей • 250 г овощей • 200 г ботвы (1 пучок молодой свеклы с листьями) • 1 1/4 л воды • уксус • 1/4 л сметаны • 2 вареные яйца • сахар • 20 г муки • 1/4 л свекольного кваса • 100 г свежего огурца • 200 г жареной телятины • 8 раков • 1-2 дольки чеснока • 1 ложка рубленого укропа и зеленого лука • соль • сахар

Кости обмыть, залить холодной водой, поставить варить. Под конец варки посолить. Добавить сполоснутые и очищенные овощи, сварить. Ботву тщательно вымыть в проточной воде, нарезать соломкой, вложить в кастрюлю с кисловатой водой, варить в закрытой кастрюле. Вымыть яйца, сварить вкрутую. Остудить, очистить и нарезать четвертушками или круглыми ломтиками. Раков тщательно вымыть щеточкой, бросить в кипяток с укропом, сварить, отделить мясо (шейки и клешни). Очистить огурец, нарезать круглыми ломтиками. Телятину нарезать кубиками. Бульон процедить, соединить с ботвой, заправить

мукой, размешанной с холодным бульоном. Прокипятить. Добавить свекольный квас, сметану, приправить чесноком, растертым с солью, и сахаром. Вложить яйца, телятину, огурцы, раковые шейки и клешни, засыпать рубленый укроп и зеленый лук. Подавать охлажденным.

Холодник II (огуречный)

400 г телятины с костью • 250 г овощей • 300 г свеклы • 1 1/4 л воды • 200 г соленых огурцов • 1/4 л огуречного рассола • 30 г муки • 1/4 л сметаны • 2 яйца • 1 ложка рубленого укропа и зеленого лука • соль • сахар

Кости вымыть, залить холодной водой, поставить варить. Вложить мясо, посолить, продолжать варку. Вложить очищенные овощи, варить до мягкости. Свеклу обмыть и сварить с кожицей. Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить. Бульон процедить, добавить очищенную и натертую на крупной терке свеклу, заправить заправкой из муки и бульона, прокипятить. Соединить со сметаной и солеными огурцами, нарезанными кубиками. Приправить по вкусу солью, сахаром, огуречным рассолом. Заложить вареную телятину, нарезанную кубиками, и яйца, нарезанные четвертушками или круглыми ломтиками. Засыпать укроп и рубленый зеленый лук. (В огуречный холодник можно добавить раков, как было сказано выше.) Подавать охлажденным.

Суп луковый

250 г овощей • 300 г лука • 1 1/2 л воды • 2 бульонных кубика • 1/8-1/4 л сметаны • 30 г муки • сахар • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Овощи сполоснуть, очистить, залить кипящей водой, сварить. Лук очистить, порезать кружками, сварить в небольшом количестве подсоленной воды, в закрытой посуде. Когда лук станет мягким, протереть его сквозь волосяное сито, заложить в процеженный отвар, добавить раскрошенные бульонные кубики, заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного отвара, прокипятить. Добавить сметану, заправить по вкусу сахаром и солью (можно добавить сырые желтки). Подавать с гренками из булки, хлеба, пикантными „палочками” из песочного теста. Этот суп можно приготовить на бульоне из костей.

Суп лимонный

200 г телячьих костей • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 1/8-1/4 л сметаны • 20 г муки • 120 г риса • 20 г масла • соль • лимон

Из костей и овощей сварить бульон. Сварить рассыпчатый рис. Бульон процедить, заправить мукой, разведенной холодным бульоном, прокипятить, посолить, вымешать со сметаной. Вложить сваренный рис и очищенный от кожицы, порезанный на тонкие ломтики лимон (можно добавить второй лимон или по вкусу лимонную кислоту). Суп должен иметь кислотаватый вкус. Вместо сметаны можно заправить его молоком и желтками.



Суп из стручковой фасоли

400 г стручковой фасоли • 200 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сметаны • 30 г муки • соль • сахар

Овощи сполоснуть, очистить, залить подсоленным кипятком, варить до мягкости. Фасоль очистить от жлоков, сполоснуть, нарезать косыми полосками в 1/2 см длины, сварить в посоленной воде. Отвар процедить, соединить с фасолью, заправить мукой, смешанной с 1/8 л холодного отвара или молока, прокипятить. Посолить, добавить сахар (по вкусу), сметану. Подавать с гренками из булки. Суп из фасоли можно приготовить на бульоне из костей и, кроме сметаны, добавить желтки.

Суп из свежих грибов

250 г овощей (без капусты) • 1/4 л воды • 400 г грибов • 100 г лука • 30 г муки • 1/8-1/4 л сметаны • соль • перец • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Овощи сполоснуть, очистить, залить кипятком, посолить, варить до мягкости. Свежие грибы тщательно вымыть в проточной воде, очистить, мелко нашинковать, сварить в небольшом количестве воды вместе с нарезанным кружками луком. Отвар процедить, слить с грибами, заправить мукой, размешанной с холодным отваром, прокипятить, посолить, приправить перцем, сметаной, укропом и рубленой зеленью петрушки. Подавать с лазанками, кашей из перловой крупы, литыми клецками или тонкой лапшой. Грибной суп можно заправить светло-золотистой заправкой (см. супы, введение).

Суп из свежих грибов с картофелем

Приготовить, как предыдущий. Добавить 300 г очищенного, нарезанного кубиками и сваренного в процеженном отваре картофеля.

Суп из зеленого горошка (заправленный сливками с желтком)

400-500 г зеленого горошка (свежего или консервированного) • 250 г овощей • 200 г костей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 30 г муки • соль • сахар • 1-2 сырых желтка

Из овощей и костей сварить бульон. Вылущить зеленый горошек, сварить в небольшом количестве воды, добавив соль и сахар. Бульон процедить, половину горошка протереть, остальную оставить в целости, соединить все с бульоном, заправить мукой, разведенной с холодным бульоном, прокипятить. Соединить со сливками и желтками непосредственно перед подачей на стол, чтобы желтки не свернулись. Подавать с горошком из заварного теста, гренками из булки или маленькими клецками.



Суп-пюре из овощей

1 1/2 л воды • 200 г костей • 100 г моркови • 50 г сельдерея и петрушки • 100 г порея • 100 г зеленого горошка или стручковой фасоли • 100 г савойской капусты • 200 г картофеля • 20 г муки • 1/8-1/4 л сметаны или сливок • 1-2 сырых желтка • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Сварить бульон из костей и овощей. Кости вынуть, овощи протереть сквозь сито, подливая бульон. Заправить мукой, разведенной в небольшом количестве холодного бульона. Желтки взболтать со сметаной, добавить 1/8 л горячего супа, размешать и влить в суп. Подавать с гренками. Суп-пюре из овощей можно также приготовить на отваре из овощей.

Суп из овощей

100 г картофеля • 50 г савойской капусты • 100 г цветной капусты • 100 г горошка • 100 г стручковой фасоли • 1 1/4 л воды • 50 г порея • 100 г сельдерея • 100 г петрушки • 100 г моркови • 100 г кольраби • 20 г масла • 1/4 л молока • 1-2 желтка • 30 г муки • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки и укропа

Овощи сполоснуть, очистить, нарезать соломкой (морковь, сельдерей, кольраби, порей). Фасоль очистить от жилок, порезать квадратиками. Горошек вылущить, цветную капусту вымыть, очистить и разобрать на отдельные кочешки. Все эти овощи варить в небольшом количестве соленой воды, накрыв кастрюлю крышкой. Перед окончанием варки вложить нашинкованную савойскую капусту. Картофель ополоснуть, очистить, нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, сварить. Добавить к сваренным овощам. Заправить мукой, смешанной с 1/8 л молока, прокипятить. Добавить остальное молоко, желтки, укроп, зелень петрушки и масло. Вместо молока можно заправить суп сметаной.

Суп из цветной капусты

500 г цветной капусты (один кочан) • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • 1/4 л молока • 30 г муки • соль • 1-2 сырых желтка • 1 ложка рубленого укропа

Овощи перемыть, очистить, сполоснуть, залить кипятком, посолить и сварить. Цветную капусту очистить от листьев, обмыть, разобрать на отдельные кочешки. В процеженный отвар вложить цветную капусту, сварить до мягкости, заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного молока. Прокипятить. Соединить с желтками, разболтанными с молоком, посолить, добавить рубленого укропа. Подавать с гренками, литыми клецками, горошком из заварного теста. Суп из цветной капусты можно готовить на бульоне из костей. Вместо муки с молоком можно заправлять мучной заправкой или сметаной.

Суп из кольраби

500 г кольраби • 200 г костей • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 30 г муки • 30 г масла • 1-2 желтка (сырых) • соль

Сварить бульон из костей и овощей. Кольраби ополоснуть, очистить, специальной круглой ложечкой выдолбить из них шарики. Остатки кольраби вложить в бульон, посолить и варить до мягкости. Бульон процедить, сварить в нем шарики кольраби. Сваренные остатки кольраби протереть сквозь сито и вложить в суп. Заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного бульона, прокипятить. Растереть желтки с маслом, добавить 1/8 л горячего супа, размешать, влить в суп, посолить по вкусу. Подавать с гренками или горошком из заварного теста. Можно попросту нарезать кольраби кубиками, сварить и протереть.

Суп из укропа

300 г костей • 250 г овощей • 1 3/4 л воды • соль • 1-2 желтка (сырых) • 1/8-1/4 л сметаны • 40 г муки • 3 ложки молодого рубленого укропа

Сварить бульон из костей и овощей. Бульон процедить, заправить мукой, разведенной холодным бульоном, прокипятить. Желтки растереть с маслом, развести в 1/8 л горячего супа, соединить с супом. Вложить рубленый зеленый укроп. Подавать с клецками.

Суп огуречный

250-300 г соленых огурцов • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/4 л молока • 40 г муки • 1/8-1/4 л огуречного рассола • 1 желток • 30 г масла

Сварить отвар из овощей. Огурцы натереть на крупной терке. Отвар процедить, заправить мукой, разведенной в 1/4 л молока, прокипятить. Желток растереть с маслом, развести в 1/8 л горячего супа, размешать, влить в суп, добавить натертые огурцы, огуречный рассол и соль по вкусу. Подавать с гренками, картофелем. Огуречный суп можно приготовить на бульоне из костей. Можно также заправить его молоком с желтками.

Суп из свежих огурцов

400 г свежих огурцов • 200 г костей • 250 г овощей • 1/8-1/4 л сметаны • 30 г муки • 1 ложка рубленой зеленой петрушки и укропа • соль

Кости перемыть, залить холодной водой, сварить. Овощи вымыть, очистить, вложить в бульон, посолить, варить до мягкости. Огурцы сполоснуть, очистить, порезать мелкими кубиками, сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Бульон процедить, соединить с огурцами, заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного бульона, прокипятить. Добавить сметану и рубленую зелень. Подавать с гренками из булки, с литыми клецками.

Суп помидоровый

600 г помидоров • 80 г лука • 20 г масла • 200 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сметаны • 30 г муки • соль • сахар

Овощи перемыть, очистить, залить кипящей водой, посолить, сварить. Помидоры ополоснуть, нарезать, сварить в небольшом количестве воды с маслом вместе с очищенным и нарезанным кружками луком, протереть сквозь сито, заложить в процеженный отвар. Заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного отвара. Прокипятить, вложить сметану, приправить по вкусу солью и сахаром. Подавать с гренками, ячневой кашей, рассыпчатым рисом, горошком из заварного теста, с лапшой из блинчиков. Помидоровый суп можно приготовить на бульоне из костей. Вместо свежих помидоров можно взять 100 г томат-пюре. Можно заправить мучной заправкой.

Суп из порея

200 г порея • 100 г овощей • 1 л воды • 1 бульонный кубик • 1/8 л сметаны • 1 желток • 20 г муки • соль

Овощи перемыть, очистить, залить кипящей подсоленной водой, сварить. Порей тщательно вымыть в проточной воде, нарезать широкими полосками, залить 1/4 л отвара, сварить на сильном огне. Готовый порей протереть сквозь сито, соединить с процеженным отваром, заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного отвара. Прокипятить, заложить раскрошенные бульонные кубики, посолить, влить сметану или сырые сливки. Подавать с простыми или пикантными гренками, горошком из заварного теста (см. дополнения к супам). Суп из порея можно приготовить на бульоне из костей. Заправить можно сметаной или сливками с сырыми желтками.

Суп из моркови

200 г костей • 200 г моркови • 250 г овощей • 1/4 л молока • 1-2 сырых желтка • 30 г муки • соль • 1 ложка рубленой зеленой петрушки и укропа

Сварить бульон из костей. Морковь и овощи перемыть, очистить, сполоснуть, натереть на крупной терке. Бульон из костей процедить и сварить в нем натертые овощи. Суп заправить мукой, разведенной молоком (1/8 л), прокипятить. Оставшееся молоко тщательно размешать с желтками и с 1/8 л горячего супа, соединить с супом, посолить, добавить укроп и рубленую зелень петрушки. Подавать с гренками. Суп из моркови можно заправить сметаной или маслом, растертым с желтками.

Суп из пива I

1 1/2 л пива (светлого) • 2-3 шт. гвоздики • кусочек корицы • 1/8-1/4 л сметаны • 200 г творога • 2 желтка (сырых)



Вскипятить пиво с корицей и гвоздикой. Процедить, горячее пиво соединить со сметаной, размешанной с желтками. Влить в суповую миску. Отдельно подать творог, порезанный кубиками и гренки.

Суп из пива II

1 1/2 л светлого пива • 2-3 шт. гвоздики • кусочек корицы • 3 желтка (сырых) • 100-150 г сахара • 200 г творога

Вскипятить пиво с приправами. Желтки растереть с сахаром до образования пышной массы. Добавить 1/8 л горячего пива, размешать и соединить с остальным пивом. Подавать с гренками и творогом, порезанным кубиками.

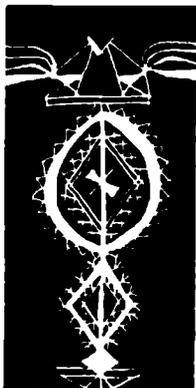
Суп рыбный

250-300 г рыбы (карась, сом, карп, щука,) или съедобные рыбные отходы (голова, позвоночная кость с реберными косточками, кожа) • 150 г овощей • 2 л воды • лавровый лист • душистый перец • 1/4 л сметаны • 30 г муки • мускатный орех • перец • соль

Сварить бульон из овощей и рыбы или съедобных рыбных отходов (голова, кожи, позвоночной кости) и приправ. Процедить бульон. Из рыбной мякоти приготовить фрикадельки (см. дополнение к супам). Бульон заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного бульона, прокипятить, добавить соль, перец, мускатный орех, по вкусу. Суп соединить со сметаной. В суповую миску вложить сваренные фрикадельки, влить суп. К ухе, кроме сметаны, можно еще добавить сырые желтки. Подавать с фрикадельками, лазанками, французскими клецками, горошком из заварного теста. Рыбный суп можно также заправлять мучной заправкой.

Суп из раков

400 г мяса с костью (говядина, телятина) • 16 раков • 150 г овощей • 1 1/2 л воды • 60 г масла • 20 г муки • 1/8-1/4 л сметаны • 100 г риса • 20 г масла • укроп • соль



Сварить бульон из мяса, костей и овощей. Раков почистить щеточкой в проточной воде. Бросить в кипящую соленую воду с укропом. Варить в высокой кастрюле под крышечкой около 15 минут. Вынуть раков, остудить, разделить мясо из шеек и клешней, положить в отдельную посуду, залить несколькими ложками бульона, чтобы не обсыхало. Скорлупу очистить от "внутренностей". Скорлупки с клешней и все другие красные скорлупки подсушить и растолочь в ступке или размолоть. Положить в растопленное масло, залить небольшим количеством бульона. Варить так долго, пока на поверхности этой массы будет собираться красноватый жир, т. н. раковье масло, которое следует старательно собирать в отдельную посуду. Сварить рассыпчатый рис (см. крупяные блюда). Бульон из мяса и костей процедить, слить с от-

варом из толченых раковых скорлупок. Добавить раковое масло, заправить мукой, разведенной в $1/8$ л холодного бульона, прокипятить, посолить. Размешать со сметаной (можно добавить желтки), влить суп в суповую миску, вложить раковые шейки и клешни, рис и рубленый укроп.

Суп из сельдерея

300 г сельдерея (корни) • 400 г костей • 150 г овощей • $1\ 3/4$ л воды • $1/8$ - $1/4$ л сливок • 1-2 желтка • соль

Кости перемыть, разрубить, залить холодной водой, варить на слабом огне. Вложить вымытые, очищенные и сполоснутые овощи, посолить, сварить до мягкости. Сельдерей вычистить щеточкой, сполоснуть, залить кипятком, посолить, сварить целиком. Очистить от кожицы, протереть сквозь сито, соединить с процеженным бульоном, досолить. Муку развести в $1/8$ л холодного бульона, влить в суп, прокипятить. Непосредственно перед подачей на стол добавить сливки с желтками. Подавать с горошком из заварного теста, с французскими клецками, пикантными гренками (см. дополнения к супам). Суп из сельдерея можно вместо сливок заправить светло-золотистой мучной заправкой или сметаной.

Суп из спаржи

500-600 г спаржи • 250 г овощей • $1\ 1/2$ л воды • $1/8$ - $1/4$ л сметаны • 30 г муки • 1-2 желтка • соль • сахар

Спаржу обмыть, очистить от волокон, отрезать головки и сварить их отдельно в небольшом количестве подсоленной и сладковатой воды. Вымытые и очищенные овощи и остальную спаржу залить кипятком, посолить, сварить. Процедить, выбрать спаржу, протереть сквозь сито, доливая отвар (можно пропустить через мясорубку с частой решеткой). Заправить суп мукой, разведенной холодным отваром, прокипятить. Добавить головки спаржи вместе с водой, в которой они варились, посолить, прибавить по вкусу сахара. Непосредственно перед подачей на стол соединить со сметаной и желтками. Подавать с лазанками, с простыми или пикантными гренками, горошком из заварного теста (см. дополнения к супам). Суп из спаржи можно готовить также на бульоне из костей, заправить вместо сметаны сливками.

Суп из щавеля

250 г овощей • 150 г щавеля • $1\ 1/2$ л воды • 2 бульонных кубика • 30-40 г муки • $1/8$ - $1/4$ л молока • 1 желток • 30 г свежего масла • соль

Овощи перемыть, очистить, сполоснуть, залить кипящей водой, посолить, сварить отвар. Щавель вымыть, обрезать корешки, пропустить через мясорубку, половину вложить в суповую миску, остальное сварить в небольшом количестве воды. Отвар процедить, заправить мукой

с молоком, прокипятить. Добавить бульонные кубики, щавель, посолить. Перед подачей на стол вложить сырые желтки, растертые с маслом, размешать. Влить в суповую миску. Подавать с мясными фрикадельками, с гренками, с литыми клецками, рассыпчатым рисом, кашей из пшеничной крупы или ячменя, крутыми яйцами, фаршированными яйцами, картофелем. Вместо молока можно взять сметану или сливки. Суп этот можно приготовить также на бульоне из костей.

Суп весенний

300 г мяса с костью • 250 г овощей • 1 1/2 л воды • 100 г шпината • 100 г щавеля • 2 большие головки салата • 30 г муки • 1/8-1/4 л сливок или сметаны • соль • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Из мяса, костей и овощей сварить бульон. Салат, щавель, шпинат ополоснуть, перебрать, отрезать корешки, пропустить через мясорубку. Половину положить в суповую миску, остальное быстро сварить в небольшом количестве воды, перемешать с процеженным бульоном, заправить мукой, разведенной в 1/8 л холодного бульона, прокипятить и посолить. Прибавить сметаны или сливок. Засыпать укроп и рубленую зелень петрушки. Влить в суповую миску. Подавать с мясными фрикадельками, кубиками из манной каши или гренками из булки. В весенний суп можно вбить сырые желтки.

Суп итальянский

200 г костей • 250 г овощей • 120 г макарон или рожков • 1/4 л сметаны • 30 г муки • 40 г швейцарского или тильзитского сыра • 1-2 сырых желтка

Из костей и обмытых и очищенных овощей сварить бульон. Сварить макароны (см. мучные блюда). Нарезать и вложить в суповую миску. Бульон процедить, заправить мукой, разведенной 1/8 л холодного бульона, прокипятить, соединить со сметаной и желтками. Влить в суповую миску, вложить тертый сыр.

Суп из молодого картофеля

250 г овощей • 500-600 г картофеля • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сметаны • 20 г муки • соль • 2 ложки рубленого укропа

Сварить отвар из овощей. Молодой картофель ополоснуть, очистить, нарезать соломкой или ломтиками, вложить в процеженный отвар и сварить. Заправить разведенной в отваре мукой, прокипятить, посолить. Соединить со сметаной. Добавить рубленый укроп.

Суп картофельный со сметаной

500-600 г картофеля • 150 г овощей • 10 г сушеных грибов • 1 3/4 л воды • 1/8-1/4 л сметаны • 20 г муки • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки и укроп

Сварить бульон из грибов и очищенных, обмытых овощей. Картофель обмыть, очистить, сполоснуть, нарезать брусочками и сварить в процеженном бульоне. Заправить мукой, разведенной 1/8 л холодного бульона. Прокипятить. Соединить со сметаной, добавить рубленую зелень петрушки и укроп. Картофельный суп можно варить на бульоне из костей, вместо сметаны заправить мучной заправкой.

Суп-пюре из картофеля

Сварить суп (см. суп картофельный со сметаной). Процеженный бульон со сваренным картофелем протереть сквозь сито, заправить мучной заправкой, прокипятить. Соединить со сметаной. Подавать с гренками.

СУПЫ - ПЮРЕ

Суп из спаржи или цветной капусты

500-600 г спаржи • 200-400 г костей • 150 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 2 желтка • 10-20 г муки • соль • сахар

Сварить бульон из костей и овощей. Спаржу ополоснуть, очистить от волокон, вложить в процеженный бульон, варить до мягкости. Протереть сквозь сито, доливая бульон. Заправить мукой, разведенной 1/8 л холодного бульона, влить в суп, прокипятить, посолить, добавить сахар по вкусу. Желтки разболтать со сливками, соединить с супом. Подать с горошком из заварного теста, гренками и пирожками



Суп из зеленого горошка

400 г зеленого горошка • 250-400 г костей • 150 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 2 желтка • 10-20 г муки • соль • сахар

Приготовить, как суп-пюре из спаржи.

Суп из брюссельской капусты

300 г брюссельской капусты • 150 г овощей • 250-400 г костей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 2 желтка • 10-20 г муки • соль • сахар

Приготовить, как суп-пюре из спаржи.

Суп из шампиньонов

250-300 г шампиньонов • 250-400 г костей • 150 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 2 желтка • 20 г масла • 10-20 г муки • соль

Шампиньоны вымыть, очистить ножки, снять пленки, нарезать, сварить в небольшом количестве воды с маслом. Пропустить через мясорубку с частой решеткой. Соединить с процеженным бульоном и готовить, как суп-пюре из спаржи.

Суп из домашней птицы

400 г курицы (1/4 курицы) • 150 г овощей • 1 1/2 л воды • 1/8-1/4 л сливок • 2 желтка • 10-20 г муки • соль

Сварить бульон из курицы и овощей, процедить. Снять кожицу с мяса, мясо отделить от костей и пропустить через мясорубку с частой решеткой. Соединить бульон с мясом, заправить мукой, разведенной 1/8 л холодного бульона. Прокипятить, посолить. Желток разболтать со сливками, влить в суп. Подавать с гренками, с горошком из заварного теста.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Суп молочный с хлебом

250-300 г хлеба • 1 л молока • 20 г жира • 2 желтка • соль

Хлеб нарезать кубиками, подсушить с жиром в духовке. Молоко вскипятить, разболтать с желтком, залить гренки, посолить.

Суп из тыквы

400-600 г тыквы • 1 л молока • 1/4 л воды • 100 г муки • 1 яйцо • сахар по вкусу • соль • миндальное масло

Тыкву ополоснуть, очистить, нарезать кубиками, залить водой, сварить. Протереть сквозь сито. Приготовить рубленое тесто и сварить на молоке. В рубленое тесто с молоком вложить тыкву, смешать, добавить сахар, соль и миндальное масло (горький миндаль или ядрышки сливовых косточек).

Суп „Ничто”

1 1/4 л молока • 2 яйца • 100-150 г сахара • 1/4 палочки ванили

Сварить молоко с ванилью. Взбить пену из белка и досыпать сахар, все время взбивая. Пену класть ложкой на молоко, прокипятить, перевернуть. Сваренную пену выложить на тарелку. В молоко добавить сахар, размешать с желтками, залить пену. Подать холодным или горячим с рисом.

Суп миндальный

200 г сладкого миндаля • 10 г горького миндаля • 20 г масла • 120 г риса • 1 1/4 л молока • 50-80 г сахара • 60 г изюма

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку и растолочь в ступке. Рис сварить рассыпчатым. Изюм перебрать и промыть, молоко вскипятить, залить миндаль, вложить изюм и рис.

Манная каша на молоке

100 г манной крупы • воды в 4 раза больше объема крупы • 20 г сахара • 1 1/4 л молока

Манную крупу смешать с 1/4 л молока и 1/8 л воды. Сварить. Залить оставшимся кипяченым молоком.

Каша смоленская с молоком

100 г смоленской крупы • воды в 4 раза больше объема крупы • 1 1/4 л молока

Крупу смешать с холодной водой. Варить, помешивая. Молоко вскипятить и залить им кашу.

Каша ячневая или тапиока с молоком

100 г ячневой крупы • воды в 4 раза больше объема крупы • 1 1/4 л молока

Приготовить, как кашу смоленскую с молоком.

Каша кукурузная с молоком

100 г кукурузной крупы • воды в 4-5 раз больше объема крупы • 1 1/4 л молока

Приготовить, как кашу смоленскую с молоком.

Овсяные хлопья с молоком

100 г овсяных хлопьев • воды в 5 раз больше объема хлопьев • 1 1/4 л молока

Приготовить, как кашу смоленскую с молоком.

Каша гречневая с молоком

200 г гречневой крупы • 20 г жира • воды в 2 раза больше объема крупы • 1 1/4 л молока

Сварить кашу рассыпчатой. Вскипятить молоко. Подать кашу с молоком

Каша пшенная с молоком

200 г пшенной крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 20 г жира • 1 1/4 л молока • соль

Приготовить, как гречневую кашу с молоком.

Рис с молоком

200 г риса • 20 г жира • соль • воды в 1 1/2 раза больше объема риса • 1 1/4 л молока

Приготовить, как гречневую кашу с молоком.

Литые клецки на молоке

1 яйцо • 30 г муки • 1 1/4 л кипящего молока • соль

Приготовить литые клецки (см. дополнения к супам). Сливать через воронку в кипящее молоко, кипятить, помешивая. Литое тесто можно сварить и в воде. Часть воды отлить и добавить молока.

Клецки на молоке

1 яйцо • 150 г муки • 1 1/4 л молока • соль

Приготовить клецки (см. дополнения к супам). Металлической ложкой класть клецки в кипящую воду, погружая каждый раз ложку в воду, перемешать, сварить в закрытой кастрюле, отцедить, ополоснуть теплой водой, отцедить, залить горячим кипяченым молоком.

Французские клецки на молоке

30 г масла • 2 яйца • 40-50 г муки • 1 1/4 л молока • соль

Приготовить французские клецки (см. дополнения к супам). Клецки класть в молоко металлической ложкой, закрыть кастрюлю, прокипятить.

Рубленое тесто на молоке

120 г муки • 1 яйцо • 1 1/4 л молока • соль

Замесить тесто из муки (100 г), воды и яйца. Порубить ножом или натереть на терке. Обсыпать мукой. Сварить в воде. Процедить. Залить горячим молоком.

Рубленое тесто на молоке с картофелем

1 1/4 л молока • 120 г пшеничной муки • 1 яйцо • 600 г картофеля • соль

Приготовить рубленое тесто, как указано выше. Сварить в воде, залить горячим молоком. Подать со сваренным целиком картофелем.

Лапша домашняя с молоком,

120 г муки • 1 яйцо • 1 1/5 л молока • соль

Приготовить лапшу (см. дополнения к супам). Сварить в подсоленной воде. Отцедить, облить холодной водой. Вскипятить молоко, залить лапшу.

Лапша фабричная с молоком

120 г лапши • 1 1/4 л молока • соль

Засыпать лапшу в кипящую подсоленную воду, перемешать. Сварить. Процедить, облить горячей водой, соединить с молоком.

Холодник из простокваши (ягодный)

1 л молока • 1/8-1/4 л сметаны • 250-300 г ягод (земляника, клубника, малина) • 100 г сахара

Ягоды промыть, протереть сквозь сито. Простоквашу разболтать вместе со сметаной, вложить ягоды и сахар, размешать. Подавать с гренками.

Холодник из простокваши (с ботвой)

1 л молока • 1/8-1/4 л сметаны • 150 г свежих огурцов • соль • сахар • лимон или уксус • 1/8 л свекольного кваса • 300-400 г ботвы (2 пучка) • 2 крутых яйца • 2 ложки рубленого укропа и зеленого лука

Ботву тщательно вымыть, нарезать соломкой, сварить в небольшом количестве кисловатой воды в закрытой кастрюле.

Огурцы почистить. Ботву остудить. Простоквашу разболтать со сметаной, добавить ботву, огурцы, яйца, нарезанные кружочками, укроп и зеленый лук, влить свекольный квас, перемешать.

Холодник из простокваши с ботвой



СУПЫ ФРУКТОВЫЕ

Суп малиново-смородиновый

250 г малины • 250 г смородины • 1/8-1/4 л сметаны • 10 г картофельной муки • 100-150 г сахара

Ягоды перебрать, сполоснуть, раздавить, выжать сок через полотняную салфетку. Оставшуюся массу залить водой, сварить, процедить, добавить сахара. Заправить картофельной мукой, разведенной в 1/8 л холодного отвара. Вскипятить, соединить со сметаной, с малиновым и смородиновым соком. Подавать с гренками.

Суп из черники или ежевики

500 г ягод • 1 л воды • 100-150 г сахара • 1/8-1/4 л сметаны • 40 г чертовой булки • корица • гвоздика

Ягоды сполоснуть, булку нарезать. Ягоды, булку и специи залить горячей водой, разварить, протереть сквозь сито. Добавить сахар, соединить со сметаной, подавать в холодном или горячем виде с клецками, гренками. Вместо булки можно использовать для загущения супа картофельную муку.

Суп вишневый или черешневый

500-600 г вишен (черешен) • 1 л воды • 1/4 л сметаны • 100-150 г сахара • 10 г картофельной муки • корица • гвоздика

Ягоды сполоснуть, залить горячей водой, сварить со специями. Протереть сквозь сито, добавить сахар и заправить (см. суп малиново-смородиновый). Соединить со сметаной. Подавать в холодном или горячем виде с клецками, гренками.

Суп земляничный

500 г земляники • 1/2 л воды • 2 желтка • 100-150 г сахара • 1/4 л сметаны

Землянику сполоснуть в дуршлаге, растереть с сахаром до образования однородной массы. Развести кипяченой водой. Соединить с желтками, взбитыми со сметаной или просто со сметаной. Подавать с гренками.

Суп из слив

600 г слив • гвоздика • корица • 1/4 л сметаны • 10 г картофельной муки • 50-100 г сахара

Сливы сполоснуть, вынуть косточки, порезать, залить горячей водой, сварить со специями. Протереть сквозь сито, добавить сахар. Заправить картофельной мукой, прокипятить, остудить. Взбить сметану. Перед подачей на стол соединить суп со взбитой сметаной. Подавать с лапшой или гренками.



Суп из слив и ревеня

200 г сушеных слив • 300 г ревеня • гвоздика • корица • $1/4$ л сметаны • 30 г муки • 100-150 г сахара

Сливы обмыть, замочить в воде. Сварить на следующий день со специями. Ревень нарезать, разварить. Из слив вынуть косточки. Сливы и ревень протереть сквозь сито. Добавить сахар. Часть протертой массы заправить картофельной мукой, разведенной в $1/16$ л воды, прокипятить, соединить с остальным супом и сметаной. Подавать с лапшой или гречками.

Суп из повидла

1 л воды • 250 г повидла • 10 г картофельной муки • корица • гвоздика • 50-100 г сахара • $1/4$ л сметаны

Разварить повидло с водой и специями, влить разведенную в воде муку, прокипятить, добавить по вкусу сахар, соединить со сметаной. Подавать с гречками или клецками.

Суп яблочный

600 г яблок • 1 л воды • 10 г картофельной муки • корица • 100-150 г сахара • $1/4$ л сметаны

400 г яблок обмыть, нарезать, залить горячей водой, сварить. Протереть сквозь сито, заправить мукой, разведенной холодным отваром. Прокипятить. Добавить сахар, соединить со сметаной. 200 г яблок очистить и натереть на терке, вложить в суп. Подавать в холодном или горячем виде с гречками, картофелем, клецками.

Суп из разных фруктов

250 г яблок • 250 г слив или вишен • 1 л воды • 10 г картофельной муки • 2 желтка • 100-150 г сахара

Фрукты сполоснуть (яблоки нарезать), разварить, протереть, добавить сахар. Заправить картофельной мукой (см. суп малиново-смородиновый). Соединить с желтками, разведенными в $1/8$ л отвара.

ДОПОЛНЕНИЯ К СУПАМ

Поскольку супы являются жидкой пищей, к ним подают различные плотные дополнения. Дополнения эти увеличивают калорийную и белковую, а часто и витаминную ценность супов. Не менее важен подбор дополнений к супам и во вкусовом отношении. В качестве дополнений к супам используются картофель и фасоль, сырые и вареные яйца, разваренная и остуженная каша, каша рассыпчатая, тесто вареное, жареное, печеное, гречки из пшеничных хлебулочных изделий,



подрумяненные без жира или с жиром в духовке, или же жареные после смачивания в молоке с яйцами. К бульону, рыбному, грибному или весеннему супам подают также фрикадельки из рыбы, мяса, домашней птицы. К фруктовым супам, кроме гренок и лапши, можно подать безе и бисквиты.

Кубики яичные

1 яйцо • 1 желток • 1/4 л молока или 1/4 л бульона • соль

Яйцо вымыть, разбить над тарелкой, проверить свежесть, разболтать с молоком или холодным бульоном, посолить, наполнить полученной жидкостью небольшие кружечки или чашки до 3/4 высоты. Варить на пару. Когда свернется, остудить, вынуть из кружек, обведя по краям ножом, выложить на тарелку, нарезать кубиками. Подавать в помидоровом, щавелевом супе, супе из огурцов, весеннем и бульоне.

Кубики из смоленской каши

100 г смоленской крупы • воды в 4 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Крупу размешать с холодной водой, влить в кипяток, сварить. Выложить кашу на плоское, облитое водой блюдо, размазать смоченным водой ножом, остудить, порезать кубиками, положить в суповую миску или на тарелку, залить горячим супом.

Кубики из манной каши

100 г манной крупы • воды в 3-4 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Приготовить, как кубики из смоленской каши.

Каша ячневая

150 г крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Крупу перебрать, сменить объем, промыть. Вскипятить воду с солью и жиром, всыпать крупу, сварить на плите, в духовке или на пару.

Каша пшеничная

150 г крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Приготовить, как ячневую кашу.

Каша гречневая

150 г крупы • воды в 1 1/2 или 2 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Приготовить, как ячневую кашу.



Рис

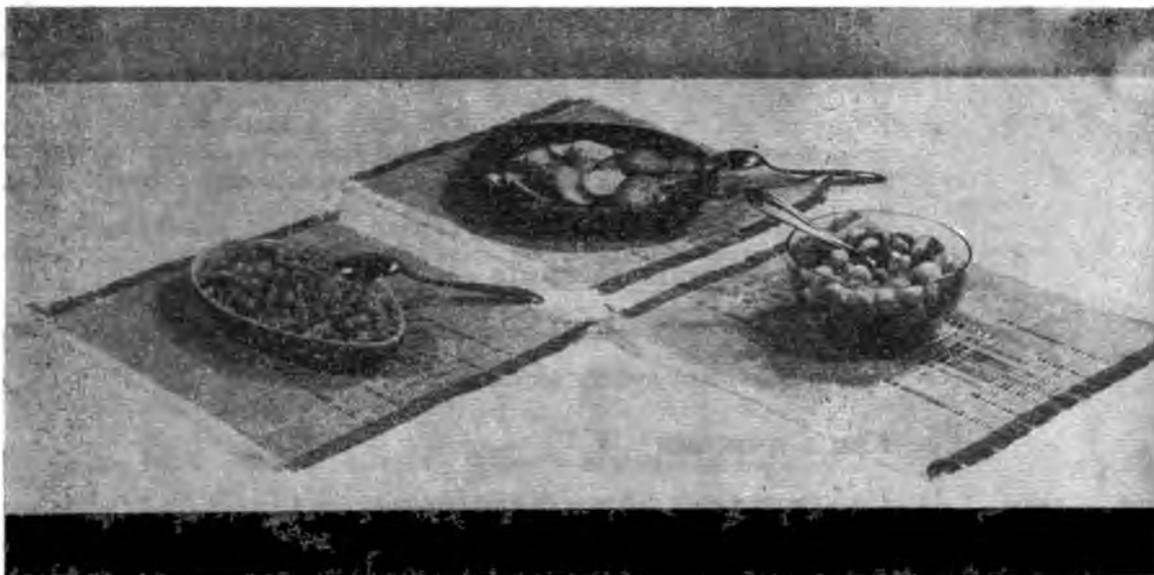
150 г риса • воды в 1 1/2 раза больше объема крупы • 20 г жира • соль

Приготовить, как ячневую кашу.

Клецки

1 яйцо • 150 г муки • соль

Просеять муку, всыпать в миску. Вымешать яйцо с мукой, доливая воду в таком количестве, чтобы тесту можно было придавать форму. Отбивать тесто ложкой, пока не покажутся пузырьки. Мочить ложку в кипящей воде, набирать тесто и класть маленькие клецки в кипящую подсоленную воду. Размешать и варить в закрытой кастрюле. Вынуть шумовкой, облить теплой водой, отцедить, выложить на тарелки и залить супом. Можно также варить клецки прямо в супе.



Дополнения
к супам

Клецки литые

1 яйцо • 30 г муки • соль

Просеять муку, всыпать в кружку. Размешать с яйцом до получения однородной массы. Отбивать тесто, пока не покажутся пузырьки. Вливать в кипящую воду или в суп через воронку. Варящееся тесто помещивать

Литые клецки для прозрачных супов следует варить в воде. Вынуть из воды шумовкой, вложить в суповую миску и залить горячим супом.

Клецки французские (из муки)

2 яйца • 20 г масла • 40-50 г муки • соль

Масло растереть, добавлять желтки, растирать. Взбить пену из белков. Добавлять к желткам попеременно пену и муку, посолить, размешать. Если тесто получится слишком жидким, добавить муки. Ложку мочить в кипятке, брать ею тесто и класть в воду или в суп. Варить в закрытой кастрюле.

О технике приготовления французских клецок см. в разделе мучные блюда: тесто вареное, замешанное в посуде.

Клецки французские (из манной крупы)

2 яйца • 20 г масла • 20-30 г муки • 20 г манной крупы • соль

Приготовить, как французские клецки с мукой. Вместо муки взять манную крупу.

Клецки французские с грибами

Приготовить, как французские клецки из муки, добавив 1—2 ложки вареных рубленых грибов.

Клецки французские с печенкой

80 г телячьей печенки или печенки домашней птицы • 20 г масла • 50-60 г муки • 2 яйца • соль • перец

Телячью печенку очистить от пленок, порубить большим острым ножом. Растереть масло, добавить желтки, печенку, соль. Взбить белки в пену, выкладывать попеременно с мукой на массу из печенки, размешать. Металлическую ложечку опускать в кипящий суп, набирать тесто и класть маленькие клецки, размешать, сварить под крышкой. (Если клецки должны быть дополнением к бульону, следует сварить их в воде.)

Рубленое или тертое тесто

120 г муки • 1 яйцо • 2 ложки воды • соль

Приготовить тесто (см. мучные блюда). Нарубить или натереть на крупной терке. Вложить в подсоленную кипящую воду, сварить, отцедить, облить горячей водой. Подавать к супам из фасоли или гороха.

Лапша фабричная

120 г лапши (яичной, вермишели или фужков)

Сварить (см. лапша фабричная с молоком).

Лапша

100 г муки • 1 яйцо • 1-2 ложки воды • соль

Приготовить лапшу (см. мучные блюда). Сваренную лапшу вложить в суповую миску, залить супом.

Лазанки

100 г муки • 1 яйцо • соль

Приготовить лазанки (см. мучные блюда). Варить, как лапшу.

Ушки с грибами

60 г сушеных грибов • 30 г черствой булки • 20 г толченых сухарей • 50 г лука • 20 г жира • перец • Тесто: 150 г муки • 1 яйцо • ок. 1/8 л воды • соль

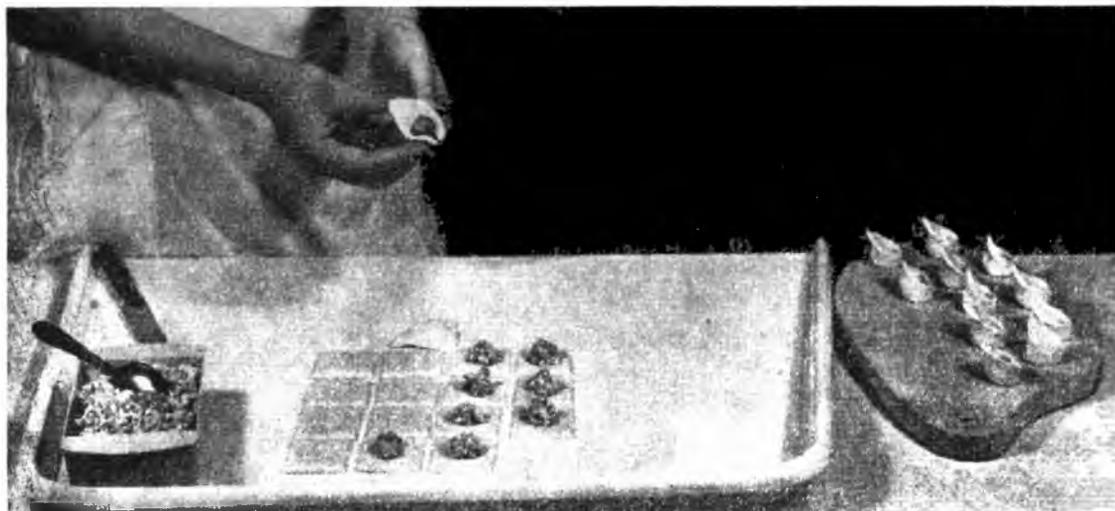
Вымыть тщательно грибы, сварить так, чтобы осталось немного бульона. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на жире до светло-золотистого цвета. Намочить булку в воде, отжать. Отцедить грибы, вместе с булкой и луком пропустить через мясорубку. Прибавить толченых сухарей, соль перец, все растереть. Просеять муку на стол или доску и замесить из яйца и воды тесто, как для вареников. Тонко раскатать, порезать квадратами со стороной в 3—4 см, накладывать начинку, складывать квадраты по диагонали и защипать края. Углы при основании треугольника соединить и защипать. Сделав ушки, сразу же отварить их в большом количестве воды. Вынуть шумовкой и облить горячей водой.

Ушки с мясом или рыбой

200 г мяса или рыбы печеной, жареной или вареной • 50 г лука • перец • Тесто: 150 г муки • 1 яйцо • ок. 1/8 л воды • соль

Приготовить, как ушки с грибами.

Приготовление
ушков



Фрикадельки из печени

150 г печени телячьей, свиной или домашней птицы • 30 г жира • 60-80 г толченых сухарей • 1 яйцо • 20 г муки для разделки • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Телячью печеньку очистить от пленок, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, масло, сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки. Тщательно растереть. Разделить в муке маленькие шарики. Варить в подсоленной воде. Сварить на пробу одну фрикадельку, если масса слишком жидкая, добавить толченых сухарей. Отцедить. Подавать к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, к бульону. Фрикадельки можно также варить не в воде, а в супе.

Фрикадельки из домашней птицы

Приготовить, как фрикадельки из мяса.

Фрикадельки из жаркого

150 г мяса тушеного • 50 г лука • 20 г жира • 30 г черствой булки • 20 г толченых сухарей • 2 яйца • 20 г муки для разделки • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Очистить лук, нарезать кружками, поджарить на жире до светло-золотистого цвета. Булку намочить, отжать, пропустить через мясорубку вместе с луком и мясом. Прибавить 2 яйца, соль, перец, вложить рубленую зелень петрушки и толченые сухари. Разделять в муке шарики величиной в грецкий орех. Сварить в подсоленной воде. Отцедить. Подавать к бульону, щам, щавелевому и весеннему супу. Фрикадельки можно варить и в супе.

Фрикадельки из рыбы

Приготовить, как фрикадельки из мяса. Использовать остатки рыбы запеченной, вареной или жареной, а также мякоть съедобных отходов, мякоть с головы, с позвоночной кости и реберных косточек. Подавать к рыбному супу.

Фрикадельки из говяжьего жира или шпика

200 г говяжьего жира • 50-80 г толченых сухарей • 2 яйца • 20 г муки для разделки • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Жир очистить от пленок, пропустить через мясорубку. Растереть тщательно с сухарями и яйцами. Добавить зелень петрушки, соль и перец по вкусу. Разделить, подсыпая муку, на небольшие шарики, варить в соленой воде около 5 минут. (Одну фрикадельку сварить на пробу.) В случае необходимости добавить толченых сухарей. Подавать с рубцами.

Фаршированные раковые скорлупки

12 раков • Начинка: 1 ложка рубленого укропа • клешни • 100 г риса или смоленской крупы • 50 г масла • соль • перец • 1 яйцо

Из риса или смоленской крупы сварить рассыпчатую кашу. Добавить яйцо, молодой укроп и мелко нарубленные клешни, соль, перец, 30 г масла — все тщательно растереть. Этой массой фаршировать раковые скорлупки, выравнивать фарш ножом. Сварить в процеженном бульоне, затем суп заправить (см. суп из раков)

Гренки из булки (кубики)

100 г черствой булки • 20-30 г масла

Булку нарезать кубиками, положить на сковородку с растопленным маслом, перемешать. Поджарить в духовке до светло-золотистого цвета.

Гренки к фруктовым супам

1/2 длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 1 яйцо • ок. 1/4 л молока • 40-60 г жира • 50 г сахарной пудры

Срезать с батона корочку, порезать ломтиками толщиной в 1 см. Мочить в яйце, разболтанном с молоком. Сразу же класть на сильно разогретый жир и обжаривать с обеих сторон. Горячие гренки посыпать сахарной пудрой. К фруктовым супам можно также делать гренки из сладкой булки, нарезанной кубиками, сбрызнутой растопленным маслом и зарумяненной в духовке (см. гренки из булки).

Гренки пикантные

1/2 узкого длинного пшеничного батона (как для бутербродов) • 50 г швейцарского или тильзитского сыра • 50 г жира

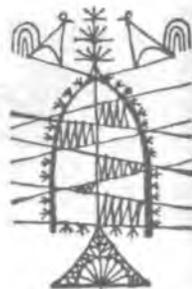
Швейцарский сыр натереть на мелкой терке. Срезать с батона корочку, нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Намазать с двух сторон маслом. Уложить на листе. Сверху густо посыпать сыром. Вставить в горячую духовку на 5—10 минут. Когда сыр слегка зарумянится, вынуть, подавать к супам-пюре, прозрачным и другим.

Гренки с ветчиной

Гренки с мозгами

Гренки с печенкой

Смотри горячие закуски.



Горошек из теста, приготовленного, как на блинчики

120 г муки • 1 яйцо • 1/16 л молока • 1/16 л воды • 300 г говяжьего жира или смальца • 40 г сахарной пудры • соль

Приготовить очень густое тесто, как на блинчики (см. мучные блюда). Лить его через дуршлаг или шумовку, непрерывно встряхивая, чтобы шарики, спадая в горячий жир, получались правильной формы. Когда шарики подрумянятся, вынуть их шумовкой и горячие посыпать сахарной пудрой. Подавать в отдельной посуде к фруктовым супам.

Блинчатые пирожки с грибами

Тесто: 1 яйцо • 100 г муки • 1/8 л молока • 1/8 л воды • кожа, срезанная с сала, для смазывания • 40 г жира для поджаривания блинчиков • Начинка: 300 г свежих грибов или 100 г сушеных • 40 г черствой булочки • 50 г лука • соль • 20 г жира • перец • Панировка: 2-3 ложки теста • 30 г толченых сухарей

Приготовить тесто, как на блинчики (см. мучные блюда). Две-три ложки теста оставить для панировки. Спечь 12 небольших тонких блинчиков. Грибы вымыть, очистить, подрезать ножки, нашпиновать, добавить очищенный, нарезанный кружочками, поджаренный на жире лук, 2—3 ложки воды, варить в закрытой кастрюле. Булку вымочить в воде, отжать. Сваренные с луком грибы и булку пропустить через мясорубку. Приправить солью, перцем, тщательно растереть. Выпеченные блинчики тонко помазать начинкой. Сворачивать в трубочку, потом спирально, загибать кончик под низ „улитки”, слегка прижать. (Лучше держатся блинчики, свернутые горячими.) Остуженные пирожки обмакнуть в оставленное тесто, обсыпать толчеными сухарями, обжарить на жире с двух сторон, уложить пирамидкой на круглом блюде, гарнировать зеленью петрушки. Подавать к прозрачным супам; борщу, помидоровому, грибному и огуречному супам.

Блинчатые пирожки с мозгами

Тесто: 100 г муки • 1 яйцо • 1/8 л воды • 1/8 л молока • кожа, срезанная с сала, для смазывания • 40 г жира для поджаривания блинчиков • Начинка: 200 г мозгов • 20 г жира • 30 г лука • 1-2 ложки сметаны • перец • соль • Панировка: 2-3 ложки теста • 30 г толченых сухарей

Приготовить (см. пирожки с мозгами, горячие закуски). Подавать к прозрачным супам.

Лапша из блинчиков

Спечь блинчики с 1/2 яйца (см. мучные блюда), поджаривать с двух сторон. Свернуть каждый отдельно. Нарезать тонкой лапшой. Подавать к фруктовым супам, к помидоровому, огуречному и щавелевому супам.



„Палочки” песочно-дрожжевые
Пирожки песочно-дрожжевые с колбасой
Пирожки полупесочные с мясом
Бабки песочные с мозгами
Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами
Пирожки слоеные с грибами
Пирожки из дрожжевого теста с капустой
„Палочки” из дрожжевого теста

Смотри горячие закуски. Подавать к прозрачным супам.

Горошек из заварного теста

*50 г масла • 1/8 л воды • 100 г муки • 1 яйцо • 1 желток • 20 г жира
для смазывания листа.*

Приготовить заварное тесто (см. изделия из теста). Лист смазать жиром, посыпать мукой. Из теста разделять в муке валики диаметром в $3/4$ см, резать на кусочки, придавая им форму шариков, укладывать на листе. Печь в горячей духовке до золотистого цвета (около 10 мин.). Перед окончанием выпечки уменьшить жар и даже открыть духовой шкаф, чтобы горошек постепенно остывал. Вынутый сразу, он может опасть. Горошек из заварного теста подается к фруктовым супам, супам-пюре и другим. Этот горошек можно выдавливать шприцем прямо на смазанный лист.



Блюда из молока, яиц и сыра



ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Методы кулинарной обработки яиц

Яйца являются одним из самых ценных пищевых продуктов. 100 г яйца содержит около 72 г воды, 12,8 г белка, 11,5 г жира и небольшое количество углеводов (около 0,7 г). Из минеральных веществ отметим значительное количество фосфора (210 мг), кальций (54 мг) и железо (2,7 мг). Кроме того, яйца содержат много витаминов, а прежде всего витамины А, Д и В₂. Следует помнить о том, что белок куриного яйца обладает большой биологической ценностью. Составные части яйца прекрасно усваиваются организмом (в среднем на 95—97%). Яйца, подвергнутые воздействию слишком высокой температуры, а особенно — пригоревшие, обладают значительно меньшей ценностью и хуже усваиваются организмом. В среднем 100 г яйца дает для организма около 160 калорий. Яйца, предназначенные в пищу, должны быть совершенно свежими (сохраняют свою ценность яйца, которые хранятся в холодильниках). Если яйцо используется как составная часть какого-нибудь блюда, можно употреблять консервированные яйца. Некоторые блюда, например, яичницу и омлет, можно готовить из яичного порошка.

Несвежие яйца непригодны в пищу, так как могут быть вредны для здоровья, а кроме того, неприятно пахнут.

Прежде чем использовать яйца для приготовления пищи, следует обратить внимание на их внешний вид и на вид их съедобных частей. Основа оценки яйца — это его внешний вид, а также вид и запах содержимого. Скорлупа свежего яйца гладкая и однородно окрашена. У разбитого яйца должен быть приятный, свойственный ему запах, неповрежденная оболочка желтка, студенистый белок не должен разливаться. Перед варкой яйца следует вычистить щеткой, отереть солью и ополоснуть. Яйца для варки без скорлупы или для жаренья отбивать следующим образом: ударить об острый край посуды, расколоть скорлупу возле узкого конца яйца. Расколов скорлупу, убедиться по запаху в свежести яйца. Яйца следует отбивать в отдельную посуду.

Яйца, используемые в пищу, подвергаются во время кулинарной обработки: 1) варке в воде или на пару, 2) жаренью, 3) запеканию.

При варке яиц в скорлупе мы получаем: 1) яйца всмятку, подаваемые в рюмке или стакане (по-венски), 2) яйца вкрутую (которые в зависимости от рецепта, подвергаются дальнейшей обработке), 3) яйца в мешочек. При варке яиц без скорлупы получаем яйца в т. н. „рубашечках”. Яйца жареные подаются в виде яичницы-глазуньи, взбитой яичницы, омлета. Из запеченных яиц готовятся разнообразные блюда. Соусы, лапша, рис, в которых запекаются яйца, являются дополнениями к ним, а натертые острые сыры придают пикантный вкус этим блюдам.

Яйца всмятку следует варить 3—5 минут, вкладывая их в кипящую воду. Другой способ приготовления яиц всмятку заключается в том, что кастрюлю с яйцами, положенными в кипяток, отставляют на край плиты, где температура воды держится ниже точки кипения (80°). Этим способом яйца всмятку варятся 6 минут. У яйца, сваренного всмятку, должен быть жидкий желток и свернувшийся белок.

Яйца вкрутую следует заливать холодной водой и варить 10 минут с того момента, как вода закипит. Чтобы скорлупа легко отделилась от яйца, следует готовые яйца облить холодной водой и чистить холодными. Яйца в мешочек „молле” варят так же, как вкрутую, с тем, что варка продолжается 4 минуты с момента, как закипит вода. Яйца в „рубашечках” готовят следующим образом. В кипящую подсоленную и слегка подкисленную уксусом воду выпускают яйца так, чтобы они не падали с большой высоты. Затем закрывают кастрюлю и варят яйца 3—4 минуты. Когда белок свернется вокруг желтка, вынимают шумовкой, стряхивают воду и тут же подают на стол. Желток в таком яйце весь прикрыт свернувшимся белком. Яйца должны быть совершенно свежие, так как в противном случае белок разливается и свертывается в воде, в которой варятся яйца, а не вокруг желтка.

Яичницу-глазунью жарят на масле, на сале или другом виде жира на сковороде. Выпускают яйца на сковороду на горячий жир. Жарить следует на не очень сильном огне, пока не свернется белок; желток должен быть полужидким. Яйца сверху посолить и посыпать зеленью. Яичницу взбитую готовят из тщательно взбитых яиц. Чтобы яичница была пышной, следует на 1 яйцо прибавить 1/2 ложки холодной воды. Яичную массу посолить, вылить на сковороду на горячий жир, жарить на не очень сильном огне, помешивая во время жаренья,

чтобы яичница загустевала равномерно. Когда яйца свернутся, следует их сразу же подавать на стол — яичница не должна быть пережаренной. Омлет готовится из тщательно взбитых яиц с добавлением холодной воды (1/2 столовой ложки на 1 яйцо). Яичную массу вылить на сковороду на небольшое количество разогретого масла и подогреть на горячей плите. Поверхность омлета должна оставаться желеобразной, а низ должен быть слегка поджаренным. Омлет следует подавать с овощами. Добавлять мясо, колбасу или грибы не очень рекомендуется, потому что овощи являются более подходящим дополнением к яйцам, чем белковые продукты, содержащие сходные составные части (см. главу I). Начинку кладут в середину омлета и края заворачивают, иногда свертывают весь омлет с начинкой или складывают его пополам. Подавать на нагретом блюде.

Запеченные яйца готовятся следующим образом: на смазанное маслом огнеупорное блюдо кладут рис, лапшу, соусы, делают углубление, в него отбивают яйца, сбрызгивают маслом или соусом и посыпают сыром. Блюдо следует вставить в духовой шкаф, чтобы свернулись белки. Можно также запекать в соусах крутые яйца; при этом запекать недолго.

ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ

Яйца всмятку

8 яиц • соль

Вымыть свежие яйца. Ложкой вложить их в кипящую воду. Варить в закрытой кастрюле 3—4 минуты. Вынуть ложкой, подавать на десертной тарелочке, завернув в нагретую салфетку, по 2 яйца. К яйцам всмятку подать специальные рюмки на блюдечках и ложечки, соль, перец.

Яйца в стакане по-венски

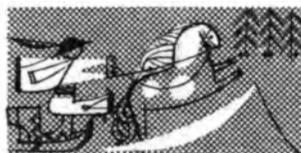
8 яиц • соль • 40 г сливочного масла

Свежие яйца вымыть. Ложкой вложить в кипящую воду. Варить в закрытой посуде 3—4 минуты. Вынуть ложкой, надбить скорлупу, выпускать по 2 яйца в небольшой высокий узкий стакан. Выпускать яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков. Добавить свежее масло и соль. Стаканы подать на блюдах с ложечками.

Яйца „в рубашечках”

8 яиц • уксус • соль

Яйца в „рубашечках” варить в большом количестве кипящей воды, подсоленной и слегка подкисленной уксусом. Свежие яйца тщательно вымыть, отбивать над самой поверхностью воды, чтобы они не падали с большой высоты. Варить 3—4 минуты. Когда белок свернется, вынуть



яйца шумовкой, стряхнуть воду и подавать на стол. Весь белок должен свернуться, а желток — остаться жидким. Для этого могут быть использованы только очень свежие яйца. Яйца „в рубашечках” можно подавать под соусом, с овощами или на гренках с овощами.

Яйца в „рубашечках” под сметанным соусом

8 яиц • соль • уксус • Сметанный соус: 1/8-1/4 л сметаны • 50 г лука • 1/4 л воды • 30-40 г муки • 1 бульонный кубик • соль • сахар • уксус

Очистить лук, порезать мелкими кубиками, залить 1/4 л воды, сварить в закрытой посуде, отцедить. Добавить к отвару бульонный кубик, развести, заправить мукой, разведенной в 3—4 ложках воды, прокипятить. Соединить со сметаной, приправить по вкусу сахаром, солью, уксусом. Соус должен быть кисло-сладким. Вскипятить воду с солью и уксусом. Свежие яйца тщательно вымыть, отбивать над самой поверхностью воды, чтобы они не падали с большой высоты. Варить 3—4 минуты. Когда белок свернется, вынуть яйца шумовкой, стряхнуть воду и подавать на блюде под сметанным соусом. Отдельно подать картофель.

Стол, сервированный для завтрака



Яйца „в рубашечках” под соусом из зеленого лука

8 яиц • соль • уксус • Соус из зеленого лука: 2 ложки рубленого зеленого лука • 40 г масла • 40 г муки • отвар • 1/8 л сметаны • соль

Приготовить соус из зеленого лука (см. соусы горячие). Вскипятить воду с солью и уксусом. Приготовить яйца в „рубашечках” вынимать их шумовкой, стряхивать воду и подавать на блюде под соусом из зеленого лука. Отдельно подать картофель.

Яйца „в рубашечках” под соусом с хреном

8 яиц • соль • уксус • Соус: 80 г хрена • 40 г масла • 30 г муки • отвар • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус • 1-2 желтка

Приготовить соус-хрен (см. соусы горячие). Приготовить яйца „в рубашечках”. Вынуть шумовкой, стряхнуть воду. Подавать на блюде под соусом с хреном. Отдельно подать картофель.

Яйца „в рубашечках” под соусом бешамель

8 яиц • соль • уксус • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского сыра

Приготовить соус бешамель со сметаной или молоком. Сварить яйца (см. яйца „в рубашечках”). Выложить на блюдо, облить соусом бешамель. Отдельно подать рассыпчатый рис или картофель.

Яйца „в рубашечках” под томатным соусом

8 яиц • соль • уксус • Томатный соус: 400 г помидоров • 50 г лука • 30 г масла • 30 г муки • отвар • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Сварить яйца. Яйца выложить на блюдо, залить соусом, отдельно подать макароны.

Яйца в мешочек „молле”

Яйца тщательно вымыть, вложить в холодную воду, варить в закрытой посуде 4 минуты с того момента, как закипит вода. Вынуть шумовкой, очистить. Подавать под горячими соусами (см. яйца в „рубашечках”). Можно подавать также холодными. Сварив, остудить, очистить. Выложить на блюдо на листья зеленого салата, завернутые в тонкие ломтики ветчины, копченой лосося и т. п.

Яйца вкрутую

Яйца тщательно вымыть, вложить в холодную воду, варить в закрытой посуде 10 минут с того момента, как закипит вода. Остудить в холодной

воде, очистить, разрезать вдоль надвое. Выложить на блюдо, залить холодным соусом — горчичным, из зеленого лука и т. п. (см. закуски из яиц). Очищенные крутые яйца можно подать под горячими соусами: бешамель, хреновым и т. п. (см. яйца „в рубашечках“).

Яйца „молле“ с ветчиной или филеом

Яйца „молле“ на овощном салате

Яйца с сельдью

Яйцо с ветчиной под майонезом

Яйца под соусом с зеленым луком

Яйца под горчичным соусом

Яйца под соусом с хреном

Яйца, фаршированные сельдью

Яйца, фаршированные шпротами или копченой сельдью

Яйца, фаршированные ветчиной или колбасой

Яйца заливные

Эти рецепты смотри в главе: Закуски из яиц.

ЯЙЦА ЖАРЕНЬЕ

Яичница-глазунья I

8 яиц • 40 г масла • соль • перец или 1 ложка рубленой зелени петрушки

Масло разогреть на сковороде. Вымыть свежие яйца. Осторожно отбивать над самой сковородой одно возле другого так, чтобы желтки не разливались. Когда белок свернется, посолить, посыпать рубленой зеленью петрушки или добавить перец. Выложить на согретое блюдо. Яичницу-глазунью подавать с овощами (шпинатом, стручковой фасолью, картофелем) или с кашей, лапшой под горячими соусами и т. д. Жарить можно на растопленном сале. Яичницу-глазунью можно также подавать на маленьких сковородках (по 2 яйца), на которых она жарилась.

Яичница-глазунья II

8 яиц • 40 г масла • соль • перец или 1 ложка рубленой зелени петрушки

Разогреть масло на специальной сковороде с углублениями. Яйца вымыть. Каждое яйцо осторожно выпускать в углубление. Когда белки свернутся, добавить соль, перец или посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать с кашей, лапшой, под горячими соусами (см. яйца „в рубашечках“), с картофелем, шпинатом и т. п.

Яйца жареные на копченой грудинке

8 яиц • 100 г копченой грудинки • соль



Копченую грудинку нарезать на 8 толстых ломтей, быстро обжарить на разогретой сковороде, отодвинув ломти в сторону. На оставшемся от жаренья грудинки жире поджарить яйца. Подавать на согретом блюде, положив каждое яйцо на ломтик грудинки. Можно подавать порциями по 2 яйца на маленьких сковородках. Если яичница-глазунья готовится на специальной сковороде, следует в каждое углубление влить немного растопленного жира. Яйца с грудинкой подавать к хлебу. Вместо грудинки можно взять толстые ломти ветчины или жареной колбасы.

Яичница-глазунья с помидорами

8 яиц • 40 г масла • 200 г помидоров • соль

Большие помидоры сполоснуть, обсушить, порезать на восемь ломтиков. Быстро обжарить на масле (30 г). Приготовить яичницу-глазунью (см. выше). На согретом блюде уложить ломтики помидоров, на каждый положить яйцо.

Яичница с зеленым луком

8 яиц • 40 г масла • 3-4 ложки воды • 1 ложка рубленого зеленого лука • соль

Вымыть свежие яйца, отбить в кружку, тщательно размешать с водой, посолить. Вылить на разогретое масло. Жарить, помешивая, чтобы яичница не пригорела и получилась пышной. Перед окончанием жаренья всыпать рубленый зеленый лук, размешать. Выложить на согретый салатник. Яичницу не подавать на сковородке, потому что она быстро затвердевает. Вместо зеленого лука можно взять зелень петрушки. Вкусна также яичница, жаренная на растопленном сале. Яичница становится более пышной, если прибавить воду.

Яичница с молоком

8 яиц • 40 г масла или сала • 5-6 ложек молока • 1 ложка рубленого зеленого лука • соль

Вымыть свежие яйца, отбить в кружку, тщательно размешать с молоком мутовкой, посолить, вылить на разогретое масло. Жарить на слабом огне, помешивая, чтобы яичница не пригорела и была пышной. Под конец жаренья всыпать рубленый зеленый лук, размешать. Выложить на согретый салатник. Подавать немедленно.

Яичница с ветчиной или колбасой

7 яиц • 40 г масла или 40 г сала • 150 г ветчины • 4 ложки воды • соль

Вымыть свежие яйца, отбить в кружку, размешать с водой, посолить. Ветчину нарезать кубиками, быстро обжарить на жире, влить яйца,

вместе жарить, осторожно помешивая, чтобы яичница была пышной. Выложить на согретый салатник и немедленно подать. Вместо ветчины можно взять колбасу или сосиски.

Яичница с помидорами

7 яиц • 40 г масла • 200 г помидоров • соль

Крепкие, свежие помидоры сполоснуть, нарезать крупными кубиками, положить на разогретый жир, быстро обжарить. Вылить разболтанные яйца, посолить и, осторожно помешивая, жарить. Подавать на согретом салатнике.

Омлет французский

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • зелень петрушки

Вымыть свежие яйца, отбить в кастрюльку, тщательно взбить венчиком, подливая воду, посолить. Вылить яйца на сковороду на разогретое масло. Жарить на слабом огне. Омлет приподнимать широким ножом по краям сковороды, чтобы жидкая яичная масса стекала на дно. Под низ омлета положить немного масла. Когда омлет загустеет и низ слегка подрумянится, а верх станет желеобразным, омлет будет готов. Края завернуть к середине или сложить омлет пополам и ножом переложить на согретое блюдо. Украсить веточками зелени петрушки. Омлет можно подавать с разными овощами (горошком, спаржей, морковью, шпинатом и т. п.), а также с ветчиной, сосисками, мозгами и т. п. На сковородке средней величины можно приготовить омлет не больше, чем из 4 яиц.

Омлет с морковью

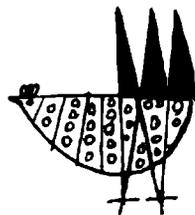
6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 600-800 г моркови • 15 г муки • 20 г масла • сахар и соль

Сварить морковь (см. овощи вареные — овощные блюда). Приготовить французский омлет (как выше). На середину омлета положить морковь, завернуть края, прикрыть сковороду блюдом и быстрым движением опрокинуть омлет на согретое блюдо. Порезать наискось, украсить веточками зелени петрушки или листьями зеленого салата.

Омлет с шампиньонами

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 300 г шампиньонов • 50 г лука • соль • 20 г муки • перец • 4-5 ложек сметаны • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Сполоснуть шампиньоны, снять пленку, тонко нашинковать, добавить очищенный и нарезанный кружками лук, положить в кастрюльку, влить 2—3 ложки воды и варить в закрытой кастрюльке на сильном



огне. Муку развести в нескольких ложках холодного бульона, добавить к шампиньонам, прокипятить. Приправить по вкусу солью и перцем. Всыпать рубленую зелень, соединить со сметаной. Приготовить французский омлет (как выше). В середину омлета положить шампиньоны, сложить его пополам, при помощи ножа спустить на согретое блюдо, порезать на порции, украсить зеленью петрушки.

Омлет с грибами

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 400 г грибов (боровиков) • 50 г лука • бульон • 20 г муки • перец • 4-5 ложек сметаны • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Приготовить, как омлет с шампиньонами (см. выше).

Омлет со спаржей

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 800 г спаржи • 30 г масла • соль • сахар

Сварить спаржу, (см. овощные блюда). Приготовить омлет (см. выше). Мягкую спаржу отцедить, развязать, нарезать палочками длиной в 4—5 см, положить на середину омлета, сбрызнуть растопленным маслом. Омлет сложить пополам и с помощью ножа переложить на разогретое блюдо. Порезать на порции. Украсить зеленью петрушки или салатными листьями.

Омлет с цветной капустой

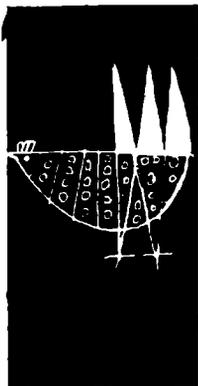
6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 800 г цветной капусты (1 большой кочан или 2 маленьких) • 30 г масла • соль • сахар

Сварить цветную капусту (см. овощные блюда). Приготовить французский омлет (см. выше). Цветную капусту отцедить, разобрать на маленькие кочешки, положить на середину омлета, сбрызнуть растопленным маслом, сложить омлет пополам и с помощью ножа перенести на разогретое блюдо. Порезать на порции. Гарнировать салатными листьями или зеленью петрушки.

Омлет со шпинатом

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 800 г шпината • 30 г жира • 30 г муки • 1/8-1/4 л молока • соль • чеснок

Приготовить шпинат, заправленный поджаренной мукой, (см. овощные блюда). Приготовить французский омлет (см. выше). На середину омлета положить шпинат. Завернуть бока омлета или сложить его пополам и с помощью широкого ножа перенести на разогретое блюдо. Порезать на порции.





Жаренье омлета по-французски



Перекладывание омлета со сковороды

Омлет с горошком

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 400-500 г зеленого горошка • 30 г масла • 10 г муки • соль • сахар

Сварить горошек (см. овощные блюда — овощи вареные, с мукой). Приготовить французский омлет (см. выше). На середину омлета выложить горошек, сложить омлет пополам, с помощью широкого ножа перенести на разогретое блюдо. Порезать на порции.

Омлет с помидорами

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • 300-400 г помидоров • 30 г масла • соль

Помидоры сполоснуть, нарезать толстыми кружками, быстро обжаривать с двух сторон на сильно разогретом масле, посолить. Приготовить французский омлет (см. выше). На середину омлета выложить помидоры, сложить омлет пополам и при помощи широкого ножа перенести на разогретое блюдо. Порезать на порции.

Омлет с сосисками или ветчиной

6 яиц • 40 г масла • 2 ложки воды • соль • 250 г сосисок • 3-4 ложки сметаны

Сосиски обмыть в теплой воде, снять оболочку, нарезать косыми ломтиками, выложить на сковороду, влить сметану, поджарить, накрыв крышкой. Приготовить омлет (см. выше). На середину омлета положить горячие сосиски, сложить омлет пополам, при помощи широкого ножа перенести на разогретое блюдо. Гарнировать кружками помидоров и веточками зелени петрушки.

Омлет с молоком

6 яиц • 50 г муки (6 чайных ложечек) • 1/8 л молока (12 столовых ложек) • 40 г масла • соль

Свежие яйца вымыть, отбить их в кастрюльку, взбивать венчиком, добавляя по ложечке муки и по 2 ложки молока. Взбить в пышную массу, посолить. Вылить на сковороду с разогретым маслом. Жарить на слабом огне. Омлет приподнять по краям широким ножом, чтобы жидкая яичная масса стекла на дно. Подложить немного масла. Когда яичная масса загустеет, вставить омлет в очень горячий духовой шкаф на 5—10 минут. Вынуть слегка подрумянившийся омлет. На середину омлета положить начинку из цветной капусты, шпината, грибов и т. п. (см. омлет французский). Свернуть омлет пополам, перенести при помощи широкого ножа на разогретое блюдо. Подавать сразу же после приготовления.

Омлет бисквитный

6 яиц • 40 г муки • 40 г масла • соль

Свежие яйца вымыть, отделить желтки от белков. Белки взбить в густую пену. Добавить к пене желтки и просеянную муку. Осторожно перемешать, посолить. Вылить на сковороду с разогретым маслом. Жарить на слабом огне. Приподнять омлет широким ножом по краям, чтобы жидкая яичная масса стекла на дно. Подложить немного масла. Когда омлет загустеет, вставить его на 5—10 минут в очень горячую духовку. Вынуть, когда слегка подрумянится. На середину положить заранее подготовленную морковь, горошек, спаржу и т. п. (см. омлет французский). Сложить омлет пополам, перенести при помощи широкого ножа на разогретое блюдо. Бисквитный омлет можно подавать с ягодами, посыпанными сахаром, с мармеладом, джемом, вареньем и т. п. в качестве сладкого блюда.

Фаршированные яйца

7 яиц • 20 г масла • 30 г черствой булки • 3-4 ложки молока • 40-50 г жира для жаренья • 20-30 г толченых сухарей • соль • перец • 1 ложка мелко нарезанного укропа и зеленого лука

Вымыть яйца. 6 штук залить холодной водой, сварить вкрутую (10 мин.). Остудить в холодной воде. Острым ножом разрезать яйца вдоль пополам вместе со скорлупой. Вынуть белки и желтки, не повредив скорлупы. Булку вымочить в молоке, отжать. Пропустить через мясорубку яйца и булку, добавить сырое яйцо, 20 г масла, соль, перец, рубленую зелень, тщательно растереть. Накладывать начинку в яичную скорлупу, обравнивать ножом, посыпать сверху толчеными сухарями. Жарить на разогретом жире до золотистого оттенка. Подавать с овощами (шпинатом, картофелем, морковью или к щавелевому и весеннему супам).

Котлеты из яиц

7 яиц • 20 г масла • 50 г лука • 60 г булки • 1/8 л молока • 40 г толченых сухарей • соль • перец • 50-60 г жира для жаренья

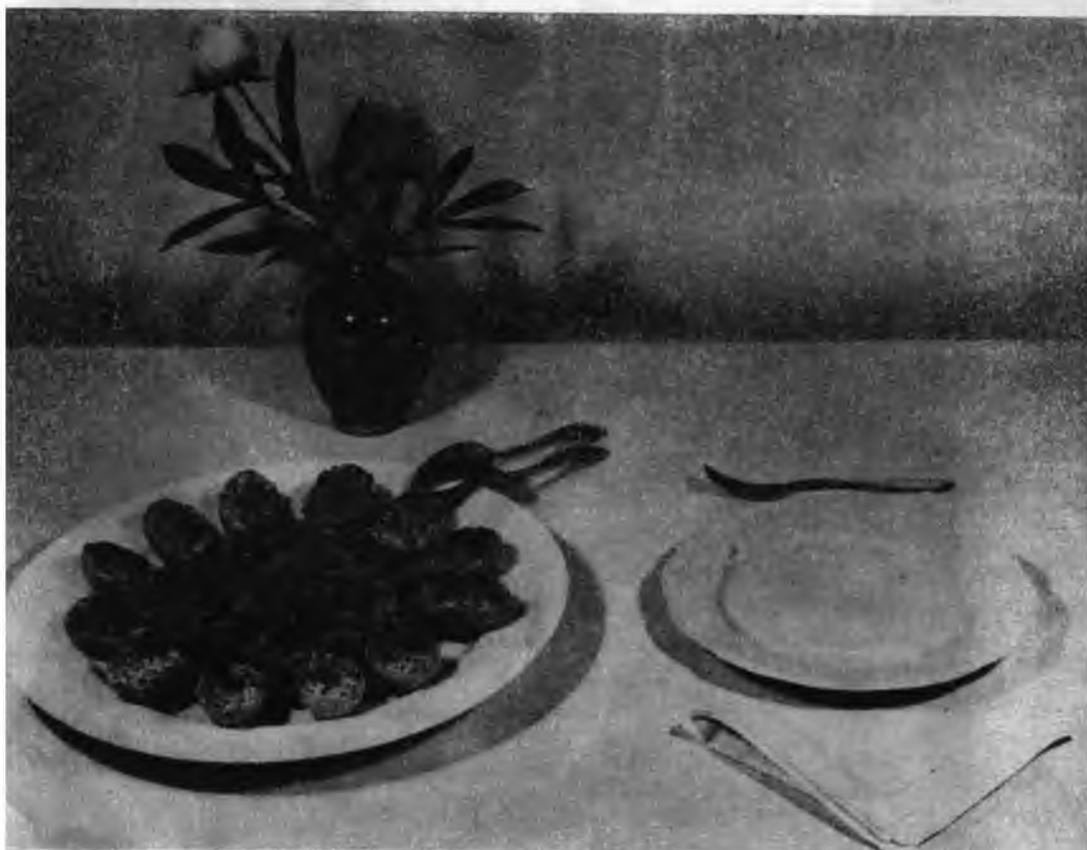
Вымыть яйца. 6 штук залить холодной водой, сварить. Остудить в холодной воде, очистить. Булку вымочить в молоке, отжать. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить до светло-желтого цвета. Булку и яйца пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, лук, соль, перец, тщательно растереть. Выделывать маленькие довольно толстые котлетки, обваливать в сухарях. Обжарить в жире с двух сторон. Осторожно переворачивать широким ножом или лопаткой, так как они легко распадаются. Подавать со шпинатом, с картофелем, со стручковой фасолью, томатным соусом, соусом с укропом, с сырыми овощами — зеленым салатом, помидорами, салатом из огурцов, квашеной капустой и т. п.



Фаршированные яйца



Подача фаршированных яиц



ЯЙЦА ЗАПЕЧЕННЫЕ

Яйца, запеченные на блюде

8 яиц • 30 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

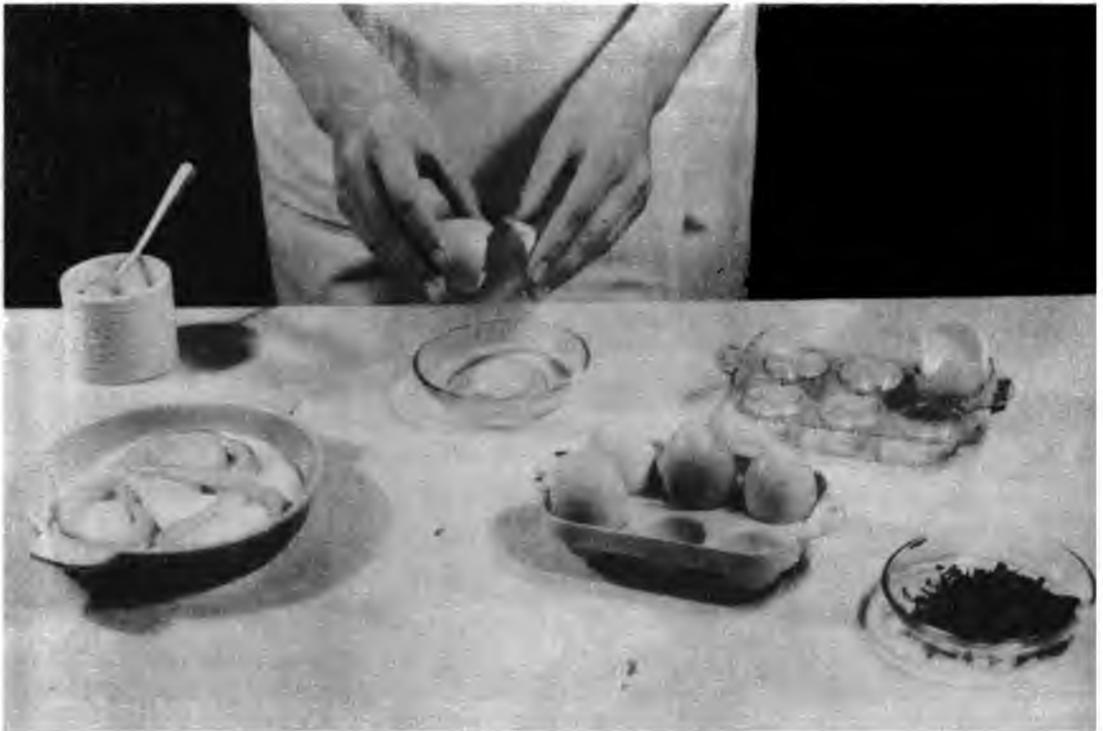
Смазать блюдо маслом. Свежие яйца вымыть, выпускать на блюдо одно возле другого, посолить. Вставить блюдо на несколько минут в жаркую духовку. Когда желтки свернутся, яйца вынуть, посыпать рубленой зеленью петрушки или перцем и сразу же подавать. Приготовленные таким образом яйца можно залить соусом с хреном, соусом с укропом, с зеленым луком и т. п. (см. яйца „в рубашечках”).

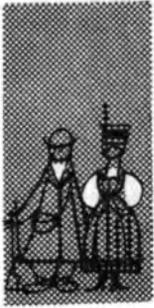
Яйца, запеченные в сметане

8 яиц • 20 г масла • 1/2 длинного батона (как для бутербродов) • ок. 1/4 л сметаны • 10 г муки • соль • 1 бульонный кубик • 20 г жира для жаренья булки

Бульонный кубик развести в 1/8 л воды, остудить, размешать с мукой, закипятить. Соединить со сметаной, посолить, сильно подогреть. Батон

*Яйца, запеченные
в сметане, в кольцах
из булки*





нарезать ломтиками толщиной в $1\frac{1}{2}$ см. Удалить мякиш, оставить только корочку. Образовавшиеся кольца обжарить в жире. Смазать блюдо тонким слоем масла. Вылить на блюдо горячую сметану, положить в нее гренки, в каждую выпустить по одному яйцу, посолить, залить сверху сметаной, вставить на несколько минут в горячую духовку. Когда белки свернутся, а желтки остаются еще мягкими, подавать на том же блюде, на котором яйца запекались. Обсыпать рубленой зеленью петрушки или гарнировать веточками зелени петрушки, листиками зеленого салата.

Яйца, запеченные в раковинах

8 яиц • 40-60 г масла • 40 г сыра • 20-30 г толченых сухарей • соль

Раковины смазать маслом, выпустить в каждую по вымытому яйцу, посолить, посыпать крупно натертым швейцарским, тильзитским или другим сычужным сыром. Полить растопленным маслом, смешанным с поджаренными отдельно сухарями. Вставить в горячий духовой шкаф на 8—10 мин. Когда белки свернутся, а желтки будут еще мягкими, подавать на стол, украсив веточками зелени петрушки. Можно вместо раковин запекать по 2 яйца на маленьких сковородках, или же запекать яйца на огнеупорном блюде.

Яйца, запеченные с лапшой в томатном соусе

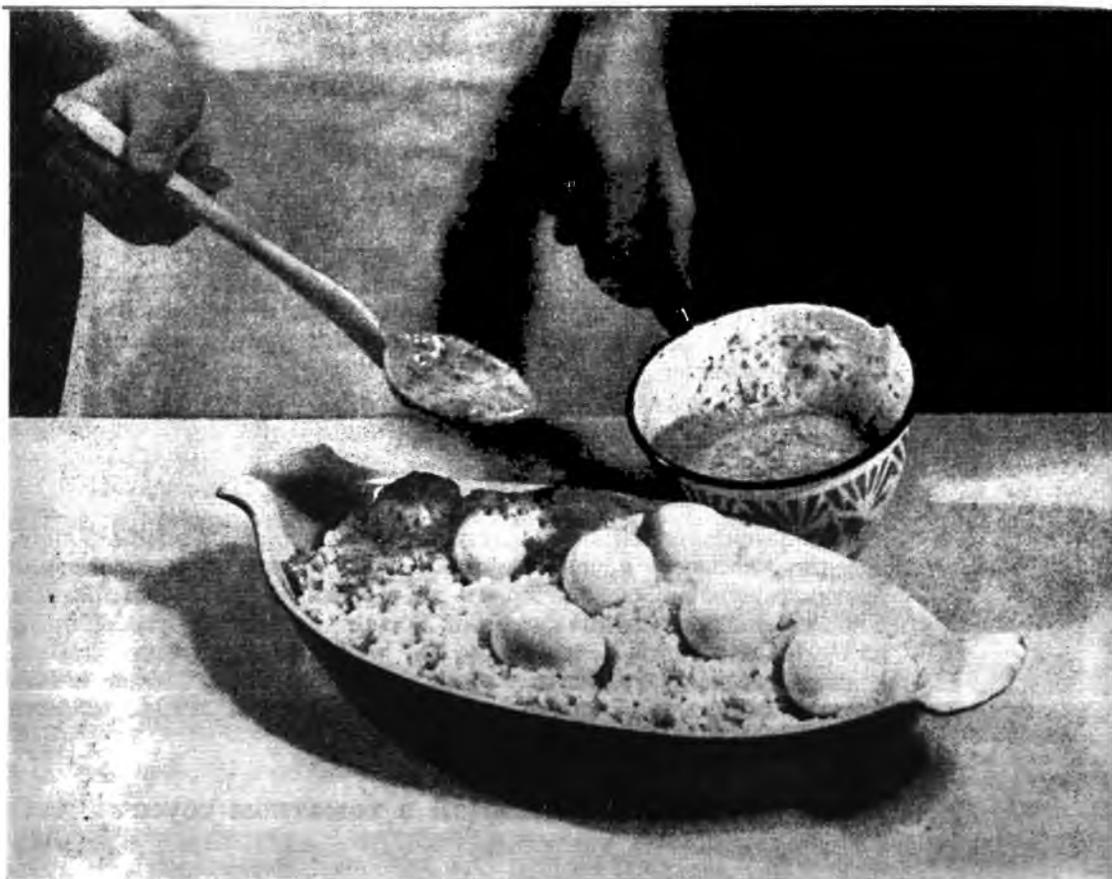
8 яиц • 30 г масла • Лапша: 200 г муки • 2 яйца • соль • 2-3 ложки воды • Томатный соус: 400 г помидоров • 50 г лука • 20 г масла • 40 г муки • отвар или бульон • $\frac{1}{8}$ л сметаны • 40 г тильзитского сыра • соль • сахар • лимон

Приготовить лапшу, сварить (см. мучные блюда). Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Смазать блюдо маслом, положить лапшу, обравнять. Яйца вымыть, выпустить одно возле другого на сковороду с разогретым маслом. Жарить на слабом огне, когда белок свернется — слегка посолить. Снять со сковороды широким ножом или лопаткой, которой переворачивают котлеты, положить на лапшу. Залить густым томатным соусом, посыпать натертым сыром, вставить на 5 минут в горячую духовку. Когда сыр слегка подрумянится, подать, украсив листиками зеленого салата.

Яйца, запеченные с рисом в соусе из шампиньонов или грибом

8 яиц • 20 г масла • Рассыпчатый рис: 250 г риса • 30 г жира • 50 г лука • бульон • соль • Соус из шампиньонов: 150-200 г шампиньонов • 30 г лука • 20 г муки • соль • перец • $\frac{1}{8}$ л сметаны • 40 г тильзитского сыра

Рис взвесить (отмерить), вымыть в большом количестве холодной воды. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками, слегка подрумянить



*Яйца, запеченные
с рисом, в соусе
из шампиньонов*

в жире. Вскипятить воду (в полтора раза больше объема риса), посолить, заложить жир, лук и рис, перемешать. Рис сварить рассыпчатым (см. крупяные блюда). Мягкий рассыпчатый рис выложить для запекания на смазанное маслом блюдо (лучше всего металлическое), придавая ему слегка выпуклую форму. Приготовить соус из шампиньонов (см. соусы горячие). Вымыть яйца, залить холодной водой, сварить в мешочек (4 мин.), отцедить, очистить. В рисе выдавить ложкой небольшое углубление, куда вложить сваренные, очищенные яйца. Все залить соусом из шампиньонов, посыпать натертым сыром, вставить в горячую духовку на 5 минут. Когда сыр подрумянится — подавать, украсив веточками зелени петрушки и кружками помидоров.

Яйца, запеченные в соусе бешамель

8 яиц • 20 г масла • Соус бешамель: 30 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока или сметаны • 1-2 желтка • соль • лимон или разведенная лимонная кислота • 40 г тильзитского сыра

Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Блюдо смазать маслом. Яйца вымыть, сварить вкрутую. Остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль надвое. Выложить на блюдо, залить густым соусом бе-

шамель, посыпать крупно натертым сыром. Вставить в горячий духовой шкаф на несколько минут. Когда сыр слегка подрумянится, подавать. Украсить веточками зелени петрушки, ломтиками помидоров.

Яйца запеченные, фаршированные ветчиной

6 яиц • 30 г масла • 150 г ветчины • 30 г горчицы • 2-3 ложки сметаны • Сметанный соус: 1/8-1/4 л сметаны • 1 желток • отвар 10 г муки • 40 г тильзитского сыра

Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль надвое, вынуть желтки. Ветчину и желтки пропустить через мясорубку, добавить горчицу, соль, перец, 2 ложки сметаны, растереть. Наполнять начинкой половинки белка, придавая форму целого яйца. Уложить на смазанное маслом блюдо. Муку размешать с 1/8 л отвара, вскипятить, соединить со сметаной, посолить, размешать с желтком (можно добавить 1 бульонный кубик, растворенный в 3 ложках воды). Яйца на блюде залить соусом, посыпать крупно натертым сыром. Вставить блюдо на несколько минут в духовку. Когда сыр слегка зарумянится — подавать. Украсить листиками зеленого салата.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Молоко и молочные продукты, как и яйца, являются очень ценными и питательными пищевыми продуктами. Роль этой группы пищевых продуктов очень велика и потому, что они служат продуктами широкого потребления, прежде всего — для детей и молодежи. Среди пищевых продуктов молоко занимает исключительно важное место, благодаря тому, что:

- 1) входящие в его состав питательные вещества, особенно белки, минеральные соединения и витамины обладают очень высокой биологической ценностью;
- 2) оно незаменимо в питании детей, молодежи, беременных и кормящих женщин, а также больных и выздоравливающих;
- 3) оно действует, как смягчающий и предохранительный фактор при некоторых промышленных отравлениях;
- 4) имеет очень широкое применение в кулинарной технике,
- 5) возможна его разнообразная переработка и консервирование как в промышленных масштабах, так и домашними способами;
- 6) оно относительно дешево по сравнению с другими пищевыми продуктами.

1 л молока в среднем доставляет организму больше 30 г белка и столько же жиров, около 46 г углеводов (главным образом в виде молочного сахара — лактозы), более 1 г кальция, около 0,9 фосфора, 1400 международных единиц витамина „А”, 0,4—0,5 мг витамина „В₂” и 1,5—2 мг витамина „В₂”. В молоке содержится также и витамин „С”. Однако по сравнению с суточной потребностью количество его невелико, так что (с практической точки зрения) нельзя считать молоко источником витамина „С”, тем более, что в молоке он легко окисляется. Выпивая

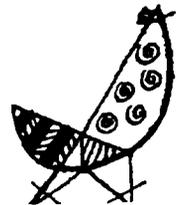


1 л молока, мы вводим в организм около 620 калорий. Сравнивая отдельные составные части молока с точки зрения их питательности с соответствующими составными частями других пищевых продуктов, мы почти в каждом случае убеждаемся в большей их ценности. Так, например, если мы примем биологическую ценность белка за 90, то для говядины она составляет 76, для говяжьей печени — 77, для пшеницы — 67, для кукурузы — 54, для желатина — только 25.

Среди витаминов, содержащихся в молоке, следует особенно подчеркнуть витамины группы „В” и витамин „А”, а из минеральных веществ — кальций и фосфор. Значение последних тем более велико, что ни один из пищевых продуктов не может сравниться с молоком, а особенно — с продуктами его переработки (например, с сычужными сырами), по содержанию и усвояемости этих двух чрезвычайно ценных элементов питания. Количественное соотношение между ними также исключительно благоприятно для человеческого организма.

Рассматривая остальные вещества, входящие в состав молока, мы также убеждаемся в их высокой пищевой ценности. Так, например, содержащиеся в молоке жиры, благодаря большой раздробленности их частиц, хорошо перевариваются и легко усваиваются; молочный сахар мало подвержен брожению, в то же время присутствие его в пищеварительном тракте способствует развитию некоторых молочно-кислых бактерий, что, между прочим, содействует уменьшению количества вредных для организма гнилостных бактерий.

Высокая биологическая ценность веществ, входящих в состав молока, обусловлена их значительной разнородностью и разносторонностью, а также легкостью переваривания и усвоения, что играет основную роль в питании человека. Благодаря этому молоко наиболее эффективно дополняет или весьма значительно повышает биологическую ценность других, употребляемых в пищу одновременно с ним, продуктов. Это доказано многочисленными наблюдениями, а также точными научными исследованиями, проведенными как на людях, так и на животных. Однако все эти ценные свойства молока могут быть в значительной степени утрачены в случае применения нерациональных методов переработки. Так, воздействие слишком высокой температуры или слишком продолжительное нагревание молока снижает прежде всего усвояемость белка и одновременно его биологическую ценность. В таких условиях могут наступить также большие потери в содержании витаминов, а молочный сахар может частично карамелизоваться. Под влиянием слишком продолжительного или интенсивного воздействия на молоко (в особенности на масло) солнечного света, кислорода или некоторых металлов происходит целый ряд неблагоприятных и даже вредных для организма изменений в жирах (прежде всего прогоркание) и уменьшение количества таких витаминов, как „А”, „Е”, „В₂”, „С”. Вследствие всех этих нежелательных процессов значительно снижаются органолептические свойства молочных продуктов, а прежде всего ухудшается их вкус, запах и цвет. Неправильное проведение процесса производства сыров может в большой степени лишить их некоторых ценных минеральных составных частей и витаминов группы „В”. Кроме того, при переработке и хранении молока необходима исключительная тщательность, так как молоко — отличная питательная среда для бактерий.



Кипячение молока

Не пастеризованное молоко следует перед употреблением вскипятить. Молоко пастеризованное, хранившееся более 24 часов, перед употреблением тоже надо прокипятить. Для кипячения молока следует употреблять предназначенную исключительно для этой цели и содержащуюся в чистоте посуду. Большое количество молока не следует кипятить на открытом пламени. Кипячение молока должно происходить быстро; многократное кипячение молока снижает его пищевую ценность. Однако кипяченое молоко, которое идет в пищу не сразу, а через некоторое время, следует снова прокипятить. Прокипяченное молоко остудить, перелить в чистую (ошпаренную кипятком) фарфоровую или глиняную посуду, или же в бутылку и хранить в прохладном, темном, вентилируемом месте. Самыми распространенными молочными блюдами являются молочные супы, которые подаются с кашей и изделиями из теста. Все каши рассыпчатые и вязкие, за исключением манной, варят отдельно и соединяют с кипяченым молоком. Точно так же и изделия из теста, за исключением клецок, следует варить отдельно, полностью или частично отцедить и соединить с горячим молоком. Из молока готовят сладкие третьи блюда, например, кисель, желе (из молока и простокваши). Кроме того, молоко входит в состав пудингов, кремов, а также некоторых видов теста, например, дрожжевого. Сладкие соусы и мороженое также готовят на молоке. Молоко является также составной частью многих напитков.

Простокваша

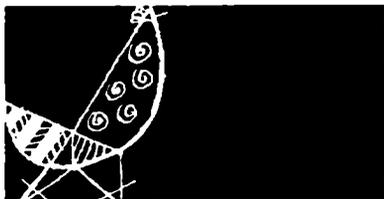
Для получения простокваши молоко следует подвергнуть молочнокислому брожению. Брожение происходит при комнатной температуре. Для получения простокваши молоко оставляют в стаканах или в специальной, фарфоровой, глиняной или фаянсовой посуде. Когда молоко скиснет, следует перенести его в прохладное место и хранить до момента подачи на стол. Молоко не пастеризованное следует перед приготовлением простокваши прокипятить.

Сливки и сметана

Пропуская цельное сырое молоко через сепаратор, получаем сливки. Сливки пастеризуют и подвергают квашению, превращая их в сметану. В продаже имеются сливки обыкновенные, сливки жирные, а также сметана.

Обыкновенные сливки употребляются в качестве дополнения к горячим напиткам и дляправки супов. Жирные сливки взбивают в пену и используют для приготовления кремов, начинок для пирожных, а также как дополнение к кофе и мороженому.

Сметана широко используется при приготовлении различных блюд. Употребляют ее дляправки супов, соусов как высококалорийный, богатый витаминами продукт, а также, к сырым ягодам и овощам, к сладким третьим блюдам. Сметана содержит легко усваиваемый жир, придает пище приятный характерный вкус и запах.



Сметану, полученную из молока коров, не находящихся под ветеринарным надзором, и не пастеризованную, следует прокипятить.

Сметану, используемую для поливки различных блюд, например, для вареников с ягодами, с картофелем, с творогом и т. п., следует перед употреблением прокипятить. Чтобы сметана при кипячении не свернулась, нужно приготовить белую заправку: взять на 100 г сметаны (около 1/8 л) — 10 г смальца и 10 г муки, развести их в сметане и, помешивая, прокипятить. Остудить и использовать, как подливку.

Сухое молоко

Сухое молоко получается путем обезвоживания обыкновенного молока. При применении не очень высокой (во время сушки) температуры получается продукт, который по своей пищевой ценности не уступает обыкновенному молоку. Сухое молоко имеет то преимущество, что его можно дольше хранить, так как оно не подвержено в такой степени опасности развития бактерий, как обыкновенное. Сухим, разведенным водой молоком можно пользоваться, как обыкновенным.

Сыры

В нижеследующей таблице приводятся данные о калорийности и химическом составе четырех сортов сыра (на 100 г).

Сорт сыра	Калорийность	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Кальций г	Фосфор г
Сыр эдамский жирный	353	27,9	26,6	0,1	1,15	0,57
Творог полужирный	158	19,6	7,5	2,2	0,14	0,26
Творог обезжиренный	91	17,9	1,0	1,6	0,14	0,18
Сыр плавленый	194	27,0	9,0	—	0,72	0,40

Из таблицы следует, что различия заключаются прежде всего в калорийности, а также в содержании жиров, кальция и фосфора. В зависимости от способа созревания сыры делят на: а) творожные и б) сычужные (сыры обеих этих групп могут подвергаться дальнейшей переработке). Независимо от способа производства сыры обладают различной, но очень высокой питательной ценностью. В особенности надо подчеркнуть, что творожные сыры менее богаты соединениями кальция, чем сычужные. Сыры творожные и сычужные можно подразделить на: 1) сливочные (очень жирные), содержащие 50% жира, 2) жирные, содержащие 40% жира, 3) полужирные, содержащие 20% жира, 4) обезжиренные, содержащие до 10% жира.

Чаще всего встречаются в продаже такие сычужные сыры, как эментальский (типа швейцарского), эдамский (типа голландского), тильзитский (типа латвийского), трапистов. При плавлении этих сыров получается вторичный продукт — сыр плавленый, например, плавленый тильзитский сыр, плавленый эментальский сыр, плавленый сыр трапистов. Кроме того, в продаже имеются и овечьи сыры: брынза и „ошипки“ (копченые).

Сыры творожные и сычужные представляют собой, прежде всего, наиболее ценные дополнения к хлебу (см. массы к бутербродам). В кулинарной технике тертые сычужные сыры применяются для посыпки блюд, чтобы повысить их питательность (в особенности за счет белков) и придать им пикантный вкус. Творог — главная составная часть таких блюд, как ленивые вареники, пудинги, творожники; в других блюдах он выступает как дополнение (клецки с творогом) или как составная часть начинки (вареники с творогом и картофелем), блинчики с творогом. Перед употреблением творог надо хорошо отжать. Так как под влиянием повышенной температуры входящие в состав творога белки свертываются, а вода выделяется, обязательно надо добавлять продукты, связывающие воду. Поэтому к творожным блюдам добавляют пшеничную или картофельную муку, толченые сухари, манную крупу, отварной мятый картофель. Творожная масса, мучнистые дополнения к ней, сахар и жир соединяются благодаря яйцам, которые свертываются под влиянием повышенной температуры. Поэтому к творожным блюдам необходимо добавлять яйца.

БЛЮДА ИЗ СЫРА

Масса из творога с копченой сельдью

Масса из творога с рыбным паштетом

Масса из творога с копченой треской

Творог со сметаной и зеленым луком

Творог со сметаной и яйцами

Жареный творог

Масса из эментальского сыра

Смотри массы к бутербродам.

Ленивые вареники I

400-500 г творога • 4 яйца • 150 г муки • 30 г муки для подсыпки • 30 г жира • 20 г толченых сухарей • 30 г масла для поливки

Свежий, не кислый, хорошо отжатый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Растирать жир, добавляя по одному желтки, вложить творог, все растереть в однородную массу. Взбить пену из белков, выложить на творожную массу, добавить муку, слегка посолить, замесить. Тесто выложить на посыпанную мукой кухонную доску, сделать толстый валик диаметром в 3 см, приплюснуть, тупой стороной ножа нанести решетку, нарезать косячками шириной в 2—3 см. Ленивые вареники опускать в подсоленную кипящую воду, перемешать, накрыть крышкой. Когда сварятся, отодвинуть кастрюлю на край плиты и шумовкой выкладывать вареники на блюдо. Облить растопленным маслом, смешанным с подрумяненными сухарями. К ленивым вареникам можно подавать сметану.



Ленивые вареники II

400-500 г творога • 150 г картофеля (вареного) • 4 яйца • 30 г муки для подсытки • 30 г жира • 40 г картофельной муки • 20 г толченых сухарей • 30 г масла для поливки

Сваренный, очищенный картофель и свежий, хорошо отжатый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Растереть жир, прибавляя по одному желтки, вложить творог с картофелем и растирать до получения однородной массы. Взбить из белков пену, выложить на творожную массу, добавить картофельную муку, осторожно перемешать, посолить. Выложить тесто на посыпанную мукой доску, скатать толстый валик диаметром в 3 см, приплюснуть, тупой стороной ножа нанести решетку, нарезать косячками шириной в 2—3 см. Закладывать в подсоленную кипящую воду, размешать и варить в закрытой посуде. Когда сварятся, отодвинуть кастрюлю на край плиты и шумовкой выкладывать вареники на блюдо. Облить растопленным маслом, смешанным с поджаренными сухарями.

Пудинг из творога

400 г творога • 5 яиц • 50 г манной крупы • 30 г масла • соль • 30 г масла для поливки • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей для формы

Форму для пудинга тщательно смазать растопленным маслом, обсыпать толчеными сухарями. Свежий, не кислый, хорошо отжатый творог протереть сквозь сито, масло растереть, добавляя по одному желтки, положить творог, растереть до гладкости, взбить пену из белков, выложить на творожную массу, посыпать манной крупой, осторожно перемешать, наполнить форму, плотно закрыть, варить на пару $3/4$ часа (см. овощные пудинги). Готовый пудинг вынуть из формы, выложить на круглое блюдо, полить маслом или подать к нему сметану.

Оладьи из творога жареные

400 г творога • 4 яйца • 20 г масла • 50 г муки для подсытки • 20 г картофельной муки • соль • 50-60 г жира для жаренья

Свежий, не кислый, хорошо отжатый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Растереть масло с желтками, вложить в творог, растереть все до гладкости. Взбить пену из белков, класть на творожную массу, посыпать картофельной мукой, осторожно перемешать. Выделывать в муке небольшие, довольно толстые котлетки, обжаривать с двух сторон до золотистого оттенка. Уложить в кружок на круглом блюде так, чтобы одна опиралась на другую. Подавать со сметаной.

Мучные и крупяные блюда



МУЧНЫЕ БЛЮДА

Пищевая ценность муки и некоторых круп была представлена в I главе. Из приведенных данных следует, что эти продукты прежде всего богаты углеводами и являются поэтому источником энергии для человеческого организма.

Кроме того, они доставляют некоторое количество белков (эти белки не полноценны) и клетчатки, а из минеральных элементов — фосфор; кальция они содержат сравнительно мало (гречневая крупа содержит довольно много железа). Чем грубее помол, тем больше в муке как белков, так и минеральных веществ, а кроме того (что очень важно), повышается содержание витаминов группы „В”; например, содержание витамина В₁ (тиамина) в пшеничной муке 60% помола в четыре раза ниже, чем в пшеничной муке 94% помола.

МЕТОДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ТЕСТА

Тесто вареное

Тесто, замешанное на доске: тесто для резаных клецок

Приготовление вареного теста заключается в: 1) подготовке составных частей, 2) соединении составных частей, 3) замес теста, 4) формовке,

5) варке. Главными составными частями теста являются мука и жидкость. В состав теста могут входить дополнительно яйца, жир, сахар, соль. Содержащаяся в муке клейковина (растительный белок) набухает под влиянием воды и образует с остальными составными частями тесто. Поскольку клейковина тягуча и эластична, она придает эти свойства и тесту. Для приготовления теста употребляется лишь такая мука, в которой содержится достаточное количество клейковины (главным образом пшеничная), а картофельная или кукурузная мука могут использоваться только в качестве примесей, так как сами они в соединении с водой теста не образуют.

Прежде чем приступить к приготовлению теста, следует просеять муку сквозь сито (например, волосяное), чтобы отделить посторонние примеси, комки и разрыхлить муку. Яйца следует вымыть, отбить в тарелку, проверить свежесть. Затем надо соединить составные части теста. Просеянную муку, яйца и воду соединяют на доске при помощи ножа. Количество воды, необходимое для получения теста соответствующей густоты, трудно определить. Это зависит от количества клейковины в муке и ее влажности. После этого тесто замешивают рукой до образования однородной массы с блестящей поверхностью без полос и комков. В хорошо замешанном крутом тесте на разрезе видны небольшие отверстия, в жидком тесте на поверхности виднеются пузырьки. Чем тщательнее замешано тесто и чем более оно поглотило воздуха, тем лучше оно растет во время варки. Формовка теста начинается с раскатывания. Только картофельное, а также рубленое и тертое тесто формуются без раскатывания. Для раскатывания тесто кладется на доску, посыпанную мукой. Тесто раскатывают от середины во всех направлениях, надавливая равномерно скалкой и придавая ему круглую форму. Во время раскатывания тесто посыпается мукой, а переносится на скалке. Если тесто предназначено для резаных клецок, лазанок, лапши, оно должно подсохнуть, чтобы не склеивалось при резке. Для вареников тесто раскатывается частями, чтобы не обсыхало, так как это мешает защипыванию. Есть несколько видов теста для резаных клецок в зависимости от соотношения составных частей, что предусмотрено в рецептах. Из него делают рубленое тесто, резаные клецки, лазанки, лапшу, ушки и вареники. Способ приготовления теста для всех этих изделий одинаков до момента формовки. Тесту можно придавать различные формы в зависимости от блюда. Чтобы получить тесто рубленое, тертое или щипаное, надо разделить его на части и порубить, подсыпая муку, или натереть на крупной терке. Тесто для резаных клецок следует раскатать и дать ему обсохнуть в течение 20 минут. Затем порезать на полосы шириной в 5 см, сложить вместе по 3—4 полосы, пересыпая мукой, сдвинуть на край доски и резать ровными полосками. Нарезанные клецки раскинуть по доске. Чтобы приготовить лазанки, следует свернуть тесто в рулон, нарезать его полосками шириной в 1 см, а полоски нарезать квадратиками. Нарезанные лазанки раскинуть по доске. Тесто для лапши выделяется так же, как тесто для резаных клецок. Раскатать его надо так тонко, чтобы просвечивала доска, подсушить, свернуть в рулон и нарезать тоненькими полосочками. Нарезанную лапшу раскинуть по доске, чтобы не склеивалась. Из теста на лапшу готовится и тертое тесто.

Фабричная лапша, сделанная из богатой клейковиной муки, ничем не уступает лапше, приготовленной домашним способом. Употребляя фабричную лапшу, мы сберегаем много времени, так как приготовление лапши и клецок очень трудоемко. Кроме того, фабричная лапша значительно увеличивается в объеме во время варки. В продаже имеется лапша особая, яичная, макароны, вермишель, рожки, квадратики, звездочки и ракушки. Эти сорта можно купить на вес и в пачках по 0,5 кг. Лапшу следует вложить в кипящую подсоленную воду, размешать и прикрыть. Макароны и клецки варить 15 минут, вермишель и звездочки — 5 минут. Сваренную лапшу откинуть на сито и отцедить. Сбрызнуть жиром и подавать.

Тесто для вареников раскатывать частями, не подсыпая муки. Из раскатанного теста металлической выемкой или стаканом вырезать кружки. На каждый кружок накладывают начинку, кружки складывают пополам и тщательно защипывают. Защипанные вареники кладут на сито или доску, обсыпанную мукой. Вареники можно сделать из теста, нарезанного квадратами. На каждый квадрат накладывают начинку, тесто сложить по диагонали и защипать.

Начинка вареников может быть сладкой — из ягод, творога, повидла, мармелада, или же соленой — из вареных овощей, мяса, каши, грибов. Ушки гораздо меньше вареников и имеют другую форму. Готовить их надо следующим образом: раскатать тесто, нарезать небольшими квадратами, накладывать на них начинку, сложить по диагонали и защипать. Углы основания образовавшегося треугольника соединить и защипать. Для ушков начинку делают из грибов, капусты или мяса. Изделия из теста варят в низких, широких кастрюлях. Их следует закладывать в кипяток в таком количестве, чтобы они могли свободно в нем плавать. Особенно это относится к вареникам, которые легко развариваются. Заложив изделия из теста, надо их размешать, кастрюлю закрыть. Посуду, в которой варятся вареники, открыть, когда они начнут всплывать на поверхность. Тесто варят на сильном огне, чтобы не пропиталось водой. Вареники с сырыми ягодами варят на более слабом огне, чтобы ягоды проварились. Сваренное тесто однородно на разрезе. Готовые изделия из теста снять с огня, вынуть шумовкой, облить горячей водой, отцедить, выложить на блюдо и сбрызнуть жиром. Изделия из теста, приготовленные к супам, облить горячей водой, вложить в суповую миску или положить на тарелки и залить горячим супом.

Тесто картофельное

Картофельное тесто отличается от другого теста для клецок своим составом и способом приготовления. В состав его входят: вареный картофель, пшеничная мука и яйца. Картофель варят в кожуре, чистят, пропускают через мясорубку, выкладывают на доску и смешивают с пшеничной мукой (и картофельной). Затем вбивают яйца, размешивают и несколькими движениями руки замешивают тесто. Это тесто надо сейчас же формовать, так как через некоторое время оно становится жидким. Из картофельного теста делают палочки, клецки, котлеты и кнели с начинкой и без начинки. Палочки формируют следующим образом: валик из теста, толщиной в мизинец, режут на куски длиной в 4—5 см.

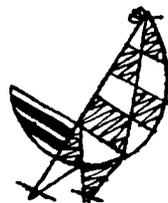
Разделив сплюснутый валик из теста диаметром в 3 см на косячки, получаем клецки. Чтобы сделать кнели, надо из валика нарезать кружки толщиной в 3 см и рукой скатать шарики. Чтобы сделать кнели с начинкой, кружки надо приплюснуть, положить в середину начинку и скатать шариком. Изделия из картофельного теста закладывать в кипящую подсоленную воду. Размешать, прикрыть. Когда прокипят, снять крышку и немного поварить. Сваренные изделия должны иметь однородную поверхность разреза. Клецки вынуть шумовкой, облить горячей водой, отцедить, выложить на блюдо и сбрызнуть жиром. Клецки и кнели из картофельного теста следует варить и вынимать небольшими порциями.

Тесто, замешанное в посуде

К этому виду относится тесто разной густоты, но более жидкое, чем тесто, замешанное на доске. Из него готовят клецки обычные, литые, полуфранцузские и французские. Литые клецки готовить следующим образом. Муку просеять и всыпать в посуду. Проверить свежесть яиц и выпустить их в муку, муку размешать с яйцами, посолить. Затем выбивать тесто, пока не покажутся в большом количестве пузырьки. Литое тесто варить в воде или в супе; его следует вливать в кипящую жидкость тонкой струей или через воронку и перемешать. Для обыкновенных клецок готовится более густое тесто, чем для литых. Яйца надо отбить в воду, жидкость эту влить в просеянную муку, посолить, размешать и выбивать ложкой, пока не покажутся пузырьки. Металлическую ложку опустить в кипяток, согреть, ложкой набрать тесто и, прижимая ложку к краю миски, формировать клецки и опускать в воду. Не следует формировать слишком больших клецок, так как хорошо замешанное тесто растет. Во время варки один раз перемешать клецки. Вынуть, как лапшу, и облить водой.

Полуфранцузские клецки содержат больше жира, и потому их следует готовить иначе. Жир растереть, добавлять по одному яйцу, растереть, к яйцам прибавить муку, соль и столько жидкости, чтобы образовалась однородная масса. Густота теста должна быть такая же, как для обыкновенных клецок. Выбить тесто тщательно ложкой. Когда покажутся пузырьки воздуха, добавить разрыхляющий порошок, сразу же формировать и варить. Варить так же, как обыкновенные клецки, но делать их гораздо меньшими, так как вследствие добавления разрыхляющего порошка они сильно растут.

Тесто французских клецок нежное, подают их как дополнение к супам. Тесто делать следующим образом: масло растереть, добавляя по одному желтку, все время растереть. Взбить пену, выкладывать частями и попеременно с мукой на растертую массу, посолить. Осторожно перемешать тесто. Варить, как обыкновенные клецки, но делать их гораздо меньшими. Необходимо проверить густоту теста. Для этого в кипящую воду вложить несколько клецок; если они расплываются, надо прибавить муки, размешать и повторить пробу. Французские клецки вынимают шумовкой и сразу подают, сбрызнув маслом. В тесто для французских клецок вместо муки можно добавлять толченые сухари, манную крупу; если клецки готовятся с мукой, можно добавить к тесту еще рубленую печенку или вареные рубленые грибы.



Тесто жареное

Тесто, замешанное в посуде, можно жарить. Самое распространенное жареное тесто — это тесто для блинчиков, которое используют для приготовления различных видов блинчиков и блюд, жареных в тесте. Тесто для блинчиков готовить следующим образом: яйца разболтать, постепенно добавляя муку и жидкость (вода, молоко), посолить, взбивать веселкой. Разогреть сковороду и смазать салом, надеть на вилку. На горячую сковороду вылить тесто в таком количестве, чтобы оно тонким слоем покрыло дно сковороды. Наклоняя сковороду, равномерно разлить тесто. Лучше всего наливать отмеренное количество теста разливательной ложкой. Каждый раз предварительно размешивать тесто. Жарить на среднем огне. Когда поверхность блинчика подсохнет, перевернуть его широким ножом на другую сторону и дожарить. Складывать на перевернутую тарелку.

Тесто для блинчиков можно разрыхлить, добавляя пену. В таком случае следует отделить желтки, разболтать их с молоком, посолить и взбить. Эту жидкость вливать в муку, взбивая веселкой, добавить воду. Взбить пену и в нее вливать, помешивая, тесто. Тесто набирать разливательной ложкой, помешивать, черпать со дна, так как пена всплывает наверх. Жарить блинчики, как описано выше. Блинчики к супам подавать нарезанными лапшой. Блинчики с начинкой складывают по-разному: четверо („платочком”), сворачивая в трубочку или в короткие валики с завернутыми внутрь краями. Их можно подавать обжаренными, с панировкой или без.

Если нужно быстро приготовить блинчатые пирожки, рекомендуется следующий способ: уложить блинчики таким образом, чтобы один до половины прикрывал другой, смазать начинкой и тесто свернуть в трубку. Трубку разрезать на косые кусочки, кусочки обмакнуть в оставленном для этого тесте, обвалить в сухарях. Бросить на сильно разогретый жир и подрумянить. Для блюд, жареных в тесте (кляр), пользуются тестом для блинчиков, только более густым и с прибавлением растительного масла.

В тесте жарят:

1) фрукты — яблоки, абрикосы, сушеные, вымоченные и отцеженные сливы, а также ревень, 2) овощи, предварительно сваренные, например, земляные груши, цветную капусту, сельдерей, порей, сушеные грибы, сваренные и отцеженные, 3) мясо и рыбу (рыбные филе), 4) колбасу и ветчину.

Тесто печеное

Смотри изделия из теста, введение.

Тесто запеченное

Изделия из вареного теста, как резаные клецки, лазанки, лапша, могут быть составными частями запеканок. Запеканки готовят из вареного теста с фруктами, мясной начинкой, овощами, творогом или мармеладом. Для запеканки следует приготовить начинку, сварить



тесто, перемешать его с начинкой или же положить в него начинку. Запекать можно на огнеупорных блюдах или в кастрюлях и заливать сметаной или соусами — грибным, томатным и бешамель. Приготовленные таким образом запеканки можно посыпать тертым тильзитским, эментальским или другим сыром или же сбрызнуть маслом с толчеными сухарями. Запекать в сильно нагретом духовом шкафу. Когда поверхность запеканки слегка зарумянится, она готова. Таким образом запекаются вареники с мясом, сбрызнутые бульоном, посыпанные тертым тильзитским сыром или же залитые грибным соусом либо соусом бешамель. Запеканки подаются с разными салатами из сырых овощей.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОГО ТЕСТА

Тесто, замешанное на доске: тесто для резаных клецок

Рубленое или тертое тесто с грибами и луком

350-400 г муки • 2-3 яйца • соль • 6-8 ложек воды • 30 г сушеных грибов • 100 г лука • 50 г сала

Просеять муку на доску, отбить яйца, добавить соль, воду, тщательно замесить крутое тесто. Грибы промыть, сварить, выпарить воду, мелко порубить. Тесто натереть на крупной терке или мелко порубить сечкой. Варить в соленой воде около 5 минут в закрытой кастрюле. Сало растопить, шкварки сдвинуть к краю. В оставшемся жире подрумянить очищенный, порезанный мелкими кубиками лук. Шкварки, лук, рубленые грибы соединить. Рубленое тесто отцедить, облить горячей водой, смешать с салом, луком и грибами.



Клецки резаные

400 г муки • 1 яйцо • вода • 40 г жира для поливки • соль

Муку просеять на доску, отбить яйцо, посолить, влить воду, тщательно замесить довольно крутое тесто. Разделить на части, раскатать довольно толстым пластом, дать подсохнуть. Вскипятить воду в большой мелкой кастрюле, посолить. Тесто посыпать мукой, порезать на полосы шириной в 5 см. Сложить по 3—4 полосы, пересыпая мукой, сдвинуть на край доски, нарезать клецки, разбросать по доске. Клецки вложить в кипящую воду, перемешать, прикрыть, сварить, отцедить, облить горячей водой, отцедить, полить жиром. Подавать горячими. Подаются клецки с маслом, творогом, брынзой, растопленным салом или поджаренной копченой грудинкой.

Клецки резаные с маком

Смотри сладкие мучные блюда.

Макаронны

300–400 г макаронных изделий (макаронны, рожки, вермишель, ракушки) • 40 г масла для поливки • 40 г сыра швейцарского или тильзитского

Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить. В кипящую воду заложить макаронны, разломив их на куски, перемешать. Варить в закрытой кастрюле 15—25 минут, в зависимости от сорта (макаронны — дольше, чем вермишель). Сваренные макаронны отцедить, облить горячей водой. Выложить на блюдо, полить жиром, посыпать тертым сыром — швейцарским или тильзитским. Макаронны можно подавать с горячими соусами или к тушеному мясу (тогда их отваривают в меньшем количестве), либо запечь с мясом, овощами, яйцами или же с горячим соусом, как бешамель, грибной и т. п.

Лапша

400 г муки • 2–3 яйца • 6–8 ложек воды • 40 г масла для поливки • соль

Муку просеять на доску, отбить яйца, добавить соль, воду, замесить крутое тесто. Тесто разделить на несколько частей. Тонко раскатать, подсушить. Затем разрезать пополам, посыпать мукой, свернуть трубкой, сдвинуть на край доски и нарезать острым ножом. Разбросать по доске. Вскипятить воду в большой мелкой кастрюле, посолить, вложить лапшу, перемешать, закрыть кастрюлю и варить. Отцедить, облить горячей водой, дать стечь воде, положить на блюдо, полить жиром. Можно посыпать тертым тильзитским сыром. Можно также нарезать кубиками сало или копченую грудинку, поджарить и этим облить лапшу. Подавать к тушеному мясу (тогда ее отваривают в меньшем количестве) с горячим соусом или запеченной с яйцами, овощами, мясом. соусом и т. п.

Лапша с томатным соусом

Тесто: 400 г муки • 2–3 яйца • соль • 6–8 ложек воды • 30 г жира для поливки • 20 г толченых сухарей • Соус томатный: 400 г свежих помидоров или 100 г концентрата • 20 г жира • 50 г лука • соль • сахар • бульон или отвар • 20 г муки • 1/8 л сметаны

Приготовить соус (см. соусы горячие). Приготовить мелкую лапшу (см. лапша). Сваренную лапшу полить маслом с сухарями, отдельно подать томатный соус со сметаной.

Лазанки

400 г муки • 2–3 яйца • соль • 6–8 ложек воды • 50 г сала • 40 г тильзитского сыра

Муку просеять на доску, отбить яйца, прибавить соль и воду. Замесить крутое тесто. Разделить на несколько частей, очень тонко раскатать, подсушить. Вскипятить воду в большой мелкой кастрюле, посолить. Тесто посыпать мукой, разрезать пополам, свернуть довольно широкой

трубкой, нарезать полосками шириной в 1 см. 5—6 полосок, сложенных вместе, нарезать поперек квадратиками, разбросать по доске, посыпая мукой. Порезать кубиками сало или копченую грудинку, растопить. Лазанки заложить в кипящую воду, размешать, кастрюлю накрыть, сварить, отцедить, облить горячей водой, дать воде стечь, перемешать с растопленным салом. Выложить на блюдо, посыпать тертым сыром.

Вареники по-русски (с творогом и картофелем)

Начинка: 800 г картофеля • 200 г творога • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец • Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • ок. 1/8 л воды • 40 г масла для поливки

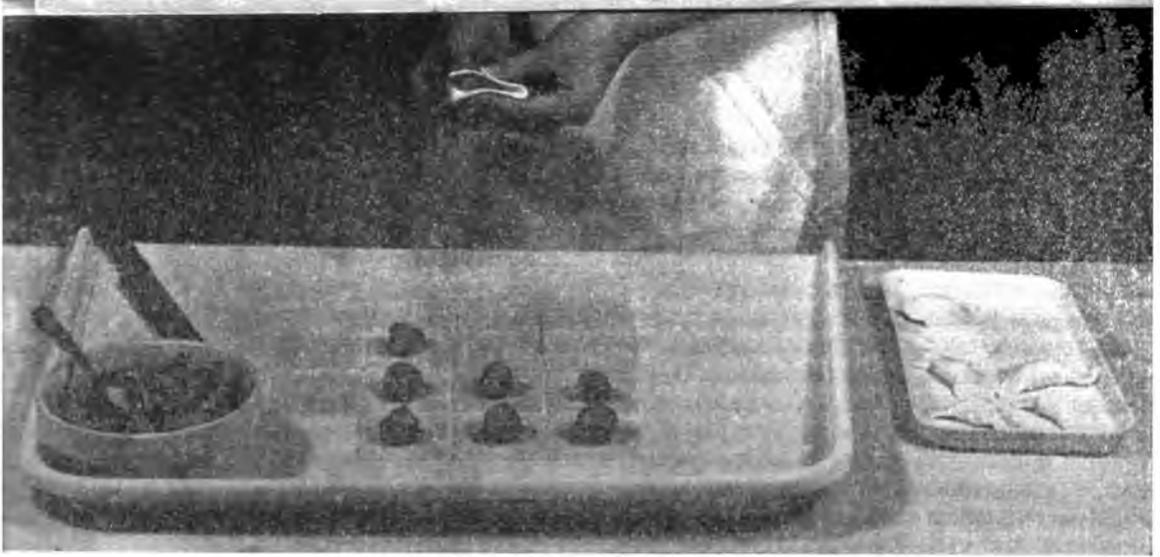
Картофель вымыть щеткой в проточной воде, сварить, очистить, пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить очищенный лук, порезанный кубиками и поджаренный до золотистого оттенка. Тщательно растереть, прибавить соль и перец. Муку просеять на доску, отбить яйцо, прибавить соль, замесить не крутое тесто. Поделить тесто на несколько частей, прикрыть миской, чтобы не обсохло. Каждую часть раскатывать довольно тонким пластом, вырезать выемкой кружки диаметром в 5 см. На середину кружка положить ложечку начинки, сложить пополам, защипать тщательно края, следя за тем, чтобы начинка не попала в защипанные края (вареники в таких случаях лопаются и развариваются). Защипанные вареники разложить на посыпанной мукой доске или сите, прикрыть чистой салфеткой, чтобы не обсыхали. Вскипятить подсоленную воду в большой мелкой кастрюле. Вареники закладывать в кипяток порциями, размешать и варить в закрытой кастрюле. Когда начнут всплывать, кастрюлю открыть и вновь прокипятить. Вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, когда вода стечет, выложить на разогретое блюдо. Полить жиром. Подавать со сметаной. Эти вареники можно облить растопленным салом.

Вареники со свежей капустой с творогом

Начинка: 800 г капусты • 200 г творога • 50 г лука • 40 г жира • соль • перец • Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • ок. 1/8 л воды • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

*Приготовлены:
вареников*





*Приготовление
вареников*

Капусту очистить от наружных листьев, сполоснуть, порезать, сварить в подсоленной воде, отцедить, сильно отжать в чистой салфетке или полотняном мешочке. Пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить очищенный, рубленый, поджаренный до золотистого оттенка лук, соль, перец, размешать. Приготовить тесто (см. вареники по-русски). Формовать вареники, сварить, отцедить, облить горячей водой, дать ей стечь, выложить на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными сухарями.

Вареники с квашеной капустой

Н а ч и н к а: 800 г кислой капусты • 50 г лука • 40 г жира • 30 г толченых сухарей • *Т е с т о:* 350 г муки • 1 яйцо • соль • ок. 1/8 л воды • 40 г жира для поливки

Капусту варить в небольшом количестве воды в закрытой кастрюле. Когда закипит, ненадолго открыть кастрюлю, а затем опять закрыть и доварить. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками, поджарить до светло-золотистого оттенка. Сваренную капусту сильно отжать через салфетку или полотняный мешочек. Пропустить через мясорубку или порубить, прибавить лук с жиром, по вкусу перец и соль, размешать. Замесить не крутое тесто для вареников. Формовать вареники, сварить (см. вареники по-русски). Сваренные вареники выложить на разогретое блюдо, полить маслом с подрумяненными сухарями или растопленным салом.

Вареники со свежей капустой

Н а ч и н к а: 1 кг белокочанной капусты • 20 г сушеных грибов • 40 г жира • 50 г лука • соль • перец • *Т е с т о:* 350 г муки • 1 яйцо • соль • ок. 1/4 л воды • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Грибы промыть, вымочить, сварить. Капусту очистить от наружных листьев, сполоснуть, порезать кочан на части, сварить в подсоленной

воде. Отцедить, сильно отжать через чистую салфетку или полотняный мешочек, пропустить через мясорубку вместе со сваренными грибами. Добавить очищенный, мелко нарезанный, поджаренный до золотистого оттенка лук, соль, перец. Все составные части тщательно перемешать (вместо того, чтобы варить капусту, можно ее нашинковать и тушить с луком, добавляя 4—5 ложек грибного бульона; перемолоть вместе с грибами). Вскипятить воду для вареников, посолить. Приготовить тесто, сделать вареники (см. вареники по-русски), вместо картофеля начинять капустой. Вареники закладывать порциями в кипяток, перемешать и закрыть кастрюлю. Когда вареники всплывут, открыть кастрюлю, снова прокипятить. Вынуть шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, дать воде стечь. Выложить на разогретое блюдо, полить маслом, смешанным с поджаренными сухарями. Вместо масла можно взять растопленное сало. Начинку из капусты можно делать и без грибов.

Вареники с грибами

Н а ч и н к а: 800 г свежих грибов • 100 г лука • 40 г жира • 40 г черствой булки • 30 г толченых сухарей • соль • перец • Т е с т о: 350 г муки • 1 яйцо • ок. 1/8 л воды • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Свежие грибы промыть, очистить, подрезать ножки, тонко нашинковать, добавить 2-3 ложки воды, варить в закрытой кастрюле, так, чтобы не осталось жидкости. Вымочить в воде или молоке булку, отжать. Очистить лук, порезать кружками, поджарить в жире до светло-золотистого оттенка. Грибы, булку, лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, толченые сухари, стереть. Приготовить тесто. Формовать вареники, сварить (см. вареники по-русски). Готовые вареники выложить на разогретое блюдо, полить маслом с отдельно поджаренными сухарями.

Вареники с творогом

Н а ч и н к а: 400 г творога • 1 желток • соль • 40 г масла для поливки • Т е с т о: 350 г муки • 1 яйцо • соль • ок. 1/8 л воды

Приготовить тесто для вареников. Приготовить начинку. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить 1 или 2 желтка, соль, растереть; начинка должна быть густой. Формовать вареники, сварить (см. вареники по-русски). Готовые вареники выложить на разогретое блюдо, полить маслом (отдельно подать сметану).

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА

Клецки картофельные

1-2 кг картофеля • 1-2 яйца • соль • 350-400 г муки • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Картофель вымыть щеткой, тщательно сполоснуть, сварить, очистить, пропустить через мясорубку. Выложить на доску, посыпанную мукой, охладить. Добавить просеянную муку, целое яйцо, соль, быстро замесить тесто. Вскипятить подсоленную воду в большой мелкой кастрюле. Картофельное тесто разделить на 3 части. Скатывать валики толщиной в палец, порезать на кусочки длиной в 4—5 см. Тесто заложить в кипящую воду порциями, перемешать, закрыть кастрюлю. Когда прокипит, открыть кастрюлю, отодвинуть на край плиты. Выложить клецки шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, когда вода стечет, выложить на блюдо, полить растопленным маслом, смешанным с подрумяненными сухарями. Можно вместо масла облить растопленным салом со шкварками. Картофельные клецки можно подавать как основное второе блюдо к поджаренной свежей или квашеной капусте или с соусом грибным, из шампиньонов, томатным и т. п. Они подаются также к тушеному мясу с соусом. В таком случае их следует приготовить в меньшем количестве.

Кнели картофельные с творогом или брынзой

Тесто: 1 кг картофеля • 300 г муки • 1 яйцо • соль • Начинка: 200 г брынзы • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Приготовить картофельное тесто (см. клецки картофельные). Брынзу растереть. Вскипятить подсоленную воду в мелкой кастрюле. Тесто разделить на части, формовать валики диаметром в 3 см, порезать на куски, приплюснуть, придавая им форму небольших кружков, на середину класть ложечкой брынзу, тщательно защипать, скатывая небольшие шарики. Тесто закладывать порциями в кипящую воду, перемешать, закрыть кастрюлю. Когда прокипит, открыть кастрюлю, отодвинуть на край плиты, вынимать кнели шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, отцедить. Выложить на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными сухарями или растопленным салом со шкварками. Вместо брынзы можно взять растертый с желтком и посоленный творог.

Кнели картофельные с грибами

Начинка: 300-400 г свежих грибов или 50 г сушеных • 50 г лука • 20 г жира • соль • перец • 30 г черствой булки • Тесто: 1 кг картофеля • 300 г муки • 1 яйцо • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Свежие грибы промыть, очистить, подрезать ножки, тонко нашинковать, сварить в небольшом количестве воды. Очистить лук, порезать кружками, поджарить до светло-золотистого оттенка. Вымочить булку в воде или молоке, отжать. Сваренные грибы (без жидкости), лук и отжатую булку пропустить через мясорубку, растереть, добавить соль и перец. Если начинка слишком жидкая, прибавить толченых сухарей. Приготовить картофельное тесто и формовать кнели (см. кнели картофельные с творогом или брынзой). Сварить кнели. Вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, отцедить. Выложить

на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными сухарями. Вместо масла можно полить салом со шкварками. Начинку можно приготовить из сушеных грибов. Грибы сварить, отцедить и вместе с поджаренным луком и отжатой, вымоченной булкой пропустить через мясорубку. В начинку всыпать 20 г толченых сухарей.

Клецки из сырого картофеля

1,5 кг картофеля • 50-100 г муки для подсыпки • соль • 1 яйцо • 50 г сала для поливки • 50 г лука

Картофель вымыть щеткой в проточной воде. Половину картофеля сварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, остудить. Оставшийся картофель очистить, натереть на мелкой терке, слегка отжать через полотняный мешочек. Отжатую жидкость отставить, чтобы отстоялась. Потом слить жидкость, а оставшуюся картофельную муку добавить к отжатому картофелю, соединить со сваренным картофелем, выпустить яйцо, посолить, замесить тесто. Формовать в муке шарики величиной с грецкий орех, в каждом шарике выдавить пальцем углубление. Варить порциями в подсоленной воде. Перед закладкой в воду сварить на пробу одну клецку. Если тесто слишком жидкое, добавить 3—4 ложки пшеничной муки или 1 ложку картофельной. Варить 4—5 минут. Вынимать шумовкой на дуршлаг. Облить горячей водой. Полить растопленным салом со шкварками и поджаренным луком.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА, ЗАМЕШАННОГО В ПОСУДЕ

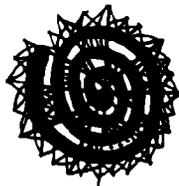
Клецки

400 г муки • 2 яйца • вода • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Муку просеять, всыпать в миску, добавить яйца, соль, воду, размешать до гладкости негустое тесто. Воды влить столько, чтобы тесто легко набиралось ложкой. Сильно выбивать тесто ложкой, чтобы оно поглоптило как можно больше воздуха — таким образом клецки получатся пышнее. Металлической ложкой, смачивая ее водой, класть небольшие продолговатые клецки в подсоленный кипяток. Варить в закрытой кастрюле. Вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, отцедить. Положить на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными сухарями, или растопленным салом. Можно подавать к тушеному мясу (в этом случае приготовить клецки в меньшем количестве) или с соусами — грибным, томатным и т. п.

Клецки полуфранцузские

400 г муки • 3 яйца • соль • 30 г жира • вода • 1/3 ложки разрыхляющего порошка • 150 г творога • 40 г сала для поливки







Вскипятить и посолить воду. Растереть жир до мягкости, добавлять по одному яйца, посолить, прибавить муку и столько воды или молока, чтобы тесто легко набиралось ложкой. Тесто тщательно выбить ложкой. Когда покажутся пузырьки воздуха, размешать с разрыхляющим порошком. Металлической ложкой класть в кипяток небольшие продолговатые клецки (ложку каждый раз смачивать водой). Перемешать, варить в закрытой кастрюле. Когда прокипит, открыть, вынимать шумовкой на дуршлаг. Облить горячей водой, отцедить, выложить на блюдо, полить растопленным салом со шкварками. Посыпать тертым творогом. Полуфранцузские клецки можно подавать в качестве основного второго блюда с соусами — грибным, томатным и т. п. Они подаются также к тушеному и жареному мясу. В таком случае следует их приготовить в меньшем количестве.

Клецки французские

Смотри дополнения к супам.

Пряженец

200 г пшеничной муки • 200 г гречневой муки • 60 г сала для поливки • соль

Подрумянить просеянную муку в духовом шкафу или на большой сковороде на плите, часто помешивая, до светло-золотистого оттенка. Муку всыпать в кастрюлю, залить посоленной кипящей водой, быстро размешивать и тщательно растирать, чтобы не было комков (воды взять столько, чтобы тесто получилось густое, то есть около 1/2 л). Оставить на полчаса в закрытой кастрюле на краю плиты или вставить в духовку, чтобы доварилось. Нарезать сало кубиками, растопить. Столовую ложку погружать в жир и выкладывать небольшие клецки на разогретое блюдо. Сверху полить салом или растопленной копченой грудинкой. Пряженец можно готовить только из пшеничной или гречневой муки. При подаче на стол можно посыпать творогом.

Клецки из гречневой муки с творогом

250 г гречневой муки • 150 г пшеничной муки • соль • 150 г творога • 30 г жира для поливки

Просеянную гречневую муку залить кипящей водой, посолить и досыпать пшеничную муку. Тщательно размешать ложкой (воды взять столько, чтобы тесто получилось довольно густым). Вскипятить воду, посолить. Смоченной в воде металлической ложкой набирать тесто и опускать в кипящую воду маленькие клецки; перемешать, закрыть кастрюлю, сварить. Вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, отцедить, выложить на блюдо, полить жиром, посыпать творогом. Отдельно подать сметану.



Вареники из гречневой муки с творогом

Тесто: 300 г гречневой муки • 200 г пшеничной муки • 1/4 л сметаны •
Начинка: 300 г творога • 1 желток • соль • 30 г масла для поливки

Просеянную гречневую муку залить кипящей водой, тщательно размешать, досыпать пшеничную муку, замесить крутое тесто. Творог растереть или пропустить через мясорубку, стереть с желтком, посолить. Раскатать тесто толщиной в 1/2 см, вырезать выемкой кружки или нарезать квадратами 6×6 см. На середину накладывать начинку, кружки складывать пополам, старательно защипывать края. Закладывать порциями в подсоленную кипящую воду, перемешать ложкой. Накрывать кастрюлю, когда всплывут — открыть. Варить 2—3 минуты; попробовать, разрезав вареник. Вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, отцедить. Выложить на разогретое блюдо, полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану.

Кнели по-чешски с салом

300 г черствой булки • 1/2 л молока • 100 г сала • 150–200 г муки • 2 яйца • соль

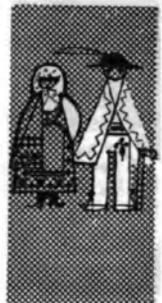
Нарезать мелкими кубиками сало, растопить, следить за тем, чтобы шкварки не получились твердыми. Черствую булку нарезать кубиками. 2/3 булки смешать с половиной растопленного сала без шкварок, подсушить гренки до золотистого оттенка. Разболтать молоко с яйцами, вложить охлажденные гренки, добавить оставшуюся нарезанную, неподсушенную булку. Отставить на 1—2 часа. Когда булка разбухнет, посолить, всыпать 100—150 г муки, тщательно размешать ложкой. Вскипятить воду в большой мелкой кастрюле, посолить. Брать ложкой из миски тесто (тесто должно быть довольно густым). Присыпав ладонь мукой, формовать шарики величиной с небольшое яблоко. Первый сварить на пробу, если тесто слишком жидкое, добавить муки. Заложить в кипящую воду, размешать. Варить на слабом огне в закрытой кастрюле 20 мин, пока как следует не разбухнут. Отцедить, полить оставшимся растопленным салом. Подавать к заправленной капусте, жаркому, гуляшу. Вкусны также кнели, облитые маслом или соусом из повидла и т. п.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОГО ТЕСТА

Блинчики с пеной

2 яйца • 200 г муки • 1/4 л молока • 1/4 л воды • соль • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды

Тщательно вымешать веселкой желтки с молоком, водой и частью муки, добавив ее столько, чтобы тесто получилось такой густоты, как сметана. Взбить белки, соединить с тестом, осторожно перемешать,



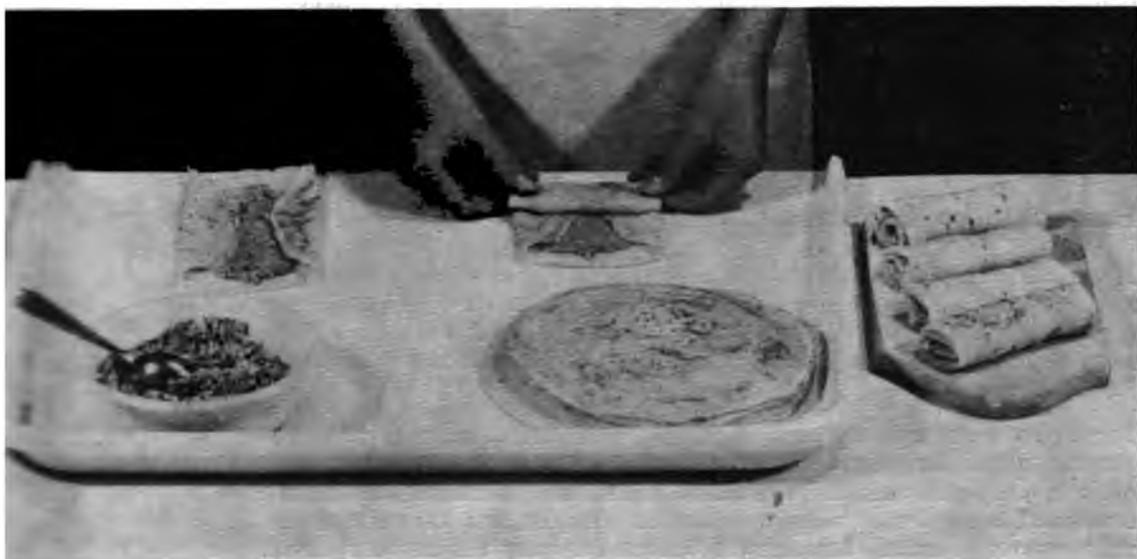
добавляя оставшуюся муку и соль. Разогреть чистую сковороду, смазать тщательно кожей, срезанной с сала. Набирать разливательной ложкой тесто, выливать на горячую сковороду. Следить за тем, чтобы блинчики не получились слишком толстыми. Если на сковороду попадет слишком много теста, слить лишнее обратно. Жарить блинчики следует на равномерном слабом огне. Когда тесто свернется, перевернуть его лопаткой или широким ножом. Поджаренные блинчики складывать на перевернутую тарелку. Не следует наливать тесто на недостаточно разогретую сковороду, так как образуются комки. Если блинчик пригорит, сковороду надо вымыть, смазать жиром, разогреть и продолжать жарить. Блинчики подаются разной формы, с различной начинкой, можно их также порезать, как лапшу и подавать к супам. Блинчики, приготовленные в количестве, предусмотренном данным рецептом, можно подавать как второе основное блюдо.

Блинчики без пены

2 яйца • 200 г муки • 1/4 л молока • 1/4 л воды • соль • кожа, срезанная с сала, для смазывания сковороды

Молоко смешать с водой. Яйца тщательно размешать веселкой в небольшой кастрюлке, добавляя понемногу муку и молоко с водой, посолить. Чистую сковороду сильно разогреть, смазать очень тщательно кожей, срезанной с сала. Разливательной ложкой набирать тесто (каждый раз перемешивая), наливать на горячую сковороду; следить за тем, чтобы блинчики не получились слишком толстыми. Если на сковороду попадет слишком много теста, слить лишнее обратно. Жарить

Смазывание
сковороды



блинчики на равномерном слабом огне. Когда тесто свернется, перевернуть блинчик лопаткой или широким ножом, дожарить. Блинчики складывать на перевернутую тарелку. Не следует лить тесто на недостаточно разогретую сковороду, так как образуются комки. Если блинчик пригорит, надо вымыть сковороду, смазать жиром, разогреть и продолжать жарить. Блинчики подаются разной формы, с различной начинкой. Можно также порезать их, как лапшу, и подавать к супам. Из такой лапши готовятся „фляки вегетарианские”. Из указанного в данном рецепте количества продуктов должно получиться 16—20 блинчиков средней величины. Блинчики, приготовленные в таком количестве, подаются как второе основное блюдо.

Блинчики с капустой

Н а ч и н к а: 1 кг свежей капусты • 20 г сушеных грибов • 40 г жира • 50 г лука • соль • перец • *Т е с т о:* 2 яйца • 200 г муки • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 40 г жира для жаренья • срезанная с сала кожа для смазывания

Грибы сполоснуть, вымочить, сварить, отсушить. Капусту сполоснуть, очистить, сварить в подсоленной воде. Отцедить, сильно отжать через салфетку или полотняный мешочек. Лук очистить, порезать кружками, поджарить до золотистого оттенка. Капусту, грибы, лук пропустить через мясорубку, добавить по вкусу соль, перец, тщательно размешать. Приготовить тесто и поджарить (см. блинчики без пены). Поджаренные блинчики выложить на доску так, чтобы один прикрывал часть другого. Уложить 3 ряда по 6 штук в каждом ряду. На блинчиках разложить равномерно начинку. Оставить не покрытые начинкой края шириной в 3 см. Свернуть тесто трубкой, следя за тем, чтобы оно не полопалось. Трубку сворачивать кружком, придавая форму большой улитки, конец повернуть под низ, прижать. Положить на большую сковороду с разогретым жиром, сбрызнуть сверху жиром. Вставить в жаркий духовой шкаф на 10—15 минут. Вынуть, положить на блюдо. Нарезать порциями. Подавать с маслом, грибным или томатным соусом. Можно не вставлять блинчики в духовку, а подогреть на сковороде на плите, осторожно переворачивая.

Блинчики со шпинатом

Н а ч и н к а: 800 г шпината • 30 г жира • 50 г лука • соль • 40 г тильзитского сыра • 20 г толченых сухарей • 60 г толченых сухарей для панирования • *Т е с т о:* 2 яйца • соль • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40 г жира для жаренья

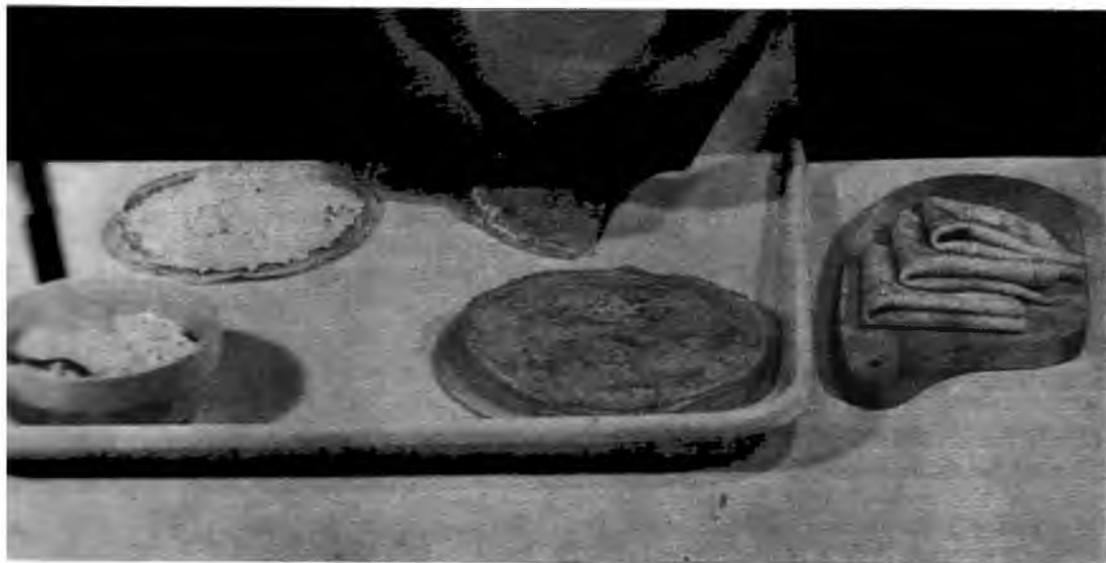
Перебрать шпинат, отбросить корешки, сполоснуть, сварить в подсоленной воде. Отцедить, отжать, пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить до светло-золотистого оттенка. Натереть сыр на мелкой терке. Шпинат, лук, сыр соединить, тщательно размешать, посолить, добавить 1 ложку толченых сухарей.

Приготовить тесто (см. блинчики с пеной). Отлить 4—5 ложек теста. На поджаренные блинчики наложить равномерно начинку. Завернуть с 4-х сторон края на 2—3 см, сложить пополам, чтобы образовалась „книжечка”, обмакнуть в тесто, обвалять в сухарях. Быстро обжарить с двух сторон на разогретом жире. Уложить на блюде так, чтобы один опирался на другой. Блинчики со шпинатом можно подавать с томатным соусом, соусом с укропом или др.

Блинчики с грибами

Н а ч и н к а: 600 г свежих грибов • 100 г лука • 30 г жира • 30–40 г толченых сухарей • соль • перец • *Т е с т о:* 2 яйца • соль • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40 г жира для жаренья • 60 г толченых сухарей

Грибы промыть, очистить, подрезать ножки, очень тонко нашинковать, сварить в небольшом количестве воды, отсушить. Добавить очищенный, нарезанный кубиками и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, 1—2 ложки толченых сухарей, соль, перец. Тщательно размешать. Поджарить блинчики (см. блинчики без пены), отлить 4—5 ложек теста. Каждый блинчик смазать начинкой. Завернуть края с двух сторон на 2—3 см. Свернуть тесто трубочкой. Макавать в тесто, обвалять в толченых сухарях. Обжарить с двух сторон в разогретом жире. Слегка подрумяненные блинчики укладывать на блюде рядами, один возле другого, украсить веточками зелени петрушки, кружками помидоров. Подавать с соусом с укропом или другим, либо с салатом из сырых овощей.





Складывание
блинчиков

Блинчики с картофелем и творогом

Начинка: 800 г картофеля • 150-200 г творога • 50 г лука • 40 г жира • соль • перец • Тесто: 2 яйца • соль • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40 г жира для жаренья

Картофель вымыть щеткой в проточной воде, отварить, очистить, отцедить, отсушить, пропустить через мясорубку вместе с творогом и очищенным, поджаренным кружками луком. Добавить по вкусу соль, перец, тщательно размешать. Поджарить блинчики без пены (см. выше). Каждый блинчик равномерно намазать начинкой, сложить вчетверо, то есть „платочком”. Положить на сковороду на сильно разогретый жир и быстро обжарить с двух сторон. Положить на блюдо так, чтобы один опирался на другой, украсить веточками зелени петрушки. Подавать со сметаной, с соусами грибным, с укропом, томатным или с салатом из сырых овощей.

Блинчики с гречневой кашей

Начинка: 200 г гречневой крупы • воды в два раза больше объема крупы • 100 г творога • 2 ложки рубленого укропа и зеленого лука • 30 г репчатого лука • 40 г жира • 2 крупных яйца • соль • Тесто: 2 яйца • соль • 1/4 л воды • 1/4 л молока • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40 г жира для жаренья

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. крупяные блюда). Очистить лук, нарезать кубиками, поджарить до золотистого оттенка, сварить вкрутую яйца, остудить, очистить, мелко порубить. Кашу размешать с яйцами, жареным луком, жиром, творогом, рубленным зеленым луком, по вкусу посолить. Приготовить тесто (см. блинчики без пены). Небольшую мелкую кастрюлю смазать жиром и складывать в нее блинчики. Каждый равномерно смазывать начинкой. Прикрыть блинчиком, тщательно прижать, сбрызнуть жиром. Вставить в жаркий духовой шкаф на 20—25 мин. Вынуть, выложить на блюдо, опрокинув кастрюлю. Порезать порциями. Подавать с соусом с укропом, томатным, грибным соусом или же с салатом из сырых овощей. Вместо творога можно взять свежие или сушеные вареные грибы. Можно не запекать, а подать блинчики в виде трубочек или „книжечек”, панированные и поджаренные (см. введение, тесто жареное).

Блинчики с яйцами

Н а ч и н к а: 6 яиц • 100 г лука • 40 г черствой булки • 30 г жира • 2 ложки сметаны • соль • перец • *Т е с т о:* 2 яйца • соль • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 60 г толченых сухарей • 40 г жира для жаренья

Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить. Очистить лук, нарезать кружками, поджарить до золотистого оттенка. Булку вымочить в воде или молоке, отжать. Яйца, булку, лук пропустить через мясорубку, добавить 2 ложки сметаны, соль, перец, размешать. Поджарить блинчики (см. блинчики без пены). Отлить 4—5 столовых ложек теста. Каждый блинчик смазывать начинкой, завернуть 2 края на 2—3 см. Сворачивать блинчики тугой трубочкой. Макают в тесто; обваливать в сухарях, обжарить с двух сторон. Слегка подрумяненные блинчики укладывать в ряд на блюде, украсить веточками зелени петрушки. Подавать с соусом с укропом, томатным соусом либо с салатом из помидоров или других овощей. Приготовленные таким образом блинчики похожи по вкусу на блинчики с начинкой из мозгов.

„Фляки вегетарианские”

400 г овощей (горошек, сельдерей, морковь, порей, стручковая фасоль, цветная капуста) • 20 г жира • 20 г муки • 1/4 л сметаны • отвар • перец • соль • майоран • мускатный орех • 30 г тильзитского сыра • 1 ложка рубленой зелени петрушки • *Т е с т о:* 1 яйцо • 1/8 л молока • 1/8 л воды • 100 г муки • соль • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды



Вылущенный горошек сполоснуть, морковь, сельдерей вымыть щеткой, сполоснуть, нарезать соломкой, фасоль очистить от жилок, цветную капусту сполоснуть. Фасоль нарезать соломкой, цветную капусту разобрать на небольшие кочешки, все овощи сварить в небольшом количестве воды. Приготовить белую заправку из муки с жиром, развести

холодным отваром из овощей, прокипятить, посолить, соединить со сметаной; размешать с овощами и зеленью, приправить по вкусу перцем, майораном, мускатным орехом. Поджарить блинчики (см. блинчики без пены), порезать лапшой шириной в 1/2 см, добавить овощи, тщательно размешать, подогреть, выложить в салатник, посыпать крупно натертым сыром. Вместо блинчиков можно взять обыкновенную лапшу. Можно также к вегетарианским флякам подать фрикадельки из смоленской крупы (см. „фляки”). Вегетарианские фляки можно запечь в духовом шкафу, посыпав тертым тильзитским или эмментальским сыром.

Оладьи из гречневой муки с творогом

Н а ч и н к а: 300 г творога • 1 желток • соль • 60 г жира для жаренья • *Т е с т о:* 300 г гречневой муки • 100-150 г пшеничной муки • соль

Просеянную гречневую муку залить кипятком, посолить, размешать, досыпать просеянную пшеничную муку, замесить тесто (воды долить столько, чтобы получилось крутое тесто). Творог протереть или пропустить через мясорубку, растереть с желтком, посолить. Скатать из теста в муке колбаску диаметром в 5 см, порезать на кусочки длиной в 4 см, формовать шарики, вкладывая в середину начинку, приплюснуть. На круглых оладьях нанести решетку тупой стороной ножа. Обжарить с двух сторон в жире. Уложить на круглом блюде так, чтобы одна опиралась на другую. Отдельно подать сметану.

Блины

200 г пшеничной муки • 200 г гречневой муки • 20 г дрожжей • 2 яйца • сахар • ок. 3/4 л молока • 30 г масла • соль • 80 г жира для жаренья

Пшеничную и гречневую муку просеять. В пшеничную муку влить дрожжи, размешанные с сахаром и 1/4 л молока. Поставить в теплом месте. Когда опара поднимется, всыпать гречневую муку, добавить столько молока, чтобы тесто получилось такой густоты, как сметана. Тщательно выбивать ложкой, добавляя желтки, пену, растопленное масло, соль. Поставить в теплом месте, чтобы поднялось. Небольшие сковородки смазывать жиром, наливать тесто на 1/2 см, быстро обжаривать с двух сторон на равномерном огне. Выпеченные блины укладывать на разогретом в духовке или поставленном на кастрюлю с горячей водой блюде. Подавать блины немедленно после выпечки. К блинам подавать растопленное масло, сметану, селедочную массу (см. массы к бутербродам), икру или же подавать их облитыми маслом и посыпанными рублеными яйцами.

Телячьи ножки в тесте-кляре

Ветчина или колбаса жареные в тесте-кляре

Смотри горячие закуски.

Земляные груши в тесте

800 г земляных груш • 1/8 л сметаны (8 ложек) • 100 г муки • 2 яйца • 80 г жира • 1/3 ложечки разрыхляющего порошка • соль

Вымыть щеткой земляные груши, сполоснуть, сварить в подсоленной воде, очистить. Можно очистить и перед варкой. Приготовить тесто: яйца разбить венчиком, добавляя попеременно муку, сметану, а в конце — порошок и соль. Сваренные земляные груши разрезать вдоль надвое, надеть на вилку, погружать в тесто (более густое, чем для блинчиков). Жарить на сильно разогретом жире до золотистого оттенка. Уложить на подогретом блюде, украсить веточками зелени петрушки. Отдельно подать томатный соус.

Порей в тесте

800 г порей • 1/8 л сметаны (8 ложек) • 100 г муки • 2 яйца • 80 г жира • 1/3 ложечки разрыхляющего порошка • соль

Порей очистить, тщательно промыть. Подрезать зеленые листья (которые можно использовать для супа) так, чтобы порей был длиной в 15 см. Сварить в подсоленной воде. Отцедить, дать стечь воде, охладить. Приготовить тесто-кляр (см. земляные груши в тесте). Порей надеть на вилку, погружать в тесто. Жарить на сильно разогретом жире до золотистого оттенка. Уложить на подогретом блюде. Отдельно подать томатный соус.

Цветная капуста в тесте

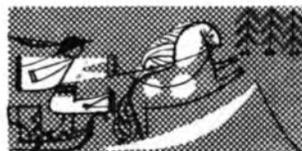
800 г цветной капусты • 1/8 л сметаны (8 ложек) • 100 г муки • 2 яйца • 80 г жира • 1/3 ложечки разрыхляющего порошка • соль • сахар

Сварить цветную капусту (см. овощные блюда). Сваренную цветную капусту охладить, поделить на части. Приготовить тесто (см. земляные груши в тесте). Потом поступать, как указано выше (см. порей в тесте). Подавать с соусами томатным, с укропом или другим.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОГО ТЕСТА

Кулебяка из дрожжевого теста с капустой

Н а ч и н к а: 700 г свежей капусты • 200 г свежих грибов или 20 г сушеных • 50 г лука • 30 г жира • 2 яйца • соль • перец • 20 г масла для смазывания листа • Тесто: 250 г муки • 15 г дрожжей • 5 г сахара • 1/8 л молока • 1 желток • 1/2 яйца • соль • 40 г жира • 1/2 яйца для смазывания теста



Приготовить опару: растереть дрожжи с сахаром, добавить 50 г муки и несколько ложек молока так, чтобы густота соответствовала густоте сметаны. Размешать, прикрыть, поставить в теплом месте. Когда поднимется, добавить разболтанное яйцо, оставшуюся муку, слегка посолить. Сначала месить ложкой, потом рукой. Если тесто слишком крутое, долить несколько ложек воды. Месить так долго, пока не покажутся пузырьки и тесто не станет гладким. После замеса добавлять постепенно растопленный жир и продолжать месить. Соскрести с краев миски тесто, сверху присыпать мукой, прикрыть салфеткой и отставить, чтобы поднялось. Приготовить начинку: сполоснуть капусту, порезать. Сварить в подсоленной воде, отцедить через салфетку, пропустить через мясорубку. Грибы промыть, очистить, подрезать ножки, мелко шинковать, влить 2 ложки воды, добавить 20 г жира, тушить в закрытой кастрюле. Сварить вкрутую яйца, остудить в холодной воде, очистить, порезать мелкими дольками. Лук очистить, порубить, поджарить с жиром (20 г), смешать с капустой и грибами, добавить соль и перец. Смазанный маслом лист посыпать мукой. Когда тесто поднимется и объем его увеличится вдвое, выложить на посыпанную мукой доску. Быстро раскатать прямоугольником по длине листа толщиной в 1 см. На середину вдоль положить начинку. Сверху уложить дольки яиц, приправить солью и перцем; более длинные стороны прямоугольника тщательно соединить, подняв вверх, защипывая тесто узором. Осторожно положить на лист, поставить в теплое место, когда поднимется (увеличится вдвое), смазать разболтанным яйцом. Выпекать в жарком духовом шкафу около 1 часа. Выпеченную, слегка подрумяненную кулебяку выложить на блюдо. Порезать порциями. Подавать горячую с растопленным сливочным маслом в виде закуски, либо с грибным или томатным соусом как второе блюдо.

Кулебяка из песочно-дрожжевого теста с рисом и грибами

Н а ч и н к а: 200 г риса • 40 г жира • 30 г сушеных грибов • 50 г лука • 2 яйца • соль • перец • 1/2 яйца для смазывания • *Т е с т о*: 250 г муки • 2 желтка • 1 яйцо • соль • 20 г дрожжей • 5 г сахара • 3-4 ложки сметаны • 70 г масла или маргарина • 20 г масла для смазывания листа

Грибы промыть, сварить, отцедить, порубить. Смерить объем риса, тщательно промыть, залить кипящей водой, смешанной с грибным бульоном. Воды взять в 2 раза больше объема риса. Посолить, добавить 20 г жира, сварить. Очистить лук, мелко порезать, поджарить до светло-золотистого оттенка. Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, порезать небольшими дольками. Сваренный рис соединить с рублеными грибами и луком, добавить соль и перец. Лист смазать маслом, посыпать мукой. Дрожжи размешать с сахаром. Отставить на 2—3 минуты. Муку просеять на доску, положить масло, вместе порубить, добавить 1 целое яйцо, 2 желтка, щепотку соли, опару и сметану. Рубить большим ножом до получения однородной массы. Быстро вымесить тесто, раскатать прямоугольником (соответствующим длине листа) толщиной в 1 см. Положить начинку (см. кулебяка из

дрожжевого теста с капустой). Поставить в теплом месте. Когда тесто поднимется (объем увеличится почти вдвое), смазать яйцом, вставить в жаркий духовой шкаф. Выпекать около 1 часа. Выпеченную, слегка подрумяненную кулебяку выложить на продолговатое блюдо. Порезать порциями. Подавать горячую с растопленным сливочным маслом в виде закуски, либо с томатным или грибным соусом как второе блюдо. Вместо сушеных грибов можно взять 200 г свежих, тушеных.

Вареники по-русски (с творогом и картофелем) печеные из дрожжевого теста

Н а ч и н к а: 800 г картофеля • 200 г творога • 50 г лука • 40 г жира • соль • перец • 20 г масла для смазывания листа • *Т е с т о:* 250 г муки • 15 г дрожжей • 5 г сахара • 1/8 л молока • соль • 1 желток • 1/2 яйца • 40 г жира • 1/2 яйца для смазывания теста

Приготовить тесто (см. выше — кулебяка из дрожжевого теста с капустой). Приготовить начинку (см. вареники по-русски). Когда тесто поднимется (увеличится в объеме вдвое), выложить его на посыпанную мукой доску. Тесто быстро вымесить, раскатать пластом толщиной в 1 см. Вырезать большие куски диаметром в 8-10 см. На середину класть столовой ложкой начинку. Складывать пополам, защипать узором края. Укладывать на смазанном маслом и посыпанном мукой листе. Поставить в теплое место. Когда поднимутся, смазать сверху взболтанным яйцом, вставить в духовой шкаф на 20—30 минут. Выпеченные, слегка подрумяненные вареники выложить на блюдо. Подавать горячими с маслом к простокваше или со сметаной, грибным или томатным соусом и т. п. Вареники из дрожжевого теста можно делать с начинкой из творога, капусты.

Пирожки песочно-дрожжевые с колбасой

Пирожки полупесочные с мясом

Бабки песочные с мозгами

Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами

Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мясом

Волован из полуслоеного сметанного теста с курицей или рыбой

Волован из полуслоеного сметанного теста с брюссельской капустой

Пирожки слоеные с грибами

Бисквит с мясом

Пирожки из дрожжевого теста с капустой

Кулебяка из дрожжевого теста с рыбой

Смотри горячие закуски.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ ТЕСТА

Лапша, запеченная в соусе бешамель

Тесто: 350-400 г муки • 2-3 яйца • соль • 6-8 ложек воды • 30 г жира • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • 1/4-1/3 л молока • 1-2 желтка • лимон или разведенная лимонная кислота • 30 г швейцарского или тильзитского сыра

Приготовить лапшу. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Лапшу сварить, перемешать с маслом, выложить на блюдо для запекания, облить соусом бешамель, посыпать тертым сыром, вставить в духовой шкаф на несколько минут. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть. Подавать, украсив кружками помидоров, с салатом из помидоров или другим. Лапшу можно смешать с разными овощами (300 г), сваренными в небольшом количестве воды, а затем залить соусом бешамель и запекать. Можно также запекать в грибном или томатно л соусе.

Рожки, запеченные с яйцами

300 г рожков • 4 яйца • соль • 1/8-1/4 л сметаны • 1 желток • 40 г сычужного сыра • 20 г жира

Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, сварить рожки, порезать, добавить очищенные и нарезанные крупными кубиками яйца, жир, перемешать. Выложить на блюдо, залить посоленной и размешанной с желтками сметаной. Посыпать тертым сыром. Вставить в духовой шкаф на несколько минут; когда сыр слегка подрумянится, подавать, украсив кружками помидоров или с помидорным салатом.

Лапша* или лазанки, запеченные с грибами

Тесто: 350 г муки • 2-3 яйца • соль • 6-8 ложек воды • 500 г свежих грибов • 100 г лука • соль • перец • 30 г жира • 1/8-1/4 л сметаны • 1 желток • 40 г тильзитского сыра

Грибы промыть, очистить, подрезать ножки, тонко нашинковать, добавить 2 ложки воды, сварить, отсушить, чтобы жидкости было возможно меньше. Лук очистить, нарезать кубиками, подрумянить до светло-желтого цвета, перемешать с грибами, добавить соль, перец. Приготовить лапшу или лазанки. Соединить с грибами и луком, выложить на блюдо для запекания. Залить сметаной, размешанной с желтками. Посыпать тертым сыром, вставить на несколько минут в жаркий духовой шкаф. Когда сыр слегка зарумянится, подавать, украсив кружками помидоров, либо подать отдельно салат из помидоров или других сырых овощей.

Если нет свежих грибов, можно взять сушеные.

* Для этого блюда можно использовать фабричную лапшу.

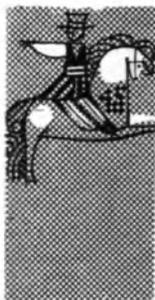
Лазанки, запеченные с творогом или капустой

Н а ч и н к а: 1 кг свежей капусты • 50 г лука • 40 г жира • 20 г грибов • соль • перец • **Т е с т о:** 350 г муки • 2-3 яйца • соль • 6-8 ложек воды • 20 г жира для формы • 20 г толченых сухарей для формы

Приготовить начинку из капусты и грибов (см. вареники со свежей капустой). Приготовить лазанки, сварить. Сваренные лазанки перемешать с капустой. Мелкую кастрюлю смазать маслом и обсыпать сухарями. Вложить лазанки с капустой, вставить в духовой шкаф на 30—40 минут. Когда края запеканки подрумянятся, обвести ножом и выложить на круглое блюдо. Подавать с маслом, грибным или томатным соусом. Лазанки с творогом приготавливаются так же, как с капустой. Начинка из творога (см. вареники с творогом). Блюдо, приготовленное из приведенного в рецепте количества продуктов, подается как второе основное блюдо.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА КРУП



Перед варкой крупу надо перебрать. Крупы недробленные следует промыть, чтобы удалить пыль, песок, пустые зерна. Не следует промывать дробленых круп (манная, смоленская и т. п.). Промывать можно проточной водой на сите или же в посуде в нескольких водах, а потом дать воде стечь. При варке крупы выделяется крахмал, содержащийся в зернах. Во время варки зерна впитывают в себя жидкость и набухают. Существуют два способа приготовления каш: 1) приготовление вязких каш и 2) рассыпчатых. Каша из дробленых круп обычно варятся вязкими. Чтобы сварить их рассыпчатыми, нужно добавить белок. Крупы недробленные варятся обоими способами. Каша вязкие могут быть жидкими (например, крупники, слизистые супы) и густыми. Последние подаются горячими или охлажденными. Консистенция сваренной каши зависит прежде всего от количества использованной для варки жидкости. Поэтому перед промыванием следует отметить объем крупы и брать столько воды, сколько указано в рецепте. При варке вязких каш следует засыпать крупу в горячую жидкость, варить, помешивая. Объем воды для варки вязких каш должен быть в 2—10 раз больше объема крупы. Дробленые крупы, которые засыпают в горячую жидкость, следует предварительно смешать с небольшим количеством холодной жидкости и вливать в кипящую, помешивая, чтобы не образовались комки.

Рассыпчатые каши приготавливаются следующим образом. Крупу перебрать, смирить; отмерить соответствующее количество воды, то есть $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ раза больше объема крупы (в зависимости от вида крупы). Крупу промыть. Вскипятить отмеренное количество воды с солью.

Добавить жир — 5—10% по отношению к весу крупы (чтобы каша получилась более рассыпчатой). Крупу засыпать в кипящую воду, размешать, медленно варить, пока каша не загустеет и не впитает в себя воду. Снова размешать, вставить кастрюлю с кашей в другой соответствующий по величине сосуд с кипящей водой, накрыть крышкой и таким образом доварить кашу. Можно также выпекать кашу в духовом шкафу, но этот способ снижает питательность каши, так как высокая температура и окружающий сухой воздух способствуют чрезмерному свертыванию белков и высушиванию каши. Чтобы получить очень рассыпчатую кашу из гречневой дробленой крупы, следует к такой крупе добавить белок или целое яйцо. Крупу надо тогда тщательно размешать с белком или яйцом, растереть руками так, чтобы белок покрывал все зернышки. Во время варки белок свертывается и не дает крупинкам склеиваться, поэтому каша получается рассыпчатой. Крупу, растертую с яйцом, следует просушить в духовке, разбить комки, которые обыкновенно при этом образуются, затем засыпать в кипящую воду и поступать, как описано выше. Рассыпчатые каши подаются как самостоятельные блюда, как дополнения к мясным или рыбным блюдам, или же используются для различных запеканок и пудингов. Каши вязкие густые подаются к молоку или как самостоятельное блюдо (облитые жиром), либо используются для приготовления крокетов и котлет.

Каши вязкие полугустые используют при приготовлении холодных сладких третьих блюд (рис с фруктами, рис со взбитой сметаной, мусс с манной крупой и т. п.). Из вязких жидких каш готовят слизистые супы и крупники.

БЛЮДА ИЗ РАССЫПЧАТЫХ КАШ

Каша перловая рассыпчатая

300-400 г перловой крупы • 30-40 г жира • воды в 2 раза больше объема крупы • соль

Крупу отмерить, тщательно промыть, отцедить. Вскипятить воды в 2 раза больше объема крупы, посолить, добавить жир, засыпать крупу, размешать и медленно варить. Когда вся вода впитается в крупу, перемешать и вставить в не очень горячую духовку. Лучше всего варить на пару. Закрывающую кастрюлю с кашей вставить в другую кастрюлю (соответствующего размера) с кипящей водой и также накрыть крышкой. Подливать воду вместо испаряющейся во время варки. Сваренная таким образом каша получается рассыпчатой, не пригорает и не высыхает. Когда каша станет мягкой, вынуть и выложить на блюдо. Подавать с соусом с укропом, грибным, из шампиньонов или к тушеному мясу с соусом.



Каша ячневая рассыпчатая

300 г ячневой крупы • 30 г жира • воды в 3 раза больше объема крупы • соль

Сварить ячневую кашу (см. каша перловая рассыпчатая). Подавать с салом, поджаренным с луком, с соусом, к тушеному мясу. Такую кашу можно использовать для приготовления ризото, голубцов и т. п.

Каша пшеница рассыпчатая

300-400 г крупы • 30-40 г жира • воды в 2 раза больше объема крупы • соль

Сварить пшеничную кашу (см. каша ячневая рассыпчатая). Подавать с салом, поджаренным с луком, либо со сливочным маслом, творогом или брынзой. Эта каша вкусна также с соусом с укропом, томатным и т. п.

Каша кукурузная

300-400 г крупы • 30-40 г жира • воды в 2 раза больше объема крупы • соль

Сварить кукурузную кашу (см. каша ячневая рассыпчатая). Подавать со сливочным маслом и творогом или брынзой либо с молоком. Можно подавать к тушеному мясу с соусом.

Рис рассыпчатый

300-400 г риса • 30-40 г жира • воды в 2 1/2 раза больше объема риса • соль

Промыть рис в большом количестве холодной воды. Сварить (см. каша ячневая рассыпчатая). Мягкий рис вынуть, выложить на блюдо. Подавать с соусом томатным, грибным, соусом с укропом. Подается также к мясу с соусом. Из рассыпчатого риса готовят разные запеканки, ризото с овощами, с мясом и т. п. Можно варить рассыпчатый рис с подрумяненным луком — в таком виде его подают к шашлыку.

Каша гречневая рассыпчатая из поджаренной крупы

300-400 г поджаренной гречневой крупы • 30-40 г жира • воды в 1,5 раза больше объема крупы • соль

Крупку отмерить, перебрать. Вскипятить воду. В посоленную кипящую воду положить жир, засыпать крупку, перемешать, медленно варить на плите. Когда вода впитается, перемешать, вставить в духовой шкаф и выпечь или сварить на пару (см. каша ячневая рассыпчатая). Мягкую рассыпчатую кашу выложить на блюдо. Подавать со сливочным маслом, салом или растопленной копченой грудинкой, с молоком, или же к тушеному мясу.

Каша гречневая дробленая рассыпчатая

300-400 г гречневой крупы • 1 небольшое яйцо или 1 белок • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 30-40 г жира • соль

Перебрать крупу. Тщательно размешать в миске с целым яйцом или с белком. Выложить на противень и просушить в теплой духовке, часто перемешивая, чтобы не склеивалась комками. Затем сварить рассыпчатую кашу.

Каша смоленская рассыпчатая с грибами

300-400 г смоленской крупы • 1 белок или 1 небольшое яйцо • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 30-40 г жира • соль • 30 г сушеных грибов

Промыть тщательно грибы, сварить, отцедить, порубить. Крупу перебрать, растереть с яйцом или белком (см. каша гречневая дробленая рассыпчатая). Когда крупа просохнет, отмерить, растереть комки. Вскипятить жидкости (вода, смешанная с грибным бульоном) в 1,5 раза больше объема крупы. В кипящую подсоленную жидкость добавить жир, засыпать крупу, положить грибы, размешать. Медленно варить на краю плиты. Когда вся жидкость впитается, перемешать, вставить в не очень горячий духовой шкаф, чтобы упрела. Лучше всего варить на пару (см. каша ячневая рассыпчатая). Мягкую кашу вынуть. Выложить на блюдо. Подавать со сливочным маслом, соусом с укропом или грибным, с протоквашей.

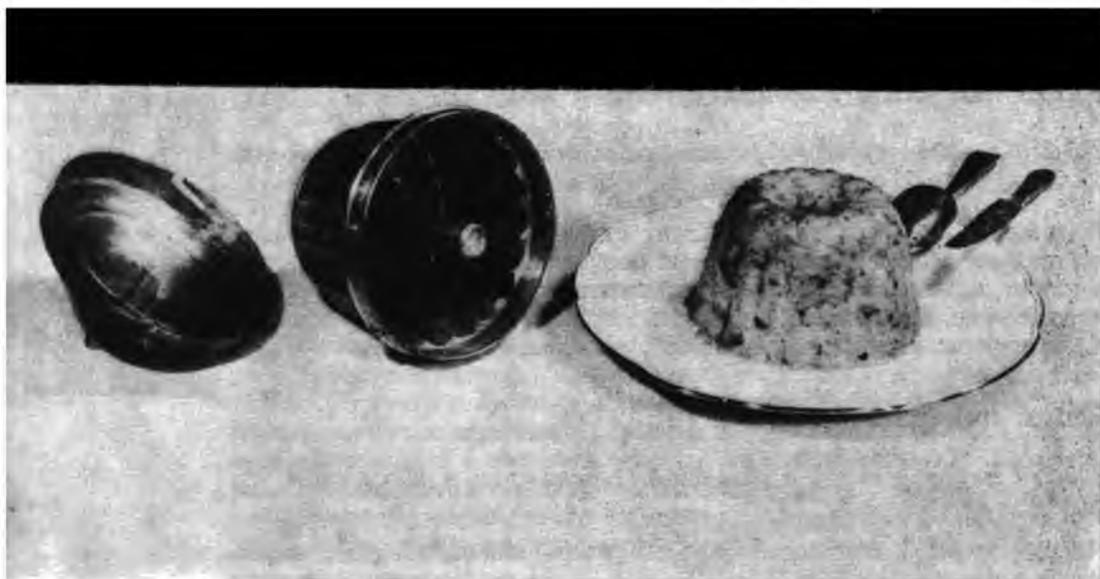
Пудинг из риса и грибов

300 г риса • воды в 2 раза больше объема риса • 4 яйца • 50 г жира • 50 г лука • 30 г сушеных грибов • 20 г толченых сухарей для формы • 20 г масла для формы • соль

Смазать маслом и обсыпать сухарями форму для пудинга. Грибы промыть, сварить, отцедить, порубить. Рис отмерить, перебрать, тщательно промыть. Вскипятить воды, смешанной с грибным бульоном, в 2 раза больше объема риса, добавить соль, жир. В кипящую жидкость засыпать рис, размешать. Варить медленно на краю плиты. Когда жидкость впитается в рис, размешать, вставить в духовой шкаф или варить на пару (см. каша ячневая рассыпчатая). Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, подрумянить в жире до светло-золотистого оттенка (30 г). В миске растереть желтки, добавить лук с жиром, рис, рубленые грибы; все тщательно растереть, посолить, перемешать с пеной. Этой массой наполнить $3/4$ формы для пудинга, плотно закрыть, вставить в кастрюлю соответствующей величины с кипящей водой. Вода должна покрывать не более как $3/4$ формы. Накрывать крышкой, варить около 1 часа. Додливать воду вместо испаряющейся во время варки. Когда пудинг слегка подрумянится по краям, обвести массу ножом. Опрокинуть на блюдо. Подавать с грибным соусом, с салатом из сырых овощей. Вместо сушеных грибов можно взять 250 г свежих, которые следует очистить, порезать, сварить или тушить с жиром и луком.







Пудинг из крупы

■ грибов

Пудинг из пшеничной каши

250 г пшеничной крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 4 яйца • 50 г жира • 20 г масла для формы • 50 г лука • 30 г сушеных грибов • 20 г толченых сухарей • соль

Приготовить, как пудинг из риса и грибов. Подавать с соусом грибным, сметанным, соусом с укропом, с салатом из сырых овощей.

Пудинг из смоленской каши:

300 г смоленской крупы • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 4 яйца • 60 г жира • 50 г лука • 30 г сушеных грибов • 20 г толченых сухарей • 20 г масла для формы • соль

Приготовить, как пудинг из риса и грибов. Подавать с соусом с укропом, грибным соусом, с салатом из сырых овощей.

КАШИ ВЯЗКИЕ

Каша вязкие жидкие

Слизистые супы, крупники — смотри супы.

Каша вязкие жидкие, взбитые и охлажденные

Смотри сладкие блюда.

БЛЮДА ИЗ ВЯЗКИХ ПОЛУГУСТЫХ КАШ

Каша манная с маслом

200-250 г манной крупы • воды или разбавленного молока в 3 раза больше объема крупы • 40 г масла • соль

Вскипятить воду или молоко. Крупу отмерить, смешать с небольшим количеством холодной воды, чтобы получилась густая кашица, влить в кипящую жидкость. Помешивая, медленно варить на слабом равномерном огне, посолить. Когда каша загустеет, определить готовность по вкусу, вложить сливочное масло, размешать и подавать



Каша ячневая с маслом

200-250 г крупы • воды в 3 раза больше объема крупы • 40 г масла • соль

Крупу отмерить, тщательно промыть, залить кипящей водой, варить медленно на слабом равномерном огне. Затем приготовить, как кашу манную с маслом.

Овсяные хлопья с маслом

150-200 г хлопьев • воды в 3 раза больше объема крупы • 40 г масла • соль

Приготовить, как манную кашу.

Рис с маслом

200-250 г риса • воды или разбавленного молока в 3 раза больше объема риса • 40 г масла • соль

Приготовить, как ячневую кашу.

Гречневая каша с маслом

200-250 г крупы • воды в 2,5 раза больше объема крупы • 40 г масла • соль

Приготовить, как ячневую кашу.

Каша смоленская с маслом

200-250 г крупы • воды в 2,5 раза больше объема крупы • 40 г масла • соль

Приготовить, как манную кашу с маслом.



ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА ИЗ ВЯЗКИХ ГУСТЫХ КАШ

Котлеты из ячневой недробленной крупы

300 г крупы • воды в 3 раза больше объема крупы • 2 ложки рубленого укропа и зелени петрушки • 80 г жира • 50 г лука • 40-50 г толченых сухарей • 2 яйца

Промыть крупу. Залить горячей водой, разварить на слабом огне на краю плиты. Варить, часто помешивая. Когда крупа станет мягкой, остудить. Пропустить через мясорубку, лучше всего через частую решетку. Лук очистить, порезать мелкими кубиками и подрумянить с жиром (30 г) до золотистого оттенка. Пропущенную через мясорубку крупу тщательно растереть с луком и яйцами, добавить рубленую зелень, соль, перец; можно также добавить 1 бульонный кубик, разведенный в 1 ложке воды. Формовать в толченых сухарях небольшие котлеты, жарить на разогретом жире до золотистого оттенка. Подавать с салатом из сырых овощей или с грибным, томатным соусом, соусом с укропом. В крупяную массу можно прибавить перемолотые овощи, оставшиеся от отвара, или мясо жареное, вареное, консервированное (тоже перемолотое).

Котлеты из овсяных хлопьев

300 г хлопьев • воды или разбавленного молока в 2 раза больше объема хлопьев • 2 яйца • 80 г жира • 40-50 г толченых сухарей • 50 г лука • соль

Отмерить овсяные хлопья, залить кипящей водой или разбавленным молоком. Поставить на край плиты и разварить на слабом огне, постоянно помешивая. Масса должна быть очень густой. Остудить. Сваренные хлопья растереть с яйцами, прибавить рубленый, поджаренный в 30 г жира лук, посолить, тщательно размешать. Формовать в толченых сухарях небольшие котлетки потолще. Жарить на сильно разогретом жире до золотистого оттенка. Подавать с салатом из помидоров, квашеной капустой и т. д., либо с томатным, грибным, огуречным соусом или соусом с укропом.

Крокеты из гречневой ядрицы или смоленской каши

300 г крупы • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 20 г грибов • 80 г жира • 30 г тильзитского сыра • 1 ложка рубленого укропа • 50 г лука • 50 г толченых сухарей • 2 яйца • соль • перец

Грибы промыть, сварить, отцедить, порубить. Крупу отмерить, перебрать, залить водой, смешанной с грибным бульоном. Жидкости взять в 1,5 раза больше объема крупы. Разварить на слабом огне на краю плиты, часто помешивая, чтобы не пригорело. Когда каша станет мягкой (она должна получиться густой), выложить в миску, остудить. Добавить яйца, грибы, рубленый укроп, тертый тильзитский сыр, соль, перец, очищенный, рубленый и поджаренный в жире (30 г) лук.

Все тщательно растереть. Скатать в толченых сухарях колбаску диаметром в 3 см, порезать на куски длиной в 10 см, жарить на разогретом жире до золотистого оттенка. Укладывать в виде пирамиды на круглом блюде, украсить веточками зелени петрушки, подавать с грибным соусом, соусом с укропом или с салатом из сырых овощей.

Крокеты из риса

300 г риса • воды в 2,5 раза больше объема риса • 30 г тильзитского сыра • 80 г жира • 2 яйца • 50 г лука • 1 ложка рубленого укропа • 50 г толченых сухарей • 1 бульонный кубик • соль • перец

Рис перебрать, тщательно промыть в большом количестве воды. Залить кипящей водой. Добавить бульонный кубик. Варить на слабом огне на краю плиты, часто помешивая. Когда рис станет мягким (он должен получиться густым), выложить в миску, остудить. В рис отбить яйца, добавить очищенный, рубленый и поджаренный в 30 г жира лук, тертый сыр, рубленый укроп, соль, перец; все тщательно растереть. Формовать крокеты и жарить (см. крокеты из гречневой каши). Подавать с грибным, томатным соусом, соусом с укропом или с салатом из сырых овощей. К крокетам из риса можно добавить сушеные или свежие грибы (вареные).

Крокеты из манной каши

300 г манной крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 100 г жира • 50 г тильзитского сыра • 2 ложки рубленого укропа и зелени петрушки • 50 г толченых сухарей • 2 яйца • соль • 1 бульонный кубик

Вскипятить воду с кубиком бульона, крупу смешать с небольшим количеством холодной воды, кашу эту влить в кипящую жидкость. Разварить на краю плиты на слабом огне, часто помешивая. Когда каша станет мягкой (она должна получиться густой), выложить в миску, остудить. В кашу отбить яйца, прибавить 30 г жира, рубленый укроп, тертый тильзитский сыр, соль и тщательно растереть. Формовать крокеты, жарить (см. крокеты из гречневой каши). Подавать с салатом из сырых овощей или с грибным, томатным соусом, соусом с укропом и т. п.

КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

Каша гречневая ядрица¹ или смоленская запеченная с творогом

300-400 г гречневой поджаренной крупы • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 40 г жира • 300 г творога • 2 желтка • соль • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки • 1/8-1/4 л сметаны • 20 г жира для смазывания блюда



Крупу перебрать, отмерить. Вскипятить воды в 1,5 раза больше объема крупы. Посолить, добавить жир. В кипящую воду засыпать крупу. Медленно варить на слабом огне. Когда жидкость впитается, перемешать, вставить кашу в духовой шкаф, чтобы упрела, или сварить на пару (см. каша ячневая рассыпчатая).

Блюдо для запекания смазать жиром, уложить на нем равномерно половину каши. На кашу положить слой творога, растертого с желтком. Прикрыть оставшейся кашей, разровнять, залить сметаной, размешанной с желтком и подсоленной. Вставить в разогретый духовой шкаф на 20 минут. Затем вынуть, посыпать рубленой зеленью.

Подавать с салатом из сырых овощей — из помидоров, из квашеной капусты и т. п.

Каша перловая, запеченная с грибами

300 г перловой крупы • воды в 2 раза больше объема крупы • 60 г жира • 20 г жира для смазывания блюда • 800 г грибов • 50 г лука • 1/8-1/4 л сметаны • 1 яйцо • 40 г тильзитского сыра • соль • перец

Крупу отмерить, тщательно промыть, отцедить, вскипятить воды в 2 раза больше объема крупы. Добавить соль, 30 жира, засыпать крупу, перемешать. Медленно варить на краю плиты. Когда вода впитается, перемешать, вставить кашу в духовой шкаф или сварить на пару (см. каша ячневая рассыпчатая). Грибы очистить, промыть, подрезать ножки, нарезать тонкими ломтиками, добавить очищенный, нарезанный кружками лук, 30 г жира, 3—4 ложки воды, тушить в закрытой кастрюле до мягкости, прибавить соль и перец. Доливать воду вместо испаряющейся во время тушения. Положить половину каши на смазанное жиром блюдо. На кашу выложить слой тушеных грибов. Накрыть оставшейся кашей. Залить взбитой с яйцом и посоленной сметаной. Посыпать тертым сыром и вставить в духовой шкаф. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть. Подавать с салатом из сырых овощей.

Каша гречневая ядрица или смоленская, запеченная с грибами

300 г гречневой крупы • воды в 1,5 раза больше объема крупы • 60 г жира • 20 г жира для смазывания блюда • 800 г грибов • 50 г лука • 1/4 л сметаны • 1 яйцо • 40 г тильзитского сыра • соль • перец

Приготовить, как ячневую кашу, запеченную с грибами.

Каша кукурузная, запеченная с творогом или брынзой

Приготовить, как гречневую кашу, запеченную с творогом.

Яйца, запеченные с рисом в соусе из шампиньонов или грибном

Смотри яичные блюда.

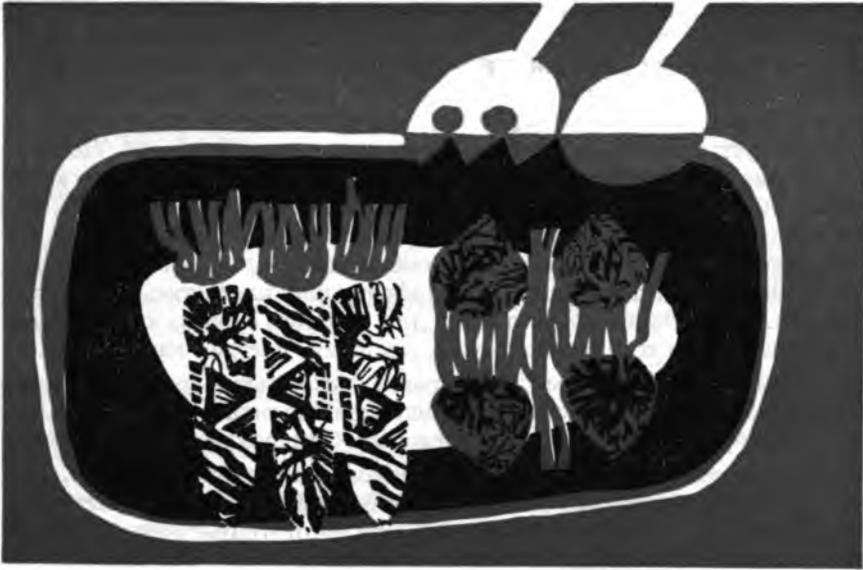
Голубцы с рисом или ячневой недробленой крупой и грибами

*1 кочан свежей капусты (около 1,5 кг) • 300 г риса • воды в 2 раза больше
объема крупы • 30 г жира • 50 г лука • 30 г жира • 30 г сушеных грибов •
20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец*

Приготовить голубцы (см. блюда мясные сборные).
Вместо мяса взять сваренные нарубленные грибы.



Овощные блюда



Овощи являются в нашем питании одним из главных, а иногда и единственным источником витаминов — особенно витаминов С и А. Они содержат также минеральные вещества, а некоторые овощи — значительное количество клетчатки (см. глава 1). Летом легко обеспечить себя овощами, но зимой и ранней весной возникают определенные трудности. Отсюда вытекает необходимость правильного хранения овощей либо их переработки домашним или промышленным способом. Неправильное хранение, а также несоответствующая переработка овощей значительно снижают их пищевую ценность. В связи с тем, что кулинарная обработка может вызвать разрушения витаминов, рекомендуется употребление овощей в форме так называемых салатов из сырых овощей или приготовление их таким способом, при котором витамины разрушаются в меньшей степени. Поэтому следует избегать излишне продолжительной варки (закладывать овощи в кипящую воду); не следует выливать воду, оставшуюся от варки овощей (в ней часто содержится значительное количество витаминов и минеральных веществ); после очистки и варки овощи следует как можно скорей использовать в пищу.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Блюда из сырых овощей в виде салатов очень ценны, так как они не подвергаются действию высокой температуры, что неизбежно при приготовлении блюд из вареных овощей. Такие салаты приготавливаются быстро, ввиду чего в большой степени сохраняются содержащиеся в овощах витамины и минеральные вещества. Для салатов из сырых овощей берутся овощи самого высокого качества — здоровые, свежие и молодые. Для этих салатов пригодны все виды салата и капусты, зелень петрушки, шпинат, укроп, кресс-салат. Используются также корнеплоды — морковь, петрушка, сельдерей, хрен, редиска и редька, кроме того, помидоры, огурцы, тыква, лук, зеленый лук, порей, молодая кольраби, молодой зеленый горошок. Не пригодны для использования сырыми те овощи, в которых содержится много крахмала, то есть картофель, или клетчатки, как старая кольраби. Не используются также для салатов овощи, содержащие горькие масла, то есть брюссельская, листовая, цветная капуста и т. п. Все овощи, предназначенные для сырых салатов, перед очисткой и размельчением следует вымыть. Корнеплоды должны быть вымыты щеткой в проточной воде, во избежание бактериального заражения. Вымытые овощи тщательно чистят, срезая кожуру тонким слоем, или же скребут. Это делается для того, чтобы избежать потери веществ, находящихся под кожурой, а также и для того, чтобы экономить продукты. Очищенные овощи не следует замачивать в воде. Их надо быстро сполоснуть в проточной воде. Способ размельчения овощей, предназначенных для салатов из сырых овощей, зависит от вида продукта. Сочные овощи, как, например, помидоры, огурцы, нарезают ломтиками, зеленый салат — делят на части, а морковь, сельдерей, петрушку, тыкву натирают на крупной терке. Лук режут кубиками или кружками, порей — тонкими полосками, мелко режут зеленый лук и укроп, капусту следует тонко шинковать. Фрукты к салатам размельчают на стеклянных терках. Ножи, которые употребляют для размельчения овощей, должны быть из нержавеющей стали, терки должны быть неповрежденные и тщательно покрытые полудой. Посуда, в которую кладут размельченные овощи, должна быть фарфоровая, обливная или эмалированная (с неповрежденной эмалью).

Салаты из сырых овощей следует готовить незадолго до подачи на стол, чтобы размельченные овощи не подвергались воздействию света и кислорода воздуха, которые снижают их витаминную ценность. Размельченные овощи следует сразу же соединить с дополнениями к салату и заправить. Очень важен соответствующий подбор овощей и заправки, что увеличивает ценность сырых салатов. Салат следует заправлять лимонным соком, рассолом, сметаной, растительным маслом, соусом из желтков и растительного масла. Благодаря этому увеличиваются витаминная ценность и калорийность салатов. Надо быть очень внимательным при добавлении к салату соли, сахара, кислоты, так как небрежность при приготовлении салата может отбить охоту к этому полезному блюду.



Из сырых овощей готовят соки, например, морковный, из огурцов, помидоров и т. п.; их можно также подавать размельченными. Некоторые овощи подают целиком (редиска, лук и т. п.). Салат из сырых овощей может быть приготовлен из нескольких или из одного вида овощей. К овощным салатам можно добавлять фрукты.

СОКИ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Сок морковный

1 кг нантской моркови • сахар • лимон или лимонная кислота

Морковь вымыть щеткой в проточной воде, очистить, сполоснуть. Натереть на очень мелкой терке, отжать через полотняный мешочек в фарфоровую посуду. Полученный сок приправить по вкусу сахаром и лимоном. Использовать сразу же.

Сок из свежих огурцов

800 г — 1 кг огурцов • сахар • лимонная кислота

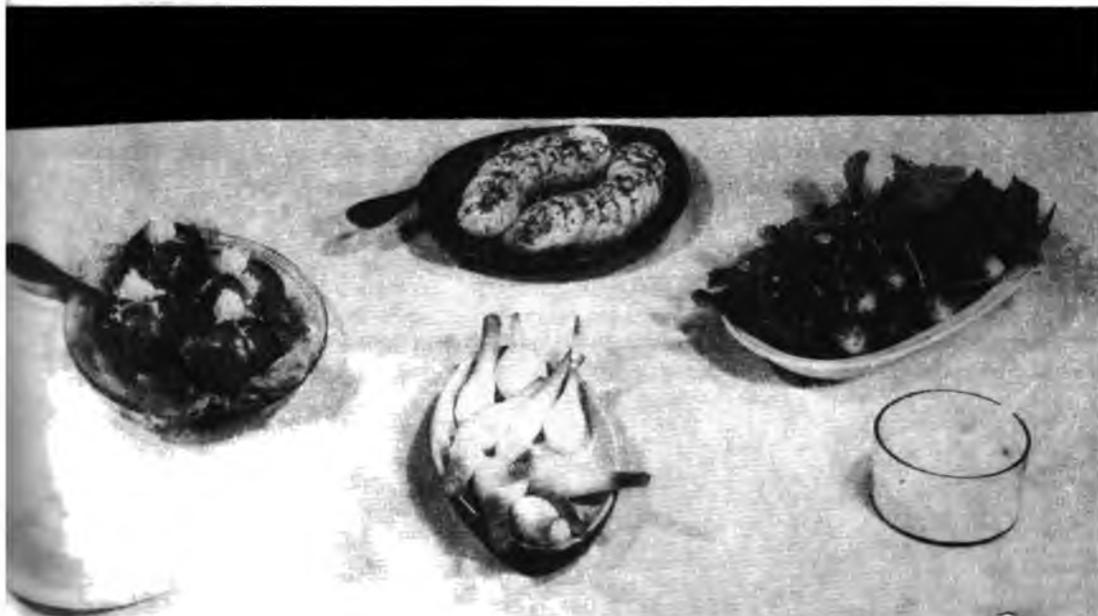
Огурцы вымыть, тонко срезать кожуру, сполоснуть, натереть на крупной терке, отжать через полотняный мешочек в фарфоровую посуду. Приправить по вкусу сахаром и лимонной кислотой. Использовать сразу же.

СЫРЫЕ ОВОЩИ

Лук

Молодой весенний лук с зеленью вымыть в проточной воде, стряхнуть воду, обрезать корешки. Подать на маленьком блюде. Отдельно подать масло и соль.

Ранние овощи



Редиска

Редиску тщательно вымыть в проточной воде. Отрезать корешки и листья, оставить стебли. Подать на маленьком блюде. Отдельно подать масло и соль.

Огурцы

Огурцы вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать кружками. Уложить на маленьком стеклянном блюде. Украсить веточками зелени петрушки.

Соленые огурцы

Огурцы сполоснуть, тонко срезать кожуру (если огурцы крупные), порезать вдоль на четвертушки или кружками. Подавать на маленьком блюде.

Помидоры

Вымыть в проточной воде, обсушить полотенцем. Разделить на дольки или подать цельными на маленьком блюде.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ ЛИМОНОМ, ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ ИЛИ УКСУСОМ

Салат из помидоров

400 г помидоров • соль • лимон или уксус • 1 ложка рубленого зеленого лука

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать на фарфоровой дощечке тонкими ломтиками. Уложить на блюде, посолить, сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Посыпать рубленым зеленым луком. Можно также подавать со сметаной.

Салат из помидоров с луком

400 г помидоров • 50 г лука • соль • сахар • уксус или лимонная кислота • 1 ложка рубленого зеленого лука

Помидоры вымыть, обсушить. Порезать ломтиками, лук порезать кружками. Уложить на блюде помидоры и лук. Посолить, добавить сахар, сбрызнуть уксусом. Посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из помидоров и огурцов

200 г огурцов • 250 г помидоров • 1 ложка рубленого зеленого лука • 1-2 ложки рубленого укропа • соль • сахар • уксус



Огурцы и помидоры вымыть. Огурцы очистить. Огурцы и помидоры нарезать кружками и уложить попеременно на маленьком стеклянном блюде. Посолить, добавить сахар, посыпать зеленым луком и укропом. Сбрызнуть уксусом.

Салат из огурцов с уксусом

400 г свежих огурцов • соль • сахар • 1-2 ложки рубленого укропа • уксус

Огурцы вымыть, очистить, тонко нашинковать. Положить в стеклянный салатник. Посолить, добавить сахар, посыпать укропом. Сбрызнуть уксусом.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ ИЛИ ПРОВАНСКИМ МАСЛОМ

Салат из цикория

350 г цикория • 3-4 ложки растительного или прованского масла • лимон, лимонная кислота или уксус • 100 г помидоров • соль • сахар

Цикорий очистить, вырезать у основания часть сердцевины, придающую салату горький вкус. Нарезать очень тонкими полосками, размешать с растительным маслом, приправить по вкусу солью, сахаром, лимоном.

Салат из цикория с зеленым горошком

200 г цикория • 3-4 ложки растительного или прованского масла • 100 г зеленого вылуценного горошка • 100 г яблок • соль • сахар • лимон, лимонная кислота или уксус

Приготовить, как выше, добавить молодой свежий горошек и натертые яблоки. Уложить на маленьком стеклянном блюде. Украсить кружками редиски.

Салат из белокочанной капусты со свекольным квасом

400 г белокочанной капусты • 3-4 ложки растительного масла • 1 ложка рубленого зеленого лука • свекольный квас • соль • сахар

Капусту очистить, нашинковать, посолить. Когда она станет мягкой, перемешать с растительным маслом, приправить по вкусу сахаром со свекольным квасом. Уложить на маленьком стеклянном блюде. Украсить веточками зелени петрушки, посыпать зеленым луком.





*Овощи и приправы
к салатам из сырых
овощей*

Салат из белокочанной капусты с соленым огурцом

400 г белокочанной капусты • 100 г соленых огурцов и огуречный рассол • соль • сахар • 2-3 ложки прованского масла

Капусту очистить, нашинковать, посолить. Огурец очистить, натереть на крупной терке. Соединить все составные части. Размешать, приправить по вкусу сахаром и огуречным рассолом. Уложить в салатнике, украсить ломтиками помидоров или редиски.

Салат из савойской капусты с яблоками и огурцом

200 г савойской капусты • 100 г соленых огурцов • 100 г яблок • 3-4 ложки растительного масла • соль • сахар • уксус или лимон

Капусту очистить, нашинковать, посолить. Огурец и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Капусту, яблоки, огурец перемешать с растительным маслом. Приправить по вкусу сахаром, уксусом. Уложить на маленьком блюде, украсить веточками зелени петрушки.

Салат из квашеной капусты и лука

350 г квашеной капусты • 50 г лука • 3-4 ложки растительного масла • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • сахар

Квашеную капусту мелко нарезать, посыпать сахаром. Лук очистить, порезать кубиками. Капусту перемешать с луком и растительным маслом. Положить в салатник, посыпать зеленью петрушки, украсить кружками лука.

Салат из квашеной капусты с яблоками и морковью

200 г капусты • 100 г моркови • 100 г яблок • сахар • 3-4 ложки растительного масла

 для овощей



Морковь вымыть, очистить, сполоснуть, натереть на терке. Яблоки вымыть, натереть на терке (капусту можно мелко порезать). Перемешать капусту, яблоки, морковь с растительным маслом и сахаром. Уложить в стеклянном салатнике, украсить полосками нарезанной моркови.

Салат из квашеной капусты и тыквы

200 г квашеной капусты • 200 г тыквы • 3-4 ложки растительного масла • сахар

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту мелко нарезать. Посыпать сахаром. Перемешать капусту и тыкву с растительным маслом. Уложить в стеклянном салатнике. Украсить зеленью петрушки и полосками красиво нарезанной тыквы.

Салат из квашеной капусты с томатом

400 г квашеной капусты • 30 г томата • 3-4 ложки растительного масла • 50 г лука • сахар • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Капусту посыпать сахаром. Соединить с растительным маслом, рубленным луком и томатом, перемешать. Уложить в стеклянном салатнике. Украсить кружками лука и веточками зелени петрушки.

Салат из моркови и сельдерея

250 г моркови • 150 г сельдерея • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • соль • сахар • уксус или лимонная кислота • 3-4 ложки растительного или прованского масла

Морковь и сельдерей вымыть щеткой в проточной воде. Натереть на очень мелкой терке. Перемешать с растительным маслом. Приправить солью, сахаром, уксусом. Уложить в салатнике, посыпать рубленой зеленью петрушки.

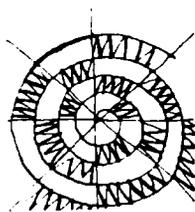
Салат из огурцов, помидоров, репкклада и яблок

150 г помидоров • 100 г яблок • 100 г огурцов • 150 г репкклада • соль • сахар • уксус • 3-4 ложки растительного масла

Сполоснуть помидоры, яблоки, огурцы, сливы. Огурцы очистить. Все продукты порезать тонкими полосками. Перемешать с растительным маслом, приправить по вкусу сахаром, уксусом, солью. Уложить в стеклянном салатнике, украсить кружками помидоров и дольками слив.

Салат из разных овощей

300 г разных овощей (морковь, порей, сельдерея, зеленый горошек, петрушка, огурцы, помидоры) • 2 яблока (150 г) • соль • сахар • уксус • 3-4 ложки растительного масла



Овощи вымыть, очистить, сполоснуть; корнеплоды натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке, порей порезать мелкими полосками; горошек сполоснуть, помидоры сполоснуть и порезать кубиками. Соединить с растительным маслом, размешать. Приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом, уложить в стеклянном салатнике, украсить красиво нарезанными полосками моркови и порея.

Салат из сладкого перца

100 г стручков зеленого сладкого перца • 200 г помидоров • 200 г груш • 3-4 ложки растительного или прованского масла • соль • сахар • уксус или лимон

Сполоснуть перец, помидоры и груши. Обрезать верхушки стручков вместе со стеблем и вычистить семена; нарезать перец мелкими полосками. Помидоры и очищенные груши нарезать брусочками. Все составные части перемешать с растительным маслом. Приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом. Уложить на небольшом стеклянном блюде, украсить полосками зеленого перца.

Зеленый салат с растительным маслом

3-4 головки салата • соль • сахар • уксус или лимон • 3-4 ложки растительного масла

Отобрать здоровые листья салата, сполоснуть в проточной воде, дать воде стечь. Уксус разбавить водой и приправить солью и сахаром. Полить этим салат в салатнике и перемешать. Сбрызнуть растительным маслом.

Салат из соленых рыжиков

400 г соленых рыжиков • 80 г лука • 3-4 ложки растительного масла • перец

Очистить рыжики от лука и перца, с которыми они были засолены. Нарезать грибы тонкими полосками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Рыжики уложить в салатнике, посыпать луком и перцем, сбрызнуть растительным маслом, украсить кружками лука.

Салат из эндивия

300 г эндивия • 3-4 ложки растительного масла • соль • уксус • сахар

Зимний салат эндивий сполоснуть в проточной воде, очистить, стряхнуть воду, поделить на части. Уксус развести водой, размешать с солью и сахаром, полить салат, размешать, сбрызнуть растительным маслом. Уложить в стеклянном салатнике.



САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ СМЕТАНОЙ

Салат из моркови и петрушки

250 г моркови • 150 г петрушки • 1 ложка рубленой зелени петрушки • соль • сахар • лимон • 1/8 л сметаны

Морковь и петрушку вымыть щеткой, очистить, натереть на мелкой терке. Перемешать со сметаной. Приправить сахаром, солью, если нужно — лимоном. Положить в стеклянный салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат из моркови, яблок и хрена

250 г моркови • 100 г яблок • 50 г хрена • соль • сахар • 1/8-1/4 л сметаны

Яблоки, хрен и морковь вымыть, очистить, сполоснуть и натереть на мелкой терке (яблоки — на более крупной), все продукты перемешать со сметаной. Приправить по вкусу солью и сахаром. Положить в стеклянный салатник, украсить веточками зелени петрушки.

Салат из редиски

3-4 пучка редиски • 1/8 л сметаны • 1 ложка рубленого укропа • соль

Редиску вымыть, отрезать листики и корешки. Нарезать кружками, посолить, залить сметаной. Посыпать рубленым укропом. Можно также натереть редиску на крупной терке.

Салат из хрена и яблок

350 г яблок • 50 г хрена • 1/8 л сметаны • соль • сахар

Хрен вымыть, очистить, сполоснуть, натереть. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с хреном и сметаной. Приправить солью и сахаром. Положить в стеклянный салатник.

Салат из редьки с луком

400 г редьки • 100 г лука • 100 г помидоров • 1/8 л сметаны • соль

Редьку вымыть щеткой, очистить, натереть на крупной терке, слегка отжать, посолить. Добавить очищенный рубленый лук, размешать со сметаной. Положить в салатник, украсить дольками помидоров. Подавать к ржаному хлебу с маслом.



Салат из огурцов со сметаной

400 г огурцов • 1 ложка рубленого укропа • сахар • 1/8 л сметаны

Огурцы вымыть, очистить, нашинковать или натереть на крупной терке. Сметану размешать с солью и сахаром. Огурцы положить в салатник, залить сметаной. Посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров и соленых огурцов

250 г помидоров • 150 г соленых огурцов • 50 г лука • 1/8 л сметаны • соль

Помидоры сполоснуть, огурцы, помидоры и лук нарезать кружками. Уложить на маленьком блюде рядами посоленные помидоры и огурцы, перекладывая их луком. Залить сметаной. Украсить веточками зелени петрушки.

Зеленый салат с редиской и огурцом

2 головки салата (небольшие) • 1 пучок редиски • 150 г свежих огурцов • 1 ложка рубленого зеленого лука • соль • сахар • уксус • 1/8 л сметаны

Отобрать здоровые листья салата, сполоснуть, дать воде стечь. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружками; редиску вымыть, нарезать кружками. Овощи перемешать. Сметану приправить сахаром, солью и уксусом. Салат положить в стеклянный салатник, полить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком.

Зеленый салат с яйцами

3-4 головки салата • 2 крутых яйца • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Салат перебрать, сполоснуть, дать воде стечь. Положить в салатник. Облить сметаной, приправленной по вкусу сахаром, солью, уксусом. Украсить дольками крутых яиц.

Зеленый салат с зеленым луком и укропом

3-4 головки салата • 1-2 ложки рубленого зеленого лука и укропа • 1/8 л сметаны • соль • уксус • сахар

Приготовить, как салат с яйцами. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из разных овощей

300 г разных овощей • 2 яблока (150 г) • соль • сахар • уксус • 1/8 л сметаны

Приготовить, как салат из разных овощей с растительным маслом.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ МАЙОНЕЗОМ

Салат из цикория с майонезом

350 г цикория • 1 ложка рубленой зелени петрушки • Майонез: 1 желток • 1/8 л растительного или прованского масла • лимон или лимонная кислота • соль • сахар

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Цикорий очистить, вырезать у основания горькую сердцевину, порезать тонкими полосками. Сразу же перемешать с майонезом, выложить в салатник. Украсить веточками зелени петрушки.

Салат из белокочанной капусты и моркови с майонезом

250 г свежей капусты • 150 г моркови • Майонез: 1 желток • 1/16-1/8 л растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или уксус

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Капусту очистить, сполоснуть, нашинковать, посолить. Морковь вымыть щеткой, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке. Морковь и капусту перемешать с майонезом. Положить в салатник, украсить веточками зелени петрушки и полосками красиво нарезанной моркови.

Салат из савойской капусты с майонезом

400 г капусты • Майонез: 1 желток • 1/16-1/8 л растительного масла • 30 г горчицы • соль • сахар • уксус или лимон

Приготовить майонез с горчицей (см. соусы холодные). Капусту очистить, нашинковать, слегка посолить, перемешать с майонезом. Уложить на стеклянный салатник. Украсить кружками помидоров и веточками зелени петрушки.

Помидоры, фаршированные сырыми овощами, с майонезом

600-700 г помидоров (8 штук) • 300 г овощей (морковь, лук, сельдерей, горошек, порей) • Майонез: 1 желток • 1/16-1/8 л растительного масла • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Приготовить майонез из растительного масла и желтка (см. соусы холодные). Овощи перемыть, очистить, сполоснуть, размельчить, тщательно перемешать с майонезом. Помидоры сполоснуть, срезать верхушки до 1/3 высоты. Вынуть из помидоров сердцевину с семенами, наполнить их сырыми овощами, прикрыть срезанными верхушками. Украсить майонезом, уложить на блюде на салатных листьях.



Салат из краснокочанной капусты с майонезом

250 г краснокочанной капусты • 100 г яблок • 50 г лука • Майонез: 1/16-1/8 л растительного масла • 1 желток • соль • сахар • уксус

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Капусту очистить, нашинковать, слегка посолить. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке, лук нарезать мелкими кубиками; все перемешать с майонезом, положить в стеклянный салатник, украсить веточками петрушки и фигурно нарезанной морковью.

Салат из помидоров и порея с майонезом

300 г помидоров • 150 г порея • Майонез: 1 желток • 1/8 л растительного масла • соль • сахар • уксус или лимон

Приготовить майонез из желтка и растительного масла. Порей вымыть, очистить, обрезать зеленые листья (использовать для супа), светлые части нарезать полосками. Помидоры нарезать кубиками. Порей и помидоры перемешать с майонезом. Выложить в стеклянный салатник на салатные листья. Покрыть полосками зеленых листьев порея.

Салат из помидоров и зеленого горошка с майонезом

300 г помидоров • 150 г молодого свежего зеленого горошка • Майонез: 1/16-1/8 л растительного масла • 1 желток • соль • сахар • уксус

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Горошек и помидоры сполоснуть. Помидоры нарезать кубиками и вместе с горошком перемешать с майонезом. Выложить на маленькое стеклянное блюдо, украсить веточками зелени петрушки.

Зеленый салат с майонезом

3-4 головки салата • Майонез: 1 желток • 1/16-1/8 л растительного масла • соль • сахар • уксус или лимон

Приготовить очень густой майонез (см. соусы холодные). Салат перебрать, ополоснуть в проточной воде, стряхнуть воду. Порезать в виде лапши. Соединить с майонезом, положить в салатник. Украсить кружками редиски и рубленным зеленым луком. Этот салат готовится перед самой подачей, можно его использовать для бутербродов. Батон нарезать тонкими ломтиками, намазать маслом, накладывать толстым слоем салат; украсить кружками редиски.

Салат из порея и яблок с майонезом

200 г порея • 200 г яблок • Майонез: 1 желток • 1/16-1/8 л растительного масла • соль • сахар • уксус или лимон

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Порей сполоснуть в проточной воде и очистить, светлые части нарезать тонкими полосками; яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Порей и яблоки перемешать с майонезом. Уложить на салатных листьях на небольшом стеклянном блюде. Посыпать рубленым пореем (зеленые листья порея).

Салат из весеннего шпината с майонезом

300-400 г свежего шпината • 2 крутых яйца • Майонез: 1 желток • 1/8 л растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Приготовить майонез (см. соусы холодные). Шпинат перемыть в большом количестве воды, отряхнуть, отрезать корешки и стебли, нарезать мелкими полосками. Крутые яйца очистить, мелко порубить, прибавить к шпинату, перемешать с майонезом. Украсить нарезанной розочками редиской.

Кресс-салат с майонезом

300-400 г кресс-салата • 2 крутых яйца • Майонез: 1 желток • 1/8 л растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Приготовить, как салат из весеннего шпината. Кресс-салат можно выращивать зимой в цветочных горшках или ящиках.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ТЕПЛОЙ ОБРАБОТКЕ

Тепловая обработка овощей применяется для того, чтобы повысить их усвояемость, уменьшить объем и уничтожить бактерии. Кроме того, при тепловой обработке в овощах происходят изменения, вызывающие улучшение их вкуса.

Подготовка овощей к тепловой обработке заключается в мытье, очистке, споласкивании и размельчении. Овощи моют, а корнеплоды тщательно чистят щеткой, затем как можно тоньше срезают или соскребают кожуру. Очищенные овощи быстро споласкивают в проточной воде и сразу размельчают в зависимости от их назначения. Для размельчения овощей употребляют разного типа ножи из нержавеющей стали, а также терки с неповрежденной полудой. Очищенные и размельченные овощи не следует замачивать в воде. По мере возможности следует варить овощи в кожуре. Так варят корнеплоды, предназначенные для салатов



или вегетарианских масс. Картофель варят в кожуре, когда он идет на приготовление салатов, картофельного теста, на котлеты и запеканки, а также для жаренья. Овощи, предназначенные для варки, заливают кипящей, посоленной водой и варят на сильном огне в закрытой посуде. Воды следует брать как можно меньше, но так, чтобы она покрывала овощи. Отварные овощи и овощи, загущенные мукой, следует варить только до мягкости, не допуская разваривания. Размельченные овощи варятся быстрее, зеленые овощи, а также те, которые содержат горькие, жгучие вещества, как все виды капусты, в том числе и цветная, следует варить в закрытой кастрюле, когда прокипят — кастрюлю открыть (вместе с паром улетучиваются эфирные масла, обладающие горьковато-терпким вкусом), а через некоторое время снова закрыть и доварить. Отвары, полученные при варке овощей, обладают, как мы уже упоминали, определенной пищевой ценностью, поэтому не следует их выливать, а надо использовать для супов и соусов. Отвар из проросшего картофеля употреблять в пищу не следует, так как он содержит ядовитый соланин, который во время варки остается в воде. Образование соланина в клубне происходит во время прорастания, он накапливается под кожурой возле глазков. Поэтому весной картофель следует варить в большом количестве воды, предварительно очистив, а глазки тщательно вырезать.

Самые подходящие кастрюли для варки овощей — алюминиевые, годятся также эмалированные, но эмаль должна быть неповрежденной.

Блюда из вареных овощей мы делим на следующие группы:

1. Овощи отварные — их варят в воде или на пару. Особого внимания заслуживает варка на пару, так как при этом питательные вещества не растворяются в воде. Для варки на пару нужна кастрюля с двойным дном; собирающийся в кастрюле пар проходит через отверстия сетки и вызывает размягчение овощей. Овощи целые или измельченные, сваренные в воде, отцеживают и поливают маслом, растопленным салом, а также посыпают рубленой зеленью или поджаренным луком.

При приготовлении этих блюд употребляются также толченые сухари, подрумяненные в духовке или на плите на сковороде. Овощи посыпают подрумяненными сухарями перед поливкой жиром; можно смешать сухари с растопленным жиром.

2. Овощи загущенные. Овощи можно загустить следующими способами: а) посыпать сваренные овощи мукой, размешать и прокипятить; в этом случае следует добавить сливочное масло. Так загущают молодые овощи; б) заправить мукой, разведенной холодным отваром, прокипятить и добавить сметану. Так готовится, например, свекла со сметаной; в) добавить заправку из муки и жира, разведенную водой, молоком, отваром или сметаной, и прокипятить.

Во всех перечисленных случаях овощи варят в закрытой посуде в небольшом количестве воды, сначала на сильном огне, затем, когда прокипят — на слабом, чтобы вода не слишком испарялась, а овощи не пригорели. Блюда из отварных овощей перед подачей на стол посыпают рубленой зеленью или рублеными яйцами. Это повышает пищевую цен-

ность блюда и одновременно придает ему приятный вид. Блюда из овощей не следует слишком долго держать на горячей плите и разогревать. Надо готовить их в таком количестве, чтобы их можно было сразу же использовать.

Приготовление массы из вареных овощей

Для приготовления массы из овощей используют корнеплоды или картофель, варенные в кожуре, а также овощи, оставшиеся после варки супов. Составной частью вегетарианской массы может быть вареная и отжатая капуста. Вареные овощи следует очистить и пропустить через мясорубку, а потом соединить с яйцами как с вяжущим веществом. В зависимости от рецепта, к некоторым овощным массам добавляют впитывающие воду продукты, например, булку или манную крупу. Чтобы масса получилась вкуснее, добавляют лук, грибы, перец и другие приправы. Вегетарианскую массу подвергают дальнейшей тепловой обработке, и, в зависимости от способа приготовления, мы получаем блюда жареные, запеченные или вареные на пару, то есть пудинги.

Общие указания по приготовлению пудингов

Для пудингов используют разные виды овощей: картофель, шпинат, капусту, цветную капусту, спаржу. Сваренные овощи размельчают, соединяют с желтками, растертыми с жиром, с взбитыми белками и толчеными сухарями. Все составные части осторожно перемешивают, направляют по вкусу и варят на пару. Перед приготовлением пудинга следует тщательно вымыть и высушить форму, смазать маслом стенки, обсыпать толчеными сухарями. В другой посуде, соответствующей по размеру форме, вскипятить воду для варки пудинга. Воды должно быть столько, чтобы она доходила до $3/4$ формы (форма должна стоять ровно). Следует подливать воду вместо испаряющейся во время варки. Форму, наполненную массой для пудинга, следует закрыть. Кастрюля, в которую вставляют форму с пудингом, должна быть плотно закрыта. Овощные пудинги варятся около 45—60 минут, в зависимости от величины пудинга. Пудинг готов тогда, когда по краям слегка зарумянится и начнет отставать от формы. Тогда надо обвести ножом вокруг массы и выложить на круглое блюдо. Овощные пудинги подают со сливочным или топленым маслом, смешанным с толчеными сухарями, или с соусами.

Если нет специальной формы, можно положить овощную массу в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями плотно закрытую кастрюлю. Потом варить, как сказано выше.

Жаренье овощей

Жарить можно овощи: а) сырые, б) вареные. Сырые перемятые, очищенные или не очищенные, в зависимости от вида, овощи (например, помидоры, лук, баклажаны) режут кружками потолще, посыпают мукой, панируют или же макают в тесто, более густое, чем для блинчиков

(например, помидоры, лук). Затем их поджаривают с двух сторон на разогретом жире до светло-золотистого оттенка. Сырой картофель, нарезанный брусочками, кружками или дольками, жарят в большем или меньшем количестве жира. Очищенный, сполоснутый и размельченный картофель следует перед жареньем обсушить в тряпочке. Картофель жарят в небольшом количестве жира следующим образом: измельченный сырой картофель кладут на сковороду с сильно разогретым жиром. Жарят картофель не весь сразу, а так, чтобы на сковороде лежал один слой. Поджаривают с двух сторон до золотистого оттенка. Окончив жаренье, следует посолить картофель. Жарить картофель в большом количестве жира надо в кастрюле. Жира нужно тогда брать в 4 раза больше объема картофеля. Для жаренья берется свиной смалец, говяжий жир или растительное масло.

Жареные овощные блюда готовят часто из сырой массы, (например, картофельной, тыквающей). Сырую массу из тертого картофеля или тыквы кладут ложкой на разогретый на сковороде жир, формируют лепешки и подрумянивают их с обеих сторон. Массы из вареных овощей служат для приготовления котлет и крокетов. Их формируют в толченых сухарях и жарят на сковороде с сильно разогретым жиром. При жаренье на разогретом жире образуется хрустящая корочка. Корочка эта предохраняет блюдо от потери соков. Одновременно она препятствует проникновению лишнего жира в кушанье. При применении слабо разогретого жира продукты при жаренье чрезмерно пропитываются им.

Жареные блюда из овощей можно подавать с соусами; еще лучше подавать их с салатами из сырых овощей (чтобы увеличить витаминную ценность). Жареные овощи не так хорошо усваиваются, как вареные, поэтому не следует готовить их слишком часто, однако от времени до времени можно разнообразить ими стол.

Тушение овощей

Тушение овощей заключается в том, что их варят в небольшом количестве воды с добавлением жира. При этом потери витамина „С” больше, чем во время варки, поэтому не следует часто тушить овощи. Наиболее распространены такие блюда из тушеных овощей, как тушеная капуста, квашеная и свежая, „фляки вегетарианские” и бигос.

Овощи печеные и запеченные

Пекут овощи редко, главным образом — картофель в кожуре, тщательно вымытый щеткой и сполоснутый. Подается он со свежим маслом и квашеной капустой. Пекут также свеклу в кожуре. Из нее готовят салаты или загущенную свеклу. Зато часто применяется запекание овощей: запекают вареные овощи, которые укладывают на блюдах для запекания, обливают густым соусом бешамель, сметанным, грибным. Можно также облить овощи сметаной, размешанной с желтками, посыпать острым тильзитским или другим сыром. Так запекают

картофель, земляные груши, цветную капусту, салцефий (зимняя спаржа), спаржу. Приготавливают также запеканки из размельченных вареных овощей, смешанных с яйцами, жиром, толчеными сухарями или манной крупой и приправами. Массу укладывают в кастрюлю, смазанную жиром. Поверхность запеканки смазывают разболтанным яйцом или посыпают острым тертым сыром (тильзитским, эмментальским и т. д.) и сбрызгивают жиром. Кроме названных блюд, запекают также фаршированные овощи. Начинка бывает мясная, из каши. Фаршируют огурцы, помидоры, молодую кольраби, капусту, картофель, баклажаны. Кроме помидоров и баклажан, овощи перед запеканием обваривают и отцеживают. Фаршированные овощи укладывают на огнеупорных блюдах или в мелких кастрюлях. Запекать следует в хорошо нагретых духовках, недолго, пока не образуется румяная корочка. Запеканки надо посыпать рубленой зеленью. Можно подать отдельно горячие соусы.

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ

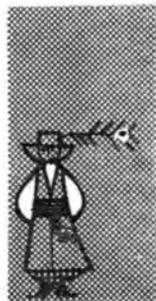
Овощи, варенные на пару

Смотри введение, блюда из вареных овощей.

Картофель в мундире

1 кг картофеля • соль • 60 г сливочного масла

Картофелины одинаковой величины вымыть щеткой, сполоснуть. Залить в кастрюльке кипящей водой до $3/4$ высоты картофеля. Варить на сильном огне, накрыв крышкой, 25—30 минут, отцедить. Выложить в салатник. Отдельно подать сливочное масло и соль. Из сваренного таким образом картофеля приготавливают также салаты, котлеты, крокеты, картофельное тесто, запеканки и т. п.



Картофель молодой

1-1,2 кг картофеля • 40 г сливочного масла • соль • 1 ложка рубленого укропа

Картофель тщательно перемыть, соскрести кожуру. Залить кипящей подсоленной водой, варить, накрыв крышкой, на сильном огне, отцедить. Рубленый укроп и масло перемешать с картофелем. Выложить в салатник. Подавать к мясу, разным соусам, букету из овощей, к простокваше, как дополнение к различным овощам.

Картофель отварной

1 кг картофеля • соль • 40 г сала • 50 г лука

Картофель вычистить щеточкой в воде, сполоснуть. Срезать или соскоблить кожуру, быстро сполоснуть, залить в кастрюльке кипящей подсоленной водой до $3/4$ высоты картофеля. (Весной варить в большом количестве воды, см. введение, блюда из вареных овощей.) Варить, накрыв крышкой, на сильном огне, чтобы выпарилось как можно больше воды. Сало нарезать мелкими кубиками, растопить. Шкварки отодвинуть в сторону. На оставшемся жире поджарить до золотистого цвета очищенный, нарезанный кружками лук. Картофель отцедить, выложить в салатник, облить салом со шкварками и луком. Отварной картофель можно подавать со сливочным маслом, с рубленым укропом или зеленью петрушки.

Картофель шариками

1,2 кг картофеля • 30 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Крупные, круглые, одинакового размера картофелины вычистить щеточкой, сполоснуть, очистить, следя за тем, чтобы на поверхности картофеля не было изъянов и углублений. Выдолбить из картофеля небольшой круглой ложечкой шарики. Залить их кипящей подсоленной водой. Недолго варить шарики на слабом огне, следя за тем, чтобы они не разварились. Отцедить, обсушить. Картофельные шарики, политые маслом, с рубленой зеленью петрушки используют для украшения блюд, к мясу с гарниром из овощей (например, к филе по-английски, ростбифу, жареной телятине и т. п.). Отходы картофеля использовать для картофельного супа или другого блюда.

Картофель „духовый” (тертый)

1 кг картофеля • 30 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Картофель вычистить щеткой и тщательно сполоснуть. Очистить, залить в кастрюльке кипящей подсоленной водой до $3/4$ высоты картофеля. Накрывать крышкой, сварить на сильном огне, отцедить. Выдавить с помощью специального прибора (т. н. „пресса”) прямо на блюдо, около мяса или в салатник. Полить растопленным маслом. Подавать сразу же после приготовления.

Картофельное пюре

1 кг картофеля • 6-8 ложек молока • 30 г масла • соль • 1 ложка рубленой зелени

Картофель вычистить щеточкой, сполоснуть. Залить в кастрюльке подсоленной кипящей водой до $3/4$ высоты картофеля, сварить на сильном огне, накрыв крышкой, отцедить, выдавить с помощью специального прибора или размять деревянным пестиком. Добавить горячее молоко, масло, растерать до образования пышной массы. Класть в салатник или на блюдо около мяса ложкой, смоченной в горячей воде. Полить маслом, посыпать зеленью.



*Картофель
„луховой“*

Картофельное пюре разноцветное

Приготовленное картофельное пюре (см. выше) разделить на 3 части, одну быстро стереть с желтком, вторую — со сваренным, обсушенным и протертым сквозь сито шпинатом (200 г) или выжатым через тряпочку соком шпината, третью подкрасить томатом (30—50 г). Каждую порцию уложить в салатнике трехцветной пирамидкой, украсив листочками зеленого салата, или использовать разноцветное пюре для украшения блюда с мясом. Полить растопленным маслом.

Земляные груши отварные

800 г земляных груш • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль

Земляные груши вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить, сняв кожуру тонким слоем, залить кипящей подсоленной водой. Сварить и отцедить. Выложить в салатник, полить маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать земляные груши с острым соусом или как дополнение к мясу.

Брюква отварная

700 г брюквы • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль

Брюкву вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить, нарезать крупными кубиками. Залить кипящей подсоленной водой и сварить. Отцедить, дать воде стечь, полить маслом с толчеными сухарями. Подавать к свинине и баранине.

Брюссельская капуста

800 г брюссельской капусты • соль • 20 г толченых сухарей • 40 г масла

Спелую брюссельскую капусту очистить, тщательно сполоснуть в большом количестве холодной воды. Залить кипящей подсоленной водой, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго снять крышку. Доваривать в закрытой кастрюле около 20 минут. Когда капуста станет мягкой, отцедить и дать воде стечь. Выложить на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать к мясу.

Капуста белокочанная или савойская отварная

800 г белокочанной или савойской капусты • 40 г масла • соль • 20 г толченых сухарей

*Варка стручковых
овощей в скороварке*



Капусту очистить от попорченных листьев, сполоснуть. Кочан разделить на 4—6 частей, залить подсоленной, кипящей водой, накрыть кастрюлю крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю. Доварить в закрытой посуде. Когда капуста станет мягкой, отцедить, дать воде стечь. Выложить в салатник, полить маслом, смешанным с поджаренными толчеными сухарями. Подавать к мясу.

Капуста белокочанная или савойская с молоком

800 г белокочанной или савойской капусты • соль • 1/3 л молока • сахар • 40 г масла • 20 г толченых сухарей

Капусту очистить от наружных попорченных листьев, сполоснуть. Кочан разделить на 4—6 частей. В кастрюльке залить капусту до половины посоленной кипящей водой, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю. Доварить в закрытой кастрюле. В половине варки влить кипящее молоко и прибавить немного сахара. Мягкую капусту отцедить, дать воде стечь, выложить капусту в салатник или на блюдо, полить маслом, смешанным с поджаренными сухарями. Подавать к мясу.

Тыква оранжевая отварная

800 г тыквы • 40 г масла • соль • 20 г толченых сухарей

Тыкву вымыть, очистить от твердой кожицы и зерен. Нарезать крупными кубиками. Залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды. Варить в закрытой кастрюле около 10 минут. Отцедить, дать воде стечь, выложить в салатник, полить маслом с сухарями. Подавать с томатным или томатно-мясным соусом с картофелем или к мясу.

Морковь ранняя (каротель)

4 пучка моркови (800 г) • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Морковь тщательно вымыть щеточкой, сполоснуть. Залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды, прибавить сахар. Закрывать кастрюлю и варить около 10 минут. Отцедить, дать воде стечь. Выложить в салатник, полить маслом, смешанным с толчеными сухарями.

Фасоль стручковая отварная

800 г стручковой фасоли • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Молодую свежую фасоль сполоснуть, очистить от жилок. Залить кипящей подсоленной водой. Варить на сильном огне до мягкости, накрыв кастрюлю крышкой. Отцедить, дать воде стечь. Полить маслом, смешанным с поджаренными сухарями.

Цветная капуста

1,2-1,4 кг цветной капусты • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Цветную капусту очистить от листьев, сполоснуть, очистить. Залить кипящей подсоленной и слегка подслащенной водой, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю; доварить в закрытой. Цветная капуста варится 20—30 минут. Когда станет мягкой, отцедить, дать воде стечь, выложить в салатник, полить маслом с подрумяненными толчеными сухарями. Когда цветная капуста служит дополнением к основному блюду, к каждой порции подают по 200 г.

Кукуруза

16 початков кукурузы • 40-60 г масла • сахар • соль

Очистить молодую кукурузу от листьев, сполоснуть, залить кипящей подсоленной и подслащенной водой так, чтобы вода покрыла кукурузу. Накрыть крышкой и варить на сильном огне. Отцедить, дать воде стечь. Выложить на продолговатое блюдо. Отдельно подать соль и масло.

Букет из овощей

400 г молодого картофеля • 200 г стручковой фасоли • 200 г моркови каротели • 800 г цветной капусты • 200 г зеленого горошка • 10 г муки • 60 г масла • 30 г толченых сухарей • 1 ложка рубленого укропа • соль • сахар • Гренки: 1 батон • 40 г масла

Молодой картофель сполоснуть, соскрести кожуру, сварить в подсоленной воде. Морковь-каротель вымыть щеткой, очистить, сполоснуть, более крупную порезать кубиками или брусочками. Выпущенный сухой горошек сполоснуть. Горошек с морковью сварить в небольшом количестве воды, отодвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать мукой. Посолить, добавить немного сахара, перемешать, прокипятить. Стручковую фасоль сполоснуть, очистить от жилок, сварить в подсоленной и подслащенной воде. Цветную капусту очистить от листьев, заложить в кипящую подсоленную воду, прибавить немного сахара, сварить. С батона срезать корку, нарезать ломтиками, придать им форму прямоугольника, намазать тонким слоем масла с обеих сторон, подсушить в духовке. Приготовленные овощи уложить лучами, подбирая цвета и разделяя гренками. Овощи полить маслом с подрумяненными сухарями, посыпать укропом, украсить веточками зелени петрушки. Вместо гренков можно приготовить перегородки из слоеного или рассыпчатого теста.

Порей отварной

800 г порея • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Порей тщательно перемыть, отрезать корешки и зеленые листья. Оставить только светлые части. Залить кипящей подсоленной водой. Довести до кипения, добавить щепотку сахара, варить до мягкости в закрытой кастрюле. От-

цедить, дать воде стечь. Выложить в салатник или на блюдо. Полить растопленным маслом с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать к мясу.

Сальцефий отварной (зимняя спаржа)

800 г сальцефил • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • уксус • соль • сахар

Крупные корни сальцефия вымыть щеткой, сполоснуть, очистить, бросить в воду с уксусом. Залить кипящей подсоленной водой, добавить в нее щепотку сахара. Варить в закрытой посуде на сильном огне. Готовый сальцефий отцедить, дать воде стечь, выложить в салатник, полить растопленным маслом с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать к мясу или с соусом. Сальцефий можно запекать или использовать для приготовления салатов.

Шпинат отварной

800 г шпината • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль

Молодой, весенний шпинат тщательно перемыть в большом количестве воды. Отрезать корешки. Залить подсоленной кипящей водой, варить на сильном огне около 10 минут. Во время варки перемешивать. Когда шпинат станет мягким, отцедить и дать воде стечь. Выложить в салатник. Полить маслом с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать к мясу.

Спаржа отварная

1,2-1,4 кг спаржи • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Свежую, белую, крупную, со светлыми головками спаржу сполоснуть; соскрести кожицу от основания к верхушке. Связать пучками, заложить в кипящую подсоленную воду, добавив немного сахара. Варить до мягкости, отцедить, дать воде стечь, уложить на блюде головками к середине, полить растопленным маслом с подрумяненными толчеными сухарями.

Кабачки отварные

800 г кабачков • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль

Молодые кабачки очистить, разрезать вдоль, вынуть зерна. Каждую половинку поделить на продолговатые частицы шириной в 2 см. Уложить на дуршлаг и вместе с ним опустить в кипящую посоленную воду. Кастрюлю накрыть крышкой и варить недолго (около 5—10 минут). Вынуть с дуршлагом, дать воде стечь, выложить на блюдо, полить растопленным маслом с подрумяненными сухарями. Можно также полить разведенным бульоном. Подавать к мясу. Кабачки легко развариваются, поэтому лучше варить их на дуршлаге, чтобы можно было выложить на блюдо, не деформировав.



ОВОЩИ ВАРЕННЫЕ С МУКОЙ

Брюква вареная с мукой

600 г брюквы • 30 г жира • 10 г муки • 1 бульонный кубик • соль • сахар

Брюкву вымыть щеткой, сполоснуть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю; доварить в закрытой посуде. Перед окончанием варки посолить, добавить немного сахара. Прибавить кубик бульона, разведенный в 3 ложках брюквенного отвара, посыпать мукой, размешать, прокипятить. Добавить растопленного сала, сливочного масла или другого жира. Подавать к свинине, баранине или говядине.

Тыква вареная с мукой

800 г тыквы • 30 г масла • соль • сахар • 10 г муки • 1 бульонный кубик • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Оранжевую тыкву вымыть, очистить от кожицы, удалить зерна. Нарезать кубиками средней величины, сварить в закрытой кастрюле, в небольшом количестве воды, посолить, прибавить немного сахара. Отодвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать мукой, добавить 1 кубик бульона, разведенный в 2 ложках тыквенного отвара, размешать, прокипятить. Соединить со сливочным маслом. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки. Подавать к мясу.

Кольраби вареная с мукой

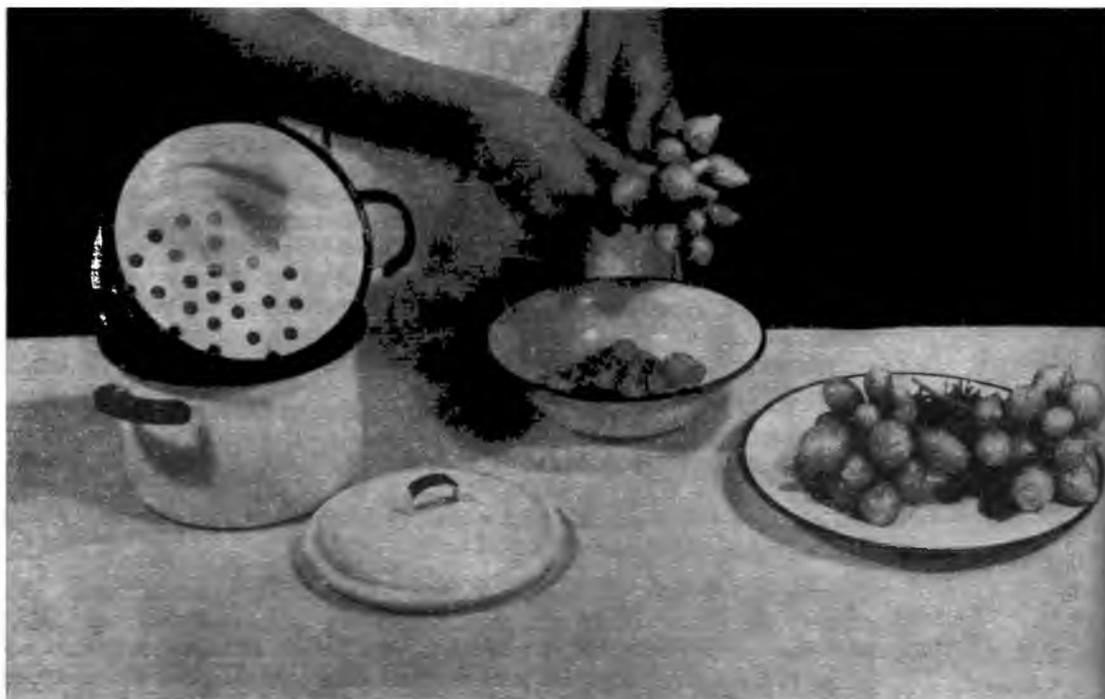
700 г кольраби • 30 г масла • соль • сахар • 10 г муки • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Молодую кольраби вымыть, очистить, нарезать брусочками, залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть. Доварить в закрытой кастрюле. Посолить, добавить немного сахара, отодвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать мукой, размешать, прокипятить. Соединить со сливочным маслом. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью.

Морковь с горошком и гренками

Г р е н к и: 1 батон • 1¼-1⅓ л молока • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира для жаренья • 400 г моркови • 400 г зеленого вылуценного горошка • 40 г масла • 15 г муки • соль • сахар

Молодую морковь вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить. Натереть на крупной терке. Соединить с вылуценным горошком, залить небольшим количеством кипящей воды. В закрытой кастрюле варить около 10—15 минут, посолить, добавить немного сахара. Отодвинуть



*Морковь, сваренная
на пару*

на край плиты, посыпать мукой, размешать, вскипятить. Соединить с маслом. Приготовить гренки. Яйцо очень тщательно разболтать с молоком, посолить. Черствую булку (вчерашнюю) нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Быстро макать в молоко, так, чтобы не размокли. Обваливать в толченых сухарях, жарить на разогретом жире до золотистого оттенка. Морковь с горошком выложить на круглое блюдо, обложить гренками. Подавать как второе блюдо. Сваренные с мукой морковь с горошком без гренек подавать к мясу, омлету, букету из овощей.

Морковь с кольраби и гренками

400 г моркови • 400 г кольраби • 40 г масла • 20 г муки • 1 ложка укропа и рубленной зелени петрушки • соль • сахар • Гренки: 1 батон • 1¼-1½ л молока • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира

Молодую морковь вымыть щеточкой и сполоснуть вместе с кольраби. Морковь и кольраби очистить, нарезать брусочками или кубиками, или натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством кипящей воды, сварить, посолить, добавить сахар, отставить на край плиты, посыпать мукой, прокипятить. Соединить с маслом. Приготовить гренки (см. морковь с горошком). Овощи выложить на круглое блюдо, посыпать

рубленой зеленью, обложить гренками. Подавать как второе блюдо. Морковь с кольраби без гренок подается к мясу, омлету, букету из овощей.

Вместо кольраби можно взять 400 г спаржи.

Морковь вареная с мукой

600 г моркови • 30 г жира • соль • сахар • 10 г муки • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Морковь вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить, натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством кипящей воды, сварить в закрытой кастрюле. Отставить на край плиты, посолить, добавить немного сахара, посыпать мукой, размешать, прокипятить. Соединить с маслом, выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью. Подавать к мясу или омлету, или с гренками (см. морковь с горошком и гренками).

Горошек с гренками

1 батон • 1/4—1/3 молока • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира • 800 г вылущенного горошка • 40 г масла • 10 г муки • соль • сахар

Вылущенный горошек сполоснуть, залить небольшим количеством кипящей воды, варить в закрытой кастрюле на сильном огне. Когда станет мягким, отсушить, посолить, добавить сахар. Отодвинуть на край плиты, посыпать мукой, размешать, прокипятить. Уложить на круглом блюде, обложить гренками. Без гренок подавать к мясу, омлету, букету из овощей. В этих случаях подавать по 100 г горошка на 1 порцию.

ОВОЩИ ВАРЕНЬЕ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ МУКОЙ И СМЕТАНОЙ

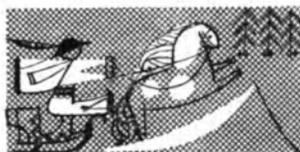
Свекла тертая с яблоками

600 г свеклы • 100 г яблок • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или уксус

Молодую некрупную свеклу вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить, натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством кипящей воды, варить в закрытой посуде. Посолить, добавить немного сахара, муку, разведенную 3 ложками холодного отвара, прокипятить, приправить по вкусу уксусом. Сметану и натертые яблоки добавить к свекле. Всё перемешать. Выложить в салатник. Молодую свеклу можно готовить и без яблок.

Свекла со сметаной

700 г свеклы • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус



Свеклу вымыть щеточкой, сполоснуть, сварить или испечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Посолить свеклу, прибавить сахар, муку, разведенную 3 ложками холодного отвара, прокипятить. Соединить со сметаной, прибавить по вкусу уксус. Выложить в салатник. Подавать к мясу. Можно также добавить сырые тертые яблоки.

Тыква с помидорами и сметаной

800 г тыквы • 250 г свежих помидоров или 60 г концентрата • 20 г жира • 1/8 л сметаны • 20 г муки • соль • сахар • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Помидоры сполоснуть, порезать, залить 1/8 л кипящей воды, добавить 20 г жира, тушить 10 минут в закрытой кастрюле. Тыкву сполоснуть, очистить от кожицы, вынуть зерна, нарезать кубиками, залить 1/8 л кипящей воды, кастрюлю накрыть крышкой, сварить (около 10 минут). Посолить, вложить протертые охлажденные помидоры, смешать с мукой, щепоткою сахара, прокипятить, соединить со сметаной. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать к картофелю и мясу.

Фасоль стручковая со сметаной

800 г фасоли • 20 г муки • ок. 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Фасоль сполоснуть, очистить от жилок, порезать косячками, залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть кастрюлю крышкой и варить на сильном огне. Мягкую фасоль посолить, добавить немного сахара, заправить мукой, разведенной 5 ложками холодного отвара, прокипятить, добавить по вкусу уксус. Соединить со сметаной. Выложить в салатник. Подавать к мясу или картофелю.

Огурцы свежие со сметаной

800 г огурцов • 20 г муки • 1 бульонный кубик • 1/8 л сметаны • соль • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Огурцы сполоснуть, очистить, нарезать кубиками, сварить в небольшом количестве воды, посолить, заправить мукой, разведенной 5 ложками холодного отвара, добавить размельченный бульонный кубик, прокипятить, размешать со сметаной. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Подавать к мясу с картофелем.

Капуста савойская со сметаной

800 г савойской капусты • 5 г тмина • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Капусту очистить от наружных попорченных или увядших листьев, сполоснуть. Очень мелко нашинковать. Залить небольшим количеством

кипящей воды (1/4 л), накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть, всыпать тмин, доварить в закрытой кастрюле. Когда станет мягкой, посолить, добавить немного сахара, заправить мукой, разведенной 5 ложками холодного отвара, прокипятить, приправить по вкусу уксусом. Соединить со сметаной, подавать к свинине, телятине или с картофелем.

Капуста белокочанная с яблоками и сметаной

800 г белокочанной капусты • 150 г яблок • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Капусту очистить, сполоснуть, нашинковать как можно мельче. Залить небольшим количеством кипящей воды, прикрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю, добавить нашинкованные яблоки и доварить под крышкой. Мягкую капусту посолить, добавить немного сахара, заправить мукой, разведенной холодным отваром из капусты, прокипятить, если нужно, приправить уксусом. Соединить со сметаной. Выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью, подавать к мясу, картофелю, кнелям по-чешски, клецкам из сырого или вареного картофеля.

ОВОЩИ ВАРЕНЬЕ С МУЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Брюква и морковь с мучной заправкой

300 г брюквы • 300 г моркови • соль • сахар • 30 г жира • 20 г муки • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Брюкву и морковь вымыть щеточкой, сполоснуть, очистить и снова ополоснуть. Овощи нарезать крупными кубиками. Залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть крышкой. Когда прокипят, ненадолго открыть; доварить в закрытой кастрюле. Когда овощи станут мягкими, посолить, добавить немного сахара, заправить светло-золотистой мучной заправкой II степени (см. введение, супы). Затем прокипятить, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки. Из брюквы и крупной моркови можно выдолбить специальной круглой ложечкой шарики и приготовить так же. Подавать как гарнир к бараньим котлетам или жаркому из говядины.

Свекла с мучной заправкой

600 г свеклы • 40 г жира • 20 г муки • соль • сахар • 100 г кислых яблок • 1/8 л сметаны (не обязательно)

Свеклу вымыть щеточкой, сполоснуть, сварить или спечь в духовке. Очистить, пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке. Приготовить поджаренную заправку: жир растопить, добавить поджаренную до светло-золотистого оттенка муку, размешать; заправку



развести холодной водой, чтобы получилась жидкая масса, прокипятить, соединить со свеклой, посолить, добавить немного сахара, сильно подогреть. Вложить сполоснутые, очищенные и натертые на крупной терке яблоки, перемешать (можно добавить сметану), если нужно, прибавить по вкусу лимонный сок, уксус или огуречный рассол. Весной вместо яблок можно использовать молодой, тертый или мелко нарубленный ревеня.

Свеклу с заправкой приправляют также рубленным и поджаренным до золотистого оттенка луком; в этом случае не берут яблок.

Шпинат заправленный

800 г шпината • 40 г масла • около 1/4 л молока • 30 г муки • соль • 1 долька чеснока

Свежий шпинат перемыть в большом количестве холодной воды. Отрезать корешки, вложить в кастрюлю, залить кипящей водой, слегка посолить и недолго варить на сильном огне. Во время варки помешивать. Когда шпинат станет мягким, откинуть на сито, тщательно отцедить, прижимая ложкой ко дну дуршлага. Пропустить через мясорубку или порубить. Растопить масло, добавить муку, поджарить (не подрумянивая). Заправку развести молоком, прокипятить, если она слишком густая — долить отвар из шпината. Чеснок растереть со щепотью соли, вложить в шпинат, добавить заправку, все перемешать, сильно подогреть, но не кипятить. Вылить в салатник, подавать к мясу, с яичницей-глазуньей или с крутыми яйцами (порубить и посыпать) и картофелем, с гренками и т. п. Можно вместо чеснока приправить мускатным орехом или подрумяненным луком.

„Шпинат” из лебеды с мучной заправкой

800 г лебеды • 40 г масла • ок. 1/4 л молока • 30 г муки • соль • 1 долька чеснока

Приготовить, как огородный шпинат. Использовать только молодые листья. Хорошо приготовленная лебеда так же вкусна, как шпинат.

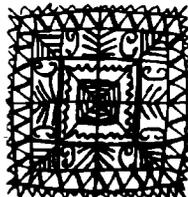
„Шпинат” из молодой крапивы

700 г крапивы • 40 г масла • ок. 1/4 л молока • 30 г муки • соль • 1 долька чеснока

Приготовить, как шпинат. Использовать только молодые листья. Пригодна для приготовления от мая до конца июня.

Кабачки с мучной заправкой

600 г кабачков • 30 г жира • 20 г муки • 200 г помидоров • ок. 1/8 л сметаны • соль • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки



Молодые кабачки сполоснуть, очистить, нарезать крупными кубиками, влить 3—4 ложки кипящей воды, сварить. Когда станут мягкими, заправить заправкой II степени (см. супы), посолить, добавить сырые помидоры, нарезанные мелкими кубиками, сметану, много укропа и рубленой зелени петрушки. Все продукты соединить, сильно подогреть, но не кипятить. Выложить в салатник, посыпать укропом и зеленью петрушки. Так же можно приготовить баклажаны.

Капуста белокочанная с помидорами с мучной заправкой

800 г капусты • 100 г помидоров • 100 г кислых яблок • 40 г жира • 30 г муки • 50 г лука • соль • сахар

Капусту очистить от наружных листьев, сполоснуть, отцедить, как можно мельче нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть кастрюлю крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть. Доварить в закрытой посуде. Помидоры сполоснуть, порезать, залить $1/8$ л кипящей воды, сварить, протереть. К почти готовой капусте добавить ополоснутые нашинкованные яблоки. Варить до мягкости. Приготовить подрумяненную заправку: очистить лук, порезать кубиками, поджарить на жире до светло-золотистого цвета, прибавить слегка подрумяненную муку, смешать с жиром, развести холодным отваром из капусты, прокипятить. Соединить с капустой и помидорами, посолить, добавить немного сахара, сильно подогреть, но не кипятить. Выложить в салатник. Подавать к мясу и картофелю, к кнелям пшеничными и картофельным клецкам.

Капуста белокочанная или савойская с тмином, с мучной заправкой

800 г савойской капусты • 40 г жира • 30 г муки • 5 г тмина • 200 г яблок • 50 г лука • соль • сахар

Приготовить, как белокочанную капусту с помидорами с мучной заправкой. Вместо помидоров взять тмин, можно также добавить $1/8$ л сметаны.

Капуста малосольная (заквашенная в 3 дня)

Малосольную капусту варят, как обыкновенную квашеную. Для быстрого заквашивания следует взять 1,5 кг капусты, очистить от наружных листьев, сполоснуть, как можно мельче нашинковать. Слегка посолить, обмять в миске руками, прижать тарелкой. Когда начнет выделяться сок, уложить в глиняный горшок, обварить кипятком или кипящим картофельным отваром (так, чтобы жидкость покрыла капусту), прижать тарелкой. Поставить в теплом месте. Через 3 дня капуста должна быть готова.



Капуста „Пажиброда”

800 г свежей белокочанной капусты • 50 г сала или копченой грудинки • 30 г муки • соль • перец • сахар • уксус

Очистить капусту от наружных испорченных или увядших листьев, сполоснуть, нарезать крупными кубиками. Залить кипящей водой, накрыть крышкой; когда прокипит, ненадолго открыть. Доварить в закрытой кастрюле. Приготовить подрумяненную заправку: сало или копченую грудинку нарезать кубиками, растопить, смешать с подрумяненной до светло-золотистого цвета мукой. Развести холодным отваром из капусты, прокипятить, соединить с капустой, посолить, добавить перец, щепотку сахара и, по вкусу, немного уксуса. Подавать к мясу, картофелю, к вареному гороху.

Капуста краснокочанная с вином, с мучной заправкой

800 г капусты • 40 г жира • 30 г муки • соль • сахар • 1/8 л красного вина • уксус или лимонная кислота

Очистить капусту от испорченных или увядших листьев, сполоснуть, нашинковать как можно мельче. Залить небольшим количеством кипящей воды. Сварить в закрытой кастрюле. Приготовить мучную заправку II степени (см. введение, супы). Развести холодным отваром, прокипятить, соединить с капустой, посолить, добавить немного сахара. Сильно подогреть, приправить по вкусу уксусом и вином. Выложить в салатник. Подавать к гусю, утке, куропаткам, к говяжьему филе, к свиной корейке. Краснокочанную капусту можно приготовить и без вина; в этом случае ее приправляют подрумяненным луком или гвоздикой.

Капуста квашеная, заправленная

800 г квашеной капусты • 50 г сала или копченой грудинки • 30 г муки • 50 г лука • соль • тмин

Квашеную капусту мелко порезать, залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть крышкой. Когда прокипит, ненадолго открыть кастрюлю. Доварить в закрытой кастрюле, добавить тмин. Сало или копченую грудинку нарезать мелкими кубиками, растопить. Шкварки сдвинуть на край сковороды. Приготовить подрумяненную заправку: на оставшемся жире подрумянить очищенный, порезанный кубиками лук, смешать с мукой, подрумяненной до светло-золотистого оттенка, развести холодным отваром из капусты, прокипятить. Соединить с капустой и шкварками, если нужно — посолить, добавить щепотку сахара и немного капустного рассола из бочки. Подавать с мясом, картофелем, с кнелями по-чешски и т. п. Не надо полоскать квашеную капусту, даже если она слишком кислая. Можно лишь немного отжать перед варкой. Рассол использовать для других блюд.

Капуста квашеная с мучной заправкой с грибами

800 г квашеной капусты • 50 г жира • 20-30 г сушеных грибов • 30 г муки • 50 г лука • соль

Приготовить, как капусту квашеную заправленную. Добавить перемытые, вымоченные, сваренные грибы вместе с водой, в которой они замачивались. Грибы вынуть, нарезать тонкими полосками. Затем готовить, как выше.

ОВОЩНЫЕ ПУДИНГИ

Пудинг из свежей капусты



800 г капусты • 60 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 50 г лука • 4 яйца • 30-40 г толченых сухарей • 50 г жира • соль • перец • 20 г толченых сухарей для формы • 20 г масла для формы

Форму для пудинга смазать маслом и обсыпать толчеными сухарями. Поставить в кастрюле воду для варки пудинга. Капусту очистить от испорченных или увядших листьев, сполоснуть, порезать, залить небольшим количеством кипящей подсоленной воды. Сварить до готовности. Отцедить, отжать через полотняный мешочек. Намочить в молоке булку, отжать. Очистить лук, нарезать кружками, подрумянить на жире (20 г). Капусту, булку, лук пропустить через мясорубку; жир растереть, добавить по одному желтку, перемешать с капустой, соединить с 2 ложками толченых сухарей и пеной из взбитых белков, посолить, прибавить перец. Выложить в форму для пудинга (наполнить $3/4$ формы), плотно закрыть, вставить в кипящую воду, варить около $3/4$ часа. Вынуть из формы (см. введение, овощные блюда, общие указания по приготовлению пудингов). На блюде разрезать пудинг на порции, отдельно подать свежее или растопленное сливочное масло, смешанное с подрумяненными сухарями. Можно также подавать с грибным соусом. Хорошо прибавить к пудингу из капусты сваренные сушеные или свежие грибы.

Пудинг из цветной капусты

800 г цветной капусты • 40 г манной крупы • 40 г масла • 4 яйца • соль • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей для формы

Цветную капусту очистить от листьев, сполоснуть, заложить в кипящую подсоленную воду с небольшим количеством сахара, накрыть крышкой; когда прокипит, ненадолго открыть. Доварить в закрытой кастрюле. Мягкую цветную капусту отцедить, дать воде стечь. Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями. Масло растереть, при-

бавляя по одному желтки, смешать с пеной из взбитых белков, с цветной капустой (разобранной на небольшие кочешки) и манной крупой, посолить. Вложить в форму для пудинга, наполнить $3/4$ формы, закрыть. Варить на пару $3/4$ часа. Выложить на блюдо (см. пудинг из шпината). Разрезать на порции. Подавать со свежим или растопленным сливочным маслом, смешанным с толчеными сухарями, или с соусом с укропом, томатным, из корншонов, грибным и т. п.

Пудинг из картофеля

800 г картофеля • 50 г жира • 50 г лука • 4 яйца • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей для формы • соль • перец

Картофель вымыть щеточкой, сполоснуть, сварить в кожуре. Очистить, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Форму для пудинга смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Лук очистить, нарезать кубиками, подрумянить на жире (20 г). Растереть жир, добавляя по одному желтки, размешать с картофелем и луком, прибавить перец. Соединить с пеной из взбитых белков. Вложить в форму (см. пудинг из свежей капусты). Варить на слабом огне около $3/4$ часа. Выложить на круглое блюдо. Разрезать на порции. Подавать с соусом с укропом, томатным, грибным и т. п.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Картофель жареный

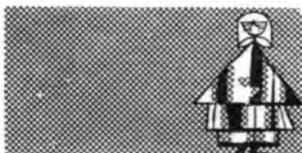
1 кг картофеля • 40 г жира • соль

Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, сварить в кожуре. Очистить, порезать ломтиками потолще, положить на большую сковороду с разогретым жиром. Быстро поджарить. Во время жаренья переворачивать лопаткой, чтобы равномерно румянились. Выложить в салатник, подавать с мясом или салатом из сырых овощей. Можно поджаривать картофель с подрумяненным луком. Выложив картофель в салатник, посыпать рубленой зеленью.

Картофель жареный с яйцами и зеленым луком

1 кг картофеля • 50 г жира • 4 яйца • 2 ложки рубленого зеленого лука • соль • 4-5 ложек сметаны

Сварить картофель в кожуре, очистить, нарезать кружками, положить на большую сковороду с разогретым жиром. Яйца отбить, разболтать со сметаной, вылить на картофель, все поджарить, переворачивая широкой лопаткой, чтобы не раскрошить картофель. Картофель и яйца перемешать с рубленым зеленым луком. Выложить в салатник, подавать к простокваше.



Картофель жареный сырой

1 кг картофеля • 50 г жира • соль

Картофель вымыть щеточкой, очистить, сполоснуть, нарезать дольками (тоньше, чем апельсиновые) или кружками, обсушить в чистой тряпочке. Положить на большую сковороду с разогретым жиром и жарить. Не класть слишком много картофеля, только один слой (иначе он как следует не подрумянится). Поджарив, посолить и сразу подавать. Подавать к мясу.

Картофель жареный „фри”

800 г картофеля • 1-1,5 кг фритюры (говяжий растопленный жир без шкварок) • соль

Картофель вымыть щеткой, очистить, быстро сполоснуть. Нарезать небольшими дольками (более тонкими, чем апельсиновые) или полосками потолще, или же кружками, обсушить в тряпочке. Жир разогреть в двух кастрюлях; для пробы бросить в жир кусочек очищенного картофеля, если он сразу подрумянится, можно жарить весь картофель. Закладывать в небольшом количестве в первую кастрюлю в сильно разогретую фритюру, недолго жарить. Когда на поверхности покажутся пузырьки, вынуть и положить в другую кастрюлю с очень сильно разогретой фритюрой. Тут также жарить недолго (можно жарить картофель и в одной кастрюле: поджарить до желтого цвета, затем сильно разогреть фритюру и жарить второй раз до золотистого цвета). Подрумяненный картофель вынуть шумовкой, обсушить папиросной бумагой. Выложить в салатник или на подогретое блюдо, посолить и сразу подавать. Подавать к мясу по-английски. Для жаренья картофеля „фри” удобнее всего использовать специальные проволочные корзиночки. Приготовленный картофель кладут в корзиночку и вместе с ней опускают в горячую фритюру. Фритюры должно быть в 4 раза больше жарящегося картофеля, тогда картофель быстро румянится. Одну и ту же фритюру можно использовать для жаренья несколько раз.

Баклажаны жареные

800 г баклажан • 80 г жира для жаренья • 50 г муки • 80 г толченых сухарей • 2 яйца • соль

Свежие молодые баклажаны вымыть, очистить, порезать не толстыми ломтиками. Панировать в муке, яйцах, толченых сухарях. Жарить на разогретом жире до золотистого цвета, слегка посолить. Подавать к мясу или с томатным соусом.

Земляные груши жареные

800 г земляных груш • 80 г жира для жаренья • 80 г толченых сухарей • 50 г муки • 2 яйца

Земляные груши вымыть щеткой, очистить, сполоснуть, сварить, остудить, нарезать ломтиками потолще или разрезать пополам. Парировать в муке, разболтанных яйцах, толченых сухарях, жарить на разогретом жире до золотистого цвета. Подавать к мясу или с острым соусом.

Земляные груши в тесте

Порей в тесте

Цветная капуста в тесте

Смотри мучные блюда.

Лук в тесте

400-500 г крупного лука • 1/8 л сметаны (8 столовых ложек) • 100 г муки • 2 яйца • 80 г жира для жаренья • щепотка разрыхляющего порошка • соль

Сметану разболтать с яйцами и мукой, добавить разрыхляющий порошок, посолить, размешать. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков. Большую луковицу очистить, нарезать кружками потолще. Макарь в тесто, жарить на разогретом жире до золотистого оттенка. Подавать к мясу или с томатным соусом.

Оладьи из тыквы

800 г тыквы • 40 г жира • ок. 150 г муки • 4 яйца • 80-100 г растительного масла для жаренья • сахар • соль

Желтки растереть с жиром, добавить ложечку сахара. Тыкву сполоснуть, очистить, вынуть зерна, натереть на крупной терке. Желтки перемешать с тыквой, мукой, со взбитыми белками, посолить. Класть ложкой небольшие оладьи на сковороду с разогретым жиром. Жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Укладывать горячими на подогретом блюде. Подавать со сметаной или томатным соусом.

Лепешки картофельные

1,6-2 кг картофеля • 50 г лука • 1 яйцо • 2-3 ложки муки • 80-100 г растительного масла или смальца для жаренья • соль

Картофель вымыть, очистить, сполоснуть, натереть на очень мелкой терке, добавить натертый лук, разболтанное яйцо и муку, посолить, размешать. На сковороде сильно разогреть жир, класть ложкой небольшое количество картофельной массы, размазывать тонким слоем (на средней величины сковороде можно жарить только 2 лепешки). Жарить быстро на сильном огне, румянить с обеих сторон, поджаренные



лепешки сразу подавать. Если жарится много лепешек, надо укладывать готовые на противне или листе, самое большее в 2 слоя и вставить в нагретую духовку. Картофельные лепешки должны быть тонкими и хрустящими. Подавать с селедочной массой, с грибным соусом, с салатом из сырых овощей или с чем-нибудь сладким: с сахаром, с брусничным вареньем (в этом случае не класть в картофельную массу лука).

Котлеты картофельные

1,2 кг картофеля • 30 г жира • 50 г лука • 2 яйца • 50 г муки • 60 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья • перец • соль

Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, сварить, охладить. Очистить, пропустить через мясорубку, добавить яйца, муку, рубленый подрумяненный лук, соль, перец, тщательно растереть. Выложить массу на доску, скатать валик диаметром в 4 см, разрезать на кусочки в 3 см длины. Выделять в сухарях небольшие овальные котлеты. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Уложить на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки. Подавать с огуречным, томатным соусом, соусами из корнишонов или с салатом из сырых овощей.

В картофельные котлеты можно добавить сыр или творог (около 200 г). Можно также панировать их в муке, яйце и толченых сухарях.

Котлеты картофельные с яблоками

1 кг картофеля • 200 г яблок • 30 г жира • 2 яйца • 50 г муки • 1/3 соевого пакетика с разрыхляющим порошком • 60 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья • соль

Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, сварить. Остудить, очистить, пропустить через мясорубку. Жир (масло) растереть с желтками, размешать с картофелем, с пеной из взбитых белков, мукой, разрыхляющим порошком и натертыми на крупной терке яблоками, посолить. Выделять в сухарях небольшие овальные котлеты (см. котлеты картофельные). Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Уложить на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки или листочками зеленого салата. Подавать со сметаной или с салатом из сырых овощей.

Котлеты картофельные с тыквой

800 г картофеля • 400 г оранжевой тыквы • 30 г жира • 2 яйца • 50 г муки • 1/3 соевого пакетика с разрыхляющим порошком • 60 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья • соль

Приготовить, как картофельные котлеты с яблоками. Вместо яблок взять очищенную и натертую на крупной терке тыкву. Подавать со сметаной или с салатом из сырых овощей.



Крокеты картофельные

1,2 кг картофеля • 30 г жира • 50 г лука • 2 яйца • 50 г муки • перец • соль • 60 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Приготовить картофельную массу (см. котлеты картофельные). Скатать в сухарях валик диаметром в 3 см, нарезать на куски длиной в 8—10 см. Жарить на сильно разогретом жире до светло-золотистого цвета. Уложить в один ряд на продолговатом блюде, украсить листочками зеленого салата или веточками зелени петрушки. Подавать с соусами томатным, огуречным, из корнизонов, грибным или с салатом из сырых овощей. Приготовленные таким образом крокеты подают также к мясу. К картофельным крокетам можно добавить 20—30 г сваренных и нарубленных сушеных грибов.

Котлеты из капусты

1,2 кг савойской или белокочанной капусты • 80 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 30 г жира • 2 яйца • 50 г лука • соль • перец • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Очистить капусту от наружных испорченных или увядших листьев, сполоснуть, порезать, сварить. Отцедить, охладить, сильно отжать через полотняный мешочек. Намочить булку в молоке, отжать. Очистить лук, порезать кубиками, подрумянить с жиром. Булку, капусту, лук пропустить через мясорубку, добавить яйца, 2 ложки толченых сухарей, соль, перец, тщательно растереть. Из охлажденной массы выделывать в сухарях небольшие овальные котлеты. Жарить с обеих сторон на сильно разогретом жире до светло-золотистого оттенка. Уложить на продолговатом блюде, украсить ломтиками помидоров и веточками зелени петрушки. Подавать с соусами томатным, грибным или с соусом с хреном. В капустную массу можно вместо толченых сухарей добавить манную крупу.

Пончики из картофеля

800 г картофеля • 20 г масла • 80-100 г муки • 2 яйца • 2 ложки сметаны • 10 г дрожжей • соль • перец • 1 кг фритюры (растопленное говяжье сало без шварок)

Сваренный в кожуре картофель очистить, протереть сквозь сито, охладить. Добавить дрожжи, размешанные со сметаной, яйца, соль, перец, 2—3 ложки муки. Растереть тщательно до гладкости. Выделывать быстро (картофельная масса не может долго оставаться с дрожжами, так как она быстро растет и во время жаренья пончики распадаются) шарики величиной с крупный грецкий орех или палочки; закладывать в сильно разогретую фритюру или смалец. Жарить до золотистого оттенка. Вынимать шумовкой на папиросную бумагу. Уложить в салатнике. Подавать с острым соусом или к мясу. Одну и ту же фритюру можно использовать для жаренья многократно.



ОВОЩИ ПЕЧЕНЬЕ

Картофель печеный

1 кг картофеля • соль

Картофель тщательно вымыть щеточкой, сполоснуть, обсушить, уложить на листе, вставить в разогретую духовку, печь около 40 минут. За это время 2—3 раза переворачивать. Когда картофель станет мягким (следить за тем, чтобы не передержать его в духовке), вынуть и уложить в салатнике. Отдельно подать масло, соль. Подавать к маринованной сельди, сельди в растительном масле, с салатом из квашеной капусты, из сырой савойской капусты и т. п.

Свекла печеная

1 кг свежей молодой свеклы (средней величины) вымыть щеточкой в проточной воде, обсушить. Уложить на листе, вставить в разогретую духовку. Печь около часа. Когда станет мягкой, вынуть, остудить, очистить от кожуры. Использовать для приготовления салатов из свеклы с мучной заправкой.

Баклажаны печеные

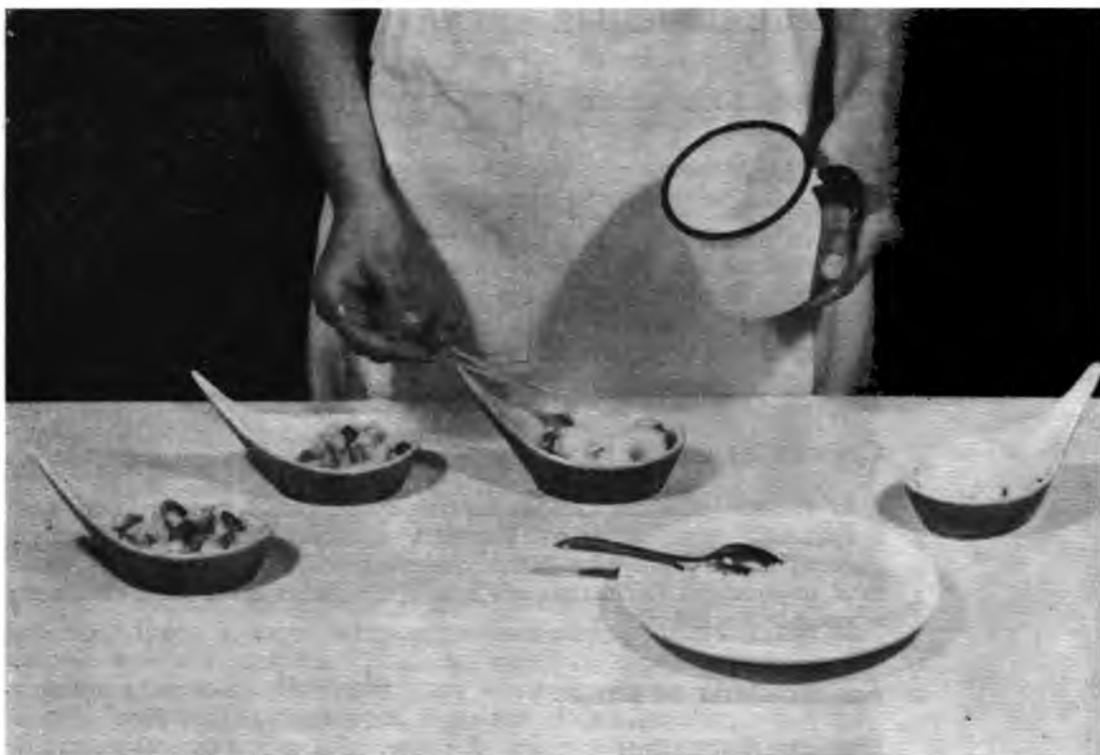
Вымытые баклажаны уложить на листе, печь в духовке. Очистить от кожуры, использовать для приготовления „икры” (см. баклажанная икра — массы к бутербродам).

ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Тыква, запеченная в соусе бешамель

1,2 кг оранжевой тыквы • 1 ложка концентрата „Куриный бульон” или 1 бульонный кубик • соль • Соус бешамель: 30 г муки • 40 г масла • 1-2 желтка • ок. 1/4 л молока или сметаны • лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского или другого сычужного сыра

Тыкву ополоснуть, очистить от кожицы и зерен, порезать крупными кубиками. Положить в мелкую кастрюлю или уложить на блюде для запекания. Развести бульонный кубик в двух ложках воды или „Куриный бульон” в одной ложке воды. Полученной жидкостью сбрызнуть тыкву. Приготовить соус бешамель (см. соусы). Залить тыкву соусом, посыпать тертым сыром. Вставить в духовой шкаф на несколько минут. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть. Подавать на том же блюде, на котором тыква запекалась.



*Спаржа с мозгами
под соусом бешамель*

Тыква, запеченная в томатном соусе

1,2 кг оранжевой тыквы • Томатный соус: 400 г помидоров • 50 г лука • 20 г масла • 30 г муки • Отвар или бульон: 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или лимонная кислота • 30 г тильзитского сыра

Тыкву ополоснуть, очистить от кожицы и зерен, нарезать крупными кубиками, уложить на блюде для запекания, сбрызнуть водой, вставить в разогретый духовой шкаф на 5 минут. Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Натереть сыр на мелкой терке. Когда тыква станет мягкой, вынуть, залить томатным соусом, посыпать тертым сыром, вставить в духовку. Когда сыр подрумянится, вынуть и подавать на том же блюде.

Тыква, запеченная с рисом

200 г риса • 40 г жира • 50 г лука • соль • 800 г оранжевой тыквы • Томатный соус: 400 г помидоров • 50 г лука • 20 г масла • 30 г муки • отвар или бульон • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или лимонная кислота • 30 г тильзитского сыра

Сварить рассыпчатый рис (см. крупяные блюда). Лук очистить, нарезать кубиками, поджарить с жиром (40 г). Тыкву вымыть, очистить от кожуры и зерен, натереть на крупной терке. Перемешать с рисом и луком, уложить на блюде для запекания. Залить томатным соусом (см. соусы горячие). Посыпать тертым сыром, вставить на несколько минут в духовку. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть. Подавать на том же блюде.

Земляные груши, запеченные в соусе бешамель

1,2 кг земляных груш • уксус • соль • Соус бешамель: 30 г муки • 40 г масла • ок. 1/4 л молока • 1-2 желтка • лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского или тильзитского сыра • соль

Земляные груши вычистить щеткой, очистить, сполоснуть, сварить в подсоленной воде. Отцедить, дать воде стечь (крупные земляные груши разрезать пополам). Уложить на блюде для запекания. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Соусом залить земляные груши, посыпать тертым сыром, вставить в разогретый духовой шкаф на 10 минут и запечь. Подавать на том же блюде, украсив веточками зелени петрушки.

*Овощи сырые
запеченные*



Спаржа, запеченная в соусе бешамель

1,2 кг спаржи • сахар • соль • Соус бешамель: 30 г муки • 40 г масла • 1/4 л молока или сметаны • 1-2 желтка • лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского сыра • 30 г масла • соль • 20 г толченых сухарей

Сварить спаржу в подсоленной воде с небольшим количеством сахара (см. овощи отварные), приготовить, как земляные груши, запеченные в соусе бешамель.

Сальцефий, запеченный в соусе бешамель •

1,2 кг сальцефия • соль • уксус • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • 1-2 желтка • лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского или тильзитского сыра

Сальцефий вымыть щеткой, очистить, бросить в воду с уксусом, чтобы не потемнел. Сварить в подсоленной воде с небольшим количеством сахара, приготовить, как земляные груши, запеченные в соусе бешамель.

Цветная капуста, запеченная в соусе бешамель

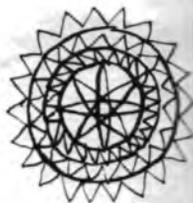
1,2-1,4 кг цветной капусты • соль • сахар • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока или сметаны • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота • 30 г сычужного сыра • 30 г масла • 20 г толченых сухарей

Цветную капусту сполоснуть, очистить от листьев, сварить в подсоленной воде с сахаром. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Мягкую цветную капусту отцедить, уложить кочешки на блюде для запекания, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом, смешанным с подрумяненными сухарями, вставить в разогретый духовой шкаф, запечь. Подавать на том же блюде, на котором цветная капуста запекалась.

Картофель, запеченный в соусе бешамель

800 г картофеля • 20 г масла • 500 г спаржи • соль • сахар • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота • 30 г сычужного сыра • 30 г масла • 20 г толченых сухарей • 1 ложка укропа и рубленой зелени петрушки

Картофель вымыть щеткой, сполоснуть, сварить в кожуре, отцедить, очистить, нарезать кружками потолще, посолить. Спаржу очистить, оскоблить от основания к верхушке, сполоснуть, сварить в соленой воде с сахаром, отцедить. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Посуду для запекания смазать маслом (20 г), уложить на ней картофель, смешанный с мелко нарезанной спаржой. Залить соус бешамель, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом с сухарями,



вставить в разогретую духовку и запечь. Подавать в той же посуде. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью. Вместо спаржи можно взять цветную капусту.

Картофель, запеченный с яйцами и грибами

1-1,2 кг картофеля • 4-5 яиц • 30 г сушеных грибов или 250 г свежих • 20 г толченых сухарей • 80 г лука • 1/8-1/4 л сметаны • 40 г жира • соль • перец

Картофель вычистить щеточкой, сполоснуть, сварить в кожуре. Отцедить, очистить, нарезать кружками. Сушеные грибы перемыть, сварить, чтобы осталось как можно меньше бульона, отцедить, порубить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на жире до светло-золотистого оттенка. Яйца **вымывать**, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, нарезать кружками. Мелкую кастрюлю смазать жиром (20 г), обсыпать толчеными сухарями. Уложить слой картофеля, посолить, посыпать луком, грибами; уложить слой яиц, посолить, поперчить; опять уложить слой картофеля и т. д. (по 2—3 слоя). Прикрыть картофелем, залить посоленной сметаной, смешанной с грибным бульоном. Вставить в разогретую духовку и запечь. Вынуть, когда края запеканки подрумянятся. Обвести ножом вокруг массы, приложить круглое блюдо к кастрюле, опрокинуть запеканку на блюдо. Подавать с салатом из сырых овощей.

Картофель, запеченный с помидорами

1 кг картофеля • 400 г помидоров • 4 яйца • 40 г жира • 100 г лука • соль • перец • 1/8 л сметаны • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

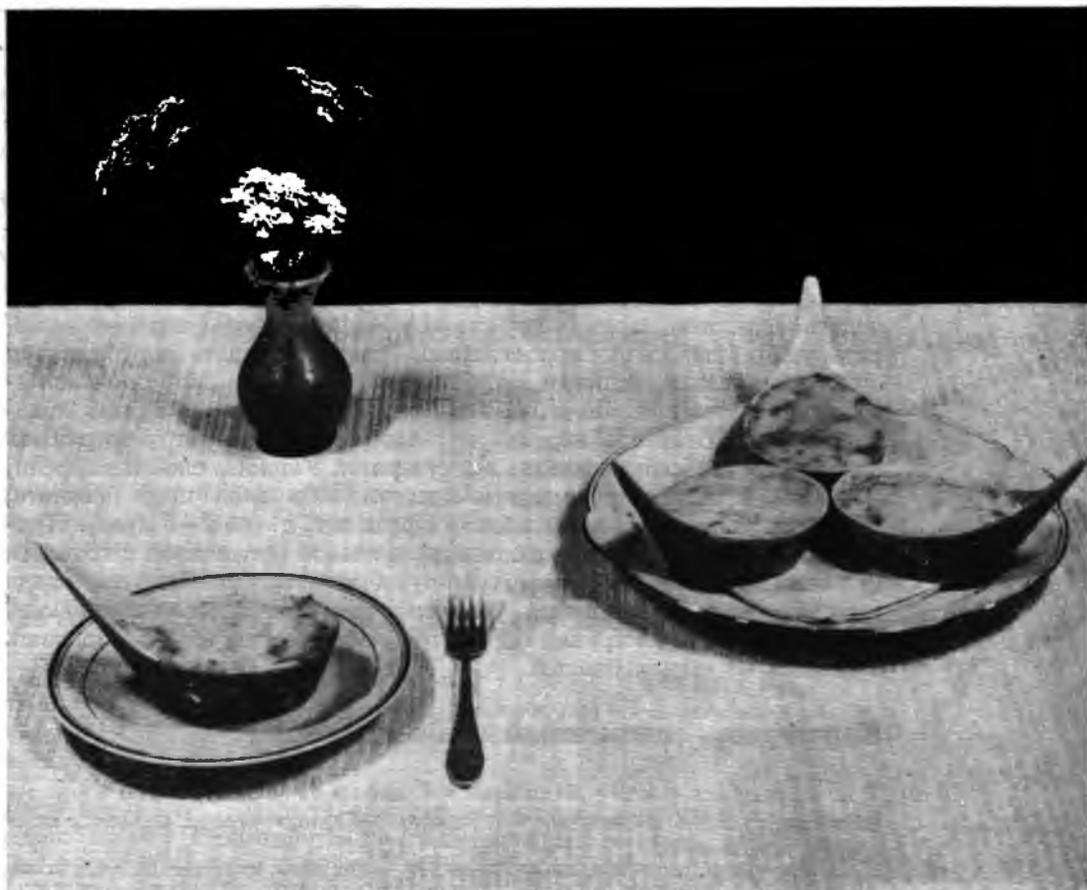
Картофель вычистить щеткой, сполоснуть, сварить в кожуре, очистить, нарезать кружками. Яйца вымыть, сварить, остудить в холодной воде, очистить, нарезать кружками. Помидоры сполоснуть, обсушить, нарезать кружками потолще (семена удалить). Очистить лук, нарезать кружками потолще, поджарить на жире (20 г) до светло-золотистого цвета. Посуду для запекания смазать маслом. Укладывать картофель слоями, перекладывая его яйцами, помидорами, луком. Каждый слой посыпать солью и перцем. Прикрыть картофелем. Залить подсоленной сметаной. Вставить в нагретую духовку и недолго запекать. Подавать в той же посуде, в которой картофель запекался. Посыпать рубленой зеленью.

Овощи, запеченные в рожках

300 г овощей, оставшихся от приготовления отвара для супа • 2 яйца • 300 г рожков • 40 г жира • 50 г сычужного сыра • 1/8 л сметаны • 1 желток • соль

Заложить рожки в кипящую соленую воду, перемешать, варить, накрыв крышкой, около 25 минут на слабом огне, в большом количестве





*Подача блюда
в огнеупорной посуде*

воды. Когда станут мягкими, откинуть на дуршлаг, облить горячей водой, перемешать с жиром. Овощи, оставшиеся от варки отвара для приготовления супа, или свежесваренные в небольшом количестве воды, мелко нарезать. Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, нарезать кубиками; рожки, яйца, овощи посолить, соединить, уложить для запекания. Залить посоленной сметаной с желтком и половиной натертого сыра. Посыпать тертым сыром. Вставить в разогретый духовой шкаф, запечь. Вынуть, подавать с салатом из сырых овощей.

Овощи сырые, запеченные

1 кг разных овощей: свекла, морковь, лук, горошек, цветная капуста, белокочанная капуста, сельдерей, порей, петрушка • 60 г масла • соль • 1/3 л соуса с укропом

Все овощи очистить, сполоснуть, нарезать узкими полосками или натереть (корнеплоды) на крупной терке. Специальную обливную или из огнеупорного стекла глубокую посуду для запекания обильно смазать маслом, укладывать в ней слоями овощи (по видам), на дно положить натертую свеклу. Каждый слой слегка посолить и на каждом разложить кусочки сливочного масла. Последний слой сильно прижать и посуду плотно прикрыть крышкой. Вставить в горячий духовой шкаф и запекать около 30 минут. Вынуть. Подавать в той же посуде. Отдельно подать соус с укропом (см. соусы горячие).

Баклажаны фаршированные, запеченные

1 кг баклажан • 30 г жира • 300 г свежих грибов • 1 яйцо • 50 г лука • 50 г толченых сухарей • 2 ложки рубленой зелени петрушки и зеленого лука • 1/8 л сметаны • соль • перец

Молодые свежие баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль пополам. Вынуть ложечкой мякиш, порубить. Грибы тщательно сполоснуть, подрезать ножки, нарезать узкими полосками. Добавить нарезанный кружками лук, жир, мякиш из баклажан, тушить до мягкости, добавить соль и перец. Грибы остудить, соединить с яйцом, толчеными сухарями и рубленой зеленью, тщательно размешать; наполнить половинки баклажан, уложить в мелкой кастрюле, влить 3—4 ложки воды. Вставить в горячую духовку и запечь. Перед самой подачей на стол залить густой посоленной сметаной, еще немного запечь. Выложить на блюдо, облить соусом, посыпать рубленой зеленью. Вместо толченых сухарей можно взять 100—150 г рассыпчатого риса.

Кабачки фаршированные, запеченные

Молодые кабачки приготовить, как баклажаны фаршированные, запеченные (см. выше).

Перец зеленый фаршированный, запеченный

800 г зеленого перца • 300 г разных овощей (стручковая фасоль, морковь, лук, порей, савойская капуста, сельдерей, цветная капуста) • 3—4 ложки растительного или прованского масла • 2 ложки рубленого укропа • соль • 1/8 л сметаны • 200 г помидоров

Большие здоровые стручки зеленого сладкого перца вымыть, обрезать верхушки вместе со стеблями, вычистить семена. Овощи очистить, сполоснуть, размельчить, добавить 3—5 ложек воды, растительного масла, тушить в закрытой кастрюле, под конец посолить, перемешать с рубленным укропом. Овощи следует тушить до половины готовности и так, чтобы фарш получился густым. Стручки зеленого перца фаршировать, уложить в кастрюле, долить воды, вставить в горячую духовку, запекать. Когда стручки будут почти мягкие, вложить дольки ополоснутых помидоров, слегка посолить, залить сметаной и запекать еще недолгое время. Вынуть, уложить на блюде, залить сметанным соусом, оставшимся от запекания, посыпать рубленным укропом.

Картофель фаршированный

1 1/2 кг картофеля • 30 г сушеных грибов • 100 г черствой булки • ок. 1/4 л молока • 2 ложки укропа • 2 яйца • 40 г жира • 50 г лука • 1/8 л сметаны • соль • перец

Грибы сполоснуть, сварить. Одинаковой величины картофелины вымыть щеточкой, сполоснуть, сварить в кожуре до половины готовности. Очистить, осторожно выдолбить ложечкой, чтобы не раскрошить (отходы использовать для супа). Намочить булку в молоке, отжать. Лук очистить, нарезать кубиками, подрумянить на жире. Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде. Булку, яйца и грибы пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, рубленый укроп, лук, тщательно перемешать. Выдолбленный картофель наполнить начинкой с верхом. Уложить в мелкой кастрюле, влить 1/8 л воды, вставить в нагретую духовку и запечь. Когда картофель станет мягким, залить подсоленной сметаной, еще недолгое время запекать и вынуть; выложить на блюдо, полить сметанным соусом, посыпать рубленым укропом, подавать с салатом из сырых овощей.

Савойская капуста фаршированная

Огурцы фаршированные

Кольраби фаршированная

Смотри блюда сборные мясные.

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БОБОВЫХ

Бобовые варятся очень долго. Чтобы сократить время варки, их предварительно, за 5—10 часов, замачивают в воде. Семена бобовых надо перемыть, перебрать, а затем залить большим количеством холодной кипяченой воды. Варить в той же воде. Если воды мало, долить холодной кипяченой воды. Не следует добавлять соды, так как она разрушает витамины, придает неприятный вкус, а семена лопаются, причем многие питательные вещества переходят в отвар. Бобовые варят медленно, до мягкости и только тогда солят. Преждевременное добавление соли замедляет варку.

Из бобовых готовят супы. Семена бобовых, сваренные и облитые жиром, могут служить дополнением к супам.

Пюре из гороха и фасоли с жиром и луком подают к мясным блюдам. Из вегетарианской массы из фасоли или гороха делают котлеты. Фасоль с мучной заправкой, с помидорами, с грудинкой или с копченым салом — вкусное блюдо.



Бобы отварные

800 г высушенных бобов • 50 г масла • соль

Свежие молодые высушенные бобы сполоснуть, залить кипящей водой, сварить. Когда станут мягкими, посолить, отцедить, выложить в салатник. Отдельно подать масло.

Фасоль белая отварная

600 г крупной фасоли („Ясек“) или другой не вполне зрелой • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • соль • сахар

Высушенную фасоль сполоснуть, залить кипящей водой, сварить. Когда фасоль станет почти мягкой, посолить и добавить немного сахара. Отцедить, выложить в салатник. Полить маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать к свекольному борщу, к щам, к капусте с мучной заправкой.

Фасоль в сером соусе

400 г белой фасоли • 40 г жира • 40 г лука • 30 г муки • соль • уксус • сахар

Фасоль перебрать, сполоснуть, замочить в кипяченой охлажденной воде. На следующий день сварить в той же воде. Когда фасоль станет почти мягкой, посолить, добавить щепотку сахара. Приготовить соус. Приготовить подрумяненную мучную заправку: лук очистить, нарезать мелкими кубиками, подрумянить на разогретом жире, добавить подрумяненную муку, поджарить. Развести холодным отваром, в котором варилась фасоль, соединить с фасолью, прокипятить, приправить по вкусу уксусом, солью, карамелью (карамель: 10 г сахара сильно зарумянить на сковороде, влить осторожно, потому что брызгает, 2—3 ложки воды, вскипятить. Коричневую жидкость — карамель использовать как приправу). Фасоль выложить в салатник, подавать с картофелем, яйцами, колбасой.

Фасоль в томатном соусе

400 г фасоли • соль • сахар • Томатный соус: 400 г помидоров • 50 г лука • 20 г масла • 30 г муки • отвар из фасоли • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус или лимонная кислота

Фасоль перебрать, сполоснуть, замочить в кипяченой охлажденной воде. Сварить в той же воде. Когда фасоль станет мягкой, посолить, прибавить немного сахара. Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Фасоль отсушить, размешать с томатным соусом. Приправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой. Выложить в салатник, подавать с картофелем, сосисками, колбасой.

Вместо свежих помидоров можно использовать для соуса томат.

Пюре гороховое

400 г гороха • 50 г лука • соль • 50 г сала или грудинки

Горох перебрать, сполоснуть, замочить в кипяченой охлажденной воде. На следующий день сварить в той же воде. Когда горох станет мягким, посолить. Отцедить, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Подогреть горох. Выложить в салатник, полить растопленным салом с подрумяненным луком.

Пюре из фасоли

Приготовить, как пюре гороховое.

Котлеты из фасоли

400 г фасоли • 100 г толченых сухарей • 80-100 г жира • соль • перец • 50 г лука • 2 яйца • 1 ложка рубленого укропа

Фасоль перебрать, сполоснуть, замочить в кипяченой охлажденной воде. На следующий день сварить в той же воде. Когда фасоль станет мягкой, посолить, тщательно отсушить, пропустить через мясорубку. К фасоли прибавить яйца, нарезанный кубиками и поджаренный в 20 г жира лук, соль, перец, рубленый укроп. Все тщательно перемешать. Выделять в толченых сухарях небольшие овальные котлеты, обжаривать с обеих сторон. Уложить на продолговатом блюде. Подавать с томатным соусом или салатом из сырых овощей.

Котлеты из гороха

Приготовить, как котлеты из фасоли.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Салат из свеклы с хреном

1,2 кг свеклы • 100 г хрена • 10 г тмина • соль • сахар • уксус

Свеклу вымыть щеточкой, сполоснуть, залить кипящей водой, сварить в закрытой кастрюле. Когда станет мягкой, отцедить, очистить от кожуры, нашинковать или натереть на крупной терке. Хрен очистить, сполоснуть, оскоблить, натереть на мелкой терке. Свеклу соединить с хреном, добавить сполоснутый тмин. Приправить по вкусу солью, уксусом, сахаром, влить $\frac{1}{8}$ л кипяченой воды. Свеклу вложить в банку или глиняный горшок, придавить (свекла должна быть покрыта жидкостью). Прикрыть пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте. Подавать к отварной говядине, рубленым котлетам из мяса, рыбы и т. д.



Салат из краснокочанной капусты

500 г краснокочанной капусты • 200 г яблок • 50 г лука • 3-4 ложки растительного или прованского масла • соль • сахар • лимон или уксус

Капусту очистить от наружных испорченных или увядших листьев, очень мелко нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды, сварить до половины готовности в закрытой кастрюле, отцедить, дать воде стечь, охладить. 1/8 л воды вскипятить с сахаром и солью, остудить, добавить уксус (2—3 ложки). Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Яблоки сполоснуть, натереть на крупной терке. Все составные части тщательно перемешать, приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом. Уложить в салатнике, украсить веточками зелени петрушки. Подавать к жареной рыбе, мясу, картофельным котлетам и т. п.

Салат из краснокочанной капусты с фасолью

400 г капусты • 100 г мелкой фасоли • 100 г яблок • 50 г лука • 3-4 ложки растительного или прованского масла • лимон или уксус • соль • сахар

Приготовить, как указано выше, добавляя отваренную мелкую фасоль.

Салаты из других овощей

Смотри холодные закуски.



Блюда из грибов



Съедобные грибы, как и овощи, не являются высококалорийной пищей. Их значение состоит главным образом в большом содержании витаминов (преимущественно группы В), а также в ценных вкусовых качествах.

Особенно ценятся боровики (лисички и рыжики содержат, кроме витаминов группы В, также каротин-провитамин А).

В грибах имеется также витамин D (согласно исследованиям, проведенным в Польше).

Следует помнить (см. Основы питания стр. 11), что из-за растворимости витаминов группы В в воде надо, насколько это возможно, использовать ее для приготовления других блюд.

ПОДГОТОВКА И ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ГРИБОВ

Для приготовления блюд следует употреблять только съедобные, хорошо известные и не вызывающие сомнений грибы. Свежие грибы нельзя долго хранить, необходимо сразу же их переработать. Старые, червивые и попорченные съедобные грибы вредны, поэтому свежие грибы надо перебрать, чтобы удалить червивые и попорченные. Подготовка грибов состоит в следующем: надо срезать шляпку, почистить корешки и срезать нижнюю часть, затем промыть в нескольких водах. Сморчки и строчки следует обварить, жидкость вылить, грибы отсу-

шить. Сушеные грибы надо перебрать, промыть, залить холодной водой, чтобы они набухли, благодаря чему быстрее варятся. Бульон из сушеных грибов служит основой для приготовления соусов (см. введение к супам).

Рыжики жареные

600 г рыжиков • 60-80 г масла • соль • перец

Свежие молодые рыжики средней величины тщательно промыть, срезать корешки, хорошо обсушить. Разогреть масло на большой сковороде, класть грибы частями и поджарить на сильном огне с обеих сторон. Уложить на блюдо, посолить, прибавить перец и подать, облив маслом, на котором они жарились.

Шампиньоны жареные

400 г шампиньонов • 60-80 г масла • соль • перец

Шампиньоны очистить, промыть, срезать ножки, снять пленку, затем жарить так же, как рыжики.

Грибы сушеные жареные, панированные

8 шт. грибов (80 г) сушеных средней величины • 1/4 л молока • 30 г муки • 1 яйцо • 60 г сухарей • соль • перец • 60 г жира

Сушеные грибы одинаковой величины тщательно промыть, положить в разбавленное водой молоко и оставить на 1 час. Сварить до готовности. Процедить (бульон использовать для приготовления капусты, супа, соуса и т. п.). Грибы панировать, то есть обвалить в муке, разболтанных яйцах и сухарях. Жарить с обеих сторон на разогретом жире. Подавать с заправленной капустой, на грибном бульоне с картофельным пюре и соусом-хрен.

Рубленые котлеты из грибов

400 г свежих грибов (боровики, опенки) или 80 г сушеных • 30 г жира • 60 г лука • 60 г жира • 100 г черствой булки • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки • 50 г сухарей

Свежие грибы промыть проточной водой, очистив предварительно от песка и земли. Нарезать, тушить под крышкой с нашинкованным луком и жиром. Если необходимо, влить 2—3 ложки воды. Затем жидкость выпарить. Булку вымочить в молоке, отжать, грибы и булку пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, мелко нарезанную зелень и тщательно перемешать. Если масса окажется жидкой, всыпать 2—3 ложки толченых сухарей. Разделать небольшие высокие котлеты, обвалить в сухарях. Обжарить на сильном огне с обеих сторон до золотистого цвета. Уложить на блюдо, подать с соусом-хрен, картофелем и грибным соусом, с капустой или салатом из сырых овощей.

Боровики, маслята, лисички тушеные

800 г боровиков (или других грибов) • 30 г жира • 50 г лука • 10–20 г муки • соль • перец • 1 ложка мелконарезанного укропа и зелени петрушки • 1/8 л сметаны

Боровики очистить от земли, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками. Очищенный лук, нарезанный кубиками, поджарить на разогретом жире, вложить грибы, влить 2–3 ложки воды, тушить под крышкой. Готовые грибы посыпать мукой, вскипятить (должны получиться густыми), прибавить соль, перец, сметану, укроп и петрушку, смешать, положить в салатник. Подавать с картофелем, кашей, картофельными клецками и т. п.

С маслят перед приготовлением снять пленку.

Опенки, подосиновики, подберезовики тушеные

800 г опенок или других грибов • 20 г масла • 50 г лука • 20 г жира • 20 г муки • соль • перец • 1 ложка мелконарезанного укропа и зелени петрушки

Грибы тщательно очистить, промыть проточной водой, лучше всего — в решете под сильной струей (это очень вкусные грибы, но сильно загрязненные землей). Нарезать тонкими ломтиками, лук очистить, нарубить мелкими кубиками, прибавить жир, 3–4 ложки воды и все вместе тушить под крышкой (опенки варятся дольше, чем боровики и маслята). Готовые грибы заправить мукой, прибавить соль, перец, вскипятить, прибавить сливочное масло (20 г) и нарезанную зелень, перемешать, выложить в салатник. Таким же способом можно приготовить подберезовики и подосиновики. Первые по вкусу напоминают белые грибы.

Опенки очень вкусны со сметаной.

Рыжики тушеные

800 г рыжиков • 80–100 г лука • 60 г жира • соль • перец

Выбрать молодые крепкие рыжики средней величины. Шляпки срезать, червивые выбросить. Тщательно промыть, лучше всего руками. Откинуть на сито, обсушить. Очистить лук, нарезать кружками, поджарить, вложить рыжики. Тушить все вместе до готовности. Когда рыжики будут готовы и вода выпарится, прибавить соль и перец. Выложить в салатник и сразу же подать.

Шампиньоны тушеные

400 г шампиньонов • 30 г жира • 50 г лука • соль • ¹/₄ перец • 1/8 л сметаны • 1 желток • 1 ложка мелконарезанного укропа

Молодые шампиньоны очистить, промыть (с больших старых шляпок снять пленку). Шляпки и целые здоровые ножки тонко нарезать. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками, поджарить на масле, прибавить шампиньоны, 2—3 ложки воды, тушить под крышкой. К готовым грибам прибавить соль и перец, если нужно, жидкость выпарить. Соединить со сметаной, заправить желтками (вкусны также блюда, приготовленные из луговых шампиньонов).

Сморчки тушеные

800 г сморчков • 50 г лука • 30 г жира • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец • 1 ложка мелконарезанного укропа и зелени петрушки

Сморчки тщательно промыть на решетке большим количеством воды (под сильной струей, чтобы удалить всю землю и песок). Нарезать дольками, прибавить поджаренный лук, тушить, прибавив 2—3 ложки воды. К готовым грибам прибавить соль, перец, заправить мукой, вскипятить, соединить со сметаной.

Первые весенние грибы, строчки, ошибочно называют сморчками, поэтому надо уметь их отличать, так как строчки съедобны и не ядовиты, если перед приготовлением их отварить, слив первый бульон.

Грибы запеченные

800 г боровиков • 30 г жира • 50 г лука • соль • перец • 1/8 л сметаны • 40-60 г тильзитского сыра • 20 г масла • 20 г сухарей

Боровики, опенки или подосиновики очистить, промыть, более крупные нарезать, мелкие оставить целыми. Тушить до готовности в жире с очищенным нарезанным луком и 2—3 ложками воды. Сок выпарить, прибавить к грибам соль, перец, перемешать, уложить на блюдо для запекания, залить сметаной, посыпать тертым сыром, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями, сбрызнуть маслом. Вставить в духовой шкаф и запечь.

Зразы по-нельсонски из грибов

40-60 г грибов сушеных • 80-100 г лука • 30 г жира • 20 г жира для смазки кастрюли • 1 кг картофеля • 1/8 л сметаны • 1/4 л молока • соль • перец

Сушеные грибы средней величины тщательно промыть, замочить на 1 час в молоке и отварить в той же жидкости. Процедить. Отдельно до полуготовности сварить картофель в кожуре, очистить, нарезать толстыми ломтиками. Очистить лук, нарезать кружками, поджарить. Кастрюлю смазать жиром, уложить слой картофеля, на него грибы, лук, посолить, посыпать перцем. Прикрыть картофелем, залить сметаной, вставить в горячий духовой шкаф и запечь. Подавать с салатом из сырых овощей.



Фаршированные
шампиньоны

Шампиньоны фаршированные

20 шт. шампиньонов средней величины с закрытыми шляпками • 30 г масла • 50 г лука • 1 ложка мелконарезанной зелени петрушки • 1 яйцо • соль • перец • 20 г сухарей • 60 г масла • 30 г сыра эмментальского или тильзитского

Молодые шампиньоны со светлыми пластинками нижней части, средней величины очистить от земли и песка, промыть, обсушить, срезать шляпки, ножки почистить и мелко нарезать. К ножкам прибавить нарезанный кубиками и поджаренный лук, соль, перец, яйцо, зелень петрушки. Хорошо перемешать. Шляпки шампиньонов заполнить до верха этим фаршем. Уложить на противень, каждый гриб посыпать тертым сыром и сухарями, положить кусочек масла, вставить в жаркий духовой шкаф и запечь. Когда слегка зарумянятся, вынуть, уложить на блюдо, украсить ветками зелени петрушки и подать. Могут служить закуской или гарниром к мясу, жареному по-английски.

Пудинг из свежих грибов

400 г боровиков • 4 яйца • соль • перец • 20 г масла • 1/8 л сметаны • 50 г лука • 60 г сухарей • 20 г сухарей для формы • 20 г масла для формы

Грибы очистить от земли и тщательно промыть. Тонко нарезать вместе со здоровыми корешками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить на разогретое масло, поджарить, прибавить грибы, 2—3 ложки воды, тушить под крышкой. Готовые грибы выпарить. Форму для пудинга смазать маслом, посыпать сухарями. Стереть желтки, прибавив грибы и вливая понемногу сметану. Смешать с сухарями и взбитыми белками, заправить по вкусу солью и перцем. Вложить в форму для пудинга, варить на пару 3—4 часа. Вынуть, положить на блюдо. Подавать с соусом с укропом или с топленным маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями, с салатом из сырых овощей.

Пудинг из шампиньонов

Приготовить по рецепту „Пудинг из свежих грибов”.

Пудинг из сушеных грибов

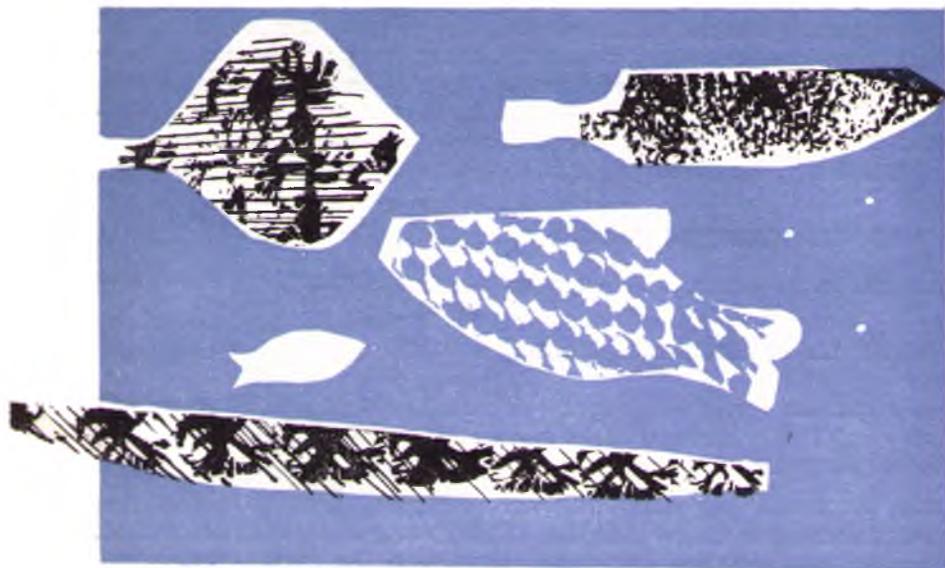
40-60 г сушеных грибов • 50 г лука • 50 г жира • 4 яйца • 100 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • соль • перец • 20 г масла для формы • 20 г сухарей для формы

Грибы тщательно промыть, отварить, отцедить. Смазать форму для пудинга маслом, посыпать сухарями. Булку вымочить в молоке, отжать. Очистить лук, нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого цвета. Грибы, булку и лук пропустить через мясорубку. Стереть жир с желтками, прибавить грибную массу, заправить по вкусу солью, перцем. Белки взбить, смешать с грибной массой, вложить в форму для пудинга. Плотно прикрыть крышкой и варить на пару $3\frac{1}{4}$ часа (см. овощные блюда, приготовление пудингов). Грибной пудинг подавать с грибным соусом, приготовленным из оставшегося грибного бульона или со сливочным маслом.

Хорошо приготовленный пудинг должен быть слегка подрумяненным, иметь вид пышной бабки, легко резаться.



Рыбные блюда



Рыбы относятся к той группе продуктов, которые дают нам прежде всего полноценный белок (в 100 г съедобных частей свежей рыбы содержится, в зависимости от вида рыбы, от 14,6 до 20 г белка). Калорийность рыб зависит в значительной степени от содержания жира. Так, нежирный карп дает около 102 калорий (в 100 г), в то время как жирный — 148 калорий. Кроме того, рыбы содержат минеральные вещества (главным образом фосфор), витамин группы В (главным образом витамин РР), а также при наличии жира, — витамин А и D (последних особенно много в рыбьем жире). Входящие в состав рыбы пищевые вещества легко перевариваются и хорошо усваиваются.

Приготавливая рыбные блюда (особенно летом), надо особо следить за соблюдением чистоты, так как рыба (после того, как ее заколют) быстро портится. Хранить рыбу можно очень недолго и при температуре 0°. Любая небрежность в этом отношении ведет к опасным, часто смертельным отравлениям.

Следует помнить, что испорченная рыба весьма вредна для здоровья, и поэтому распознавание несвежей рыбы имеет важнейшее значение. Доброкачественная рыба отличается своеобразным запахом и прилегающей к телу чешуей. У нее ярко-красные жабры, прозрачные и выпуклые глаза, плотное и эластичное тело, нормальный цвет мяса, то есть бело-розовый. В продажу поступает рыба живая, парная, мороженая и соленая.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ И ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА РЫБ

Живую рыбу надо оглушить ударом тятки по верхней части головы, затем острым тонким ножом перерезать позвоночник у основания головы. Мороженую рыбу оттаивают при комнатной температуре. Для этого ее надо вложить в холодную воду с солью в количестве 7 г на 1 л воды. Продолжительность оттаивания рыбы зависит от ее величины (от 1/2 до 4 часов). После оттаивания рыбу не следует отжимать слишком сильно, чтобы избежать потери соков.

Соленую рыбу следует очистить от покрывающей ее соли. Затем ее вымачивают в холодной воде в течение нескольких часов, неоднократно меняя воду. Соленую рыбу перед приготовлением не солят.

1. Разделка рыбы включает в себя: очистку от чешуи, удаление плавников, в некоторых случаях — снятие кожи, а также удаление внутренностей.

Очистка от чешуи производится путем скребения или скрепки. Скоблят рыбу при помощи ножа или специального скребка, а скребут острым тонким ножом. При скрепке нож следует держать горизонтально, слегка приподняв острие. Рыбы с мелкой, плотно прилегающей чешуей надо на несколько секунд вложить в кипящую воду и затем оскоблить. У горь и нали м очищаются снятием кожи, которую следует надрезать вокруг головы, отделить от мяса и затем снять, как чулок. Очистка от чешуи оскребением применяется при разделке карпа, карася, леща, окуня, плотвы. Щуку, судака и треску скребут. Линя перед скреблением надо обварить кипятком и оставить на 30 минут в миске. Затем воткнуть в голову длинную вилку (кухонную), положить рыбу на 3—6 секунд в кипящую воду, часто ее переворачивая. Вынуть, когда чешуя будет легко счищаться (проверить ножом). Камбалу вымыть щеткой, положить в кипящую воду (на 50—60 секунд), вынуть, соскоблить чешую, прилегающую к темной коже рыбы.

Потрошение рыб производится следующим образом: а) ножом или ножницами разрезать брюшко рыбы от подхвостового плавника до головы, рукой высвободить внутренности и вынуть. Выбросить желчный пузырь, органы пищеварения и плавательный пузырь (съедобные части потрохов отложить). Затем срезать жабры, плавники, удалить глаза; б) надрезать мясо у жабр до позвоночной кости, надломить голову у основания позвоночной кости и вместе с ней вынуть внутренности. Выбросить несъедобные части потрохов, как указано выше, удалить глаза и жабры, срезать хвост и плавники. После потрошения рыбу надо тщательно промыть.

Разделка соленой сельди. Соленую сельдь следует промыть, положить на кухонную доску, срезать тонкую покрывающую брюшко пленку и плавники. Вынуть внутренности, оставить молоки и икру, остальное выбросить.

Сельдь следует вымачивать в большом количестве воды в течение 4—24 часов, в зависимости от сорта. Часто менять воду. Икру и молоки вымочить отдельно. Вымоченную сельдь отсушить, надрезать кожу вдоль позвоночной кости и вокруг головы, отвернуть кожу остро-



конечным ножом, рукой осторожно стянуть вдоль позвоночной кости. Отрезать голову и хвост, отделить филе, **зачистить от крупных костей**. Обравнивать филе и слегка приплюснуть ножом.

II. Деление рыбы на порции. Очищенную и выпотрошенную рыбу можно приготовить целиком или кусками, в зависимости от того, какое готовится блюдо. При варке голова не срезается, при жаренье голову следует отрезать, мелкую рыбу можно жарить целиком. Рыбу делят поперек туловища на перпендикулярные к позвоночнику куски. Такие куски называют „звонками”. Разрезав „звонок” вдоль позвоночной кости, получаем куски, которые называют „ползвонка”.

Чтобы получить **рыбное филе**, надо выпотрошенную и вымытую рыбу разрезать острым ножом надвое от хвоста до головы. Нож следует вести вдоль позвоночника к себе. После этого срезать продолговатые куски мякоти, надрезав кость у основания. Кожу в нескольких местах следует надрезать, чтобы форма кусков не изменилась при тепловой обработке. Полученные половинки рыбы надо разделить на куски. Для жаренья филе надо вырезать по возможности широкие, что облегчает равномерное нагревание. Чтобы получить филе **без кости**, половинки рыбы надо положить кожей вниз и зачистить от костей. Если филе должно быть **без кожи**, очистка от чешуи не нужна. Очищенная от чешуи кожа становится более слабой и легко рвется при отделении от мякоти. Кожу с чешуей надо снять, начиная от хвоста, надрезав мясо. Филе, очищенное от кожи и костей, следует тщательно промыть и разделить на порции. Некоторые блюда **приготавливаются из рубленой рыбной массы**.

III. Приготовление рыбной массы включает: пропускание через мясорубку филе, очищенного от кожи и костей, прибавление булки, вымоченной в молоке, и вторичную рубку. К массе прибавляют поджаренный или сырой лук и приправы. Рыбную массу надо тщательно перемешать.

Из рыбной массы разделяют рулеты и **тефтели для варки, котлеты для жаренья**.

IV. Тепловая обработка. Рыба варится в бульоне из съедобных рыбных отходов и овощей. Рыбу целиком или нарезанную на порции надо вложить в горячий бульон и варить, поддерживая темп. около $85-90^{\circ}$. Рыбу следует варить в специальном котелке с решеткой. Отварную рыбу подают с маслом или соусами, либо заливают желе и охлаждают. **Жарится рыба кусками** („звонки” или филе), которые надо панировать, то есть обваливать в яйцах, муке, сухарях, или обкатать в муке, либо макать в тесто. Жарить следует на небольшом количестве жира. Рыба жарится очень быстро, так как ткани ее весьма нежные. Жарить на хорошо разогретом жире с обеих сторон до получения золотистого цвета. **Тушение рыбы** состоит в ее отваривании под крышкой в небольшом количестве воды с добавлением жира. Тушить можно с грибами, овощами и приправами. Тушение продолжается недолго. Рыбу можно также запечь целиком с жиром в духовом шкафу, при этом ее следует периодически поливать соком, добавляя воду, если сока останется мало. Рыбу можно также запекать под различными соусами.



Чистка щуки



*Потрошение
рыбы*



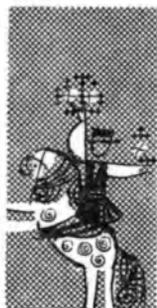
*Котелок для
варки рыбы*

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Треска отварная с маслом и яйцами

800 г трески (обезглавленной потрошенной) • Отвар: 200 г овощей без капусты • 30 г лука • 1-2 лавровых листа • 4-5 горошин душистого перца • соль • 40 г масла • 2-3 яйца • 1 ложка мелконарезанной зелени петрушки

Приготовить отвар из очищенных овощей, приправ и воды. Процедить, посолить, влить в рыбный котелок. Треску очистить от чешуи, срезать брюшину. Промыть, посолить, вложить в котелок с горячим отваром (отвар должен прикрывать рыбу). Варить на очень слабом огне около 25 минут. Яйца вымыть, сварить, охладить в холодной воде, почистить, нарубить. Растопить масло. Когда рыба будет готова, осторожно вынуть решетку, выложить на блюдо. Посыпать нарубленными яйцами, петрушкой, полить маслом. Можно подать также с отварным картофелем и соусами: из корнизонов, с хреном, томатным, грибным.



Карп, щука, судак, лещ отварные с маслом и яйцами

1 кг карпа (или другой рыбы) • Отвар: 200 г овощей без капусты • 30 г лука • 1-2 лавровых листа • несколько горошин душистого перца • 40 г масла • соль • 3 яйца, сваренных вкрутую • 1 ложка мелконарубленной зелени петрушки • 1 лимон

Приготовить отвар из очищенных овощей, приправ и воды, процедить, посолить. Рыбу разделить (см. введение к рыбным блюдам). Удалить глаза, срезать жабры, тщательно промыть, вложить на решетке в котелок с горячим отваром. Варить на очень слабом огне около 25 минут. Вынуть карпа с решеткой и осторожно выложить на блюдо. Облить маслом, обложить шариками картофеля (см. овощные блюда), политыми маслом и посыпанными петрушкой, нарубленными яйцами и тертым хреном. Украсить дольками лимона. Можно подать также с отварным картофелем и соусами (см. треска отварная). Судака подать с отварным картофелем, маслом, нарубленными яйцами, с соусами: голландским, венгерским, из шампиньонов.

При варке карпа можно в отвар влить несколько ложек уксуса или обдать рыбу уксусом, после чего она приобретает голубоватый оттенок (так называемый голубой карп). Щуку и судака готовят таким же образом; вместо очистки от чешуи специальной теркой рыбу надо скрести острым ножом. У судака перед разделкой надо срезать спинной плавник.

Лосось отварной с маслом

800 г лосося • Отвар: 200 г овощей без капусты • 30 г лука • соль • 1-2 лавровых листа • 4-5 горошин душистого перца • 1 лимон • 40 г масла • 3 яйца, сваренных вкрутую • 1 ложка мелконарубленной зелени петрушки

Приготовить отвар из очищенных овощей и приправ. Лосося разделить, промыть, срезать филе без костей с кожей и чешуей. Разделить на порции. Вложить в горячий отвар, варить на очень слабом огне у края плиты около 20 минут. Отваренную рыбу выложить, снять с кусков кожу, положить на блюдо, полить маслом. Обложить рыбу шариками картофеля (см. овощные блюда), посыпанными петрушкой и политыми маслом, нарубленными, политыми маслом яйцами, зеленым (консервированным или отварным) горошком. Украсить ломтиками или дольками лимона. Лосося можно полить маслом, подать с отварным картофелем, украсить зеленью и ломтиками лимона, а в соуснике подать голландский или венгерский соусы либо соус из шампиньонов.

Угорь отварной

1 кг угря • 200 г овощей • 30 г лука • 1-2 лавровых листа • 4-5 горошин душистого перца • соль • лимон

Снять кожу со свежего угря (см. введение к рыбным блюдам). Рыбу промыть, залить горячим отваром, приготовленным из овощей, приправ, воды и лука. Варить на слабом огне 25 минут, готовую рыбу вынуть, уложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, морковью, нарезанной фигурками, листьями зеленого салата. Подавать с отварным картофелем, соусом с укропом или томатным соусом.

Линя отварной с маслом

800 г линя • Отвар: 200 г овощей без капусты • 30 г лука • соль • 1-2 лавровых листа • несколько горошин душистого перца • 40 г масла • соль • 3 яйца • 1 ложка мелконарубленной зелени петрушки • 1 лимон • уксус

Приготовить отвар из очищенных овощей, приправ и воды. Когда овощи будут готовы, процедить, посолить. Линя заколоть, обварить кипятком, разделить (см. введение к рыбным блюдам). Процеженный отвар влить в рыбный котелок, подогреть. Вложить линя в горячий отвар, который должен прикрыть рыбу. Варить на очень слабом огне около 25 минут. Яйца вымыть, сварить, охладить, очистить, нарубить. Растопить масло. Готовую рыбу вынуть вместе с решеткой, обсушить. Положить на блюдо, посыпать нарубленными яйцами, зеленью петрушки, полить маслом. Подавать с шариками картофеля (см. овощные блюда), политыми маслом и посыпанными зеленью петрушки.

Форель отварная

1 кг форели • Отвар: 200 г овощей без капусты • 50 г лука • 1-2 лавровых листа • 4-5 горошин душистого перца • 40 г масла • соль • 3 яйца, сваренных вкрутую • 1 лимон • 1 ложка мелконарубленной зелени петрушки

Форель заколоть, разделать, тщательно промыть в несколько раз сменяемой воде. Сварить отвар из очищенных овощей, приправ и воды. Когда овощи будут готовы, отвар процедить, посолить, влить в рыбный котелок. Уложить очищенную форель на решетку, вставить в горячий отвар. Варить у края плиты на очень слабом огне около 15 минут. Готовую рыбу вынуть, уложить на середине блюда в ряд наискось, головками в одну сторону (форель — пеструшка маленькая рыбка, 1 кг — это несколько рыбок); вложить в рот каждой рыбке веточку зелени петрушки, полить маслом посыпать мелконарубленной зеленью петрушки. Обложить картофелем, нарубленными и политыми маслом яйцами. Украсить дольками лимона, морковью, нарезанной фигурками, и листьями зеленого салата.

Рыбец, камбала отварные

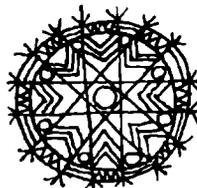
1,2 кг рыбы • 200 г овощей без капусты • 30 г лука • 1-2 лавровых листика • 4-5 горошин душистого перца • 40 г масла • соль • мелконарубанная зелень петрушки

Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть. Приготовить отвар из овощей, воды и приправ, процедить. Вложить рыбу в горячий отвар, варить на очень слабом огне около 25 минут (в зависимости от величины рыбы). Готовую рыбу положить на блюдо, полить маслом, украсить зеленью. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей. Можно подавать также с яйцами, сваренными вкрутую и мелко нарубленными.

Карп, линь, лещ в сером соусе по-польски

1 кг карпа • Отвар: 200 г овощей без капусты • соль • 4-5 горошин душистого перца • 1-2 лавровых листика • Серый соус: 40 г масла • 30 г муки • бульон из рыбы • соль • сахар (карамель) • 40-50 г пряников • лимон или разведенная лимонная кислота • 25 г изюма • 25 г миндаля • 1/8 л красного вина

Приготовить отвар из очищенных овощей, приправ и воды. Когда овощи будут готовы, процедить, посолить, влить отвар в рыбный котелок. Рыбу промыть. Заколоть, собрать в отдельную посуду кровь, прибавить пол-ложки уксуса. Разделать рыбу (см. введение к рыбным блюдам). Положить карпа на решетку, вложить в горячий отвар и варить на очень слабом огне около 25 минут. Вынуть рыбу вместе с решеткой, выложить на блюдо, поставить в теплое место, полить бульоном, накрыть крышкой, чтобы не высыхала. Выпарить бульон, оставив 3/4 л. Приготовить карамель: 20 г сахара сильно поджарить на сковороде, влить 3—4 ложки воды (осторожно!), вскипятить. Приготовить заправку: масло разогреть, прибавить поджаренную муку, смешать, развести холодным бульоном и вином, прибавить кровь, вскипятить. Пряники размельчить, залить 1/4 л бульона, проварить, протереть. Вложить в соус, прибавить соль, карамель, лимонный сок или разведе-



денную лимонную кислоту либо уксус, сахар по вкусу, вскипятить, прибавить промытый, ошпаренный изюм и нарезанный тонкими полосками миндаль. Рыбу отогреть в духовом шкафу, облить горячим соусом. Подавать с картофелем, смоленской кашей.

Так же можно приготовить линя, которого надо обварить кипятком (3—6 секунд), что облегчает очистку (см. введение к рыбным блюдам). Рыбы в сером соусе можно приготовить также кусками. Серый соус можно приготовить и без рыбной крови и пряников.

Щука фаршированная

800 г щуки • Бульон: 2 л воды • рыбные отходы • 200 г овощей • 2 лавровых листика • 5 горошин белого перца • Рыбная масса: мякоть рыбы • 2 желтка • 50 г булки • 1/8 л молока • 80 г лука • 20 г жира • соль • перец • мускатный орех • 20 г масла

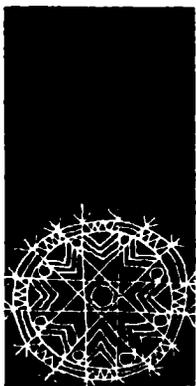
Щуку очистить. Срезать плавники, хвост, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отвернуть, острым ножом отделить от мякоти и снять кожу от головы к хвосту. Отрезать хвост. Кожу отложить, зашив возможные повреждения. Рыбу промыть, обсушить, отделить филе от позвоночной кости. Снять филе с костей. Сварить бульон из очищенных и промытых овощей, головы, позвоночной кости, приправ и воды. Посолить в конце варки. Приготовить рыбную массу (см. рулет из трески). Кожу щуки заполнить рыбной массой не очень плотно, зашить, завернуть в намоченную салфетку, залить процеженным теплым бульоном. Медленно нагревать и варить на очень слабом огне около 1 часа. Готовую рыбу вынуть вместе с решеткой из котелка и выложить на блюдо. Нарезать наискось ломтями толщиной 1 см. Украсить ветками зелени петрушки или зеленым салатом и ломтиками помидоров. Отдельно подать соусы: с хреном, горчичный, томатный. Можно также часть бульона заправить сметаной с мукой и этим соусом залить нарезанную рыбу. В этом случае подавать к рыбе картофель.

Если кожа щуки снята хорошо и не имеет разрывов, то можно ее варить без салфетки, следя только за тем, чтобы кожа не лопнула, то есть не допуская сильного кипения.

Рулет из трески, судака, щуки

700 г трески обезглавленной • 800 г другой рыбы • Бульон: 2 л воды • рыбные отходы • 200 г овощей без капусты • 1-2 лавровых листика • 4-5 горошин душистого перца • Рыбная масса: мякоть рыбы • 50 г булки • 1/8 л молока • 20 г манной крупы • 60 г лука • 20 г жира • 20 г масла • соль • перец • 1 яйцо • Овощной соус: 150 г разных овощей • 40 г масла • 30 г муки • рыбный бульон • соль • перец

Треску очистить, обмыть, обсушить, снять кожу, отделить филе. Тщательно очистить позвоночную кость от мякоти. Из очищенных и промытых овощей, кожи, позвоночной кости, приправ и воды сварить бульон. Процедить. Приготовить рыбную массу, булку вымочить в молоке, отжать. Лук очистить, нарезать, потушить в жире (20 г). Мясо,



булку, лук пропустить два раза через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, манную крупу, 3—4 ложки молока или воды. Тщательно перемешать, так, чтобы получилась пышная масса. Намочить полотняную салфетку соответствующей величины, смазать маслом, вложить рыбную массу, разделанную в виде валика. Завернуть массу в салфетку, перевязать шпагатом оба конца и поперек. Влить в котелок процеженный отвар, вскипятить. Рыбу уложить на решетку, вложить в горячий бульон. Варить на слабом огне 1 час. Набор овощей очистить, нарезать соломкой, залить небольшим количеством кипящей воды, сварить. Из муки и масла приготовить заправку 2 степени (см. супы), развести холодным бульоном, вскипятить. Прибавить отваренные овощи и нарезанные соломкой корни из бульона, посолить, прибавить перец (можно влить несколько ложек сметаны). Готовый рулет вынуть из салфетки, положить на блюдо, нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см. Облить овощным соусом. Рулет можно подать с картофелем и соусами: с хреном, томатным, с укропом, грибным, с корнишонами, а также со свежей и огурцами.

Пудинг из рыбы

700 г рыбы • 40 г масла • 40 г муки • ок. 1/4 л молока • 50 г тильзитского сыра • 4 яйца • соль • перец • мускатный орех • 20 г масла для формы • 20 г сухарей для формы

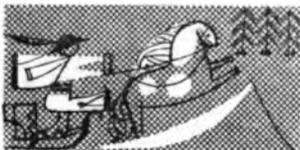
Сырую, безразлично какую, рыбу разделать, очистить от костей и кожи, нарубить тесаком так, чтобы получилась однородная масса (можно пропустить через мясорубку). Приготовить белую заправку: масло растопить, прибавить муку, поджарить, развести молоком, все время помешивая, чтобы масса была гладкой. Вскипятить. Когда соус загустеет, отставить, охладить. Соус влить в миску, прибавить желтки, стереть, добавить рыбную массу и тертый сыр, заправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом. Тщательно стереть, смешать с взбитыми белками. Вложить в форму для пудинга, варить на пару около 1 часа (см. пудинг из овощей, овощные блюда). Можно вместо варки запечь в духовом шкафу. Когда края слегка зарумянятся, обвести ножом вокруг пудинга, приложить к форме круглое блюдо и опрокинуть пудинг вместе с формой на блюдо. Разделить пудинг на порции. Подавать с томатным соусом, с укропом или соусом с хреном, с топленым маслом.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОЙ РЫБЫ

Треска, щука, судак, карп соте

800 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) • 1 кг другой рыбы • соль • перец • 30 г муки • 60–80 г жира

Треску очистить, соскрести чешую, удалить брюшину, промыть, отделить филе от костей с кожей. Филе нарезать кусками поперек, посыпать



солью, перцем, мукой, положить на разогретый жир. Поджарить с обеих сторон так, чтобы мякоть не осталась внутри сырой. После жаренья можно на несколько минут вставить в духовой шкаф, чтобы рыба дошла, или дожарить на краю плиты на слабом огне. Порции рыбы уложить в ряд на продолговатом блюде, полить жиром, оставшимся от жаренья. Украсить зеленью. Подавать с картофелем, с соусами — с хреном, томатным, из шампиньонов или с салатом, с салатом из сырых овощей.

Судак соте с шампиньонами

1 кг судака • 150 г шампиньонов • 40 г жира • 30 г муки • 40 г масла • соль

Судака разделать, соскрести чешую (см. введение к рыбным блюдам), промыть, срезать филе с кожей. Филе нарезать кусками. Шампиньоны очистить от земли, промыть, отделить ножки от шляпок, снять пленку, нарезать тонкими ломтиками. Масло (20 г) разогреть на сковороде, положить шампиньоны, обжарить, накрыть крышкой, влить ложку воды, тушить на слабом огне. Куски рыбы посолить, посыпать мукой, поджарить на сильно разогретом жире с обеих сторон. Вставить в духовой шкаф, положив сверху 20 г масла, или дожарить на краю плиты. Готовую рыбу положить на нагретое блюдо. На каждую порцию положить шампиньоны.

Рыбец, камбала соте

1,2 кг камбалы • 60-80 г жира • 30 г муки • соль

Камбалу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе, снять кожу, нарезать кусками (небольшие рыбки жарить целиком), обсушить в салфетке, посолить, посыпать мукой, поджарить на разогретом жире с обеих сторон. Дожарить на краю плиты. Положить на блюдо, украсить ломтиками лимона или морковью, нарезанной фигурками. Подавать с картофелем, с салатом из сырых овощей или отварными овощами.

Форель соте

1 кг рыбы • 60-80 г жира • 1 лимон • 30 г муки • соль • зелень петрушки

Рыбу заколоть, разделать, тщательно промыть в большом количестве воды, обсушить в чистой салфетке. Посолить, посыпать мукой. Жарить на разогретом жире. Дожарить на краю плиты или же вставить в нагретый духовой шкаф на 10—15 минут (следить, чтобы не пересушить). Подавать на длинном блюде, уложив рыбу в один ряд. Обложить шариками картофеля (см. овощные блюда), украсить листьями зеленого салата, ломтиками помидоров и дольками лимона. Отдельно подать салат из сырых овощей.

Рыба жареная панированная (треска, карп, судак, щука, лещ)

800 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) • 1 кг другой рыбы • соль • П а н и р о в к а: 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Треску очистить, соскрести чешую, срезать брюшину, промыть, отделить филе с кожей. Филе нарезать кусками, посолить, обвалить в муке, яйцах и толченых сухарях. Куски рыбы поджарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты или же вставить на 10—15 минут в нагретый духовой шкаф. Порции готовой рыбы уложить в ряд на блюде. Украсить зеленью и тертым хреном, отдельно подать картофель и салат из сырых овощей.

С филе можно также снять кожу, разделить на куски и панировать. Карпа, леща разделать (см. введение к рыбным блюдам), срезать филе с кожей без костей, разделить на порции. Судака и щуку посолить, разделить, промыть, срезать филе с кожей без костей, разделить на порции.

Филе трески жареное панированное

600-700 г трески (филе) • 60-80 г жира для жаренья • П а н и р о в к а: 70 г муки • 80 г толченых сухарей • 1 яйцо • соль

Оттгать филе трески (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отсушить, снять кожу. Обсушить в чистой салфетке, разделить на порции, посолить. Обвалить в муке, взболтанных яйцах и толченых сухарях. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты. Положить на блюдо, украсить зеленью. Подавать с картофелем, с салатом из савойской капусты с горчицей (см. блюда из овощей, салаты) или же с салатом из сырых овощей.

Линь жареный панированный

800 г линя • соль • 1 лимон или уксус • П а н и р о в к а: 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Линя положить на 3—6 секунд в горячую воду, разделать (см. введение к рыбным блюдам), обмыть, срезать филе, разделить на порции, сбрызнуть уксусом или лимонным соком. Оставить на полчаса или на 1 час. Посолить, панировать в муке, взболтанных яйцах, сухарях. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты. Уложить на блюде, украсить зеленью и ломтиками лимона. Отдельно подать картофель и салат из краснокочанной капусты или салат из сырых овощей.

Кожу с филе перед панированием можно снять. Вкусны мелкие лини панированные. Рыбы разделать, обмыть, разрезать вдоль спинки на 2 части, срезать голову и хвост, зачистить от костей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, панировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить на

сильно разогретом жире. Уложить в один ряд, наискось, обложить третьим хреном. Украсить листьями зеленого салата, ломтиками лимона или помидорами. Отдельно подать картофель и салат из сырых овощей.

Карась, окунь жареные панированные

1 кг карасей • соль • Панировка: 40 г муки • 2 яйца • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Карасей разделать (см. введение к рыбным блюдам), обмыть, срезать головы и хвосты, посолить. Панировать в муке, взболтанных яйцах, сухарях. Прижать панировку руками. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Готовых карасей уложить наискось на блюде, украсить зеленью, третьим хреном или дольками лимона. Отдельно подать картофель и салат из сырых овощей.

С окуня трудно сходит чешуя, поэтому рыбу перед очисткой следует обварить кипятком или же чистить очень острым ножом.

Сельдь мерлан жареная панированная

1 кг сельди (свежей) • соль • 1 лимон или уксус • Панировка: 40 г муки • 2 небольших яйца • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Сельдь очистить, разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, разделить вдоль позвоночника на 2 части, зачистить от костей, сбрызнуть уксусом, оставить на полчаса — час. Обсушить, посолить, панировать в муке, взболтанных яйцах, сухарях, прижать панировку руками. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты. Украсить зеленью петрушки. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей. Сельдь можно жарить целиком без головы и хвоста.

Камбала жареная панированная

1,2 кг камбалы • соль • Панировка: 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира

Камбалу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, срезать филе, снять кожу, разделить на порции, посолить. Панировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты или вставить в духовой шкаф, чтобы рыба „дошла”. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей.

Мелкую камбалу можно жарить с кожей, целиком.

Угорь жареный панированный

800 г - 1 кг угря • соль • 60-80 г жира для жаренья • Панировка: 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 1 лимон

С утря снять кожу, разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть в нескольких водах. Разделить на куски длиной 6—8 см, посолить, панировать в муке, взболтанных яйцах и сухарях. Жарить на сильно разогретом жире или поджарить на краю плиты. Положить на блюдо, украсить зеленью и дольками лимона. Отдельно подать соус с корншонами, каперсами или другой (острый).

Сом жареный панированный

800 г сома • соль • Панировка: 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе, сняв кожу, нарезать порциями, посолить. Панировать в муке, яйцах и сухарях. Панировку прижать рукой. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты или же вставить в духовой шкаф. Положить на блюдо, украсить зеленью, морковью, нарезанной фигурками, тертым хреном. Отдельно подать картофель, салат из сырых овощей.

Сельдь соленая жареная панированная

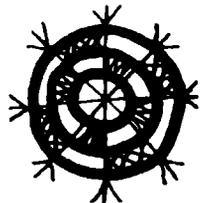
800 г сельди соленой (4 шт.) • 60-80 г жира для жаренья • 80 г толченых сухарей • 40 г муки • 2 небольших яйца

Соленую сельдь вымочить, разделать (см. введение к рыбным блюдам). Филе сельди панировать в муке, разболтанных яйцах и сухарях. Прижать панировку руками. Жарить на разогретом жире до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты. Уложить на блюде в ряд, украсить зеленью петрушки. Подавать с салатом из сырых овощей, фасолью, овощным или картофельным салатами.

Котлеты рыбные (треска, щука, сом, свежая сельдь, судак и др.)

700 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) или 600 г филе трески, либо 700 г другой рыбы • 50 г черствой булки • 1/8 л молока • 40 г толченых сухарей • 50 г лука • 20 г жира • 1 яйцо • соль • перец • 60-80 г жира для жаренья

Треску очистить, удалить брюшину, обмыть, снять кожу. Отделить филе. Филе зачистить от костей. Булку вымочить в молоке, отжать, лук почистить, нарезать кружками, поджарить. Рыбную мякоть, лук, булку пропустить два раза через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, по желанию — мускатный орех. Тщательно смешать, чтобы получилась пышная масса. Разделить на порции и разделать, обваливая в сухарях, круглые или овальные котлеты. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты. Уложить на блюде в ряд, гарнировать зеленым салатом и ломтиками



помидоров. Подавать с картофелем, салатом из сырых овощей или другим овощным салатом.

Рубленные котлеты можно приготовить из любой рыбы, не очень костистой.

Котлеты из копченой трески и перловой каши

400 г трески копченой • 200 г перловой крупы • 50 г лука • 20 г жира • соль • перец • 1 яйцо • 40 г толченых сухарей • 60-80 г жира для жаренья

Крупу тщательно промыть. Залить кипящей водой (взять воды в 3 раза больше объема крупы), прибавить 20 г жира, смешать, варить на слабом огне под крышкой. Когда вода впитается, вставить в духовой шкаф. Готовую кашу вынуть, охладить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на жире до светло-золотистого цвета. Треску зачистить от кожи и костей. Рыбное филе, лук и кашу пропустить два раза через мясорубку (последний раз — через частую решетку). Прибавить яйцо, соль, перец по вкусу, хорошо перемешать, разделить в сухарях круглые котлеты. Жарить с обеих сторон, дожарить на краю плиты. Уложить в ряд на продолговатом блюде, украсить зеленью. Подавать с томатным соусом и салатом из сырых овощей.

Сельдь соленая жареная в тесте

700 г сельди соленой • Тесто: 2 яйца • 2 ложки растительного масла • 100-150 г муки • 5-6 ложек сметаны • соль • 60-80 г жира для жаренья

Соленую сельдь вымочить, разделить (см. введение к рыбным блюдам). Филе зачистить от костей и кожи, свернуть трубочкой. Приготовить тесто: желтки стереть с растительным маслом, сметаной, половиной взятого количества муки. Смешать с взбитыми белками и остальной мукой, слегка подсолить. Тесто сделать гуще, чем для блинов. Сельдь брать вилкой и, обмакнув в тесто, жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Положить на круглое блюдо, украсить зеленью петрушки или листьями зеленого салата. Подавать с томатным соусом, соусом с корнишонами или другим острым соусом, с салатом из сырых овощей.

Сельдь свежая жареная в тесте

700 г сельди свежей • Тесто: 2 яйца • 2 ложки растительного масла • 5-6 ложек сметаны • 100-150 г муки • 60-80 г жира для жаренья • соль

Сельдь очистить, разделить (см. введение к рыбным блюдам), промыть, хорошо отсушить, срезать филе, посолить. Жарить, обмакнув в тесто.

Судак, щука, треска жареные в тесте

700 г судака • Тесто: 2 яйца • 100 г муки • 1/8 л сметаны (8 ложек) • щепотка разрыхляющего порошка • 60-80 г жира для жаренья



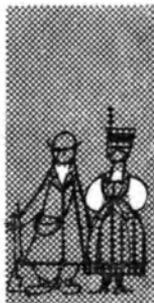
Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, обсушить, отделить филе, снять кожу с филе, очистить от костей, разделить на порции шириной 2 см. Приготовить тесто: яйца стереть веселкой так, чтобы получилась пышная масса, прибавляя понемногу сметану и муку. Посолить, прибавить порошок для выпечки теста, перемешать. Рыбу посолить, взять каждый кусок вилкой и, обмакнув в тесте, жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Поджаренные куски положить на блюдо, украсить морковью, нарезанной фигурками, ломтиками огурца. Отдельно подать соус с корнионами, томатный соус и т. п.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ РЫБЫ

Фрикадельки из рыбы в соусе с корнионами (щука, треска, судак, сом, свежая сельдь и др.)

700 г рыбы • 50 г булки • молоко • 20 г манной крупы • 1 яйцо • 50 г лука • соль • перец • 30 г муки • Бульон: 200 г овощей без капусты • рыбные отходы • Соус: 1/8 л сметаны • 30 г муки • соль • лимон или уксус • 100 г корнионов

Сварить бульон из овощей и рыбных костей, посолить, процедить. Разделать рыбу (см. введение к рыбным блюдам), отделить филе от костей и кожи, приготовить рыбную массу (см. рулет из трески). Разделать руками, смоченными водой, шарики (величиной с небольшое яблоко), обвалить в муке. Вкладывать по несколько штук в кипящий бульон, варить 10—15 минут на слабом огне. Бульон выпарить, оставив пол-литра. Сметану смешать с мукой, прибавить корнионы, лимонный сок или уксус, соль по вкусу, соединить с бульоном, вскипятить и тушить несколько минут с фрикадельками. Выложить в салатник, залить соусом, подать с картофелем, кашей и салатом из сырых овощей. Соусы: томатный, с укропом или хреном.



Тефтели из трески, щуки, сома в соусе с укропом

700 г трески или другой рыбы (обезглавленной, выпотрошенной) • 600 г филе трески • 50 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 50 г лука • 20 г жира • 1 яйцо • 30 г муки • 40 г толченых сухарей • соль • перец • 40 г жира для жаренья • Соус с укропом: 1/8 л сметаны • 30 г муки • бульон • 1-2 ложки мелконарезанного укропа • соль

Приготовить рыбную массу, как для рыбных котлет из рыбы (см. котлеты рыбные). Разделать небольшие круглые тефтели, слегка приплюснуть, поджарить на разогретом жире с обеих сторон. Вложить в неглубокую кастрюлю один возле другого, влить 1/4 л воды, прикрыть крышкой и тушить на слабом огне около 20 минут. Следить, чтобы не подгорели. Дно кастрюли должно быть прикрыто соком, и поэтому по мере его выпаривания надо добавлять воду. Муку развести холодным

бульоном, слегка подсолить, влить в кастрюлю, вскипятить. Тушить в соусе несколько минут, следя за тем, чтобы тефтели не подгорели. Отставить, прибавить сметану, всыпать мелко нарезанный укроп, осторожно перемешать, встряхивая кастрюлю. Тефтели выложить в салатник, залить соусом. Подавать с кашей, картофелем, лапшой и салатом из сырых овощей. Тефтели, приготовленные таким способом, можно подавать в сметанном соусе с прибавлением бульонных кубиков, с томатным соусом или с соусом-хрен (можно подать в холодном виде, залив томатным соусом по-гречески).

Треска, щука, судак, карп тушеные

1 кг судака • 100 г лука • 60 г жира • 1/8 л сметаны • 1 лимон или уксус • 20 г муки • соль • перец

Рыбу разделить (см. введение к рыбным блюдам). Нарезать кусками, посолить, посыпать перцем, вложить в неглубокую кастрюлю с разогретым жиром, сверху положить лук, натертый на мелкой терке. Тушить под крышкой на очень слабом огне около 20 минут. Если необходимо, добавить 2—3 ложки воды. Муку развести в 1/8 л холодного отвара или бульона из первого блюда, влить в кастрюлю, вскипятить. Прибавить сметану, лимонный сок (или уксус, лимонную кислоту). Смешать, встряхивая кастрюлю. Тушить еще несколько минут. Выложить на глубокое блюдо. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей.

Караси тушеные в сметане

1 кг карасей • 40 г жира • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 1-2 кубика приправы для супа (концентрат) • соль • 2 ложки мелконарезанного укропа

Карасей разделить, промыть (см. введение к рыбным блюдам). Срезать головы, хвосты, посолить, посыпать мукой. Поджарить на сильно разогретом жире с обеих сторон. Вложить в кастрюлю, прибавить размельченный кубик приправы, 1/4 л воды и тушить на очень слабом огне около 20 минут. В конце тушения прибавить сметану, посолить, сильно подогреть. Выложить в салатник, посыпать укропом и подать. Вместо тушения можно, поджарив, выложить на блюдо, залить сметаной, смешанной с размельченным кубиком приправы, посыпать тертым тильзитским сыром и запечь.

Рыба тушеная с хреном (карп, треска, щука, судак, караси)

800 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) или 700 г филе трески, или 1 кг другой рыбы • 100 г хрена • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 40 г жира • соль • сахар • уксус или лимонная кислота

Карпа разделить, промыть (см. введение к рыбным блюдам). Разрезать вдоль спинки на две части. Каждую половинку нарезать на порции, посолить, посыпать мукой. Поджарить на сильно разогретом жире

с обеих сторон. Поджаренные куски рыбы вложить в неглубокую кастрюлю, влить $1/8$ л воды. Тушить на очень слабом огне около 20—25 минут. Хрен почистить, обмыть, натереть на мелкой терке, в конце тушения прибавить сметану, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или уксусом, потушить несколько минут. Осторожно выложить рыбу на блюдо, украсить зеленью. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей. Можно подавать в кастрюле, в которой рыба тушилась.

Рыба тушеная с овощами (треска, щука, судак, карп, караси, камбала)

1 кг щуки • 30 г жира • 50 г лука • 300 г овощей (савойская капуста, порей, морковь, сельдерей, петрушка) • Соус: 30 г муки • 40 г масла • 1-2 кубика приправы для супа (концентрат) • соль • перец • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца

Щуку разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, обсушить. Срезать филе от костей, нарезать на порции. Овощи очистить, нарезать, вложить в кастрюлю с разогретым жиром (30 г), влить 2—3 ложки воды, тушить 5 минут. Рыбу посолить, положить на овощи, прибавить приправы и тушить, встряхивая часто кастрюлю. Приготовить соус: масло разогреть, прибавить муку, поджарить, развести $1/4$ л бульона или отвара из первого блюда или же воды, добавить размельченный кубик приправы, вскипятить. Рыбу осторожно выложить на подогретое блюдо или в салатник, поставить в теплое место. Соус соединить с овощами, заправить по вкусу солью, перцем (можно влить несколько ложек сметаны). Залить рыбу соусом, отдельно подать клецки обыкновенные или полуфранцузские.

Сом, угорь тушеные

1 кг сома • 50 г лука • 100 г овощей • 30 г муки • $1/8$ л сметаны • соль • 2 ложки мелконарезанного укропа • лимон или лимонная кислота

Овощи обмыть, очистить, залить водой. Сварить $1/2$ л отвара, посолить, пропечить. Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе, снять кожу. Филе разделить на порции, вложить в отвар из овощей, тушить на очень слабом огне 25 минут. Готовую рыбу заправить сметаной с мукой, посолить, вскипятить. Всыпать укроп. Подавать с картофелем, смоленской кашей и салатом из сырых овощей. Соус к угрю заправить лимонным соком или лимонной кислотой.

Карп по-еврейски

800 г - 1 кг карпа • 40-50 г изюма • $1/8$ л светлого пива • 80 г лука • 40 г масла • 4-5 шт. гвоздики • пол чайной ложки лимонной цедры • 2 ложки 6% уксуса • соль • перец

Карпа разделать (см. введение к рыбным блюдам), срезать голову, промыть, нарезать кусками шириной 2—3 см, посолить, посыпать перцем, размельченной гвоздикой, сбрызнуть уксусом. Масло разогреть, слегка поджарить очищенный, нарезанный кубиками лук, влить пиво, подогреть, вложить рыбу, тушить под крышкой на очень слабом огне около 30 минут. Готовую рыбу вынуть. Сок выпарить, вложить промытый изюм и цедру. Рыбу положить на блюдо и залить соусом.

Линь по-венгерски

800 г линя • 250 г овощей • 80 г лука • 50 г жира • 1/8 л сметаны • 1/8 л уксуса • 1/8 л белого вина • соль • черный и красный перец

Линя разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, обдать кипяченым уксусом, оставить в нем рыбу на 10 минут, после этого уксус слить в другую посуду. Овощи очистить, промыть, натереть на крупной терке, прибавить 30 г жира, 3—4 ложки воды, тушить до полуготовности. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на жире (20 г). Овощи и лук вложить в кастрюлю, сверху положить куски рыбы. Влить 1/8 л кипящей воды, прибавить вино и по вкусу — оставшийся уксус. Посолить, посыпать перцем, черным и красным. Тушить под крышкой около 20 минут, залить сметаной, перемешать, слегка встряхивая кастрюлю. Подавать в посуде, в которой рыба тушилась.

Щука с красным перцем

1 кг щуки • 60 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 1/8 л сметаны • соль • черный и красный перец

Щуку разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе. Филе зачистить от костей, разделить на куски шириной 3 см, посолить, посыпать перцем и мукой, поджарить с обеих сторон. Лук почистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на 20 г жира, не подрумянивая. Вложить лук в кастрюлю, прикрыть рыбой, посолить, посыпать красным перцем, влить 1/4 л воды и тушить под крышкой около 20 минут. Когда рыба будет готова, заправить соус 20 г муки, вскипятить. Соединить со сметаной, заправить по вкусу солью, черным и красным перцем. Подавать в той же посуде, в которой рыба тушилась.

Бигос из карпа, трески, сома, линя

600 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) или 1 кг другой рыбы • 600 г белокачанной капусты • 60 г лука • 30 г шпика • 50 г жира • 30 г муки • 100 г свежих грибов или 10 г сушеных • 100 г яблок • 30 г томата • соль • сахар • перец • уксус

Очистить треску от чешуи, срезать брюшину, промыть, отделить филе, снять кожу, зачистить от костей. Филе разделить на порции шириной 1,5 см. Приготовить бульон (1/2 л) из позвоночной кости и костей рыбы.

Сушеные грибы промыть, сварить, процедить, нарезать тонкими полосками. Капусту обмыть, удалив увядшие листья, нашинковать, залить $1/4$ л бульона, прибавить грибы вместе с грибным бульоном, очищенный и нарезанный кружками лук, сварить. Рыбу посолить, посыпать перцем, мукой, поджарить с обеих сторон, положить на капусту, все вместе варить 15 минут. Заправить капусту заправкой, приготовленной на шпике. Прибавить яблоки, натертые на мелкой терке, влить томат. Перемешать, вскипятить. Заправить по вкусу солью, сахаром, перцем и уксусом. Выложить в салатник. Подавать с картофелем.

Камбала тушеная

1,2 кг камбалы • 50 г жира • 100 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 50 г порея • 30 г лука • 20 г муки • 1 ложка мелконарезанного укропа и зелени петрушки • соль

Овощи очистить, промыть, нарезать соломкой или кружками. Вложить в кастрюлю, влить $1/8$ л кипящей воды, сварить до полуготовности. Разделать камбалу (см. введение к рыбным блюдам), обмыть, отделить филе, снять кожу, филе нарезать кусками, посолить, посыпать мукой. Поджарить на сильно разогретом жире с обеих сторон (небольшую рыбу жарить целиком без головы). Положить рыбу на овощи, накрыть крышкой и тушить на очень слабом огне около 20—30 минут. По мере выпаривания добавлять воду. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом с овощами, посыпать сверху мелко нарубленной зеленью. Подавать с картофелем, лапшой.

Судак, щука, карп тушеные со спаржей

1 кг судака или щуки • 600 г спаржи • сахар • соль • 100 г шампиньонов • 20 г масла • 1 ложка мелконарезанной зелени петрушки • Соус: 40 г масла • 30 г муки • бульон из рыбных зачисток • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота

Сварить спаржу (см. овощные блюда). Судака разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, срезать филе. Филе нарезать кусками. Сварить бульон из головы и костей рыбы. Шампиньоны очистить, промыть, срезать ножки, со старых шляпок снять пленку, тонко нарезать, поджарить на масле (40 г). Вложить шампиньоны в кастрюлю, сверху положить рыбу, посолить, влить $1/4$ л воды и тушить на очень слабом огне 20—25 минут. Приготовить соус: белую заправку развести холодным рыбным бульоном, вскипятить. Рыбу выложить на круглое блюдо. Шампиньоны и бульон смешать с соусом, прибавить желтки, сильно нагреть (следить, чтобы желтки не свернулись). Соус заправить по вкусу солью, лимонным соком или лимонной кислотой. Обложить рыбу спаржей, залить соусом. Сверху посыпать мелконарубленной зеленью петрушки.

Вместо спаржи можно подать цветную капусту и зеленый горошек.

Рыба тушеная с помидорами (треска, карп, сом, линь)

800 г-1 кг карпа • 50 г жира • 100 г лука • 30 г горчицы • 300 г свежих помидоров или 60 г томата • 30 г муки • соль • 1/8 л сметаны

Карпа разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, срезать филе, нарезать кусками шириной 3 см, посолить, посыпать мукой, поджарить на жире с обеих сторон. Лук очистить, нарезать кружками, поджарить на жире (30 г) до светло-золотистого цвета. Вложить лук в кастрюлю, прибавить нарезанные ломтиками помидоры, горчицу, рыбу, залить 1/4 л воды. Тушить на очень слабом огне 15—20 минут. Осторожно вынуть рыбу, выложить на блюдо, поставить, накрыв, в теплое место. Соус от тушения протереть, заправить мукой, вскипятить. Заправить по вкусу солью, перцем, влить сметану. Залить рыбу на блюде соусом. Украсить ветками зелени петрушки. Подавать с полуфранцузскими клецками (см. мучные блюда), или картофелем и салатом из сырых овощей.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ РЫБЫ

Рыба печеная (карп, треска, щука, судак, лещ)

1 кг карпа • 60 г жира • соль • 2 яйца • 100 г хрена • 1 пучок зелени петрушки

Рыбу разделать (см. введение к рыбным блюдам), тщательно промыть, натереть солью, уложить на огнеупорное смазанное жиром блюдо, облить растопленным жиром. Вставить в нагретый духовой шкаф. Печь 30—40 минут. Поливать водой (2—3 ложки), добавляя ее по мере выпаривания. Периодически поливать рыбу образовавшимся соком, чтобы она была сочной. Яйца вымыть, сварить вкрутую, охладить, почистить, нарубить. Хрен очистить, обмыть, натереть на мелкой терке. Рыбу вынуть, обложить на блюде нарубленными яйцами, тертым хреном. Украсить зеленью петрушки. Подавать с картофелем.

Рыба, запеченная в вине и сметане

Приготовить, как рыбу печеную (см. выше). Во время запекания полить 1/8 л вина и воды. Готовую рыбу залить 1/8 л сметаны, печь еще 5 минут. Рыбу запеченную в вине и сметане подавать на том же блюде с картофелем, салатом из сырых овощей или овощным салатом.

Рыба печеная с хреном (карп, треска, щука, судак, лещ)

800 г-1 кг трески (обезглавленной, выпотрошенной) или 1 кг другой рыбы • 60 г жира • 1/8 л сметаны • 80 г хрена • соль • сахар • 2-3 ложки уксуса



Рыбу очистить от чешуи (см. введение к рыбным блюдам), срезать брюшину, промыть, обсушить, сбрызнуть уксусом, посолить, положить на смазанное маслом блюдо для запекания, облить растопленным маслом и вставить в средне нагретый духовой шкаф. Печь 30—40 минут, часто поливая жиром и водой (2—3 ложки). Готовую рыбу облить слегка подсоленной и подсахаренной сметаной, смешанной с тертым хреном. Печь еще несколько минут. Подать на том же блюде с картофелем.

Карп фаршированный печеный

1 кг карпа • 100 г шампиньонов или 200 г свежих боровиков • 60 г жира • 2 яйца • соль • перец • 30 г масла • 40-50 г толченых сухарей • 1/8 л сметаны

Карпа разделать (см. введение к рыбным блюдам), удалить глаза, промыть, обсушить, натереть солью. Шампиньоны почистить, обмыть, срезать ножки, со старых шляпок снять пленку. Ножки и шляпки нарезать полосками, прибавить 20 г жира, 1—2 ложки воды, соль, перец и тушить. Масло стереть с 2 желтками, смешать с шампиньонами, сухарями и взбитыми яичными белками, посолить, прибавить перец. Фаршем заполнить брюшко рыбы, зашить. Огнеупорное блюдо смазать жиром (20 г), уложить рыбу, полить растопленным жиром. Печь около 40 минут, периодически поливать образовавшимся соком. По мере выпаривания подливать воду. Печеную рыбу облить слегка подсоленной сметаной, печь еще около 5 минут, вынуть, подать на том же блюде.

Карпа можно печь и без сметаны.

Рулет из рыбы, печеный (судак, щука, треска, сом, сельдь и др.)

800 г щуки • 50 г черствой булки • 1/8 л молока • 50 г лука • 80 г жира • 20 г манной крупы • 1 яйцо • 30-40 г толченых сухарей • соль • перец • 1/8 л сметаны

Щуку разделать (см. введение к рыбным блюдам). Срезать филе. Приготовить рыбную массу (см. рулет из трески). Разделить в сухарях продолговатый валик, положить на противень с разогретым жиром, полить сверху жиром. Печь около 40 минут, часто поливая образовавшимся соусом, доливая воду по мере выпаривания. Готовую рыбу залить слегка подсоленной сметаной. Вынуть рулет, положить на длинное блюдо, нарезать наискось кусками толщиной 1 см, облить соусом, в котором рыба пеклась. Украсить листьями зеленого салата, ломтиками помидоров. Подавать с картофелем, лапшой, салатом из сырых овощей, соусом-хрен, томатным или грибным соусом.



Рыба фаршированная печеная (щука, судак, треска)

1 кг щуки • Рыбная масса: мякоть рыбы • 50 г толченых сухарей • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • 50 г лука • 80 г жира • 3 яйца • 100-120 г хрена.

Щуку очистить от чешуи, разделить (см. введение к рыбным блюдам), промыть, обсушить. Надрезать кожу вокруг головы, острым ножом отвернуть от мяса, снять с головы к хвосту. Приготовить рыбную массу (см. рулет из трески). Кожу не слишком плотно заполнить фаршем, зашить, положить на противень с разогретым жиром, полить сверху жиром. Вставить в нагретый духовой шкаф, печь около 40 минут, часто поливая образовавшимся соком. По мере выпаривания добавлять воду. Яйца вымыть, сварить вкрутую, охладить, нарубить. Хрен вынуть, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке. Печеную щуку вымыть, положить на блюдо, нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см. Полить жиром, в котором рыба пеклась. Рыбу гарнировать нарубленными яйцами, тертым хреном, зеленью петрушки, ломтиками помидоров и огурца. Вкусна в холодном виде с майонезом, с соусом по-гречески или с соусом-хрен.

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

Рыба, запеченная в соусе бешамель (судак, щука, треска, лещ, карп, линь)

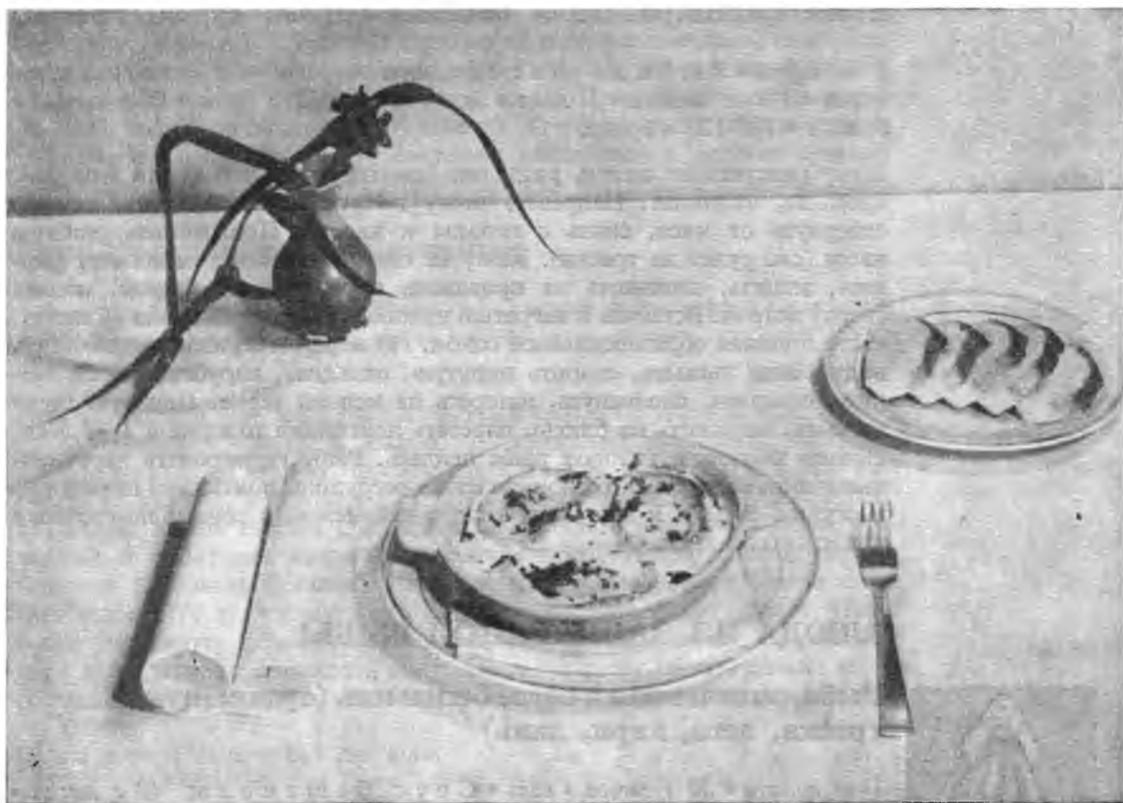
1 кг судака • 30 г жира • соль • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • 1/8 л сметаны • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота • 30 г сыра швейцарского или тильзитского

Судака разделить (см. введение к рыбным блюдам). Промыть, срезать голову, отделить филе, снять кожу, посолить (треску сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой). Положить на огнеупорное блюдо с разогретым маслом, полить сверху маслом. Вставить в нагретый духовой шкаф и слегка запечь. Приготовить соус: масло растопить, прибавить слегка поджаренную муку, развести молоком, посолить, дать закипеть. Прибавить лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу, соединить со сметаной. Сильно нагреть, перемешать с желтками. Рыбу залить соусом бешамель, посыпать тертым сыром, можно сбрызнуть маслом с толчеными сухарями. Вставить в духовой шкаф на 10—15 минут. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть и подать на том же блюде.

Судак, запеченный с шампиньонами в соусе бешамель

1 кг судака • 60 г масла • 150 г шампиньонов • 1/8 л белого вина • 20 г толченых сухарей • соль • перец • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • ок. 1/4 л молока • 1/8 л сметаны • 1-2 желтка • 30 г сыра швейцарского или тильзитского • Слоеное тесто: 150 г масла или маргарина • 150 г муки • 1/4 яйца • 1/2 ложки уксуса • соль





*Подача блюда
в огнеупорной посуде*

Приготовить слоеное тесто (см. пирожки из слоеного теста, горячие закуски). Судака разделать (см. введение к рыбным блюдам). Промыть, отделить филе, снять кожу, разделить на порции, посолить. Шампиньоны очистить от земли, промыть, срезать ножки, со старых шляпок снять пленку, тонко нашинковать, вложить в кастрюлю, прибавить 20 г масла, соль, перец, 1—2 ложки воды, тушить 10 минут. Филе уложить на огнеупорное блюдо, полить 20 г растопленного масла и вином. Вставить в нагретый духовой шкаф, слегка запечь, вынуть. Приготовить гренки из слоеного теста. Тесто раскатать толщиной 1/2 см, вырезать квадратики 5×5. Положить на пирожковый лист, смазать яичным желтком. Вставить в сильно нагретый духовой шкаф на 5—10 минут. Когда слегка подрумянятся, вынуть. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Рыбу прикрыть шампиньонами, облить густым соусом бешамель, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, смешанным с толчеными сухарями. Обложить рыбу гренками, приготовленными из слоеного теста, вставить на 10 минут в духовой шкаф. Вынуть, когда сыр подрумянится до светло-золотистого цвета, и подать. Так же можно приготовить щуку. Вместо шампиньонов можно взять молодые свежие боровики, тушенные в масле. Приготовленная таким способом рыба может служить горячей закуской.

Судак, карп, щука запеченные с шампиньонами

1 кг судака или другой рыбы • 100 г шампиньонов или 200 г боровиков • 20 г жира • 100 г лука • 40 г жира для запекания • 1/8 л сметаны • 50 г сыра, грюйер или тильзитского • соль • перец

Карпа разделать (см. введение к рыбным блюдам). Рыбу промыть, срезать голову, отделить филе и посолить, положить на огнеупорное блюдо, полить жиром, вставить на 10—15 минут в нагретый духовой шкаф, слегка запечь. Шампиньоны очистить от земли, промыть, срезать ножки, со старых больших шляпок снять пленки, тонко нашинковать. Прибавить нарезанный кружками лук, соль и перец, 1—2 ложки воды, тушить 10 минут. Рыбу вынуть, прикрыть шампиньонами, облить слегка подсоленной сметаной, посыпать крупно натертым сыром, можно сбрызнуть маслом с толчеными сухарями, вставить в нагретый духовой шкаф на 10 минут. Вынуть и подать готовую рыбу, когда сыр слегка подрумянится. Рыба, приготовленная таким способом, может служить также закуской.

*Судак, запеченный
с шампиньонами
в соусе бешамель*



Рыба, запеченная с овощами (карп, щука, треска, судак, камбала)

1 кг карпа • 200 г овощей (морковь, сельдерей, петрушка, лук) • 250 г помидоров • 40 г сыра швейцарского или тильзитского • 60 г жира • соль • 20 г толченых сухарей

Карпа разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе без костей. Овощи обмыть, очистить, сполоснуть, нарезать тонкими кружками. Вложить в кастрюльку, влить 3—4 ложки воды, прибавить 20 г жира, тушить до полуготовности, посолить. Филе посолить, положить на огнеупорное блюдо. Сбрызнуть 40 г растопленного жира, прикрыть овощами. Сверху уложить промытые, нарезанные кружками помидоры. Посыпать крупно натертым сыром. Вставить на 20 минут в средне нагретый духовой шкаф. Готовую рыбу выпнуть, когда сыр слегка подрумянится, сразу же подать. Отдельно можно подать картофель.

Рыба, запеченная в соусе с хреном (треска, карп, линь, караси, щука, судак)

800 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) или 1 кг другой рыбы • 40 г жира • соль • Соус с хреном: 100 г хрена (1 толстый корешок) • 40 г масла • 30 г муки • 1/8 л сметаны • отвар или бульон • соль • сахар • уксус

Треску очистить от чешуи, срезать брюшину, промыть, посолить, сбрызнуть уксусом. Уложить на смазанное маслом огнеупорное блюдо, полить растопленным жиром, вставить в нагретый духовой шкаф и слегка запечь. Поливать образовавшимся соком, по мере выпаривания добавлять воду. Приготовить соус с хреном (см. соусы горячие). Рыбу залить густым соусом. Вставить на 10—15 минут в духовой шкаф. Подать на том же блюде. Отдельно подать картофель.

Треска по-нельсонски

600 г трески (обезглавленной, выпотрошенной) • 800 г картофеля • 20 г сушеных грибов • 100 г лука • 50 г жира • 20 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец • 1 ложка мелконарезанной зелени петрушки

Грибы промыть, сварить так, чтобы осталось 3—4 ложки бульона. Процедить, нарезать очень тонкими полосками. Сварить до полуготовности картофель в кожуре. Треску очистить от чешуи, срезать брюшину, промыть, отделить филе, очистить от костей, нарезать кусками. Посолить, посыпать мукой, обжарить на разогретом жире с обеих сторон. Лук очистить, нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого цвета. В неглубокой кастрюле растопить 20 г жира и положить слоями картофель, рыбу, лук и грибы, посыпанные солью и перцем. Прикрыть картофелем, залить сметаной, смешанной с грибным бульоном и подсоленной. Вставить в нагретый духовой шкаф и запечь. Когда

рыба и картофель будут готовы, вынуть, посыпать сверху нарезанной зеленью петрушки и подать в той посуде, в которой рыба запекалась. Подавать с салатом из сырых овощей.

Такое же блюдо можно приготовить из линя и других рыб.

Рыба, запеченная с рожками

300 г рожков • 20 г жира • Н а ч и н к а: 500 г щуки (или другой рыбы) • 20 г жира • 50 г лука • 1 кубик приправы для супа (концентрат) • 1/8 л сметаны • 1 яйцо • соль • перец • 40 г тильзитского сыра • 20 г жира для смазки блюда

Сварить рожки в большом количестве подсоленной воды. Процедить, облить горячей водой, перемешать с 20 г жира. Щуку разделать (см. введение к рыбным блюдам), промыть, отделить филе, зачистить от костей, разделить на порции шириной 2 см. Лук очистить, нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого цвета, вложить рыбу, посолить, посыпать перцем, влить 1/8 л воды и тушить на слабом огне около 20 минут. На огнеупорное, смазанное жиром блюдо уложить 2 слоя рожков, а между ними — рыбу. Залить сметаной с желтком, 1 кубиком приправы для супа, который следует растворить в 2 ложках воды, посыпать крупно натертым сыром. Вставить в духовой шкаф на 10—15 минут. Вынуть, когда сыр слегка зарумянится. Подать на том же блюде. Отдельно подать салат из сырых овощей. Отваренные рожки можно перед запеканием соединить с 250 г различных тушеных овощей.

Волован с рыбой

Кулебяка с рыбой

Смотри горячие закуски.

Рыба маринованная

Рыба заливная

Рыба в майонезе

Смотри холодные закуски.



РАКИ

Раки фаршированные с соусом

25-30 раков • 1 пучок укропа и петрушки • соль • 40 г жира • 300 г смоленской крупы или риса • Масло раковое: 60-80 г масла • Начинка для раковых скорлупок: 30 г масла • 100 г толченых сухарей • 1 ложка мелконарезанного укропа • мякоть из клешней • 2 яйца • соль • 1/8 л сметаны • 30-40 г муки

Раков вымыть щеткой в проточной воде. Положить в кипящую подсоленную воду, вложить укроп и промытую зелень петрушки. Варить в глубокой кастрюле под крышкой около 15 минут. Отцедить, раков

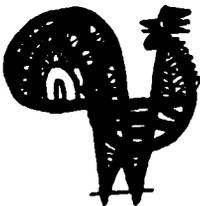
охладить. Отделить мякоть из шеек и клешней, вложить в отдельную посуду, залить несколькими ложками бульона, чтобы не обсыхало. Оторвать от шеек черные кишочки. Скорлупки очистить от внутренностей и оставить для фарширования. Удалить пузырек, который находится возле головы, и глаза. Скорлупки с клешней и все другие мелкие красные части подсушить и растолочь в ступке или же смолоть. Вложить в растопленное масло (60 г), залить небольшим количеством бульона, варить пока на поверхности не образуется красное, так называемое раковое масло, которое надо тщательно собирать в отдельную посуду. Сварить рассыпчатый рис (см. крупяные блюда). Приготовить начинку для скорлупок: 30 г масла стереть с желтками, прибавить размельченное мясо из клешней, укроп, вымешать с булкой и взбитыми яичными белками, посолить. Заполнить скорлупки начинкой, выровнять, сварить, в бульоне, оставшемся от варки раков. Процедить, вложить в кастрюлю, накрыть, чтобы не высохали. Приготовить соус: 1/4 л бульона от варки скорлупок охладить, смешать с мукой, прокипятить, соединить со сметаной и раковым маслом, прибавить ложку мелконарезанного укропа, зелени петрушки, посолить по вкусу. Положить на круглое блюдо, обложить отваренным рисом, сбрызнуть маслом. В середину влить соус, уложить фаршированные скорлупки и шейки.

Вместо риса можно подать кашу из смоленской крупы, заправленную яйцами, сваренную с мелконарезанным зеленым укропом.

Раки натуральные

25-30 раков • 1/3 ложки тмина • 1 пучок укропа и петрушки • соль

Раков промыть щеткой в проточной воде, вложить в кипящую подсоленную воду, прибавить укроп и промытую петрушку, щепотку тмина. Варить в глубокой кастрюле около 15 минут. Отцедить, раков уложить на блюде спинками кверху. Украсить зеленью петрушки.



Мясные блюда



Мясо и мясные изделия являются, как это видно из таблицы, помещенной на стр. 16, прежде всего источником белков и некоторых витаминов, главным образом группы В. Пищевая (биологическая) ценность белков мяса, их усвояемость довольно высока. Но она в значительной степени зависит от метода кормления убойных животных, части туши, способа хранения и приготовления блюд. Так, например, вкладывая мясо для варки в холодную воду, мы теряем много питательных веществ, переходящих в жидкость, в то время как потери значительно меньше, если мясо для варки вложить в горячую воду. Еще меньше потерь при жаренье мяса, однако этот способ приготовления мяса не всегда желателен (см. диетическое питание). Весьма вредно чрезмерно нагревать (пережаривать) мясо, так как при этом в большой степени снижается ценность и усвояемость белков.

Мясо является хорошей питательной средой для болезнетворных микробов и паразитов. Поэтому следует быть особенно осторожным в этом отношении и обращать особое внимание на соблюдение необходимых санитарных правил как во время приемки и хранения, так и приготовления мяса. Каждое упущение может вызвать опасные болезни (чаще всего так называемые отравления), во многих случаях кончающиеся

смертью. Мясо убойных животных может употребляться только свежим, если известно, что в нем нет паразитов и болезнетворных микробов. Эти микробы могут находиться в мясе больных животных (например, микробы сибирской язвы, туберкулеза, ящура, свиной рожи) или заразить мясо во время убоя животных и дальнейших технических процессов, что может быть результатом главным образом неудовлетворительного санитарного состояния оборудования и помещений. Среди паразитов особенно опасны трихины и финны солитеров.

Трихины встречаются в свином и кабаньем мясе, финны солитеров — в мясе различных убойных животных, рыбах и дичи. Мясо непригодно к употреблению, если в нем обнаружены трихины, являющиеся причиной серьезной, часто смертельной болезни — трихинеллеза. Мясо, содержащее большое количество финн, также непригодно к употреблению. Мясо животных, у которых обнаружены паразиты только в отдельных органах, может быть допущено к употреблению у с л о в н о, то есть после варки.

Свежее мясо не содержит продуктов деятельности гнилостных микробов, но последние быстро развиваются, если мясо хранится в грязной посуде или загрязненных помещениях, при температуре выше 4° С (особенно летом). В результате этого процесса могут образоваться вещества, вызывающие весьма сильные отравления. Как уже упомянуто, употребление такого мяса приводит к болезням, часто со смертельным исходом.

Чтобы предохранить население от заболеваний, вызванных употреблением мяса, убой животных в обязательном порядке производится на бойнях, в соответствующих санитарных условиях, где ветеринарные врачи осматривают животных перед убоем и после убоя. В продажу может быть допущено лишь полноценное мясо здоровых животных. Свиинина, кроме того, подвергается трихиноскопии. Ветеринарный надзор классифицирует мясо, как: 1) пригодное к употреблению, 2) условно пригодное к употреблению, 3) непригодное к употреблению. Каждая из этих групп обозначается на туше штампом особой формы, с соответствующей надписью.

Мясные блюда следует готовить исключительно из мяса легального убоя со штампом „Пригодно к употреблению”. На свином мясе должен быть, кроме того, штамп: „Трихин нет”.

Туша убитого животного должна пройти период ооченения, практически продолжающегося сутки. После этого наступает период созревания, когда мясо следует помещать в холодильник с температурой 4—8° С. Созревание телятины и свиинины (молодых животных) происходит довольно быстро (свиинины 2—3 дня), баранины медленнее — от 7 до 10 дней. Говядина также требует длительного срока созревания. Мясо подвергается этим процессам, для повышения вкусовых и пищевых достоинств. Мясо, поступающее в обработку непосредственно после убоя животного, невкусное, твердое, волокнистое и тяжело переваривается. Как уже сказано, мясо — скоропортящийся продукт. Первыми признаками несвежего мяса являются ослизненная поверхность и нехороший запах. Во избежание порчи, мясо следует хранить в холодильнике или в холодном помещении, если возможно, без доступа света, при температуре +4° С, защищенным от мух. Кроме того, можно

применять домашние способы консервирования мяса. Выбор способа зависит от назначения, вида и времени использования мяса.

Домашние способы консервирования мяса следующие:

1. Применение заправки из растительного масла и овощей

Овощи надо промыть, очистить, сполоснуть, нарезать кружками, смешать с размельченными приправами и растительным маслом. Затем вымешать рукой, чтобы выделился сок. Этой заправкой натереть и обложить мясо. Держать в холодном месте при температуре не выше $+8^{\circ}\text{C}$.

Данный способ применяется для консервирования баранины, говядины, конины и предохраняет мясо от порчи на 1 сутки.

2. Хранение мяса в кислом молоке или в заправке из уксуса

а) Г о в я д и н у и л и т е л я т и н у залить молоком так, чтобы мясо было полностью прикрыто. Молоко, подвергаясь квашению, предохраняет мясо от порчи на 2—3 дня. Этот способ ускоряет процесс созревания мяса.

б) Маринование г о в я д и н ы, к о н и н ы, о л е н и н ы, б а р а н и н ы и з а я ч ь е г о м я с а в заправке из уксуса. Для приготовления заправки надо вскипятить воду с луком, нарезанным кружками, и приправами, а затем прибавить уксус. Охлажденной заправкой залить мясо, уложенное в глиняную миску, и держать 2—3 дня летом, зимой — до 5 дней.

В процессе маринования мясо размягчается.

Можно также в течение короткого срока хранить мясо в салфетке, смоченной уксусом.

Чтобы законсервировать мясо на более длинный срок (8—20 дней), его подвергают п о с о л у. Этот способ применим к телятине, свинине, говядине (вырезка, грудинка, язык).

Для посола надо приготовить рассол из воды, соли, смешанной с селитрой, сахаром и размельченными приправами. Половину составных частей соединить с водой, другой половиной натереть мясо. Мясо перед посолом следует обмыть, отжать воду, обсушить, удалить кости. Затем надо втереть в мясо со всех сторон половину смеси соли, селитры, сахара и приправ, положить в глиняную, эмалированную посуду или деревянную кадуюшку, прижать крышкой с грузом. Мясо держать 2 дня при комнатной температуре. Оставшуюся часть смеси соединить с холодной кипяченой водой. Через 2 дня залить ею мясо и вынести его в холодное место (4° — 8°). В процессе посола, длящегося 2—3 недели, через день переворачивать мясо. В течение всего этого времени мясо должно быть накрыто крышкой с грузом. Небольшие куски мяса, язык и др. подвергаются посолу в течение 8—10 дней. В настоящее время благодаря тому, что пищевая промышленность выпускает ряд высококачественных мясных консервов, домашние способы консервирования, не всегда отвечающие всем требованиям, применяются значительно реже.

Таковыми же способами часто консервируют домашнюю птицу (см. домашние заготовки).

Предварительная обработка мяса

Предварительная обработка мяса заключается прежде всего в его тщательной промывке. Мясо следует мыть быстро под струей проточной воды, причем моется весь кусок, предназначенный для обработки. Нельзя мыть мясо после того, как оно уже нарезано и очищено от сухожилий и костей, так как при этом загрязнение переносится с поверхности внутрь мяса сначала руками, а затем со струей воды. До промывки следует ножом соскрести наиболее загрязненные места, печатать срезать после промывки. Если мясо моется мелкими кусками, особенно после удаления костей, это вызывает потерю соков, а тем самым снижение пищевой ценности мяса. По той же причине мясо не следует вымачивать. В процессе вымачивания растворимые в воде белки, минеральные вещества и витамины группы В переходят в воду. Промытое мясо следует обсушить. Излишнее количество жира следует удалить, оставив слой 2—3 мм, так как жир препятствует чрезмерному выпариванию и способствует сохранению сочности мяса. Затем надо осторожно, чтобы не повредить ткани, срезать пленку, лучше всего острым ножом, не прерывая движения в одном направлении, придерживая пленку левой рукой. Кости отделять от мякоти острым ножом, держа его непосредственно при кости. Отделенные кости рубить, что способствует проникновению питательных веществ в бульон.

Мясо, предназначенное для жаренья и тушения, следует измельчить, в зависимости от приготавливаемого блюда.

Измельчение мяса состоит в резке или рубке. Нарезать следует: а) ломтями поперек волокон; полученные порционные куски отбить тыжкой и формовать в зависимости от выбранного для приготовления блюда; б) небольшими кусками величиной 3—4 см. Первый способ нарезки применяется при приготовлении отбивных зраз, котлет, бифштексов, второй — при приготовлении гуляша, паприкаша, рагу. Рубка мяса применяется при приготовлении блюд из мясного фарша (описано ниже).

Рубленое мясо

В мясной фарш входят: мясо, черствый пшеничный хлеб из расчета 25% веса мяса, молоко или вода, яйца, соль и приправы. Благодаря хлебу жареное или печеное рубленое мясо сохраняет сочность, так как соки, выделяющиеся при тепловой обработке, задерживаются в порах хлеба. Яйца являются связывающим веществом, для этой же цели можно взять отваренный картофель, манную крупу или картофельную муку, но последнюю в небольшом количестве, в противном случае фарш получается слишком твердым.

Хлеб надо вымочить в молоке или воде. Мясо обмыть, очистить от пленок и сухожилий, нарезать кусками поперечником 4 см и пропустить через мясорубку. Хлеб отжать, смешать с рубленным мясом и пропустить еще раз через мясорубку. Прибавить целые яйца или белки, приправить по вкусу солью и перцем. Фарш должен быть пышным, поэтому надо его тщательно вымешать ложкой или влажными руками (в случае



необходимости можно влить воду или молоко). Хорошо вымешанный фарш легко отстает от стенок посуды и рук.

Мясной фарш можно приготовить из говядины, телятины, баранины, свинины, конины. Берется второсортное мясо или обрезь. Можно приготовить фарш из различных видов мяса, соединяя их так, чтобы нежирное мясо дополнялось жирным, например, к конине и говядине прибавить свинину.

Из рубленого мяса можно приготовить: 1) котлеты, 2) фрикадельки, 3) тефтели, 4) зразы, 5) рулет (жаркое по-римски).

Для получения указанных полуфабрикатов надо выложить фарш на смоченную доску и влажными руками придать ему форму толстого валика, который следует разделить на равные части. Затем надо формовать, обкатывая в толченых сухарях или муке.

Предметы, употребляемые при предварительной обработке мяса: 1) доска из твердого дерева, 2) тятка для отбивания мяса, 3) узкие острокопечные ножи, 4) секач для разубки костей, 5) мясорубка, 6) глиняная или эмалированная миска для хранения мяса во время обработки.

Варка мяса

Мясо варится нагреванием до температуры кипения воды в жидкостях, то есть в воде или же отваре из овощей. Если мясо вложить в кипящую воду, то верхний слой белков быстро свертывается, что предохраняет вещества, входящие в состав мяса, от перехода в жидкость. Если же мясо вложить в холодную воду, то эти вещества в преобладающей части переходят в бульон. Речь идет о растворимых белках, минеральных солях и части других веществ. Белки, перешедшие в бульон, свертываются под влиянием высокой температуры и образуют так называемую пену. Пену не следует снимать, так как она обладает пищевой ценностью, таким образом, ее удаление снижает питательные достоинства бульона. Очищенное и промытое мясо следует вложить в кипящую подсоленную воду с приправами. Соль предохраняет мясные соки от полного перехода в жидкость. Вода должна прикрывать мясо. Кастрюлю надо сначала поставить на сильный огонь, затем варить мясо на слабом огне под крышкой. Когда пена исчезнет с поверхности, следует прибавить очищенные овощи и варить до полной готовности, в конце варки посолить. Готовое мясо выложить, нарезать порциями и сбрызнуть горячим бульоном, чтобы предохранить от высыхания.

Способы приготовления бульонов и супов на бульонах описаны в главе „Супы“. Отварное мясо: мясо из бульона, ветчина, заливное (охлажденное и поданное в холодном виде), галантины и рулеты, мясо в майонезе, мясо в соусе.

Мясо в соусе

Мясо, которое должно быть подано под соусом, следует варить с костью в небольшом количестве воды. Мясо надо вложить в кипящую подсоленную воду и в половине варки прибавить очищенные овощи. Готовое мясо отделить от кости и нарезать на порции. На полученном бульоне приготовить соус (с мучной заправкой, со сметаной и т. п.).



Варка копченого мяса

Копченое мясо до варки следует промыть, затем вложить в кипящую воду. Вода должна покрыть мясо. Считая от вторичного кипения, мясо варится от 1 до 3 часов в зависимости от величины куска. По мере выпаривания, следует добавлять воду.

Готовность мяса определяется вилкой. Готовое мясо надо выложить из бульона после окончательного охлаждения.

Выбор посуды

Для варки мяса употребляется посуда, изготовленная из прочного материала. Для этой цели пригодна чугунная посуда с крышкой.

Жаренье мяса

Мясо жарится в разогретом жире. Жаренье длится недолго и состоит в нагревании мяса в открытой посуде на кухонной плите. Мясо следует положить на разогретый жир. При соприкосновении с дном посуды образуется корочка из подрумяненных белков и карамелизованного крахмала (мясо для жаренья надо обвалить в муке или толченых сухарях). Корочка предохраняет мясо от потери соков и от чрезмерного пропитывания жиром. Кроме того, корочка имеет хорошие вкусовые качества. Когда образуется румяная корочка на одной стороне, мясо следует перевернуть на другую сторону и обжарить так, чтобы поверхность была одинаково подрумянена. Не следует слишком тесно укладывать мясо на сковороде, так как пар, выделяющийся при жаренье, затрудняет образование румяной корочки на всей поверхности мяса; кроме того, при переворачивании мяса повреждается панировка.

Мясо, предназначенное для жаренья, должно быть высококачественное, нежное, без пленок и сухожилий. Мясо худших сортов после жаренья остается твердым и волокнистым, и поэтому из него рекомендуется готовить жареное рубленое мясо.

Мясо жарится кусками, нарезанными поперек волокон. Толщина кусков зависит от вида блюда и определяется подробным рецептом. Порционным кускам придается определенная форма при помощи тяпки (молоток, металлический или деревянный в металлической оправе), слегка смоченной водой. В некоторых случаях мясо надо приплюснуть рукой и придать ему форму ножом (бифштекс из вырезки). Перед жареньем подготовленные куски мяса следует: обсыпать мукой, обвалить в толченых сухарях, панировать или же обмакнуть в тесто. Мясо следует посыпать мукой в том случае, когда готовится соте или же надо обжарить мясо перед тушением. Непосредственно перед жареньем мясо надо посолить и обвалить в муке на кухонной доске или же посыпать пшеничной мукой сверху. Изделия из рубленого мяса перед жареньем следует обвалить в толченых сухарях на кухонной доске. Сухари надо прижать ножом к мясу, чтобы они не рассыпались во время жаренья и не подгорели.

Панирование состоит в следующем: подготовленные изделия надо с обеих сторон обвалить в муке, затем в разболтанных яйцах, после

этого вынуть, обсушить, обвалить в толченых сухарях с обеих сторон, прижать сухари к мясу. Некоторые изделия из сырого мяса (например, свиные отбивные) или отварного (например, ветчина, телячья грудинка, телячьи ножки) непосредственно перед жареньем надо обмакнуть в тесто, более густое, чем для блинчиков. Тесто покрывает мясо тонким слоем, образуя во время жаренья хрустящую корочку. Мясо следует класть на горячий, но не подгоревший жир. Жарить на среднем огне так, чтобы мясо прожарилось и внутри. Для жаренья рекомендуется чаще всего: смалец, фритюра (говяжье топленое сало без шкварок). Температура жира не должна снижаться в процессе жаренья, так как в противном случае мясо не подрумянится и сильно пропитается жиром. Не рекомендуется доводить жира до слишком высокой температуры, так как при этом происходит распад жира и, кроме того, мясо подгорает.

В небольшом количестве жира следует жарить панированное мясо и мясо по-английски, то есть с подрумяненной корочкой, но внутри недожаренное (бледно-розовое или красное).

Разновидностью жареных блюд, приготовляемых на небольшом количестве жира, являются так называемые соте, то есть мясо, которое сначала обжаривается на сильно разогретом жире и после образования румяной корочки дожаривается на краю плиты или в духовом шкафу. Реже применяется жаренье мяса в большом количестве жира (говяжьего сала), налитого в глубокую кастрюлю. Этот способ жаренья мяса применяется при приготовлении блюд из отварного мяса, которое перед жареньем надо обмакнуть в тесто (телячья грудинка, телячьи ножки).

Посуда, употребляемая при жаренье мяса

1) В небольшом количестве жира: сковорода из прочного металла, металлическая лопаточка, подогретое блюдо.

2) В большом количестве жира: кастрюля, металлическая лопаточка, подогретое блюдо для подачи к столу.

Тушение мяса

Тушение состоит в варке мяса в небольшом количестве жидкости с прибавлением жира, под крышкой. В основном тушение состоит из жаренья и варки. Мясо, предназначенное для тушения, надо обсыпать мукой, обжарить на разогретом жире до образования румяной корочки. Обжаренное мясо вместе с оставшимся от жаренья жиром надо переложить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона или воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Во время тушения мясо надо переворачивать или встряхивать кастрюлю, чтобы мясо не подгорело. По мере выпаривания сока надо подливать воду. Когда мясо готово, соус надо процедить и заправить или же подать в соусе, образовавшемся при тушении.

Мясо для тушения может быть более низкого сорта, с сухожилиями, а также старых животных.

Процесс тушения, который длится долго, смягчает мышечную ткань, причем пар, образующийся при тушении, задерживается под крышкой, проникает в ткань и размягчает ее. Тушить следует до тех пор, пока мясо не станет мягким. При слишком долгом тушении мясо разваривается, жир растапливается, мясные соки переходят в соус, уменьшается количество мяса, и блюдо имеет некрасивый вид. Мясо, которое тушилось правильно, должно сохранить свою форму, а соус, образовавшийся при тушении, должен быть густым, так как пленки, развариваясь, переходят в соус. Мясо тушится крупным куском весом около 2 кг (тушеное жаркое), порционными кусками (отбивные зразы), **небольшими** кусками (гуляш, паприкаш) и более крупными кусками (рагу). Можно тушить также изделия из рубленого мяса.

Тушеное мясо можно подать в разном виде, в зависимости от соуса:

- 1) в натуральном соусе (обсыпать мукой и солью, обжарить на разогретом жире и залить небольшим количеством воды);
- 2) в сметанном соусе (подготавливается, как в пункте 1, и перед подачей заправляется сметаной);
- 3) в соусе с заправкой (подготавливается, как в пункте 1; на жире, оставшемся от жаренья, поджарить муку, развести бульоном или водой, вскипятить и соединить с мясом).

При тушении употребляются следующие предметы:

- 1) для жаренья: чугунная сковорода, металлическая лопаточка, вилка;
- 2) для тушения: кастрюля, соответствующая величине куска мяса, ложка для соуса.

Мясо печеное и запеченное

Мясо для жаркого должно быть первосортное, без грубых пленок и сухожилий, а также не слишком жирное (слишком жирное мясо дает при приготовлении большие потери). На качество блюда влияют также степень созревания мяса, и поэтому часто мясо предварительно маринуется в овощах или в заправке из уксуса. В процессе приготовления мясо надо поливать соусом и, по мере выпаривания, добавлять воду. Мясо надо печь определенное время — кусок весом 2 кг требует около 1 1/2 часов. Следует отбить мясо тыжкой, посолить, обсыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сковороде с разогретым жиром, переложить в кастрюлю соответствующей величины, залить жиром, оставшимся от жаренья, вставить в духовой шкаф и печь, поливая жиром и образовавшимся соусом, в который, по мере выпаривания, надо добавлять воду. Мясо готово, если вилка легко входит в него и при этом выделяется прозрачный, не слишком обильный сок.

Мясо по-английски (недопеченное, внутри розовое или красное) жарится на сильно разогретом жире или же печется в сильно нагретом духовом шкафу так, чтобы внутри оно осталось недопеченным. Во время приготовления необходимо поливать соусом. Такие блюда надо готовить из высокосортного мяса.

Мясо можно печь также на решетке. Подсоленное мясо уложить на смазанную жиром решетку, натереть мясо жиром и вставить в горячий

духовой шкаф. Поливать образовавшимся соусом. Соус стекает на противень, подставленный на решетку.

Отварное, жареное, печеное мясо можно запекать в разных соусах (соус бешамель, с хреном и т. п.). Запекать следует на огнеупорных блюдах или в неглубоких кастрюлях. Подготовленное и нарезанное мясо уложить на смазанное жиром блюдо, залить соусом и посыпать тертым сычужным сыром (тильзитским, эмментальским) или сбрызнуть маслом с сухарями. Вставить в нагретый духовой шкаф и недолго запекать. Когда соус сверху зарумянится, вынуть и сразу же подать.

ТЕЛЯТИНА

Разделка телячьей туши и использование отдельных частей

Телятина обладает бледно-розовым цветом. На ее поверхности часто нет жира, внутренний жир плотный, бледно-розового оттенка. Лучшим мясом считается мясо 6—8-недельных телят. У хорошо откормленных телят довольно толстые мышцы. Мясо слишком молодых телят (до 4 недель) водянистое, мышцы слабо развиты. Такое мясо считается второсортным. Телятина нежна, быстро созревает, но и быстро портится, и поэтому следует помнить о правилах хранения и способах консервирования (см. введение).

Выбор мяса для приготовления различных блюд

Отварные блюда

- бульоны для супов: кости;
- студень: ножки, голова;
- в соусе: шейная часть, грудинка, лопатка, первая котлетная часть.

Жареные блюда

- шницель, стек, бризоль: мякоть задней ноги;
- котлеты: первая котлетная часть;
- филе, медальон: мякоть задней ноги;
- в тесте: ножки, грудинка;
- рубленные котлеты: лопатка, шейная часть.

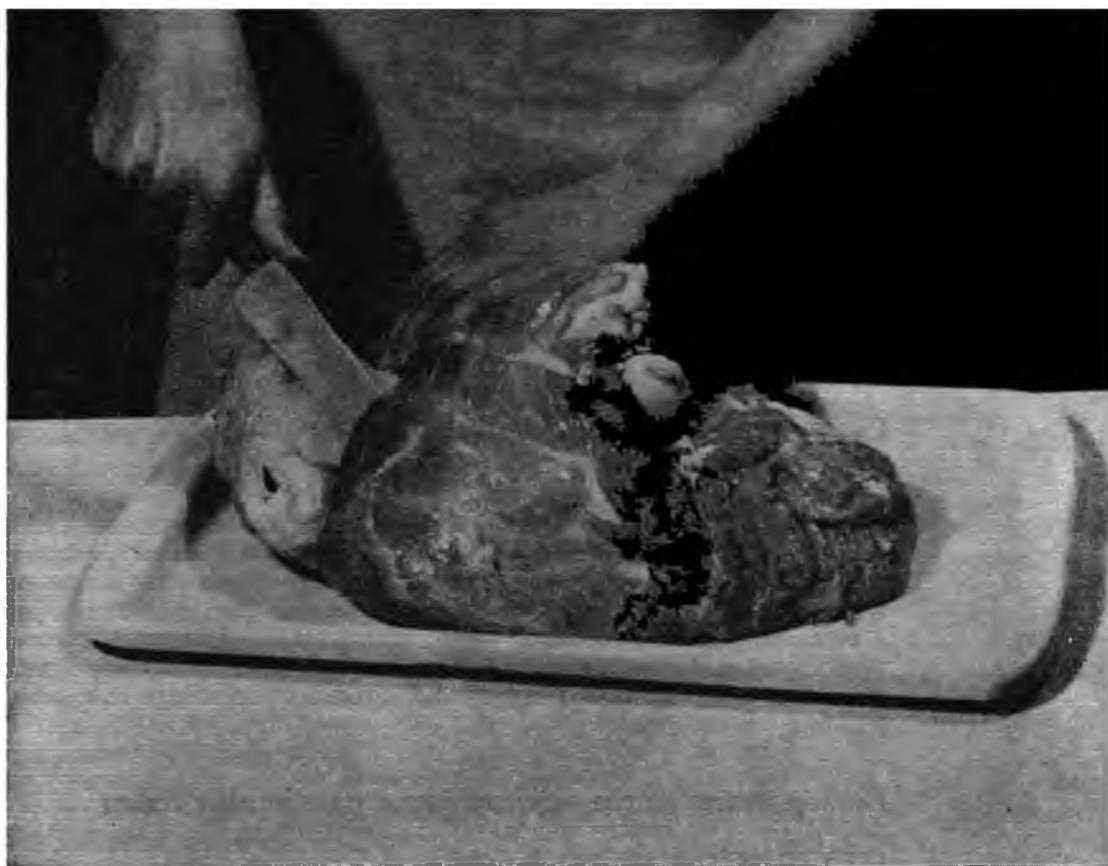
Тушеные блюда

- отбивные зразы: мякоть задней ноги;
- жаркое: лопатка, почечная часть, мякоть задней ноги;
- паприкаш: лопатка, грудинка;
- рулет: мякоть задней ноги.

Печеные блюда

- жаркое: мякоть задней ноги;
- жаркое: почечная часть, рулька;
- фаршированные: грудинка, почечная часть;
- рулет: мякоть задней ноги.

Рубленое мясо: лопатка, шейная часть.



*Удаление кости из
телячьего огузка*

Субпродукты

Для варки: сердце, рубец, язык, легкие (ножки и голова — для студня).

Для жаренья: мозги, печенка, почки.

Для тушения: почки, печенка.

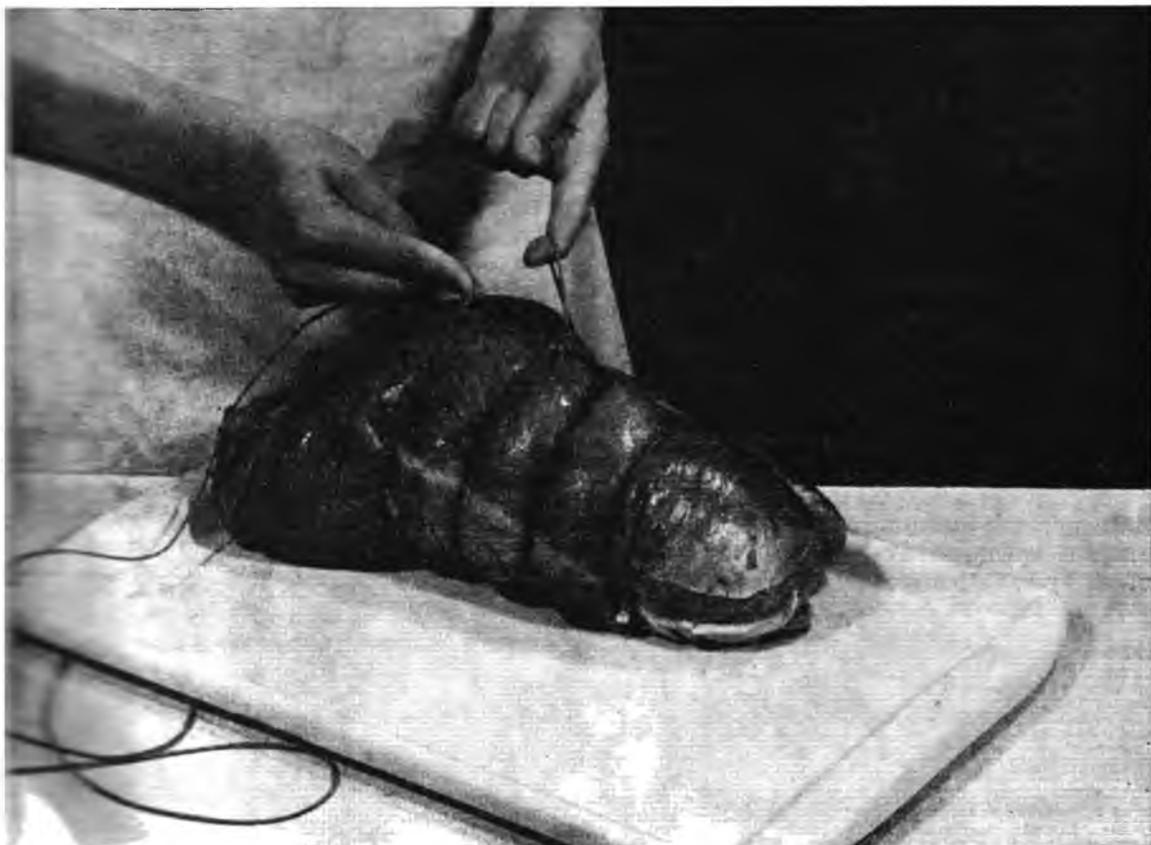
БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Ветчина телячья присоленная

Задняя нога без почечной части (ок. 5 кг) • Заправка на 5 кг мяса: 10 г кориандра • 4-5 шт. гвоздики • 2-3 дольки чеснока • 150-200 г соли • 10 г селитры • 10 г сахара • 10 г можжевельника • 2-3 лавровых листика • 15 горошин черного перца • 2,5 л воды • 15 горошин душистого перца

Мясо тщательно промыть, удалить кости. Размельчить приправы, смешать с половиной соли, с сахаром (летом сахар не прибавляется), сеитрой, натереть тщательно мясо, не исключая надрезов, оставшихся от удаления костей. Мясо плотно уложить в глиняную, эмалированную или деревянную посуду, накрыть деревянной крышкой с грузом. Оставить на 1—2 дня при комнатной температуре. По истечении двух дней вскипятить воду для заправки, растворить в ней оставшуюся соль, охладить, залить рассолом мясо, поставить в холодное место (+4°—+8° С). Мясо подвергается посолу около 3 недель, в течение которых надо его переворачивать каждые 2—3 дня. Вынув из рассола, мясо сполоснуть, отсушить, плотно свернуть, перевязать чистым (ошпаренным) шпагатом, сохраняя расстояние 2—3 см. Если мясо не будет подвергаться копчению, вложить его в большую кастрюлю или котел соответствующей величины, залить кипящей водой, которая должна прикрывать мясо. Варить на слабом огне около 2—3 часов, считая от момента, когда вода закипит. Подавая приготовленное таким способом мясо в горячем виде, нарезать его поперек волокон ломтями толщиной 1 см. Нарезанную ветчину уложить на продолговатое или круглое блюдо, сбрызнуть бульоном, оставшимся от варки мяса. Подать с отварным картофелем, гороховым пюре или зеленым горошком, хреном с уксусом. Если ветчина подается в холодном виде, то ее следует охладить в бульоне, нарезать тонкими ломтями и подать с хреном, татарским соусом, майонезом. Ветчину из телятины можно вместо варки печь. Ветчина готовится иногда с костью. В этом случае надо острым тонким ножом сделать надрез при кости (разрезать мясо вдоль кости до сустава), насыпав обильно соль с приправами.

Обязка телятины



Языки телячьи, присоленные

800г-1 кг языков • 1 ложка рубленой зелени петрушки • Маринада на 1 кг мяса: 40 г соли • 2 г селитры • 2 г сахара • 2 г кориандра • 1-2 шт. гвоздики • 5 горошин черного перца • 4-5 горошин душистого перца • 1-2 лавровых листика • 1 долька чеснока • 1/2 л воды

Язык вымыть щеткой, тщательно промыть, удалить слюнные железы, помещающиеся с обеих сторон основания языка. Размельчить приправы, смешать с сахаром, селитрой и половиной соли (летом не прибавлять сахара). Этой смесью натереть языки, вложить в глиняную посуду, накрыть деревянным кружком, сверху положить камень. Оставить при комнатной температуре на 1—2 дня. Затем вскипятить воду, растворить в ней оставшуюся соль. Охлажденным рассолом залить языки. Поставить в холодное место при температуре +4° до +8° С на 8—10 дней, переворачивая каждые 2—3 дня. Присоленные языки перед варкой обмыть и положить на 2—3 часа в большое количество холодной воды, которую следует 2—3 раза сменить. Вымоченные языки вложить в кипящую воду и сварить до готовности (около 1 часа). Когда языки станут мягкими, вынуть, слегка охладить в холодной воде и немедленно снять с них „кожу”. Затем вновь вложить языки в бульон и варить. Перед подачей вынуть, нарезать поперек на 3—4 ломтя. Положить на блюдо, сбрызнуть несколькими ложками горячего бульона, посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать с отварным картофелем, гороховым пюре или зеленым горошком. Отдельно подать хрен с уксусом.

Языки телячьи, отварные

600 г языков • 150 г овощей без капусты • 1 лавровый листик • 3-4 горошины душистого перца • соль

Языки вымыть щеткой, тщательно промыть, удалить слюнные железы, помещающиеся с обеих сторон основания. Овощи промыть, очистить, сполоснуть, нарезать широкими полосками. Языки залить кипящей водой, вскипятить, вложить овощи, прибавить приправы, посолить, варить до готовности под крышкой. Готовые языки вложить в холодную воду и слегка охладить. Снять „кожу” и снова проварить в бульоне, вынуть и нарезать поперек каждый на 3—4 ломтя. Уложить на продолговатое блюдо, гарнировать овощами из бульона. Подавать с отварным картофелем, острым соусом с хреном, с корнишонами и т. п.

Телятина отварная в соусе с укропом

800 г мяса с костью (грудинка, первая котлетная часть, шейная часть, лопатка) • Соус с укропом: 1/3 л бульона • соль • 30 масла • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 3 ложки мелко нарезанного укропа

Мясо промыть, залить кипящей подсоленной водой, варить на слабом огне под крышкой. Готовое мясо вынуть, удалить кости, нарезать толстыми кусками поперечником 4 см. Грудинку и шейную часть нарезать



вместе с костью. Приготовить соус с укропом (см. соусы горячие), прибавить сметану, вымешать. Мясо вложить в соус, сильно нагреть. Подавать на круглом глубоком блюде с рассыпчатым рисом или перловой кашей, клецками, отварными овощами, как, например, морковь, цветной капустой, савойской капустой и др.

Телятина отварная с яблоками

800 г мяса с костью (грудинка, лопатка, шейная часть) • 20 кислых яблок • 30 г масла • 30 г муки • соль • 1/8 л сметаны

Приготовить, как телятину отварную в соусе с укропом. Когда мясо почти готово, вложить промытые, нарезанные яблоки и проварить. Мясо вынуть, бульон протереть, соединить с заправкой 1 степени (см. введение, сушы), вскипятить, прибавить сметану, посолить. Вложить в соус мясо, очищенное от костей и нарезанное толстыми кусками (грудинку, шейную часть нарезать с костью), сильно нагреть и подать с рисом, перловой кашей, клецками, отваренными овощами, салатом из сырых овощей.

Телятина отварная под соусом

800 г мяса с костью (первая котлетная часть, грудинка, шейная часть, лопатка) • 200 г овощей • 30 г масла • 30 г муки • 1 желток • соль • 1 ложечка крупно нарезанной зелени петрушки

Мясо промыть и вместе с костями вложить в кипящую подсоленную воду. Варить на слабом огне. В половине варки прибавить очищенные промытые овощи. Готовое мясо вынуть вместе с овощами, бульон выпарить, оставив 0,5 л. Мясо отделить от костей (грудинку, котлетную часть нарезать с костью), нарезать толстыми ломтиками поперечником 4 см, овощи из бульона нарезать кружками. Приготовить соус: масло растереть с мукой, развести 0,5 л холодного бульона, если надо, посолить, дать закипеть. Прибавить желток, сбить с соусом. Вложить нарезанное мясо в соус, поставить на огонь и варить, не переставая помешивать, чтобы соус не „свернулся“. Мясо уложить на круглое блюдо, гарнировать овощами из бульона. Подавать с клецками, рисом, перловой кашей (рассыпчатой), отваренными овощами, как, например, брюссельская капуста, цветная капуста и др.

К соусу можно прибавить лимонный сок.

Легкие телячьи в кислом соусе

800 г телячьих легких • 200 г овощей • 1 лавровый листик • 2-3 горошины перца • соль • сахар • 40 г жира • 40 г муки • уксус или лимонная кислота • 1/8 л сметаны или 1 желток (не обязательно) • 30 г лука

Тщательно промыть телячьи легкие, удалить трахею. Овощи промыть, очистить, сполоснуть, залить кипящей водой, вскипятить. Вложить легкие, приправы, посолить, варить под крышкой около 1 1/2 часа,



отцедить. Приготовить соус: на разогретом жире поджарить до светло-золотистого оттенка нарезанный кубиками лук. Прибавить муку, развести холодным бульоном, в котором варились легкие, вскипятить, посолить, прибавить по вкусу уксус, сахар, соединить со сметаной или желтком. Легкие нарезать тонкими полосками, вложить в соус, дать закипеть. Подавать с картофелем и отварными овощами, с салатом из сырых овощей.

Вареники с легкими

Смотри блюда сборные мясные.

„Фляки телячьи” (рубцы)

Смотри горячие закуски.

Паштет из телятины

Студень из телячьих ножек

Галантин из телятины

Телятина в майонезе

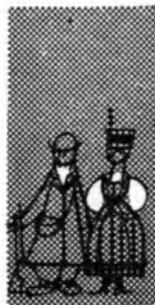
Смотри холодные закуски.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Котлеты телячьи с костью (соте)

1 кг мяса с костью (первая котлетная часть) • 40 г смальца • 30 г масла • 20 г муки • соль

Мясо промыть, отделить от позвоночной кости, зачистить от пленок, разделить вдоль ребер на котлеты, вырезывая по 2—3 кости с мясом для котлеты. При каждой котлете оставить реберную косточку, которую следует очистить от пленок и мяса примерно на 2—3 см от конца. Мясо отбить, не слишком сильно, влажной тряпкой ломтями толщиной около 1,5 см. В нескольких местах надрезать, чтобы котлеты не сжимались и после жаренья остались ровными. Котлеты формовать с помощью тряпки и ножа. Придать овальную форму, слегка вогнутую со стороны реберной косточки. Непосредственно перед жареньем котлеты посолить и слегка обсыпать мукой. Разогреть смалец и жарить котлеты на довольно сильном огне с обеих сторон до образования румяной корочки. На каждую котлету положить кусочек масла и дожарить на краю плиты. После этого в подрумяненный соус долить немного воды, вскипятить, выпарить. Уложить котлеты в один ряд на длинном блюде, полить соусом от жаренья. Подавать с яичницей-глазуньей, картофельным пюре, жареным картофелем, картофелем „фри”, овощами (зеленый горошек, морковь, цветная капуста, шпинат и др.) или с салатом из сырых овощей.



Стек телячий, натуральный (соте)

700 г телятины без кости (задняя нога) • 20 г муки • 40 г смальца • 30 г масла • соль



*Вырезание
телячьих отбивных*



*Разделка телячьих
отбивных котлет*



*Панировка телячьих
отбивных котлет*

Мясо обмыть, очистить от пленок, нарезать поперек волокон, немного наискось. Отбить влажной тряпкой. Обровнять, придать форму овальных ломтей толщиной 1,5 см. Посолить непосредственно перед жареньем, посыпать мукой. Салец разогреть, вложить мясо и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На каждый стек положить кусочек масла и дожарить на краю плиты или же вставить на несколько минут в нагретый духовой шкаф. Готовые стеки немедленно после жаренья уложить на нагретое блюдо, полить жиром, оставшимся от жаренья. Подавать с яичницей-глазуньей, картофелем, отварными овощами, цветной капустой, брюссельской капустой, шпинатом и др., с салатом из сырых овощей, например, помидоров, огурцов свежих и соленых, с зеленым салатом.

Медальон телячий (cote)

700 г телятины (мякоть задней ноги) • 20 г муки • 40 г смальца • 30 г масла • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок, нарезать поперек волокон. Осторожно отбить тряпкой плоские ломти, разделить при помощи ножа и тряпки медальон, придав ему круглую форму толщиной 2 см. Края и верх обровнять. Посолить непосредственно перед жареньем, посыпать мукой. Салец разогреть на сковороде, вложить мясо, поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Дожарить на краю плиты, прибавив масло. Подать, как только будут готовы, положив сверху по кусочку масла, с картофелем, отварными или сырыми овощами, зеленым салатом, квашеной капустой.

Печенка телячья жареная (cote)

600 г телячьей печенки • 20-30 г муки • 80 г лука • 40 г жира • перец • соль • 20 г масла

Печенку промыть, обсушить, снять пленку, срезать желчные протоки, нарезать ломтями толщиной 1,5 см. 20 г жира разогреть, поджарить на нем лук, нарезанный кружками, до золотистого цвета. Выложить со сковороды. Порции печенки посыпать перцем и мукой и поджарить на сильно разогретом жире с обеих сторон. В конце жаренья вложить лук, прибавить масло, прожарить все вместе с печенкой (печенка должна сверху быть румяной, внутри — розовой). Посолить после жаренья и немедленно подать на продолговатом блюде, обложив поджаренным луком. Подавать с картофелем и отварными овощами, салатом или салатом из сырых овощей.

Шашлык из телячьей печенки

600 г печенки • 100 г шпика • 20 г жира • 100 г лука • соль • перец

Приготовить 4 деревянные палочки толщиной около 1/3 см, длиной 15 см. Печенку промыть, обсушить, очистить от пленок, нарезать на

28—32 ломтика поперечником около 4 см, толщиной 0,5 см. Лук очистить, нарезать тонкими кружками. Прямоугольный кусок шпика толщиной 4 см нарезать на 24—28 тонких ломтиков. Ломтики печенки нанизать на палочки вперезку с ломтиками шпика, кроме того, на каждую палочку нанизать 3—4 кружка лука. Жарить на сильно разогретом жире на сковороде, со всех сторон, чтобы ломтики печенки сильно подрумянились, оставшись внутри розовыми. Поджарив, немедленно посыпать перцем и солью и подать, не снимая с палочек, с рисом, уложенным горкой, на круглом блюде. Полить жиром, оставшимся от жаренья. Рис к шашлыку должен быть рассыпчатым. К рису прибавляется подрумяненный лук и 50 г томата (см. шашлык по-турецки из баранины). Можно подать также с картофельным пюре и зеленым салатом.

Печенка телячья по-английски

600 г телячьей печенки • 20 г муки • соль • перец • 80 г лука • 30 г жира • 30 г масла

Лук почистить, нарезать кружками. Печенку промыть, обсушить, очистить от пленок и сухожилий. Посыпать перцем и мукой, положить на сковороду с сильно разогретым жиром. Обжарить с обеих сторон, часто поливая жиром, в котором печенка жарится. Лук, нарезанный кружками, поджарить. Подрумяненную печенку дожарить на краю плиты или же вставить на несколько минут в нагретый духовой шкаф. Печенка внутри должна остаться розовой. Готовую печенку нарезать ломтями средней толщины, уложить в один ряд на продолговатом блюде, посыпать поджаренным луком, полить соусом, образовавшимся при жареньи. Подавать с картофелем (жареным, отварным, пюре) и зеленым салатом или с квашеной капустой, салатом из овощей.

Мозги телячьи по-польски

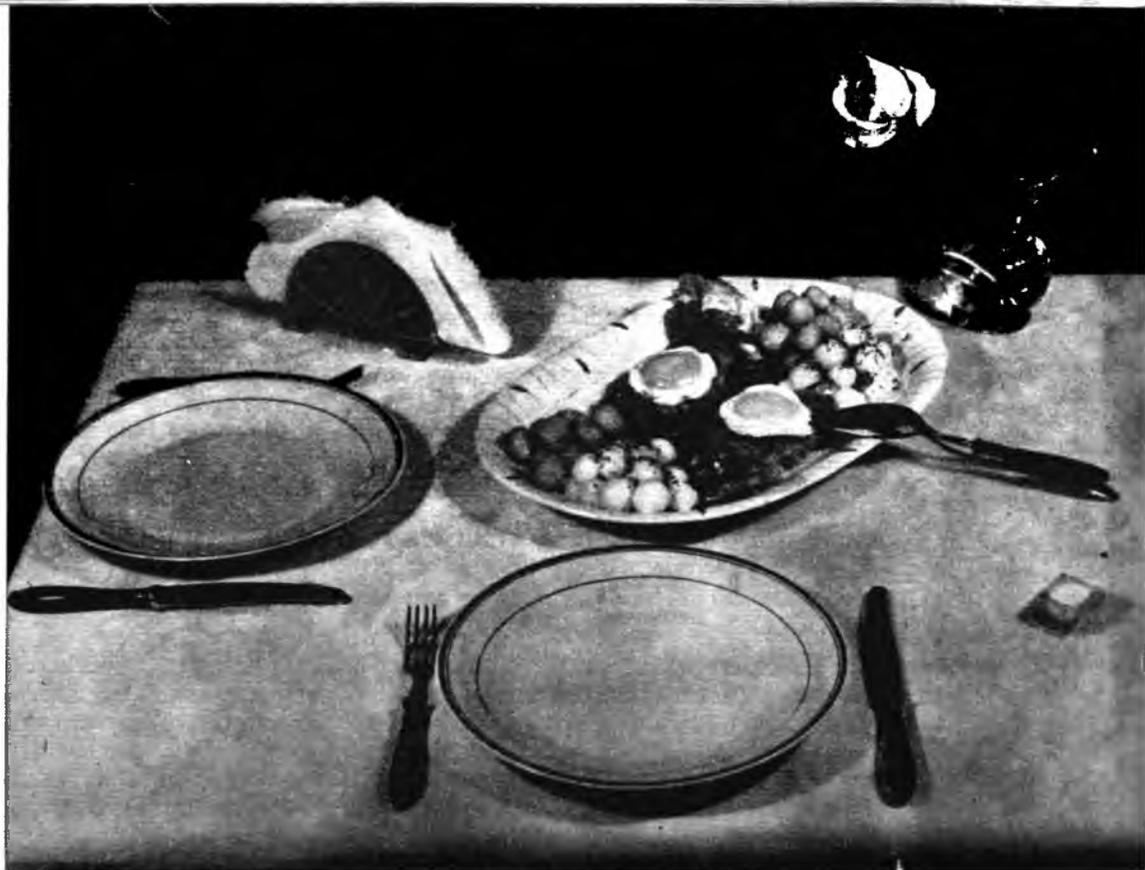
500-600 г телячьих мозгов • 60 г масла • 50 г лука • 3 ложки уксуса • 2 яйца • соль • перец • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки

Вскипятить 1 л воды, посолить, прибавить уксус. Мозги промыть, очистить от пленок, вложить в кипящую подсоленную воду с уксусом и варить (3—5 минут). Осторожно вынуть шумовкой, обсушить, охладить. Лук почистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить на масле до светло-золотистого оттенка. Охлажденные мозги нарезать крупными кубиками, соединить с луком, прибавить 2 желтка, вымешать, посолить, прибавить перец, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать. Вместо желтков можно взять 2 целых яйца, но в этом случае жарить мозги с яйцами несколько минут, пока яйца не будут готовы.

Пленку с мозгов можно снять после варки.

Почки телячьи соте

Смотри горячие закуски.



*Подача шницеля из
телятины по-венски*

Шницель телячий по-венски

*600 г телятины (мякоть задней ноги) • 50 г смальца • 60 г масла • 4 яйца •
Панировка: 30 г муки • соль • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей •
1 ложечка мелко нарезанного зеленого лука • 4 ломтика лимона*

Мясо обмыть, обсушить, очистить от пленок и нарезать поперек волокон широкими ломтями, немного наискось. Отбить влажной тряпкой ломти мяса толщиной около 1 см, придать им овальную форму. Шницели посолить, обвалить в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Прижать панировку руками, ножом тщательно обровнять края. Положить на разогретый смалец и жарить на сильном огне с обеих сторон до золотистого цвета. В конце жаренья вложить 20 г масла и дожарить на краю плиты. Одновременно разогреть на противне или сковороде 20 г масла и приготовить яичницу-глазунью из 4 яиц. 20 г масла стереть с зеленым луком, разделить 4 кружка диаметром 2,5 см. Шницели выложить на нагретое продолговатое блюдо, на каждый положить яйцо, рядом на ломтиках лимона поместить кружки масла с зеленым луком. Шницель телячий по-венски подавать с картофельным пюре, картофелем „фри“, зеленым горошком, морковью, шпинатом, отварными овощами, салатом из сырых овощей.

Котлеты телячьи с косточкой (панированные)

800 г мяса с костью (первая котлетная часть) • 50 г смальца • 30 г масла • соль • П а н и р о в к а: 30 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей

Мясо обмыть, обсушить, отделить позвоночную кость с остистыми отростками. Очистить от пленки, нарезать вдоль ребер котлеты с косточкой, оставляя 2—3 косточки с мясом в каждом куске. Каждая котлета должна быть с реберной костью, которую следует очистить от пленки и мяса на 2—3 см от конца. Мясо осторожно отбить влажной тыжкой так, чтобы получился ломоть толщиной около 1 см; надрезать его в нескольких местах, чтобы не деформировался во время жаренья. Тыжкой и ножом придать ломтю овальную форму. Котлеты посолить и обвалить в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Прижать панировку руками, края обровнять ножом. Жарить на довольно сильном огне с обеих сторон до образования румяной корочки. Добавить масло, дожарить на краю плиты. Сразу же после жаренья подать к столу. Подавать на длинном блюде, уложив котлеты косточками в одну сторону. Полить жиром, оставшимся от жаренья. Как гарнир подать картофель и отварные овощи, салат из сырых овощей.

Печенка телячья панированная

600 г телячьей печенки • 40 г жира • 20 г масла • П а н и р о в к а: 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 30 г муки

Печенку обмыть, обсушить, срезать пленку и очистить от желчных протоков, нарезать ломтями толщиной 1,5—2 см. Обвалить в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Прижать панировку руками, обровнять ножом края. Разогреть на сковороде жир, положить печенку и жарить на сильном огне с обеих сторон до образования румяной корочки. Внутри печенка должна быть розовой. После жаренья посолить, и сразу же подать к столу на продолговатом блюде. Подавать с картофелем (в любом виде), зеленым салатом, отварными овощами, салатом из сырых овощей.

„Фальшивые” пышлята

500 г телятины (мякоть задней ноги) • Ф а р ш: 60 г черствой булки • 20 г масла • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • 20 г толченых сухарей • 1 ложечка мелко нарезанного укропа • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки • П а н и р о в к а: 30 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 40 г жира для жаренья • 20 г масла для жаренья

Булку вымочить в молоке, отжать. Мясо обмыть, отсушить, очистить от пленок, нарезать поперек волокон, немного наискось, на 4 ломтя. Каждый кусок мяса осторожно отбить влажной тыжкой, чтобы получилась лепешка толщиной около 0,5 см. Булку пропустить через мясорубку, масло стереть с желтком, прибавить булку, толченые сухари, петрушку и укроп, соль, перец, тщательно вымесить, соединить со

взбитым белком (фарш должен быть густой). Куски мяса посолить, положить на каждый фарш, плотно свернуть трубочкой, сколоть деревянными шпильками и обвалить в муке, разболтанных яйцах и толченых сухарях. Панировку прижать руками, края обровнять ножом. Положить мясо в разогретый жир и на не очень сильном огне поджарить со всех сторон до образования румяной корочки. Прибавить масло и дожарить на краю плиты или в духовом шкафу. Во время жаренья поливать жиром. Вынуть шпильки. Мясо выложить на длинное блюдо и полить жиром, оставшимся от жаренья.

Подавать с картофельным пюре, жареным картофелем или картофелем „фри”, зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

К фаршу можно прибавить 80—100 г телячьей, свиной или говяжьей печени.

Шницель телячий по-министерски

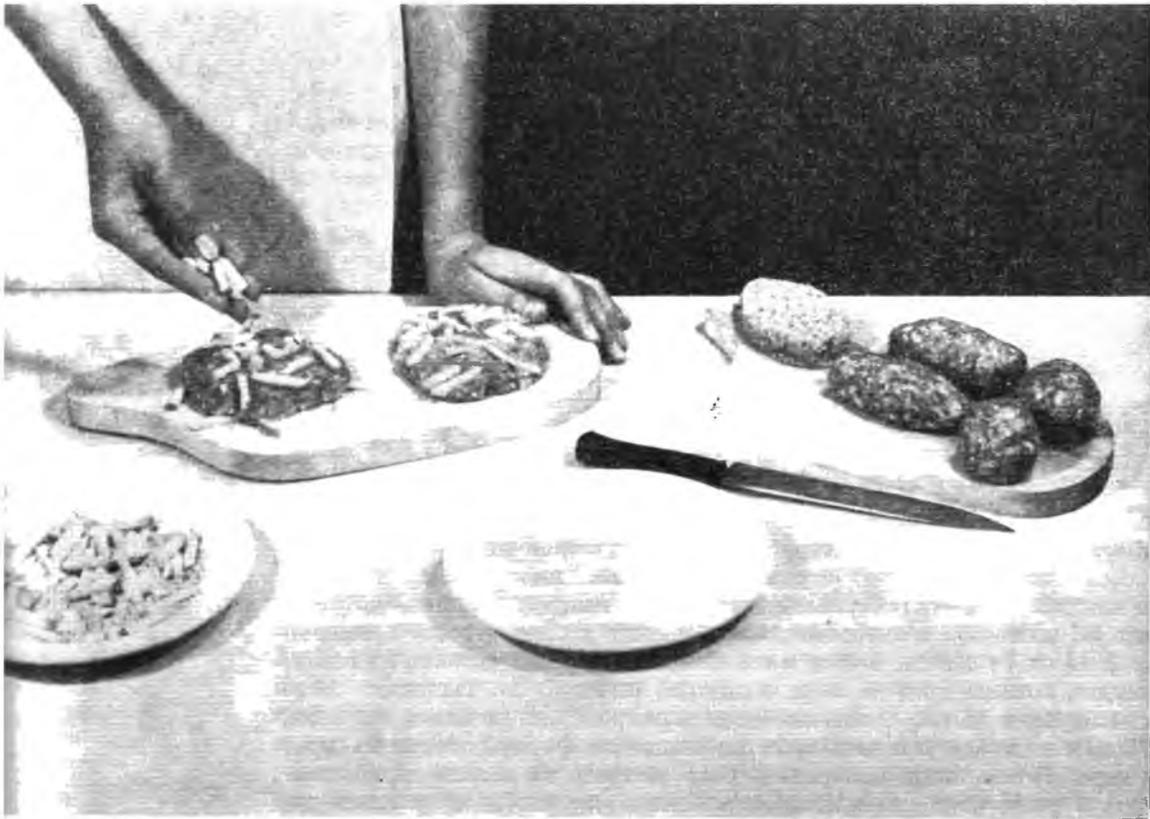
600 г телятины с костью (лопатка) • 50 г черствой булки • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • перец • П а н и р о в к а: 30 г муки • 1 яйцо • 80 г черствой булки • 20 г толченых сухарей • 40 г жира для жаренья • 30 г масла для жаренья

Булку вымочить в молоке, слегка отжать. Мясо обмыть, отделить от кости и вместе с булкой пропустить два раза через мясорубку. Добавить яйцо, растопленное масло, соль, перец, тщательно вымесить (лучше всего рукой, как тесто), чтобы получилась гладкая пышная масса. Разделать шарики влажными руками. Черствую булку нарезать очень тонкими ломтями, затем прямоугольниками длиной 2 см, шириной 1 см, как гренки. Гренки соединить с толчеными сухарями. Мясо обвалить в муке, разболтанных яйцах и толченых сухарях с гренками. Шницели должны быть прямоугольные толщиной около 1,5 см. Прижать панировку руками. Жарить на разогретом смальце с обеих сторон до образования румяной корочки. В конце прибавить масло и дожарить на краю плиты. Подать сразу же после жаренья на длинном блюде с картофельным пюре, картофелем „фри”, овощами, салатом из сырых овощей.

Котлеты пожарские

500 г телятины с костью (лопатка) • 50 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 30 г смальца для жаренья • 20 г масла для жаренья • 2 яйца • соль • 20 г масла • 1 ложечка мелко нарезанного укропа • П а н и р о в к а: 1 яйцо • 30 г муки • 50 г толченых сухарей

Булку вымочить в молоке. Телятину отделить от кости, обмыть, очистить от пленки и сухожилий, нарезать кусками. Мясо и не отжатую булку пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, прибавить полурастопленное масло, 2 взбитых в пену яичных белка, ложечку мелко нарезанного укропа и тщательно вымесить, лучше всего руками, как тесто, чтобы получилась пышная масса, если надо, прибавить 2—3 ложки молока. Разделать влажными руками 8 валиков, обвалить их в муке,



Изделия из рубленого мяса

разболтанных яйцах и толченых сухарях. Осторожно распластать, придав им форму довольно толстых (около 1,5 см) продолговатых котлет. Жарить в разогретом жире с обеих сторон на не очень сильном огне до светло-золотистого оттенка. В конце жаренья на каждую котлету положить кусочек масла и дожарить на краю плиты или в духовом шкафу (10 минут). Выложить на блюдо. Подавать с картофельным пюре и такими отварными овощами, как спаржа, цветная капуста, морковь и горошек, с зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Котлеты телячьи рубленые

500 г мяса с костью (лопатка, шейная часть) • 40 г черствой булки • 1/8 л молока • 1 яйцо • соль • 40 г толченых сухарей • 40 г жира для жаренья • 20 г масла для жаренья

Булку вымочить в молоке, отжать. Мясо отделить от кости, обмыть, обсушить, очистить от пленки и нарезать кусками. Мясо и булку пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, прибавить целое яйцо, вмешать так, чтобы получилась пышная масса (лучше всего руками), если надо, влить 2—3 ложки молока. Разделать из фарша 8 шариков. Панировать в толченых сухарях и жарить в разогретом жире на не очень сильном огне с обеих сторон до образования румяной корочки.

В конце жаренья положить на каждую котлетку кусочек масла и дожарить на краю плиты или вставить примерно на 10 минут в духовой шкаф. Подавать на длинном блюде с картофелем, отваренными овощами — цветной капустой, морковью и т. д.

Котлеты телячьи по-итальянски

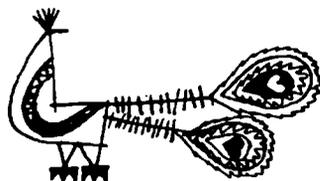
800 г телятины с костью (первая котлетная часть) • 300 г макарон или рожков • Томатный соус: 40 г жира • 40 г муки • 60 г томата • бульон • соль • сахар • лимонная кислота • $1/8$ л сметаны • Панировка: 100 г сыра тильзитского, эдамского или др. сычужного • 2-3 ложки молока • 1 яйцо • соль • 60 г толченых сухарей • 50 г жира для жаренья • 20 г жира для макарон • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Мясо обмыть, обсушить, отрубить от позвоночной кости с остистыми отростками, очистить от пленки и нарезать вдоль ребер котлеты (в каждой по 2—3 реберные косточки). В каждой оставить одну реберную косточку, с которой удалить пленку и остатки мяса примерно на 2—3 см от конца. Куски мяса осторожно отбить влажной тряпкой; каждая котлета должна быть толщиной около 1 см. Надрезать мясо в нескольких местах, чтобы оно не деформировалось во время жаренья. Тряпкой и ножом придать котлетам овальную форму, обровнять края и верх. Приготовить панировку. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с разболтанными яйцами и молоком так, чтобы получилась довольно густая, но жидкая масса. Подготовленные котлеты посолить, обмакнуть в массу с сыром, обсушить, обвалить в толченых сухарях. Обровнять ножом края и верх. Панированные котлеты сразу же жарить на разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Дожарить на краю плиты или вставить в духовой шкаф. Сварить макароны (см. мучные блюда), отцедить, обдать горячей водой, прибавить 20 г жира. Приготовить соус. Жир растопить, прибавить муку, поджарить, развести $1/4$ л бульона, вскипятить, влить разбавленный бульоном томат, посолить, прибавить сахар, лимонную кислоту по вкусу, соединить со сметаной. Отваренные макароны уложить на круглом блюде, сверху положить котлеты, облить густым томатным соусом, посыпать зеленью петрушки.

Котлеты телячьи рубленые, с мозгами

500 г телятины с костью (лопатка) • 40 г черствой булки • ок. $1/8$ л молока • 1 яйцо • соль • 40 г толченых сухарей • 50 г жира для жаренья • Фарш из мозгов: телячьи мозги • соль • перец • 50 г масла • уксус • 30 г лука • 20 г толченых сухарей

Приготовить мясной фарш (см. котлеты телячьи рубленые). Разделить из фарша 4 больших или 8 маленьких лепешек толщиной 1,5 см, обвалить в толченых сухарях, придав им овальную форму. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Дожарить на краю плиты. Приготовить мозги; вложить в воду, очистить



от пленки, отцедить, положить в кипящую подсоленную воду, слегка приправленную уксусом, добавить приправы. Варить около 5 минут, отцедить. Лук нарезать кубиками, поджарить на 20 г масла до светло-золотистого оттенка, вложить нарезанные кубиками мозги, поджарить с луком, если надо подсолить. На каждую поджаренную котлету положить довольно толстый слой фарша из мозгов, обровнять ножом, полить маслом с толчеными сухарями. Вставить на несколько минут в горячий духовой шкаф. Запечь, готовые котлеты сразу же подать к столу, уложив на продолговатом блюде и украсив веточками зелени петрушки. Подать с картофелем (в любом виде), отварными овощами, зеленым салатом, салатом из сырых овощей.

Котлеты из телячьих мозгов

600 г телячьих мозгов • уксус • соль • перец • 60 г жира для жаренья • П а н и р о в к а : 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей

Вскипятить один литр воды, посолить, прибавить уксус. Мозги промыть, очистить от пленок, вложить в кипящую воду с уксусом и варить 3—5 минут. Осторожно шумовкой вынуть из воды, отсушить, охладить. Каждую половинку разрезать вдоль на две части (можно нарезать толстыми ломтями). Каждую порцию посолить, посыпать перцем, обвалить в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Дожарить на краю плиты или вставить на 10 минут в духовой шкаф. Готовые мозги уложить на продолговатом блюде, полить жиром, украсить веточками зелени петрушки и дольками лимона. Подавать с картофелем, макаронами, шпинатом, зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Телячья грудинка по-венски (панированная)

800 г телячьей грудинки • 200 г овощей • П а н и р о в к а : 2 небольших яйца • 30 г муки • 80 г толченых сухарей • 80 г жира для жаренья • соль

Грудинку промыть, залить кипящей подсоленной водой, варить под крышкой до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона. Когда немного остынет, удалить все кости и более толстые хрящи. Уложить прямоугольником на блюде. Прижать кухонной доской с грузом и оставить до полного охлаждения. Охлажденную грудинку нарезать равными прямоугольными кусками, считая 2 куска на порцию, посолить, обвалить в муке, разболтанных яйцах и толченых сухарях. Прижать панировку рукой, обровнять края. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Уложить на продолговатом блюде. Украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона. Подавать с картофелем (в любом виде) и салатом из сырых овощей.

Грудинку можно жарить также сырой, не отваривая ее. Обмытую грудинку разделить на порции, посолить, панировать и жарить на разогретом жире, после чего вставить на 20—30 минут в нагретый духовой шкаф.



Грудинка телячья жареная в тесте

800 г телячьей грудинки • 200 г овощей • 60-80 г жира для жаренья • соль • Тесто: 250 г муки • 2 небольших яйца • 100 г воды (8 ложек) • 40 г растительного масла (2 ложки)

Сварить грудинку, охладить (см. грудинка по-венски). Затем нарезать одинаковыми прямоугольными кусками по 2 на каждую порцию. Приготовить тесто: муку смешать лопаточкой с желтками, растительным маслом и водой, соединить с взбитыми яичными белками, посолить. Каждый кусок брать вилкой, посолить, посыпать перцем и мукой, обмакнуть в тесто, слегка отсушить и жарить на сильно разогретом жире с двух сторон до светло-золотистого оттенка. Положить на продолговатое блюдо, украсив зеленью. Подавать с овощным салатом или с салатом из сырых овощей.

Ножки телячьи жареные в тесте

4 телячьих ножки • 200 г овощей • 1-2 лавровых листика • несколько горошин черного и душистого перца • соль • 60-80 г жира для жаренья • Тесто: 200 г муки • 2 небольших яйца • 100 г воды (8 ложек) • 40 г растительного масла (2 ложки)

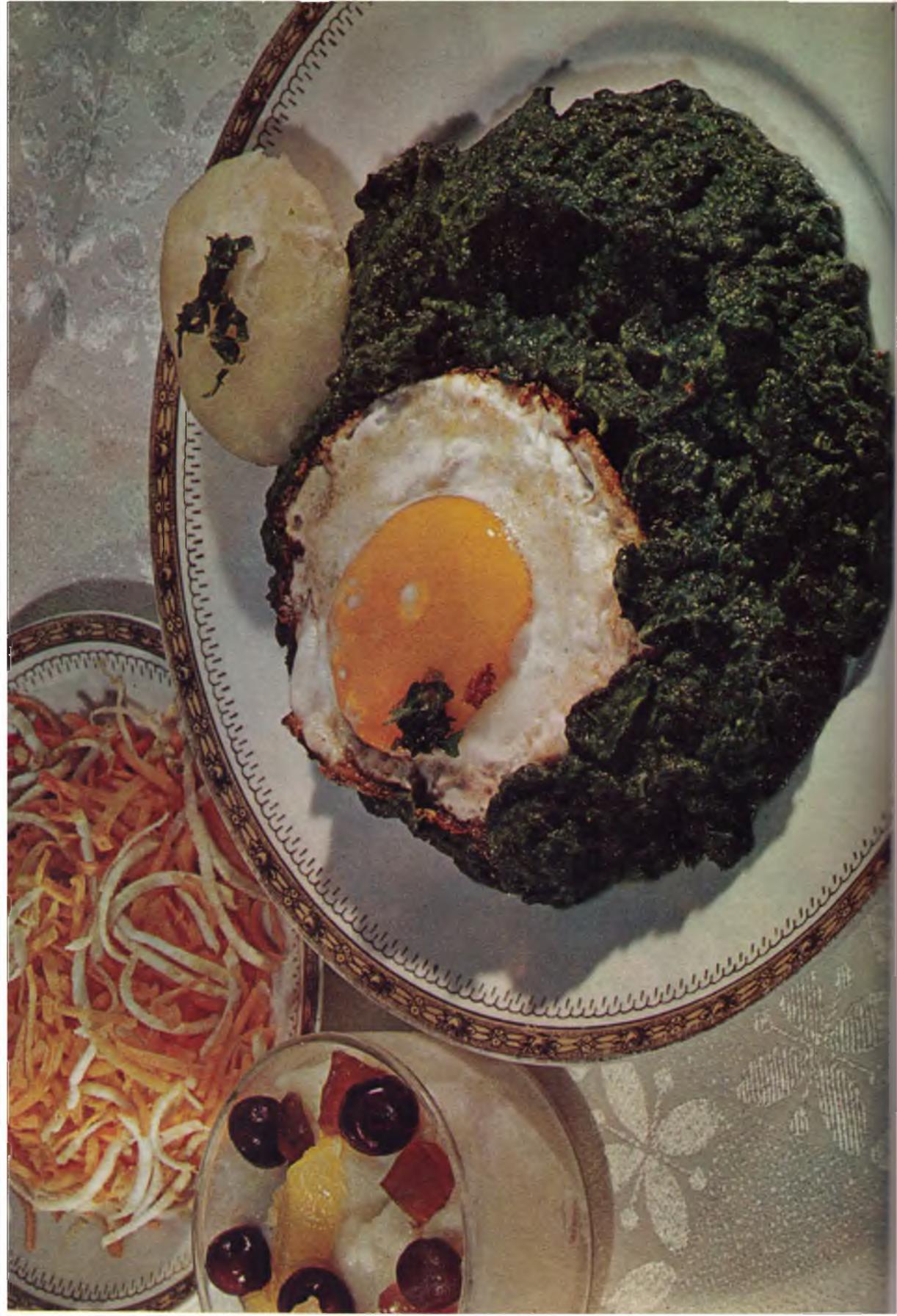
Сварить ножки и охладить (см. ножки телячьи по-венски). Каждый кусок разделить на две части. Приготовить тесто: муку смешать лопаточкой с желтками, растительным маслом и водой. Прибавить взбитые яичные белки, посолить. Каждый кусок посолить, посыпать перцем и мукой, взять вилкой, обмакнуть в тесто, слегка отсушить и жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Уложить на продолговатом блюде, украсить зеленью. Подавать с острым соусом — горчичным, с корнишонами, или с острым салатом (например, из саvoyской капусты с горчицей) и т. д.

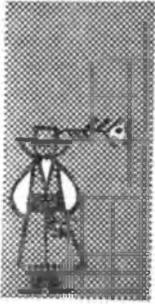
Ножки телячьи по-венски (панированные)

4 телячьих ножки • 200 г овощей • лавровый лист • белый и черный перец • соль • П а н и р о в к а: 2 яйца • 40 г муки • 80 г толченых сухарей • 80 г жира • соль • перец

Ошпаренные и очищенные телячьи ножки залить кипящей водой, вскипятить, отлить воду, разрезать ножки (вдоль) на две части. Залить кипящей водой и варить. В половине варки положить овощи, приправы, посолить и варить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Когда мясо начнет отделяться от костей, процедить, отсушить, удалить кости и более толстые хрящи. Из каждой ножки разделать на блюде два прямоугольника, прижать кухонной доской с грузом и оставить до полного охлаждения. Затем каждый кусок разрезать на две части, посыпать солью и перцем и обвалять в муке, разболтанных яйцах и толченых сухарях. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до светло-золотистого оттенка. Выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона. Подавать с картофелем, с салатом из помидоров, с овощным салатом и др.







БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Паприкаш из телятины

800 г телятины с костью (лопатка, первая котлетная часть) • 40 г жира • 30 г муки • 50 г лука • 1 долька чеснока • 1/8 л сметаны • соль • красный перец

Мясо промыть, обсушить, удалить кости, нарезать кусками, считая по 4—6 кусков на порцию, посолить, посыпать мукой. Подрумянить мясо со всех сторон в разогретом жире на не очень сильном огне. Переложить в кастрюлю, прибавить жир от жаренья, очищенный и нарезанный кубиками лук, растертый с солью чеснок, влить 1/8 л воды и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. По мере выпаривания соуса добавлять воду. В конце тушения, когда мясо станет мягким, посыпать оставшейся мукой, прибавить по вкусу красный перец и соль, проварить, соединить со сметаной. Подавать на круглом блюде с клецками, рисом, перловой кашей и отварными овощами.

Зразы телячьи отбивные в сметанном соусе

600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • 30 г муки • 60 г лука • 1/8 л сметаны • соль • перец

Приготовить по рецепту „Зразы телячьи отбивные в натуральном соусе”. Готовые зразы заправить мукой, проварить и соединить со сметаной. Подать с картофелем, перловой кашей или со смоленской кашей, с салатом из сырых овощей и отварными овощами.

Зразы телячьи отбивные тушеные, с овощами

600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • 20 г муки • 300 г овощей • 50 г лука • 1 ложка мелко нарезанного укропа • 1/8 л сметаны • соль

Приготовит по рецепту „Зразы телячьи отбивные в натуральном соусе”. Зразы тушить на слабом огне под крышкой. Овощи промыть, очистить, сполоснуть, нарезать толстыми брусками, вложить в кастрюлю с мясом, прибавить немного воды и тушить все вместе. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Готовое мясо посыпать мукой, посолить по вкусу и проварить, затем влить сметану. Выложить на круглое блюдо, залить соусом из овощей, посыпать мелко нарезанным укропом. Подавать с отварным картофелем, перловой кашей или со смоленской кашей, с клецками или макаронными изделиями.

Зразы можно приготовить и без сметаны.

Зразы телячьи отбивные в натуральном соусе

600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • 30 г муки • 50 г лука • соль • перец

Мясо промыть, очистить от пленок и нарезать наискось поперек волокон. Каждый кусок мяса отбить тыжкой и придать ему круглую форму (толщина около 1 см). Посолить и посыпать мукой. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Уложить одним слоем в кастрюле соответствующей величины, влить жир от жаренья, прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук. Влить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности, после чего поставить кастрюлю на край плиты, посыпать мясо оставшейся мукой, заправить по вкусу солью и перцем, проварить. Если соус слишком густой, развести его водой. Подавать в кастрюле, в которой зразы тушились, или же на круглом блюде, полив соусом. Отдельно подать соус в соуснике. Зразы подавать с картофелем, со смоленской или перловой кашей, с салатом из сырых овощей, отваренными овощами.

Зразы телячьи по-венгерски

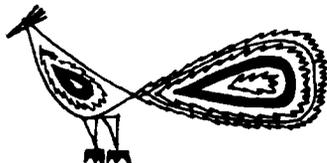
600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • 50 г лука • 30 г муки • 60 г томата • 1/8 л сметаны • соль • красный перец • перец • 1 ложка мелко нарезанного укропа • Полуфранцузские клецки: 300 г муки • 2 яйца • 20 г жира • разрыхляющий порошок (3 г)

Мясо промыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон наискось небольшими ломтями (8 кусков). Каждый кусок мяса аккуратно отбить влажной тыжкой так, чтобы получить тонкие ломти толщиной 1/3 см. Придать каждому ломтю круглую форму. Посолить, посыпать перцем и мукой. Обжарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Уложить в неглубокой кастрюле соответствующей величины одним слоем, прибавить очищенный, нарезанный лук, слегка поджаренный на оставшемся от жаренья мяса жире. Влить 1/8 л воды, тушить под крышкой до готовности. В конце тушения положить томат, прибавить красный перец, посолить по вкусу, вымешать, проварить. Приготовить полуфранцузские клецки (см. мучные блюда). Клецки отварить в большом количестве воды, отцедить, облить горячей водой. Готовые зразы положить на круглое глубокое блюдо. Оставшийся соус соединить со сметаной, вложить в него клецки, всыпать укроп (если соус слишком густой, развести его кипящей водой). Зразы покрыть соусом с клецками, отдельно подать салат из сырых овощей по сезону.

Зразы телячьи на гренках, с шампиньонами

600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • 20 г муки • соль • 100 г шампиньонов • 1/4 л овощного отвара, бульона из костей или 1 кубик приправы для супов (концентрат) • 10 г картофельной муки • 1 рюмка мадеры или красного вина • 150 г паштета • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • Гренки: 1/2 батона • 20 г масла

Мясо промыть, очистить от пленки, нарезать наискось поперек волокон на 4 ломтя. Каждый кусок отбить влажной тыжкой, придать ему квадрат-



ную форму (толщина около 1,5 см). Мясо посолить, посыпать мукой, обжарить на разогретом жире с обеих сторон на сильном огне. Уложить в неглубокой кастрюле соответствующей величины одним слоем, прибавить жир от жаренья, немного воды и тушить под крышкой до готовности. В соус по мере выпаривания добавлять воду. Шампиньоны очистить от земли, промыть, подрезать ножки, со старых больших шляпок снять пленку, нарезать тонкими ломтиками. Влить 1/4 л отвара, бульона или воды, посолить, вложить размельченный кубик приправы для супов. Варить до мягкости. Готовые шампиньоны переложить к зразам и вместе тушить под крышкой около 30 минут. Когда мясо станет мягким, отодвинуть кастрюлю на край плиты, соус заправить картофельной мукой, влить вино и прокипятить, срезать корку с булки и серединную часть нарезать на 8 равных ломтей толщиной 1,5 см. Намазать с обеих сторон тонким слоем масла и подрумянить в духовом шкафу или на сковороде. На гренки положить толстый слой паштета, уложить на продолговатом блюде. Зразы положить на каждую гренку. Залить соусом с шампиньонами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с картофелем „фри”, с зеленым салатом.

Зразы телячьи рубленые с грибным фаршем

500 г мяса с костью (лопатка, шейная часть) • 50 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 1 яйцо • 30 г муки • соль • 30 г жира • 1/8 л сметаны • Фарш: 50 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 20 г сушеных грибов • 40 г лука • 20 г жира • соль • перец • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа

Грибы промыть, сварить, отцедить (бульон не выливать). Булку вымочить в молоке (все 100 г), отжать. Мясо промыть, удалить кости, очистить от пленки, нарезать кусками. Булку и мясо пропустить 2 раза через мясорубку (половину булки оставить для фарша). К рубленому мясу прибавить яйцо, соль, перец по вкусу, тщательно смешать, чтобы получилась однородная масса. Увлажненными руками разделить мясо на 8 порций, формую их шариками, которые затем следует слегка приплюснуть. Приготовить фарш: стереть жир, прибавить пропущенную через мясорубку булку, нашинковать грибы, очищенный, нарезанный кубиками, поджаренный до светло-золотистого оттенка лук, приправить по вкусу солью, перцем, тщательно вымесить. На середину подготовленных кусков мяса положить фарш, формировать валики длиной 6—7 см, диаметром 3 см, обвалять в муке. Обжарить со всех сторон на разогретом жире до образования румяной корочки. Вложить в кастрюлю соответствующей величины, влить грибной бульон. Тушить под крышкой около 20—30 минут. Отодвинуть кастрюлю на край плиты, зразы вынуть, положить на тарелку, всыпать в соус оставшуюся муку, посолить, проварить, соединить со сметаной. Затем зразы вновь положить в кастрюлю, сильно подогреть вместе с соусом. Выложить на блюдо, залить соусом, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подавать с картофелем, гречневой или перловой кашей, клецками, салатом из сырых овощей. Зразы можно приготовить и без сметаны. Заправить заправкой II степени (см. введение, супы).



Зразы телячьи с ветчиной или копченой грудинкой

500-600 г мяса (мякоть задней ноги) • 50 г жира • 30 г муки • 50 г лука • 100 г вареной ветчины (или копченой грудинки, паштета) • 50 г томата • красный перец • сахар • 1 ложечка мелко нарезанного укропа

Мясо промыть, очистить от пленок и нарезать наискось поперек волокон на четыре плоских широких куска. Каждый кусок аккуратно отбить влажной тряпкой так, чтобы получились очень тонкие ломти. Посолить, посыпать красным перцем, вложить 2—3 брусочка копченой грудинки, свернуть плотно рулетом, сколоть концы деревянными шпильками. Обжарить зразы на сильно разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Вложить в неглубокую кастрюлю соответствующей величины, прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук, влить томат, разбавленный водой. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности. В конце тушения посыпать оставшейся мукой, посолить, заправить сахаром по вкусу, вынуть деревянные шпильки, проварить. Уложить на блюде. Залить соусом, посыпать нарезанным укропом. Подавать с картофелем, со смоленской или перловой кашей, салатом из сырых овощей. Также можно приготовить зразы с ветчиной или паштетом. Паштет надо положить на подготовленные куски мяса и плотно свернуть.



Свертывание
телячьих зразов с
копченой грудинкой

Тефтели телячьи в соусе с укропом

500 г мяса с костью (лопатка, шейная часть) • 40 г жира • 50 г черствой булки • 30 г лука • 1 яйцо • 20 г муки • Соус с укропом: 2-3 ложки мелко нарезанного укропа • $\frac{1}{8}$ сметаны • бульон • 20 г муки • соль

Приготовить фарш по рецепту „Котлеты телячьи рубленые”. Увлажненными руками разделить 8 шариков одинакового размера, слегка приплюснуть, обвалить в муке. Обжарить на сильно разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Вложить в кастрюлю соответствующей величины, влить немного воды и тушить под крышкой 20—30 минут. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Тефтели вынуть, заправить соус (20 г муки). Если соус слишком густой, добавить немного воды, можно прибавить 1 кубик приправы для супов, посолить, проварить, соединить со сметаной, прибавить мелко нарезанный укроп, подогреть. Подавать на глубоком круглом блюде, полив соусом. Обложить рассыпчатым рисом. Отдельно подать зеленый салат или другой салат из сырых овощей. Вместо риса можно подать смоленскую или перловую кашу, картофелю, клецки.

Таким способом приготовленное мясо можно отварить в небольшом количестве воды и подавать под различными соусами; фрикадельки можно приготовить также из вареного мяса (мякоти головы, телячьих ножек, рульки).

Жаркое из телятины тушеное

800 г телятины с костью (задняя нога или лопатка) • 50 г жира • 20 г муки • 1-2 дольки чеснока • 50 г лука • соль

Мясо промыть, если кусок неровный, обвязать шпагатом, ошпаренным кипятком. Натереть чесноком, растертым с солью, посыпать мукой. Обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Вложить в кастрюлю соответствующей величины. Влить $1/8$ л воды, прибавить жир от жаренья, лук, нарезанный кружками, и тушить, накрыв крышкой, на слабом огне. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Готовое мясо отодвинуть на край плиты, всыпать в соус оставшуюся муку и проварить. Если надо, посолить. Жаркое вынуть, нарезать острым ножом поперек волокон наискось широкими ломтиками. Положить на продолговатое блюдо, залить соусом, украсить зеленью. Подавать с картофелем в любом виде, отварными овощами, салатом из сырых овощей.

Жаркое из маринованной телятины

800 г телятины с костью (задняя нога) • 30 г жира • 60 г шпика • $1/8-1/4$ л сметаны • 20 г муки • М а р и н а д: $1/8$ л уксуса 6 % • $1/4$ л воды • 30 г лука • 30 г моркови • 50 г петрушки и сельдерея • 1-2 лавровых листа • соль • перец • 3-5 горошин душистого перца

Вскипятить воду с солью и приправами. Охладить, влить уксус. Овощи промыть, очистить, нашинковать. Телятину промыть, очистить от пленки, обложить нашинкованными овощами и залить маринадом так, чтобы мясо было прикрыто до половины. Накрывать крышкой с грузом, держать в прохладном месте. Мариновать 2 дня, ежедневно переворачивая мясо. Шпик нарезать брусочками длиной 6 см, поперечником $1/2$ см, посолить, посыпать перцем. Мясо вынуть, обсушить и нашин-

говать, посолить и обжарить со всех сторон на сильном огне, после чего вложить в кастрюлю соответствующей величины, прибавить лук и немного маринада, тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Готовое мясо отодвинуть на край плиты, соус заправить мукой, если надо, посолить. Проварить, соединить со сметаной, мясо выложить на кухонную доску, нарезать поперек волокон наискось широкими тонкими ломтиками. Переложить в кастрюлю и сильно нагреть. Залить соусом и подать на блюде. Оставшийся соус подать в соуснике. К мясу можно подать картофель, макаронные изделия, отварные овощи, салат из сырых овощей. Во время тушения можно влить в мясо 1—2 рюмки вина.

Телятина тушеная

1 кг почечной части (с почкой) • соль • 30 г лука • 20 г муки • 30 г жира

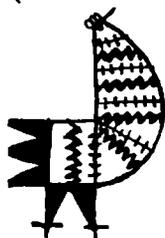
Телятину обмыть, отрубить выступающий край позвоночной кости, после чего надрубить его в нескольких местах. Вынуть длинное полукруглое ребро. Мясо посолить, посыпать мукой, обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить в кастрюлю соответствующей величины, прибавить очищенный, нарезанный кружками и предварительно поджаренный лук, $1/8$ л воды. Тушить на слабом огне под крышкой до готовности около $1\ 1/2$ часа. Во время тушения по мере выпаривания соуса добавлять воду. Готовое мясо вынуть, отрезать почку, нарезать мясо на порции вдоль линий надрезов в позвоночной кости. Оставшийся соус заправить мукой, если надо, посолить, проварить. Вложить в соус, которого не должно быть слишком много, порции мяса и подогреть. Мясо выложить на продолговатое блюдо, украсить ломтиками почки, залить соусом. Подавать с картофелем, отварными овощами или салатом из сырых овощей.

К мясу во время тушения можно прибавить дольку чеснока.

Рулет с ветчиной и копченой грудинкой

700 г телятины с костью (лопатка) или 600 г мякоти задней ноги • 100 г вареной ветчины • 50 г копченой грудинки • 200 г овощей • 50 г лука • 50 г жира • 50 г горчицы • $1/8$ л сметаны • соль

Мясо промыть, удалить кости, очистить от пленки, разрезать вдоль волокон так, чтобы получился плоский прямоугольный кусок. Отбить мясо влажной тряпкой. Посолить, нашпиговать нарезанной брусочками копченой грудинкой. Смазать тонким слоем горчицы, положить ломтики ветчины. Свернуть плотно рулетом, перевязать шпагатом ошпаренным кипятком. Посолить, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на разогретом жире. Вложить в кастрюлю соответствующей величины, влить $1/8$ л воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Овощи промыть, очистить, флюлоснуть и вместе с очищенным, нарезанным кружками луком вложить в кастрюлю с мясом. Во время тушения по мере выпаривания соуса добавлять воду.



Готовое мясо (следить за тем, чтобы оно не разварилось, так как в этом случае неудобно его нарезать) вынуть из кастрюли. Соус с овощами протереть через густое сито, посолить по вкусу, заправить мукой, проварить, соединить со сметаной. Снять шпагат, мясо нарезать наискось ломтями толщиной 1—1,5 см, уложить на блюде, залить соусом, вставить в горячий духовой шкаф и подогреть. Подавать с пончиками из картофеля, картофельным пюре, с макаронами, зеленым салатом, или другим салатом из сырых овощей.

Рулет из телятины (жаркое по-римски) в сметанном соусе

Смотри рулет из говядины в сметанном соусе.

Почки телячьи тушеные, с вином

600 г телячьих почек • 30 г муки • 50 г жира • соль • 1/4 л бульона или 1 кубик приправы для супа (концентрата) • 1 рюмка красного вина или мадеры

Удалить с почек лишний жир, оставить слой не толще 1 см. Каждую почку, не перерезая полностью, глубоко надрезать. Промыть тщательно в большом количестве воды и оставить на 30 минут в воде. Отжать воду, обсушить, нарезать тонкими кружками (поперек), посыпать мукой, подrumянить на 20 г жира. Вложить почки в кастрюлю соответствующей величины, прибавить жир от жаренья, влить бульон или 1/4 л воды, в которой следует развести 1 кубик приправы для супа. Накрыть крышку и тушить до готовности. Во время тушения по мере выпаривания соуса надо добавлять воду. Снять с огня, когда почки станут мягкими. Соус заправить (20 г муки, 30 г жира) заправкой II степени (см. введение, супы), проварить, влить вино, посолить и сразу же подать.

Печенка телячья тушеная

600 г телячьей печенки • 60 г шпика • 40 г жира • 1 ложка зелени петрушки • 30 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец

Печенку тщательно промыть, очистить от пленки и желчных протоков, обсушить. Шпик нарезать брусочками длиной 6 см, поперечником 1/2 см, посыпать перцем. Печенку нашинговать, посыпать мукой, подrumянить на сильно разогретом жире с двух сторон. Переложить в кастрюлю соответствующей величины, влить 1/8 л воды и тушить около 15 минут под крышкой на слабом огне. Снять с огня, всыпать в соус оставшуюся муку, посолить, проварить, соединить со сметаной. Печенка должна остаться внутри розоватой. Подавать, нарезав толстыми ломтями, на продолговатом блюде, под соусом, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Как гарнир подать картофель, отварные овощи или салат из сырых овощей.

Приготовленную таким образом печенку сожно подать без сметаны. Она вкусна также с хлебом.



Печенка телячья в томате

600 г печенки • 100 г лука • 40 г жира • 30 г томата • 1/8 л сметаны • соль • перец

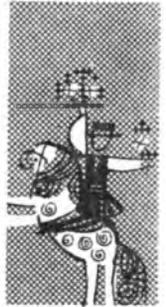
Печенку тщательно промыть, очистить от пленки и желчных протоков. Нарезать наискось ломтями толщиной 1 см, а затем квадратами 4×4 см. Лук очистить, нарезать кружками, подрумянить на 20 г жира до светло-золотистого оттенка на небольшой сковороде. Отдельно на большой сковороде разогреть оставшийся жир, порциями класть печенку и жарить на сильном огне (поджаренные куски отодвигать на край сковороды). Поджаренную печенку посолить, посыпать перцем, прибавить лук, 1 ложку томата, сметану, вымешать. Тушить 2—3 минуты под крышкой и немедленно подать на стол. Можно подать как закуску или второе блюдо с картофелем или клецками. Можно приготовить и без томата.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Телятина печеная

800 г телятины с костью (лопатка или задняя нога) • 60 г жира • 1-2 дольки чеснока • соль

Мясо обмыть, очистить от пленки. Если кусок неровный, обвязать обваренным кипятком шпагатом, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, полить жиром от жаренья, сбрызнуть водой. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и печь, поливая образовавшимся соусом; по мере выпаривания соуса, добавлять воду. Когда мясо почти готово, натереть его растертым чесноком. Готовое мясо выложить на кухонную доску, нарезать наискось тонкими широкими ломтями. Уложить на блюде, облить оставшимся соусом (к соусу прибавить 2—3 ложки воды, вскипятить). Подавать с картофелем в любом виде, отваренными овощами, зеленым салатом или с салатом из сырых овощей. Телятина получается более сочной, если печь ее крупным куском (2—3 кг); для 4 человек более выгодно приготовить тушеное жаркое.



Телятина печеная, панированная

600 г телятины без костей • 30 г смальца • 40 г масла • 30 г муки • 50 г толченых сухарей • 1 яйцо • соль

Мясо обмыть, обсушить, очистить от пленки. Посолить, обвалить в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Прижать панировку руками. Положить мясо на сковороду с разогретым смальцем, быстро обжарить с обеих сторон. Переложить на противень соответствующей величины, влить жир, оставшийся от жаренья (если не подгорел), прибавить масло и печь около 1 часа, поливая периодически жиром. Готовое

мясо нарезать ломтями поперек волокон, подавать на продолговатом блюде с картофелем, отваренными овощами или салатом из сырых овощей.

Телятина печеная, фаршированная

1 кг телятины (почечная часть с почкой) • Фарш: 1 почка • 60 г черствой булки • 1/8 л молока • 30 г масла • 2 яйца • 20-30 г толченых сухарей • соль • перец • 2 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укроп

Булку вымочить в молоке, отжать. Телятину промыть. Выступающий край позвоночной кости отрубить, подрубить ее в нескольких местах. Удалить длинное полукруглое ребро. В мясе, между пленками, сделать так называемый „карман”, то есть подрезать пленки до позвоночной кости. Мясо посолить, приготовить фарш: разрезать почку вдоль, промыть в большом количестве воды, пропустить через мясорубку вместе с булкой. Масло стереть с желтками, прибавить рубленое мясо, взбитые в пену белки, мелко нарезанную зелень, толченые сухари, соль, перец. Почечную часть подрумянить на сильно разогретом жире. Переложить на противень, влить жир от жаренья, сбрызнуть водой. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и печь, периодически поливая образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Готовое мясо вынуть, нарезать мясо острым ножом по линии надрезов в позвоночной кости. Порции мяса уложить на продолговатом блюде, залить соусом. Подогреть в духовом шкафу и подать с картофелем и отварными овощами или с салатом из сырых овощей.

Телятина печеная (почечная часть)

1 кг телятины (почечная часть с почкой) • соль • 30 г лука • 40 г жира • перец

Почечную часть промыть. Отрубить выступающий край позвоночной кости, затем подрубить ее в нескольких местах. Удалить длинное полукруглое ребро. Мясо посолить, посыпать перцем, подрумянить с обеих сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук, влить 2—3 ложки воды, вставить в духовой шкаф со средним жаром. Периодически поливать образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Готовое мясо вынуть, отделить почку. Нарезать на порции по надрезанным местам в позвоночной кости. Подрумяненный соус смешать с 2—3 ложками воды, дать закипеть, выпарить. Вложить в соус нарезанное мясо, разогреть в духовом шкафу. Уложить на продолговатом блюде. Порции мяса гарнировать ломтиками почки, залить соусом.

Подавать с картофелем, отварными овощами и салатами из сырых овощей.

Грудинка телячья фаршированная по-польски

800 г телячьей грудинки • 60 г жира • Фарш: 20-30 г толченых сухарей • 1 ложка мелко нарезанного укропа • 80 г черствой булки • 1/8 л молока • 2 яйца • 40 г масла • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • 1/4 ложечки натертого мускатного ореха • молотый перец (несколько горошин) • соль

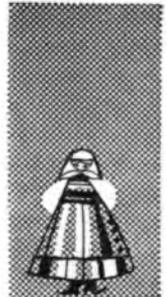
Грудинку промыть, надрезать по хрящевой части ребер, затем переломить и отделить кости от хрящей. Поддерживая грудинку рукой, поставить ее вертикально так, чтобы она ребрами опиралась о стол и, осторожно нажимая на мясо между ребрами, снять его с ребер. Грудинку, очищенную от костей, положить на стол и ножом разрезать мясо между пленками в том месте, где оно само разделяется на два слоя плоских мышц, чтобы получить так называемый „карман”. Рукой удлинить и расширить „карман”. Приготовить фарш: черствую булку вымочить в молоке и, не отжимая, пропустить через мясорубку. Масло стереть с желтками, прибавить булку, мелко нарезанную зелень, соль, перец, натертый мускатный орех, 20—30 г толченых сухарей, взбитые в пену яичные белки (фарш должен быть густым, чтобы его можно было брать ложкой). Мясо посолить снаружи и внутри, после чего заполнить „карман” фаршем и зашить. 60 г жира разогреть на противне или сковородке, положить мясо и вставить в духовой шкаф, сбрызнув водой. Печь около 1—1,5 часов, периодически поливать жиром. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Готовую грудинку вынуть, удалить нитку, которой она была сшита, и нарезать толстыми ломтями. Аккуратно уложить на продолговатом блюде. Залить соусом. Подавать с картофельным шпоре, картофелем „фри” и салатами из сырых овощей. Телячью грудинку можно фаршировать рубленой печенкой или же заполнить фаршем с изюмом (см. индейка фаршированная, печеная).

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Телятина, запеченная в соусе бешамель

600 г телятины (мякоть задней ноги) • 40 г жира • соль • 1-2 дольки чеснока • 30 г масла • 20 г толченых сухарей • Соус бешамель: 30 г муки • 40 г масла • 1/8 л сметаны • 1/8 л молока • 1-2 желтка • 30 г тильзитского сыра

Приготовить печеную телятину (см. телятина печеная). Готовое мясо положить на кухонную доску, нарезать наискось тонкими широкими ломтями, уложить на блюде для запекания. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Влить в него соус, оставшийся от приготовления мяса, вскипятить, соединить со сметаной, смешать с сырыми желтками и этим соусом залить уложенное на блюде мясо. Посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом с толчеными сухарями. Вставить в горячий духовой шкаф на 20 минут и запечь. Когда сыр слегка подрумянится, вынуть. Подавать с макаронами, картофелем и зеленым салатом или другим салатом из сырых овощей.



Мозги телячьи, запеченные в соусе бешамель

500-600 г мозгов телячьих • соль • уксус • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • 1/4 л молока • 1/8 л сметаны • 1-2 желтка • соль • 1 лимон или лимонная кислота • 30 г швейцарского или тильзитского сыра • 20 г толченых сухарей

Вскипятить 1 л воды, посолить, влить уксус. Мозги промыть, очистить от пленки, залить кипящей водой с уксусом и варить 3—5 минут. Осторожно вынуть шумовкой и положить на мелкую тарелку, нарезать крупными кубиками. Приготовить соус (см. соусы горячие). 1/3 соуса осторожно смешать с мозгами. Уложить на блюде для запекания, полить оставшимся соусом (в соус отжать лимонный сок или добавить лимонную кислоту). Посыпать натертым сыром, швейцарским или тильзитским. Сбрызнуть маслом с толчеными сухарями. Вставить на 20 минут в горячий духовой шкаф и запечь. Подать на том же блюде. Можно гарнировать ломтиками лимона или помидоров, зеленью. Подавать с макаронными изделиями.

Мозги можно запекать в раковинах.

Языки телячьи, запеченные в соусе бешамель

600 г языков • 150 г овощей • 1 лавровый лист • 3-5 горошин душистого перца • соль • 30 г масла • 20 г толченых сухарей • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • соль • ок. 1/4 л молока • 1/8 л сметаны • 1-2 желтка • 1 лимон или лимонная кислота • 30 г тильзитского сыра

Язык отварить (см. языки телячьи отварные). Нарезать вдоль на 2—3 порции уложить в один ряд наискось на блюде для запекания. Приготовить соус: масло растопить, прибавить муку, поджарить, не подрумянивая. Развести молоком, посолить, прибавить натертый сыр, вскипятить, смешать со сметаной и желтками, добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Залить языки соусом, сбрызнуть маслом с толчеными сухарями. Вставить в горячий духовой шкаф и запечь. Подать с картофелем, отварными овощами или салатом из сырых овощей.

СВИНИНА

Лучшим свиным мясом для кулинарной обработки считается мясо животных весом около 100 кг, выращенных для получения мяса, а не сала.

Большое содержание жира в мясе вызывает большие потери при приготовлении блюд из свинины. В то же время хорошо поддается кулинарной обработке мясо, слегка проросшее жиром, так называемое мраморное (окраска — бледно-розовая, мясо старых животных отличается темно-розовой окраской).

Свиное мясо отличается нежностью, только у старых животных мясо твердое и жилистое. Свинина созревает быстрее, чем говядина.



Свиное мясо консервируется посолом, на короткий срок с той же целью можно заливать его молоком. Не применяется консервирование в заправке из уксуса, так как свиное мясо с небольшими жировыми прослойками отличается нежностью.

Выбор мяса для приготовления блюд из свинины

Для варки

- ребра, голяшка, лопатка, ножки, баки;
- студень: ножки;
- бульон: кости.

Для жаренья

- котлеты соте: корейка;
- стек: окорок;
- бризоль: окорок;
- медальон: корейка;
- лангет: задняя филейная часть;
- котлеты панированные: корейка;
- шницель: окорок;
- котлеты рубленые: лопатка.

Для тушения

- гуляш: лопатка;
- зразы отбивные: корейка, окорок;
- жаркое тушеное: корейка, лопатка, задняя филейная часть, окорок;
- зразы рубленые: лопатка;
- ребрышки тушеные: ребра;
- грудинка тушеная: грудинка.

Для печеных блюд

- жаркое: окорок, лопатка, корейка, задняя филейная часть;
- грудинка: грудинка;
- жаркое по-римски: лопатка;
- рулет: окорок.

Для посола

- окорок, корейка, рулька, голяшка, грудинка, шейная часть, язык, задняя филейная часть, ребра.

Субпродукты

Отварные: язык, сердце, легкие.

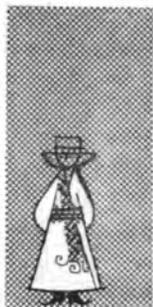
Жареные: мозги, почки, печенка.

Тушеные: почки, печенка.

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ

Окорок свиной вареный, присоленный

Свиной окорок (ок. 5 кг) • Заправка: 150-200 г соли • 10 г селитры • 10 г сахара • 10 г кориандра • 3-4 шт. гвоздики • 15 горошин белого перца • 15 горошин душистого перца • 5 лавровых листиков • 2-3 дольки чеснока • 2,5 л воды



Для посола надо покупать окорок молодых, мясных, не очень жирных свиной. Удалить из окорока кость. Размельчить приправы, смешать с солью, сахаром, селитрой, разделить на 2 части (летом сахар не прибавлять). Половину заправки тщательно втереть в мясо, не исключая мест, поврежденных при удалении кости из окорока. Подготовленное мясо плотно уложить в глиняную, деревянную или эмалированную посуду, накрыть деревянным кружком с грузом. Продержать при комнатной температуре 2 дня. Вскипятить 2,5 л воды, охладить, прибавить соль и приправы, залить этой заправкой мясо, вынести его в прохладное место (+4° до +8°). Подвергать посолу около 3 недель, переворачивая мясо каждые 2—3 дня. Вынув мясо из заправки, следует очистить его от приправ и промыть. Тщательно обсушить, плотно свернуть, перевязать шпагатом через каждые 2—3 см. Из более крупного окорока приготовить два рулета.

Перед копчением окорок надо обсушить на воздухе. Если окорок не будет коптиться, следует вложить его в большую кастрюлю или котелок кожей книзу, залить кипящей водой так, чтобы вода прикрывала мясо. Вскипятить, после чего варить на очень слабом огне около 2—3 часов. По мере выпаривания сока, добавлять воду. Если вода слишком соленая, слить и добавить кипяток. Определить готовность вилкой, если вилка входит легко, мясо готово. Отодвинуть на край плиты. Следить, чтобы мясо не переварилось, так как переваренное мясо неукусно и плохо режется. Если окорок подается к столу сразу же, нарезать поперек волокон ломтями толщиной 1 см. Уложить на продолговатом блюде и сбрызнуть бульоном от варки. Со слишком жирного окорока следует перед нарезкой частично удалить кожу и жир. Слой жира не должен превышать 1,5—2 см. Присоленный и вареный окорок с костью, после частичного удаления кожи и, если надо, жира, нарезать ломтями толщиной около 3/4 см, начиная с более толстой части, по обе стороны кости. К горячему окороку можно подать отварной зеленый горошек (гороховое пюре), хрен с уксусом или со сметаной и горчицей. Если окорок подается в холодном виде, следует охладить его в бульоне, в котором мясо варилось. Вместо варки можно после вымачивания запечь окорок в духовом шкафу, обложив его тестом.

Свиную лопатку так же можно подвергнуть посолу, как окорок, с костью или без кости. Если окорок готовится с костью, следует острым тонким ножом надрезать мясо вдоль кости до „коленного“ сустава и в надрез вложить приправы с солью, что гарантирует окорок от порчи изнутри. Кроме окорока и лопатки, можно приготовить присоленные корейку, шейную часть, ребра, рульку (или голяшку) с костью.

Голяшки присоленные, отварные

1,4-1,6 кг голяшек • заправка • 200 г овощей без капусты

Голяшки, если надо, опалить, очистить, тщательно промыть, вложить в заправку (см. окорок свиной, вареный, присоленный). Вынуть из заправки, очистить от приправ, промыть; залить кипящей водой и варить на слабом огне до готовности. Если бульон слишком соленый, отлить

часть и прибавить кипящую воду. Когда мясо станет почти мягким, вложить очищенные, промытые овощи и варить до готовности. Процедить, уложить целым куском на подогретое блюдо. Подавать очень горячим с гороховым пюре, хреном с уксусом. Так же приготавливаются шейная часть, ребра, голова присоленные (нарезать и подавать с тем же гарниром, что и голяшки).

Языки свиные присоленные, отварные

600 г языков • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • Заправка на 1 кг мяса: 2 г селитры • 2 г сахара • 2 г кориандра • 1 шт. звездочки • несколько горошин белого и черного перца • 1-2 лавровых листа • 1 долька чеснока • 0,5 л воды • 40 г соли

Приготовить по рецепту „Языки телячьи присоленные, отварные”.

Языки свиные отварные

600 г языков • 150 г овощей • 50 г лука • соль • 1 лавровый лист • 3-4 горошины душистого перца

Приготовить и подать по рецепту „Языки телячьи, отварные”.

Свинина отварная

800 г свинины с костью (лопатка) • 200 г овощей • 50 г лука • соль • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки

Мясо обмыть, удалить кости, слегка отбить тупой, чтобы не повредить мышечные ткани. Плотно свернуть, обвязать шпагатом, залить кипящей подсоленной водой, варить на слабом огне до готовности, в конце варки добавить очищенные и промытые овощи. Готовое мясо отцедить, нарезать поперек волокон ломтями толщиной 1 см. Уложить на блюде, сбрызнуть бульоном, посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем и соусом-хрен.

Голова, голяшки отварные

1,4-1,6 кг голяшек • соль • 200 г овощей без капусты • 50 г лука • 1-2 лавровых листа • несколько горошин черного и душистого перца

Очищенные и промытые голяшки залить кипящей подсоленной водой и приготовить по рецепту „Голяшки присоленные, отварные”. Подавать с гороховым пюре и уксусом с хреном.

Легкие свиные в кислом соусе

800 г свиных легких • 30 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 200 г овощей • 2-3 горошины душистого перца • соль • уксус • перец • лавровый лист

Приготовить по рецепту „Легкие телячьи в кислом соусе”.

Колбаса в соусе с луком или томатном соусе

400-500 г копченой колбасы • соус с луком: 80 г лука • 30 г жира • 30 г муки • 1-2 ложки карамели • соль • сахар • уксус

Приготовить соус: лук очистить, нарезать кубиками, подрумянить на жире, прибавить поджаренную муку, вымешать, развести холодным бульоном или водой, вскипятить, протереть через сито. Приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и, если надо, карамелью (см. легкие свиные в кислом соусе). Колбасу промыть в теплой воде, нарезать, вложить в соус и сильно подогреть. Подать с соусом на блюде, оставшийся соус подать в соуснике. В качестве гарнира подать картофель. Колбасу в томатном соусе подавать с картофелем или рисом.

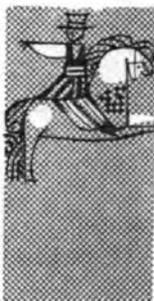
Студень из свиных ножек

Смотри холодные закуски.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ СВИНИНЫ

Котлеты отбивные с костью (соте)

700 г корейки с костью • 40 г жира • 20 г муки • соль • 20 г масла



Мясо промыть, удалить лишний жир (лучше всего взять не жирное мясо), отрубить позвоночную кость, оставить реберные косточки длиной 4 см. Котлеты нарезать параллельно ребру так, чтобы каждая порция была с костью. Очистить каждую кость от пленки. Котлету надрезать в нескольких местах и слегка отбить тылкой, придав овальную форму. Посолить, обвалить в муке. Жарить на разогретом жире с двух сторон до золотистого оттенка. Дожарить на краю плиты, прибавить масло. Уложить на блюде косточками в одну сторону, полить жиром, оставшимся от жаренья. Украсить зеленью. Подавать с картофельным пюре, картофелем „фри“, зеленым салатом, отваренными овощами, салатом из сырых овощей.

Стек свиной

800 г корейки или окорока с костью • 40 г жира • 20 г масла • 20 г муки • соль • перец

Корейку очистить от лишнего жира, оставить слой жира толщиной 1 см. Мясо промыть. Острым ножом отделить мясо от кости. Нарезать поперек волокон порции толщиной 1 см. Слегка приплюснуть рукой и ножом, придать овальную форму. Прибавить соль, перец, обвалить в муке. Обжарить с обеих сторон, дожарить на краю плиты, прибавить масло. Уложить на блюде, полить жиром от жаренья, украсить зеленью. В качестве гарнира подать картофель в любом виде, лучше всего картофель „фри“, отваренные овощи, салат из сырых овощей.

Бризоль свиной

800 г корейки или окорока с костью • 40 г жира • 20 г масла • 20 г муки • соль

Корейку очистить от лишнего жира, оставить слой жира толщиной 1 см. Промыть, острым ножом отделить мясо от кости. Нарезать наискось большими тонкими ломтями. Отбить слегка тыжкой так, чтобы получился плоский кусок толщиной 1/2 см, поперечником 12 см, а затем придать ему круглую форму. Подготовленное мясо посолить, обвалить в муке. Жарить на сильно разогретом жире с двух сторон до образования румяной корочки. Дожарить на краю плиты, прибавить масло. Мясо положить на блюдо. Жир вскипятить с 2 ложками воды, облить этим соусом мясо. Подавать с картофелем, отваренными овощами, салатом из сырых овощей.

Медальон свиной (соте)

800 г корейки или окорока с костью • 40 г жира • 20 г муки • 20 г масла • соль

Мясо промыть, обсушить, нарезать острым ножом поперек волокон наискось. Отбить слегка тыжкой, ножом и рукой придать круглую форму (толщина 2 см). Мясо посолить, обвалить в муке. Жарить на сильно разогретом жире до образования румяной корочки с обеих сторон. Дожарить на краю плиты, прибавить масло. Готовое мясо уложить на продолговатом блюде. Соус, оставшийся от жаренья, вскипятить с 2 ложками воды. Залить этим соусом мясо, украсить зеленью. Подавать с картофельным пюре, картофелем „фри“, отваренными овощами, зеленым салатом.

Лангет свиной

600 г задней филейной части или 800 г корейки • 40 г жира • 30 г масла • 20 г муки • соль • перец

Мясо промыть (в корейке филе отделить от кости), обсушить, нарезать острым ножом поперек волокон по 2 куска на порцию. Слегка отбить тыжкой, придать мясу овальную форму. Посолить, обвалить в муке. Жарить на среднем огне в разогретом жире до золотистого оттенка с обеих сторон. Дожарить на краю плиты, прибавив масло. Уложить на блюде, залить соусом, образовавшимся при жаренье (жир вскипятить с 2 ложками воды). Подавать с картофелем „фри“, картофелем шариками, томатным соусом, соусом с шампиньонами и др.

Колбаса копченая, жареная

500 г колбасы • 40 г жира • 100 г лука

Колбасу промыть в теплой воде, обсушить. Обжарить в сильно разогретом жире, сбрызнуть водой, вставить ненадолго в горячий духовой





шкаф. Отдельно поджарить лук. Колбасу нарезать ломтиками, уложить на подогретом блюде, украсив сверху луком. Подавать с картофелем и капустой квашеной или свежей (заправленной).

Печенка свиная жареная (соте)

600 г свиной печени • 40 г муки • 80 г лука • 40 г жира • соль • перец • 20 г масла

Приготовить по рецепту „Печенка телячья жареная (соте)“.

Мозги свиные по-польски

500-600 г свиных мозгов • уксус • соль • 50 г лука • 40 г жира • 2 желтка • 1/2 ложки мелко нарезанной зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Мозги телячьи по-польски“.

Ветчина жареная, с яйцами Грудинка жареная, с яйцами

Смотри яичные блюда.

Медальон свиной панированный (с гренками)

700 г корейки с костью • 40 г жира • 40 г масла • Панировка: 30 г муки • 1 яйцо • 50 г черствой булки • 50 г толченых сухарей

Мясо промыть, отделить от кости, обсушить, нарезать острым ножом поперек волокон немного наискось на порции, слегка отбить тяпкой, обровнять ножом, придав круглую форму (толщина 2 см). Черствую булку нарезать тонкими ломтями, затем нарезать гренки длиной 2 см, шириной 1 см. Мясо посолить. Панировать в муке, разболтанном яйце и гренках, смешанных с толчеными сухарями. Панировку прижать рукой и ножом. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до золотистого оттенка. Дожарить на краю плиты. Подавать сразу же на овальном блюде, залив жиром, оставшимся от жаренья.

Котлеты отбивные жареные с косточкой (панированные)

650 г корейки с костью • 30 г муки • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира

Мясо промыть, обсушить, отрубить позвоночную кость, оставив при филейной части реберные косточки длиной до 4 см. Удалить лишний жир. Котлеты нарезать параллельно ребру так, чтобы каждая порция была с косточкой. Каждую косточку очистить от пленки, надрезав мясо в нескольких местах. Слегка отбить тяпкой, обровнять ножом,

сформовать овальную котлету, суживающуюся к косточке. Посолить, панировать в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Панировку прижать ножом или рукой. Жарить на разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Дожарить на краю плиты. Готовые котлеты уложить на продолговатом блюде косточками в одну сторону. Залить жиром, оставшимся от жаренья. Подавать с картофелем, квашеной или свежей заправленной капустой, отваренными овощами, салатом из сырых овощей.

Котлеты отбивные жареные без косточки

650 г корейки • 30 г муки • соль • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 80 г жира

Удалить кости и приготовить, как котлеты отбивные с косточками.

Шницель свиной жареный (панированный)

700 г окорока с костью • 30 г муки • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира

Мясо промыть, удалить кости, нарезать острым ножом наискось широкими ломтями поперек волокон. Отбить равномерно довольно сильно но тупой. Придать овальную форму. Посолить и панировать в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Жарить на разогретом жире с двух сторон до образования румяной корочки. Дожарить на краю плиты. Подавать с картофелем, отваренными овощами и салатом из сырых овощей.

Печенка свиная жареная (панированная)

600 г свиной печенки • 40 г муки • 1 яйцо • соль • 80 г толченых сухарей • 40 г жира • 20 г масла

Печенку промыть, обсушить, удалить пленки и желчные протоки, нарезать ломтиками толщиной 1,5—2 см. Панировать в муке, разболтанном яйце и толченых сухарях. Панировку прижать рукой, обровнять края ножом. Разогреть на сковороде жир. Положить ломтики печенки и жарить на сильном огне с двух сторон до образования румяной корочки; внутри печенка должна остаться розовой. Посолить после жаренья и сразу же подать на продолговатом блюде с картофелем в любом виде, зеленым салатом, отварными овощами, салатом из сырых овощей.

Котлеты из свиных мозгов (панированные)

500-600 г мозгов • уксус • соль • перец • 40 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей • 60 г жира

Приготовить, как котлеты из телячьих мозгов.

Котлеты рубленые из свинины

500 г не жирной свинины с костью (лопатка) • 60 г черствой булки • 50 г лука • 20 г жира • 1 яйцо • соль • перец • 40 г толченых сухарей • 40 г жира для жаренья

Булку вымочить в воде, отжать. Лук очистить, нарезать кружками, поджарить до светло-золотистого оттенка. Мясо промыть, удалить кость, нарезать. Булку, лук и мясо пропустить два раза через мясорубку, прибавить яйцо, соль, перец, тщательно перемешать, так чтобы получилась гладкая масса. Увлажненными руками разделить 8 шариков, обвалить в толченых сухарях, приплюснуть до толщины 1,5 см, придать ножом овальную форму (котлеты должны суживаться кверху). Жарить на разогретом жире. Уложить на продолговатом блюде, полить жиром, оставшимся от жаренья. Подавать с картофелем, отваренными овощами, лучше всего — с зеленым салатом. К жирной свинине надо прибавить говядину (1/3 фарша). Вкусны также котлеты с прибавлением телятины. В этом случае они лучше жарятся.

БЛЮДА ИЗ ЖАРеноЙ СВИНИНЫ (В ТЕСТЕ)

Ветчина или колбаса жареные в тесте

Смотри горячие закуски.

Ножки жареные в тесте

Смотри ножки телячьи в тесте.

Языки свиные жареные в тесте

Языки отварить (см. языки свиные отварные). Нарезать наискось толстыми ломтиками. Жарить в тесте (см. ножки телячьи в тесте).

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ СВИНИНЫ

Гуляш из свинины

700 г свинины с костью (лопатка) • 40 г жира • 20 г муки • 100 г лука • 1/2 лаврового листика • несколько молотых горошин черного перца • соль

Мясо обмыть, отделить от костей, нарезать с расчетом по 6—8 кусочков на человека, посолить, тщательно обвалить в муке. Обжарить со всех сторон в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Переложить в кастрюлю, добавить лук очищенный, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жаренья. Мясо залить 1/8 л воды и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне до мягкости. К концу тушения заправить оставшейся мукой, прибавить перец, лавровый лист, проварить. Подавать на круглом блюде



с кашей, картофелем, макаронными изделиями и салатом из сырых овощей. К гуляшу можно добавить 1 дольку чеснока, щепотку красного перца и 1—2 ложки томата.

Гуляш сегединский (венгерский)

600 г свинины с костью (лопатка) • 300 г квашеной капусты • 40 г жира • 30 г лука • 30 г муки • 1 долька чеснока • красный перец • соль

Мясо промыть, нарезать кусочками, посолить, обвалить в муке, подрумянить в жире. Переложить в кастрюльку, добавить лук очищенный, нарезанный кружочками и подрумяненный на оставшемся после жаренья жире. Прибавить мелко нарезанную и отдельно сваренную (но не доведенную до готовности) квашеную капусту, влить $1/8$ л воды и тушить до мягкости. Перед подачей на стол заправить оставшейся мукой, посолить, приправить по вкусу растертым чесноком, красным перцем. Подавать с хлебом или картофелем.

Гуляш из субпродуктов с овощами

Смотри блюда сборные мясные.

Зразы свиные отбивные, тушеные

600 г задней филейной части или 700 г корейки или окорока с костью • 50 г жира • 30 г муки • 50 г лука • соль • перец

Мясо обмыть, нарезать поперек волокон наискось ломтиками. Каждый кусок мяса отбить тышкой, сформовать из мяса круглую лепешку толщиной около 1 см. Посыпать мукой, посолить. Обжарить в сильно разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки. Переложить (в один слой) в кастрюлю соответствующей величины, влить жир, оставшийся после жаренья, прибавить очищенный, нарезанный кусочками лук. Влить $1/8$ л воды и тушить на слабом огне, накрыв кастрюлю крышкой, до мягкости. Когда мясо станет мягким, отодвинуть на край плиты, посыпать оставшейся мукой, приправить по вкусу солью, перцем, прокипятить. Если соус слишком густой, развести водой. Подавать в кастрюле, в которой зразы тушились, или на круглом блюде, залив соусом. Оставшийся соус подать в соуснике (зразы можно подавать в томатном соусе, соусе из шампиньонов или в другом соусе, с картофелем, гречневой или перловой кашей, салатом из сырых овощей, вареными овощами).

Зразы свиные рубленые с грибной начинкой

250 г не жирной свинины с костью (лопатка) • 250 г телятины с костью (лопатка) • 50 г черствой булки • ок. $1/8$ л молока • 1 яйцо • 30-40 г муки • соль • 30 г жира • $1/8$ л сметаны • Н а ч и н к а : 50 г черствой булки • ок. $1/8$ л молока • 20 г сушеных грибов • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец • 1 ложка зеленого рубленого укропа и зелени петрушки

Приготовить, как указано в рецепте „Зразы телячьи рубленые с грибной начинкой”.

Котлеты свиные тушеные

700 г корейки • 30 г муки • 40 г жира • 30-50 г горчицы • 1/8 л сметаны • соль • 1/2 ложечки рубленой зелени петрушки

Мясо обмыть, срезать жир (лучше всего взять не жирное мясо), удалить позвоночную кость, оставить реберные кости длиной 3—4 см. Приготовить котлеты так, как указано в рецепте „Котлеты отбивные с костью (соте)”. Зажаренные котлеты переложить в кастрюлю, влить жир, оставшийся после жаренья, и 1/8 л воды, тушить на слабом огне до мягкости, накрыв кастрюлю крышкой. Перед подачей на стол посыпать оставшейся мукой, прибавить соль, горчицу, проварить. Смешать со сметаной. Подавать к столу на глубоком круглом блюде, уложив котлеты косточками в одну сторону. Залить соусом, посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем, макаронными изделиями, салатом из сырых овощей и отварными овощами.

Тефтели из свинины в соусе с укропом

250 г свинины с костью (лопатка) • 250 г телятины с костью (лопатка) • 30 г жира • 50 г черствой булки • 30 г лука • 1 яйцо • 30 г муки • Соус с укропом: 2 ложки мелко нарезанного зеленого укропа • 1/8 л сметаны • бульон • 20 г муки • соль

Приготовить, как указано в рецепте „Тефтели телячьи в соусе с укропом”. Вкусны также тефтели в томатном соусе (см. соусы горячие).

Почки свиные тушеные

600 г свиных почек • 30 г муки • 60 г жира • 1/4 л бульона или кубик приправы для супа (концентрат) • 50 г жира • соль • перец

Почки тщательно обмыть, глубоко надрезать вдоль, вымочить в течение 30 минут в воде. Залить кипящей водой, прокипятить, слить жидкость. Охлажденные почки нарезать наискось ломтиками средней толщины. Обжарить на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, влить 1/4 л воды, добавить 1 кубик приправы для супа, нарезанный кружочками лук и жир, оставшийся от жаренья. Тушить до мягкости под крышкой на слабом огне. Когда почки станут мягкими, заправить заправкой III степени (см. введение, супы), добавить по вкусу соль, перец. Можно прибавить 1/8 л сметаны и щепотку красного перца. Почки подавать к столу с картофельным пюре или рассыпчатой кашей. Почки можно приготовить в кислом соусе (см. легкие свиные в кислом соусе).

Гуляш свиной с овощами **Ребрышки свиные с овощами** **Ребрышки свиные, тушеные в белокочанной** **капусте**

Смотри блюда сборные мясные.

Печенка свиная тушеная

600 г свиной печенки • 60 г шпика • 30 г жира • 30 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Печенку тщательно промыть, очистить от пленок и желчных протоков, обсушить. Шпик нарезать брусочками длиной 6 см, поперечником 1/2 см, посыпать перцем. Печенку нашпиговать шпиком, посыпать мукой. Подрумянить на сильно разогретом жире с обеих сторон. Переложить в соответствующей величины кастрюлю, влить 1/8 л воды, тушить около 15 минут на слабом огне под крышкой. Отодвинуть кастрюлю на край плиты, всыпать в соус оставшуюся муку, посолить, прокипятить, смешать со сметаной. Печенка должна быть внутри розовой. Печенку подать к столу на продолговатом блюде, нарезав толстыми ломтями, залив соусом и посыпав зеленью петрушки. Подавать с картофелем, отварными овощами и салатами из сырых овощей. Приготовленную таким способом печенку можно подавать в холодном виде, без сметаны. Вкусна печенка с хлебом.

Грудинка свиная тушеная, с луком

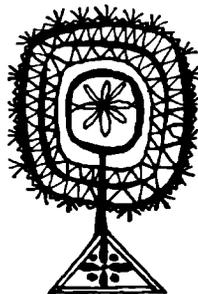
600 г не жирной грудинки или 700 г свиных реберных косточек • 80 г лука • 30 г жира • 10 г тмина • соль • 10 г муки

Грудинку обмыть, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить с обеих сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, посыпать тмином, влить 1/8 л воды, тушить под крышкой до готовности. Во время тушения положить очищенный, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жаренья, лук, продолжать тушить. По мере выпаривания соуса периодически доливать воду. Готовую грудинку разделить на порции с расчетом по 2 куса на человека. Уложить на подогретом блюде, залив соусом с луком. Подавать с картофелем, квашеной или белокочанной заправленной капустой.

Грудинку можно тушить (не поджаривая) с луком, периодически доливая воду.

Жаркое из свинины тушеное, с луком

700 г свинины с костью (лопатка) или окорок • соль • 80 г лука • 50 г жира • 10 г тмина • 10 г муки



Мясо обмыть, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Переложить в кастрюлю, влить несколько ложек воды. Лук очистить, нарезать кружочками и жарить на жире до светло-золотистого оттенка, положить его к мясу. Посыпать тмином. Тушить под крышкой до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Когда мясо станет мягким, вынуть, нарезать наискось тонкими ломтями поперек волокон. Уложить на блюде, залить соусом с луком. Подавать с картофелем, капустой квашеной, заправленной краснокочанной или белокочанной, либо с салатами из сырых овощей.

Жаркое из свинины тушеное присоленное

700 г свинины с костью (лопатка или окорок) • 40 г жира • 50 г сырого или копченого шпика • 50 г лука • 1/8 л сметаны • 20 г муки • соль •
З а п р а в к а: см. окорок свиной вареный присоленный

Подготовить мясо (см. окорок свиной вареный присоленный), затем обмыть в большом количестве воды, нашпиговать шпиком, нарезанным брусочками длиной 6 см, поперечником 1/2 см. Обвалить в муке, обжарить на жире. Переложить в кастрюлю, добавить нарезанный кружками и подрумяненный в жире, оставшемся от жаренья, лук. Тушить под крышкой до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Готовое мясо вынуть, нарезать наискось тонкими ломтиками. Соус заправить оставшейся мукой, прокипятить, если надо, посолить, соединить со сметаной. Нарезанные куски мяса уложить на продолговатом блюде, залить соусом. Подавать с макаронами, рожками, картофелем, свеклой, солеными огурцами.

Корейка тушеная

800 г корейки • 40 г жира • 10 г муки • соль • 80 г лука • 10 г тмина

Корейку обмыть, отрубить позвоночную кость. Приготовить так же, как указано в рецепте „Жаркое из свинины тушеное“.

Вместо тмина можно взять майоран.

Свиное филе тушеное, с яблоками

600 г свинины (филейной части) • соль • 30 г жира • 60 г лука • 150 г яблок • 20 г муки • тмин или майоран

Свинину обмыть, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, влить жир, оставшийся от жаренья. Посыпать тмином или майораном, влить несколько ложек воды, тушить под крышкой до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду. К концу тушения положить очищенный, нарезанный кружками лук и очищенные (удалить сердцевину), нашинкованные яблоки. Тушить все вместе. Когда мясо станет мягким, посолить соус, протереть, всыпать муку, вскипятить. Вы-



нуть из кастрюли мясо, нарезать наискось ломтиками, уложить на блюде, залить соусом. Подавать к столу с картофелем, свеклой, квашеной и краснокочанной капустой, солеными огурцами.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВИНИНЫ

Жаркое из свинины печеное

700 г не жирной свинины с костью (окорок, лопатка) • 40 г жира • 10 г муки • 80 г лука • 10 г тмина • соль

Мясо обмыть, обсушить и, не удаляя кости, посолить, обвалить в муке, обжарить на сильно разогретом жире. Переложить на противень соответствующей величины, добавить жир, оставшийся от жаренья, очищенный и нарезанный кружочками лук. Посыпать тмином, сбрызнуть водой. Вставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь, часто поливая мясо соусом. По мере выпаривания соуса добавлять воду (это рекомендуется делать для того, чтобы не пересохло мясо и не подгорел лук). Когда мясо станет мягким, вынуть, нарезать наискось тонкими ломтями поперек волокон. Уложить на блюде, полить соусом. Подавать с картофелем, квашеной капустой, заправленной белокочанной или краснокочанной капустой, свеклой, солеными огурцами.



Корейка печеная, с картофелем

800 г корейки • 50 г жира • 10 г муки • 80 г лука • соль • 10 г тмина • 80 г картофеля

Мясо обмыть. Отрубить кости позвоночника, обсушить, посолить, посыпать мукой, обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, влить жир, оставшийся от жаренья, добавить очищенный и нарезанный кружочками лук, посыпать тмином, влить 3—4 ложки воды, вставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь, часто поливая мясо соусом. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Небольшие картофелины очистить, промыть. Когда корейка будет полуготовой, вложить посоленный картофель. Печь, часто поливая жиром. Готовую корейку и картофель вынуть. Мясо нарезать тонкими ломтиками и уложить на продолговатом блюде. По краям поместить картофель. Залить все соусом с луком. Подавать с квашеной капустой, заправленной белокочанной или краснокочанной капустой, с салатом из краснокочанной капусты.

Корейка печеная, с черносливом

800 г корейки • 40 г жира • 100-150 г чернослива • 10 г муки • соль

Мясо обмыть, отрубить кости позвоночника, обсушить, посолить, посыпать мукой. Обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить на противень, добавить жир, оставшийся от жаренья,

и 3—4 ложки воды. Вставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь, часто поливая соусом. Когда корейка станет почти мягкой, положить промытый чернослив. Печь вместе с мясом. По мере выпаривания соуса подливать воду (чернослив набухает). Готовую корейку вынуть, нарезать тонкими ломтями, уложить на блюде, украсить черносливом. Все это залить соусом. Подавать с картофелем, краснокочанной капустой, заправленной вином.

Корейка печеная, подсоленная

800 г корейки • 40 г жира • 50 г лука • Заправка: см. окорок свиной вареный, присоленный

Мясо подготовить (см. окорок свиной вареный присоленный). Вынуть из заправки, обмыть. Отсушить, отрубить кости позвоночника, положить на противень соответствующей величины с разогретым жиром. Полить жиром, положить очищенный и нарезанный кружками лук, влить 3—4 ложки воды. Печь, часто поливая соусом. По мере выпаривания соуса подливать воду. Готовую корейку вынуть, нарезать ломтиками, уложить на продолговатом блюде. Подавать с гороховым пюре, хреном с уксусом, картофелем и заправленной белокочанной или квашеной капустой.

Грудинка свиная печеная

500—600 г не жирной грудинки • 80 г лука • соль

Грудинку обмыть, варить 20 минут. Переложить в неглубокую кастрюльку, посолить, прибавить нарезанный кружочками лук. Печь, часто поливая соусом, следить за тем, чтобы соус не выпарился (по мере выпаривания подливать воду). Грудинку от времени до времени переворачивать. Когда станет мягкой, подрумянить на сильном огне, затем вынуть, нарезать средней толщины ломтями. Подавать с картофелем и заправленной капустой или гороховым пюре.

Рулет свиной (жаркое по-римски)

Смотри рулет из говядины.

Колбаса сырая печеная

600 г сырой колбасы • 60 г жира • 80 г лука • соль

Колбасу обмыть, уложить на противень или в кастрюлю, влить 1/8 л воды, добавить жир, вставить в духовой шкаф со средним жаром и печь, часто поливая и переворачивая (колбасу наколоть в нескольких местах). Периодически подливать воду, пока колбаса не станет мягкой. Положить очищенный и нарезанный лук, подрумянить вместе с колбасой. Если колбаса недостаточно соленая, добавить соль. Колбасу вынуть, нарезать порциями, уложить на блюде, украсив светло-золотистым луком. Подавать с картофелем и заправленной капустой.

БАРАНИНА

Наиболее ценным является мясо молодых (до 18 месяцев) кастрированных баранов или овец, непригодных для разведения. Вкусно также мясо хорошо откормленных овец, не старше 3 лет. Оно отличается светло-красным оттенком, жир упругий и белый. У мяса старых, плохо откормленных овец — темно-красный оттенок, жир желтый. Это мясо жилистое, и поэтому его лучше всего употреблять в виде фарша. Бараний жир редко используется в кулинарии, так как у него неприятный запах и, кроме того, он плохо усваивается. Баранье мясо созревает медленно, для ускорения процесса созревания лучше всего использовать заправку из растительного масла и овощей (до 24 часов), маринад (2—3 дня) или же залить мясо кислым молоком. Приправы, входящие в состав уксусной заправки, придают бараньему мясу аромат, что необходимо ввиду специфического запаха.

Выбор мяса для приготовления блюд из баранины

Для варки

— бульон: кости;

— отварное мясо: шейная часть, грудинка, лопатка.

Для жаренья

— стейк: задняя ножка;

— котлеты отбивные с косточкой: корейка;

— котлеты рубленые: лопатка, шейная часть.

Для тушения

— зразы отбивные: задняя ножка;

— гуляш: лопатка;

— плов: грудинка, лопатка;

— рагу: грудинка, лопатка;

— тушеное жаркое: шейная часть, задняя ножка или почечная часть.

Для печеных блюд

— печеное мясо: задняя ножка или почечная часть.

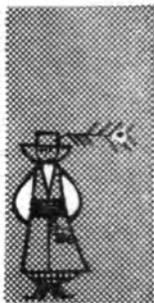
БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ БАРАНИНЫ

Баранина отварная в соусе с укропом

800 г мяса с костью (грудинка, лопатка, шейная часть) • 20 г овощей • Соус с укропом: 30 г жира • 1/3 л бульона • 30 г муки • 1/8 л сметаны • соль • 3 ложки рубленого укропа

Приготовить, как указано в рецепте „Телятина отварная в соусе с укропом”.





Баранина отварная в томатном соусе

800 г мяса с костью (грудинка, лопатка, шейная часть) • 40 г жира • 30 г муки • 250 г помидоров или 40 г томата • 100 г яблок • соль • сахар • уксус • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Мясо обмыть, залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Варить на слабом огне. Когда мясо станет почти мягким, положить обмытые, нарезанные помидоры, очищенные и нарезанные кубиками яблоки. Варить вместе. Готовое мясо нарезать порциями по 3—4 куса на человека. Бульон охладить. Приготовить заправку II степени (см. введение, супы). Бульон смешать с протертыми помидорами и яблоками, соединить с заправкой, прибавить по вкусу соль, сахар, уксус. Вложить нарезанное мясо, проварить. Выложить мясо на блюдо, посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем.

Можно баранину не варить, а, промыв, нарезать ломтиками, обжарить на жире, залить водой и тушить до мягкости. Затем приготовить так же, как указано выше.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ БАРАНИНЫ

Стек бараний (соте)

800 г мяса с костью (задняя ножка) • 20 г муки • 50 г жира • 1-2 дольки чеснока • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок и жира, разрезать поперек волокон на 4 куса, каждый кусок отбить влажной тряпкой с обеих сторон и сделать из мяса 4 овальных лепешки толщиной около 1 см. Оставить лепешки на доске по крайней мере на час. Затем каждую лепешку натереть растертым с солью чесноком и посыпать мукой. Обжарить на сильно разогретом жире с обеих сторон на сковороде средней величины; жарить самое большее два стека одновременно. Мясо внутри должно быть розовое, снаружи должна быть румяная корочка. Уложить на продолговатом блюде. Подавать с картофелем „фри” или пюре, с гарниром из овощей (стручковая фасоль, брюссельская или цветная капуста), зеленым салатом или же с салатом из сырых овощей.

Котлеты бараньи на вертеле (или соте)

800 г баранины (корейка или почечная часть) • 20-30 г растительного масла • соль • перец

Мясо обмыть, отрубить позвоночник с остистыми отростками, нарезать вдоль ребер на котлеты, с расчетом по 2 котлеты на одного человека, оставляя в каждой реберную кость. Срезать ножом пленки и остатки мяса на концах реберных косточек (около 2—3 см). Котлеты слегка отбить тряпкой, обровнять края и придать им овальную форму. Посолить, посыпать перцем, затем смазать растительным маслом. Жарить на

вертеле над горящими без пламени углями или в духовом шкафу, примерно 2—3 минуты каждую сторону так, чтобы внутри мясо сохранило розовый оттенок. Положить на подогретое блюдо и подать с картофельным пюре или картофелем „фри“, стручковой фасолью, броссельской капустой или шпинатом. Можно подать отдельно соус луковый белый или лимонный соус.

Если нет вертела, можно приготовить котлеты соте на сковороде. При этом котлеты не смазывать растительным маслом, а слегка посыпать мукой (10 г) и жарить в сильно разогретом жире (50 г).

Шашлык по-турецки с рисом (из баранины)

600 г баранины без кости (мякоть задней ноги или почечной части) • 150 г шпика • 150 г лука • 100 г помидоров • 2-3 дольки чеснока • душистый перец • черный перец • уксус • соль • 30 г жифа • 2 ложки крупно нарезанной зелени петрушки • Р и с: 300 г риса • 30 г жифа • 50 г лука • 50 г томата

Мясо обмыть, очистить от пленок, срезать лишний жир и нарезать 28—32 круглых ломтика диаметром около 4 см. Чеснок мелко изрубить, лук нарезать ровными тонкими кружками. Ломтики мяса посолить, посыпать рубленным чесноком, молотым душистым и черным перцем, затем сбрызнуть уксусом. Приготовленное мясо уложить в миску слоями, переложив луком, накрыть крышкой и оставить на 2—3 часа. Приготовить рис: отмерить, промыть в холодной воде, вскипятить воду (в 2 раза больше объема риса), положить в нее рис, поджаренный на жире лук, томат, посолить, вымешать. Варить на слабом огне, когда рис впитает всю жидкость, перемешать и запечь в духовом шкафу. Прямоугольный кусок шпика шириной около 4 см нарезать на 24—28 тонких ломтиков. Помидоры нарезать кружочками. Приготовить 4 деревянных вертела толщиной около 1/3 см, длиной около 15 см. Ломтики баранины нанизывать на вертел попеременно с ломтиками шпика. На каждый вертел надеть также 2—3 кружочка помидора и лука. Жарить шашлык на сковороде в сильно разогретом жире до образования румяной корочки (внутри мясо должно остаться розовым). На подогретое блюдо выложить слоем рис, на него положить шашлык, не снимая мяса с вертела, и залить жиром, оставшимся от жаренья. Посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать к шашлыку картофель „фри“ и зеленый салат.

Шашлык по-грузински (из баранины)

700 г баранины (мякоть задней ноги или почечной части) • 50 г лука • 10 г муки • 100 г жифа • 2-3 дольки чеснока • душистый и черный перец • уксус • соль • 150 г лука • 100 г помидоров • 1/2 ложечки красного перца • 2 ложечки рубленой зелени петрушки

Мясо обмыть, очистить от пленок и жира, затем нарезать продолговатыми и небольшими кусками (около 20 г каждый). Каждый кусочек мяса слегка отбить тылкой, придав ему форму кубика. Лук нарезать

кружочками или изрубить, мелко изрубить чеснок. Куски мяса посолить, посыпать чесноком, молотым черным и душистым перцем, сбрызнуть уксусом. Приготовленное таким образом мясо посыпать луком, сложить в миску, накрыть крышкой и оставить в таком виде в течение 2—3 часов. Приготовить 4 деревянных палочки толщиной $1/3$ см, длиной около 15 см. На каждую палочку нанизать 6—7 кусков мяса, очищенных от лука, посыпать мукой. Жарить шашлык на сковороде в сильно разогретом жире до образования румяной корочки; внутри мясо должно быть розовое. Подавать на подогретом блюде, посыпав крупно нарезанной зеленью петрушки. Украсить блюдо кружочками помидора и мелко нарубленным луком, сложенным пирамидой и посыпанным красным перцем. К шашлыку можно подать картофель „фри” или же рис и зеленый салат.

Шашлык по-карски (из баранины)

1 кг 200 г баранины (почечная часть с костью и почками) • 50 г лука • 10 г муки • 60-80 г жира • 2-3 дольки чеснока • соль • перец • уксус • 1 ложечка рубленого укропа • 1 ложечка рубленого зеленого лука

Мясо обмыть, срезать почки, удалить кость, отделив мясо от позвоночной кости с обеих сторон (двумя сплошными кусками). Мясо очистить от пленок и жира, каждый кусок разделить поперек пополам так, чтобы получить 4 длинных куска мяса. Лук нарезать тонкими кружочками. Куски мяса слегка отбить тыжкой, натереть растертым с солью чесноком, посыпать перцем, сбрызнуть уксусом, переложить кружочками лука, сложить в миску и, накрыв ее крышкой, оставить в таком виде мясо в течение нескольких часов. Срезать с почек лишний жир, тщательно промыть, вымачивать в воде в течение $1/2$ часа. Приготовить 4 деревянных палочки толщиной около $1/3$ см, длиной около 10 см. С приготовленных кусков мяса снять лук, надрезать в нескольких местах поперек (чтобы куски не деформировались во время жаренья), нанизать на палочку и посыпать мукой. Почки вынуть из воды, обсушить, разрезать пополам вдоль и посыпать мукой. Мясо, нанизанное на палочки, жарить недолго в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Внутри мясо должно быть розовым. Жареное мясо уложить на блюде и вставить на несколько минут в горячий духовой шкаф. На оставшемся жире поджарить почки и лук (не солить). Блюдо с шашлыком вынуть из духового шкафа, на каждый шашлык положить кусочек жареной почки и кружки жареного лука, полить оставшимся на сковороде жиром, посыпать рубленным луком и зеленым укропом. Подавать шашлык горячим с картофелем „фри” или картофельным пюре, помидрами, луком и отварным рассыпчатым рисом, со стручковой фасолью и т. п.

Котлеты рубленые из баранины

500 г мяса с костью (лопатка) • 60 г жира • 50 г черствой булки • 30 г лука • 1 яйцо • 1 долька чеснока • соль • перец • 50 г толченых сухарей

Приготовить котлеты по рецепту „Котлеты телячьи рубленые”, прибавить растертый с солью чеснок. Подавать на продолговатом блюде с картофелем в любом виде, свеклой или другими овощами.

Котлеты бараньи рубленые, с луковым соусом

500 г мяса с костью (лопатка) • 60 г жира • 50 г черствой булки • 30 г лука • 1 яйцо • 1 долька чеснока • соль • перец • 50 г толченых сухарей • Соус луковый (окрашенный): 80 г лука • сахар • 40 г жира • соль • 30 г муки • уксус

Приготовить из баранины рубленые котлеты по рецепту „Котлеты телячьи рубленые”.

Приготовить луковый соус (см. соусы горячие), котлеты уложить на круглом глубоком блюде венком, в середину влить луковый соус. Подавать с отварным картофелем и салатом из сырых овощей.

Грудинка баранья по-венски (панированная)

800 г грудинки • 200 г овощей • 30 г муки • 2 небольших яйца • соль • 80 г толченых сухарей • 80 г жира для жаренья

Приготовить по рецепту „Грудинка телячья по-венски”. Подавать к столу с томатным соусом, горчичным и другими острыми соусами.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ БАРАНИНЫ

Гуляш из баранины

800 г мяса с костью (лопатка) • 40 г жира • 30 г муки • 250 г помидоров • 100 г лука • соль • красный перец • 1 ложечка рубленой зелени пертушки

Мясо обмыть, удалить кость, пленки и лишний жир, нарезать по 4—6 кусков на человека. Мясо посыпать солью, обжарить на сильно разогретом жире. На оставшемся от жаренья жире поджарить очищенный и нарезанный кружочками лук. Мясо и лук переложить в кастрюлю, влить 1/4 л воды, тушить под крышкой до мягкости. Во время тушения добавить сваренные отдельно в небольшом количестве воды и протертые помидоры. Готовое мясо посыпать оставшейся мукой, приправить по вкусу солью, красным перцем, проварить, выложить на круглое глубокое блюдо, посыпать рубленой зеленью пертушки. Подавать с картофелем, клецками и салатом из сырых овощей.

Зразы бараньи тушеные, с савойской капустой

800 г мяса с костью (задняя ножка) • 60 г жира • 600 г савойской капусты • 50 г лука • 30 г муки • 1 долька чеснока • 5 г тмина • соль • перец • сахар • уксус



Мясо обмыть, удалить кости, пленки и лишний жир. Нарезать поперек волокон наискось восемь небольших ломтиков. Каждый кусок мяса отбить влажной тряпкой, посолить, посыпать перцем и мукой. Обжарить на сильно разогретом жире с обеих сторон. Переложить в кастрюльку, прибавить очищенный, нарезанный и поджаренный на оставшемся жире лук, влить $1/8$ л воды и тушить под крышкой до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воды. Савойскую капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, варить 5 минут в небольшом количестве воды. Капустой переложить зразы, добавить тмин, растертый с солью чеснок. Тушить все вместе. Готовое мясо вынуть из кастрюли. Капусту заправить заправкой II степени (см. введение, супы) из 30 г жира и 20 г муки. Проварить и приправить по вкусу сахаром, уксусом, перцем. Капусту выложить на круглое блюдо, выровнять, сверху положить зразы. Подавать с картофелем.

Зразы бараньи тушеные, с картофелем

800 г мяса с костью (задняя ножка) • 400 г картофеля • 50 г жира • 50 г лука • 20 г муки • соль • перец • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Мясо обмыть, удалить кость (на костях сварить бульон), пленки и лишний жир. Нарезать поперек волокон наискось на восемь небольших ломтиков. Каждый кусок сильно отбить влажной тряпкой. Посолить, посыпать перцем, мукой. Обжарить в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Зразы снять со сковороды, в оставшемся жире подрумянить до золотистого оттенка нарезанный лук. Картофель промыть, очистить, сполоснуть, нарезать тонкими ломтиками. В кастрюлю, смазанную жиром, уложить слоями картофель, лук, мясо, посолить, посыпать перцем. Прикрыть картофелем. Сбрызнуть жиром, влить $1/3$ л бульона, сваренного на бараньих костях, проварить. Тушить на слабом огне до готовности. Подавать к столу в кастрюле, в которой зразы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Зразы бараньи тушеные, с овощами

800 г мяса с костью (задняя ножка) • 30 г жира • 300 г овощей • 50 г лука • 30 г муки • $1/8$ л сметаны • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Зразы телячьи отбивные, тушеные с овощами”.

Баранина тушеная, с овощами (чанахи) по-грузински

600 г баранины с костью (лопатка или задняя нога) • 400 г картофеля • 200 г помидоров • 200 г стручковой фасоли • 200 г баклажанов или огурцов • 60 г лука • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • соль • перец

Мясо обмыть, удалить кости, пленки и лишний жир. Нарезать поперек волокон на куски, с расчетом по 2—3 куска на человека. Картофель очистить, промыть, нарезать кружками, стручки зеленой фасоли промыть, очистить от жилок и разрезать поперек на две части. Баклажаны (или огурцы) очистить, удалить семена, нарезать довольно крупными кубиками, помидоры нарезать дольками, очищенный лук нарезать довольно толстыми кружочками. Мясо и овощи положить в кастрюльку, залить 1/2 л кипящей воды и все вместе тушить до готовности. К концу тушения прибавить соль и перец. Подавать на стол в той же кастрюлке, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Рагу из баранины

800 г грудинки или 700 г мяса без кости (лопатка) • 50 г жира • 150 г овощей • 50 г лука • 1/8 л сметаны • 20 г муки • 1/2 ложечки красного перца • 50 г томата • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • соль

Мясо обмыть, натереть растертым с солью чесноком, нарезать квадратными кусочками, с расчетом по 5—6 кусков на порцию (реберные кости, не удаляя из мяса, разрубить поперек). Обжарить на жире, переложить в неглубокую кастрюльку, влить столько воды, чтобы она покрыла мясо, варить на слабом огне. Овощи (морковь, сельдерей, петрушку) промыть, очистить, обмыть и нарезать крупной соломкой. Лук нарезать тонкими кружочками и поджарить на жире, оставшемся от жаренья мяса. Нарезанные овощи и поджаренный лук добавить к мясу, доведенному до полуготовности, и тушить под крышкой до мягкости. Когда мясо будет готово, всыпать в соус муку, прибавить красный перец и томат, посолить и проварить. Рагу посыпать рубленой зеленью петрушки и подать в кастрюлке, в которой мясо тушилось или на круглом блюде. Подавать с рисом, картофелем и отварными овощами.

Ризото из баранины

500 г баранины без кости (лопатка) • 250 г риса • 100 г лука • 200 г копченой грудинки • 20 г масла • 60-80 г тильзитского сыра • соль • перец • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Рис перебрать и промыть, сложить в неглубокую кастрюлю. Мясо обмыть, нарезать на куски, примерно такие, как куски рафинада. Лук нарезать тонкими кружочками. Грудинку нарезать тонкими ломтиками, разрезав их затем поперек на 2—3 части. Нарезанную грудинку положить на сковороду и растопить на слабом огне так, чтобы ломтики грудинки слегка подрумянились, но остались мягкими. Подрумяненные ломтики переложить в кастрюльку с рисом, а на сковороде обжарить в оставшемся жире мясо и нарезанный лук. Мясо и лук переложить в кастрюльку с рисом и слить туда же со сковороды жир, добавить 1/2 л кипящей воды, соль, молотый перец, перемешать. Тушить на слабом огне под крышкой, не размешивая до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Всыпать половину натертого сыра, осторожно вымешать, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть растопленным маслом, вставить

в духовой шкаф на 1/2 часа и запечь. Подать в той же кастрюле, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Плов

500 г баранины без кости (лопатка или задняя ножка) • 250 г риса • 100 г лука • 2-3 дольки чеснока • 60 г жира • 60 г томата • соль • перец • 1/2 ложечки красного перца

Рис перебрать, промыть, положить в неглубокую кастрюлю. Мясо обмыть, нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Мясо и лук с чесноком добавить к рису, посолить, прибавить красный перец, черный перец и вымешать. Томат смешать с 1/2 л кипящей воды, залить рис с мясом и луком. Прибавить жир, все это тщательно вымешать. Варить на слабом огне под крышкой, не размешивая до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость.

Накрытую крышкой кастрюлю вставить в духовой шкаф и запечь (около 30 минут). Подавать в той же кастрюле или выложить на подогретое круглое блюдо.

Баранина тушеная

700 г баранины без кости (задняя ножка) • 50 г жира • 50 г лука • 20-30 г муки • соль • 1-2 дольки чеснока • 2 лавровых листика • несколько горошин черного и душистого перца

Мясо обмыть, очистить от пленок и срезать лишний жир, отбить тупой стороной ножа, натереть растертым с солью чесноком. В случае необходимости, мясо туго перевязать шпагатом, чтобы придать ему хорошую форму. Обжарить на сильно разогретом жире и переложить в кастрюлю. На оставшемся от жаренья жире поджарить нарезанный кружочками лук и добавить к мясу. Мясо с луком тушить на не особенно сильном огне, по мере выпаривания соуса доливать воду. К концу тушения посыпать мясо мукой и добавить приправы (соус должен быть густой). Готовое мясо нарезать поперек волокон, немного наискось, средней толщины ломтиками, положить на блюдо и залить соусом. Соус можно протереть. Подавать с картофелем в любом виде, со свеклой, стручковой фасолью или зеленым салатом.

Баранина тушеная, с савойской капустой

700 г баранины с костью (задняя ножка) • 500 г савойской капусты • 60 г жира • 5 г тмина • 1 долька чеснока • 40 г муки • перец • соль • уксус • сахар

Мясо обмыть, удалить кости, очистить от пленок, срезать лишний жир. Отбить тупой стороной ножа, натереть солью с растертым чесноком, посыпать мукой. Обжарить на сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Переложить в кастрюлю, влить 1/8 л воды, тушить под крышкой. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Капусту очистить, обмыть,

разрезать на 4—6 частей. Когда мясо будет доведено до полуготовности, нарезать ломтиками поперек волокон и в кастрюле переложить его савойской капустой. Влить $1/8$ л воды, добавить тмин и тушить все вместе до мягкости. Готовое мясо и капусту заправить заправкой II степени (см. введение, супы), приготовленной из 20 г жира и 20 г муки. Приправить по вкусу сахаром, солью и уксусом, проварить и подать к столу в той же кастрюле.

Подавать с картофелем.

Баранина тушеная, с помидорами

800 г баранины с костью (задняя ножка) • 300 г помидоров • 40 г жира • 40 г муки • 100 г лука • сахар • соль • перец • уксус • $1/8$ л сметаны • Заправка из овощей: 30 г растительного масла • 50 г лука • 50 г моркови • 50 г петрушки • 50 г сельдерея • 1 лавровый листик • 5 горошин белого перца • 10 г сахара

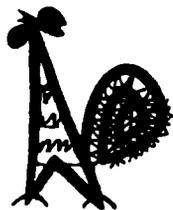
Накануне тушения мясо обмыть, обсушить, очистить от пленок и срезать лишний жир. Приготовить из овощей заправку: овощи промыть, очистить, сполоснуть, нарезать тонкими кружочками, сбрызнуть растительным маслом, прибавить сахар и молотые приправы и месить рукой до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо натереть и обложить заправкой, вынести в миске на несколько часов в прохладное темное помещение, где температура не превышает $+7^{\circ}$. Снять с мяса приправы и овощи, посолить, посыпать мукой, обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить в кастрюлю, влить $1/8$ л воды, тушить под крышкой до мягкости. Во время тушения добавить обмытые и нарезанные кружочками помидоры. Тушить все вместе. Когда мясо будет готово, протереть соус, всыпать муку, приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и проварить. Смешать со сметаной. Мясо вынуть, нарезать наискось поперек волокон ломтиками, уложить на продолговатом блюде, залить соусом.

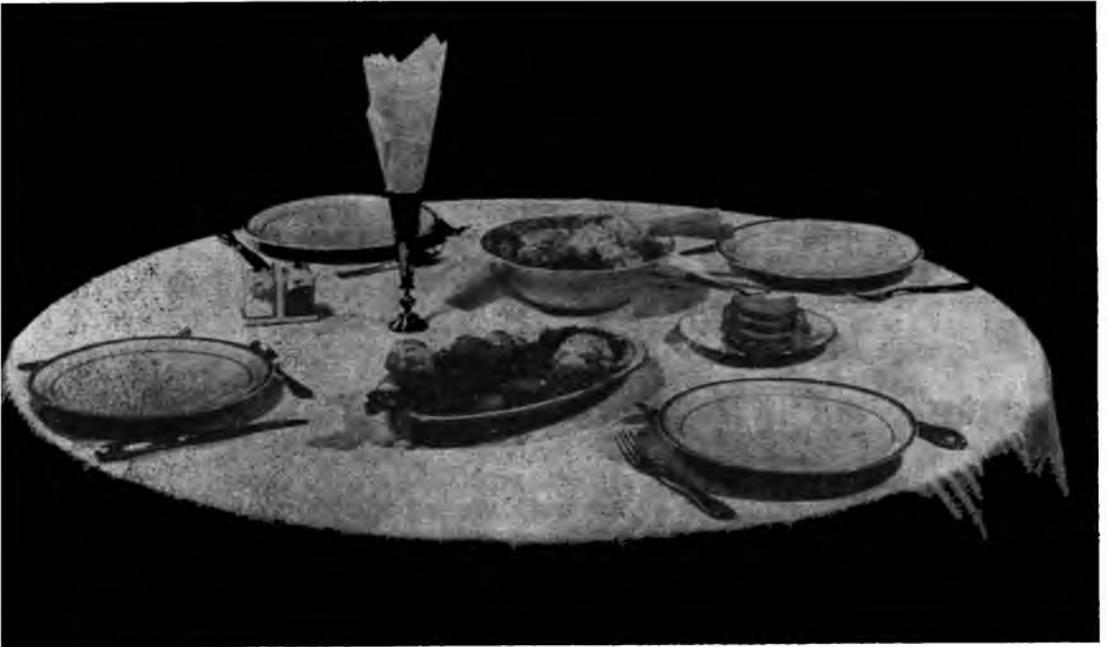
Подавать с клецками, макаронными изделиями, рисом, картофелем, отварными овощами.

Баранина по-английски

700 г мяса без кости (задняя ножка) • соль • 1-2 дольки чеснока • 40 г жира • Заправка из овощей: 50 г лука • 50 г моркови • 50 г петрушки • 50 г сельдерея • 1 лавровый листик • 5 горошин душистого перца • 30 г растительного масла • 10 г сахара

Накануне приготовления мясо обмыть, очистить от пленок и срезать лишний жир. Приготовить заправку из овощей (см. баранина тушеная, с помидорами). Натертое и обложенное овощами мясо поставить в прохладное место. Перед приготовлением удалить с мяса приправы и овощи. Натереть растертым с солью чесноком. Чтобы придать куску мяса хорошую форму, крепко обвязать его ошпаренным шпагатом. Быстро обжарить мясо на сильно разогретом жире, переложить в кастрюлю





Мясо с овощным и
картофельным гарниром

или на противень соответствующей величины. Мясо полить жиром и вставить в жаркий духовой шкаф. Поливать образовавшимся соусом и сбрызгивать водой. Печь мясо так, чтобы внутри оно было розовым, а при прокалывании выделяло красный сок (печь 50—60 минут). Готовое мясо вынуть и нарезать наискось поперек волокон тонкими широкими ломтиками; уложить ломтики на блюде. Соус прокипятить с 2 ложками воды и полить им порции мяса. Подавать с картофелем жареным „фри”, или пюре, с отварными овощами: стручковой фасолью, брюссельской капустой, тыквой, брюквой и т. п.

Баранина (почечная часть) печеная, со сметаной

1 кг 200 г баранины (почечная часть) • 50 г жира • 30 г муки • 1-2 дольки чеснока • 1/8 л сметаны • М а р и н а д: 3/4 л воды • 1/4 л уксуса (6%) • 3 лавровых листика • несколько горошин черного и душистого перца • 20 г соли • 50 г лука

Приготовить маринад; воду вскипятить с нарезанными кружочками луком, солью и приправами, охладить и добавить уксус. Мясо обмыть, тщательно удалить жир и пленки. В глубокой посуде залить его таким количеством маринада, чтобы маринад наполовину покрыл мясо. Посуду накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2—4 дня, ежедневно переворачивать. Почечную часть вынуть из маринада, обсушить, натереть растертым с солью чесноком, посыпать мукой. Быстро обжарить на сильно разогретом жире, переложить на противень, тща-

тельно полить жиром и вставить в горячий духовой шкаф. Поливать жиром, сбрызгивая заправкой, в которой мариновалось мясо. Когда мясо при прокальвании не будет уже выделять красного сока, залить его смешанной с мукой сметаной и запечь. Мясо срезать с обеих сторон позвоночника, нарезать его поперек и немного наискось довольно толстыми ломтями, затем уложить на кости. Положить на продолговатое блюдо, залить образовавшимся при приготовлении соусом. Подавать с картофелем, макаронными изделиями или клецками, со свеклой.

Можно перед приготовлением нашпиковать мясо.

ГОВЯДИНА

Лучшие сорта говядины — мясо крупного, но молодого рогатого скота. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных хорошо откормленных животных. Оно отличается красным цветом, сочностью. Жир на нем упругий, кремово-розового цвета, мышц значительно больше, чем костей, в отличие от мяса старого, плохо откормленного скота. Мясо старых животных можно отличить по темно-красному оттенку; жир с обилием пленок, желтоватый, ткани мяса дряблые. Говяжий жир трудно усваивается, в кулинарных целях применяется мало. Употребляется как фритюра при жаренье продуктов в большом количестве жира. Из костного жира готовят фрикадельки.

Вкус, сочность и усваиваемость говядины зависит от того, созрело ли мясо. Для ускорения этого процесса мясо маринуют в уксусной заправке, в заправке из овощей и растительного масла или же в молоке. Кроме качества мяса, решающее значение для мягкости, вкуса и сочности блюд имеет способ приготовления, который должен соответствовать особенностям используемой части туши.

Выбор мяса для приготовления блюд из говядины

Для варки

- бульон: кости;
- бульон и отварное мясо: кострец, оковалок, грудинка, чельшко, рулька, пашинка;
- фрикадельки: мясо III сорта.

Для жаренья

- антрекот: толстый и тонкий край;
- бризоль: вырезка;
- бифштекс: вырезка, толстый и тонкий край;
- лангет: вырезка;
- ромштекс: вырезка, оковалок, кострец;
- розбратель: толстый и тонкий край;
- беф-строганов: вырезка, оковалок, кострец;
- котлеты рубленные: лопатка, подбедерок;

Для печеных блюд

- печеное мясо: кострец или огузок;
- ростбиф по-английски: оковалок;
- вырезка по-английски: вырезка;
- рулет: лопатка, подбедерок.

Для тушения

- гуляш: лопатка, чельшико, рулька, шейная часть, огузок, подбедерок, кострец;
- тушеное жаркое: кострец или огузок, лопатка;
- штуфат: кострец или огузок, лопатка;
- рулет: кострец или огузок, лопатка;
- зразы отбивные: кострец или огузок, подбедерок, толстый и тонкий край;
- зразы рубленые: лопатка.

Субпродукты

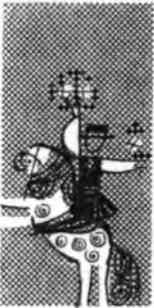
Отварные: рубец, язык, присоленный язык, сердце.

Жареные: мозги, печенка.

Тушеные: почки, гуляш из сердца.

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

Говядина отварная



800 г говядины с костью (кострец) • 250 г овощей • 50 г лука • 1/2 лаврового листика • соль • 2-3 горошины черного и душистого перца • 1 ложка крупно нарезанной зелени петрушки

Кости обмыть, залить холодной водой, проварить. Мясо промыть, положить в кастрюлю с костями, добавить приправы, посолить. Варить на слабом огне под крышкой. Овощи промыть, очистить, ополоснуть. Лук очистить, разрезать вдоль пополам, положить разрезом книзу на горячую кухонную плиту. К полуготовому мясу прибавить овощи, лук, варить до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать поперек волокон наискось ломтиками средней толщины или кусками. Уложить на подогретом продолговатом блюде, обложив отварным картофелем, украшенным ломтиками сваренных в бульоне овощей. Полить несколькими ложками горячего бульона и посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать соленые огурцы, свеклу или томатный, луковый соусы, соус с хреном или укропом.

Говядина отварная с картофелем под соусом с укропом

800 г говядины (грудинка, кострец, чельшико, рулька) • 250 г овощей • 50 г лука • 1/2 лаврового листика • 2-3 горошины душистого или черного перца • 1 кг картофеля • Соус с укропом: 40 г масла • 30 г муки • 1/4 л бульона • 3 ложки рубленого укропа • 1/8 л сметаны • соль

Чельшко разрубить поперек ребер на куски шириной 8—10 см, обмыть, положить в кипящую подсоленную воду, добавить приправы и варить на слабом огне под крышкой. Овощи обмыть, очистить, сполоснуть. Лук очистить, разрезать, вдоль пополам, поджарить, положить разрезом книзу на горячую кухонную плиту. Когда мясо будет почти готово, положить овощи, лук, доварить. Картофель очистить, промыть, нарезать очень крупными кубиками, залить кипящей водой, отварить почти до готовности, слить воду. Приготовить соус с укропом (см. соусы горячие). В соус положить картофель, посолить, сварить до готовности, добавить укроп, вымешать со сметаной. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать поперек волокон ломтиками средней толщины или кусками (в чельшке и грудинке не удалять ребер). Мясо выложить на блюдо, залить соусом с картофелем. Отдельно подать соленые огурцы или салат из свежих огурцов.

Язык говяжий, присоленный, отварной

*1 язык • 250 г овощей • 1 ложка рубленой зелени петрушки • 3 а -
п р а в к а: 40 г соли • 2 г селитры • 2 г сахара • 2 г кориандра • 1 шт.
звездочки • несколько горошин черного и белого перца • 1 лавровый листик •
1 долька чеснока • 1/2 л воды*

Язык вычистить щеткой, тщательно обмыть в воде, удалить слонные железы, расположенные у основания языка (по обеим сторонам). Приправы размолоть, смешать с солью, селитрой и сахаром (летом сахара не прибавлять). Часть измельченной смеси сильно втереть в язык и положить его в глиняную посуду. При комнатной температуре продержать 2 дня. Прикрыть деревянным кружком с грузом. Воду вскипятить, охладить, соединить с оставшимися приправами с солью. Через 2 дня залить этим язык и поставить его в прохладное темное место (+4° до +8°). Подвергать посолу 10 дней, переворачивая через каждые 2 дня. Язык вынуть из заправки, промыть в большом количестве воды, положить в кипящую воду и варить до мягкости (примерно 3—4 часа). Почти готовый язык вынуть, ненадолго погрузить в холодную воду и снять с него кожу. Затем снова положить язык в бульон, прибавить овощи и варить до полной готовности. Готовый язык нарезать немного наискось, поперек, тонкими широкими ломтиками, уложить на подогретом блюде, сбрызнуть несколькими ложками бульона, посыпать зеленью петрушки. Подавать с отварным картофелем и гороховым пюре, отдельно подать хрен с уксусом. Язык можно подавать также в холодном виде с хреном или острыми соусами, например, татарским. При этом язык следует охладить в бульоне, в котором он варился.

Язык говяжий под серым соусом

*1 говяжий язык • 250 г овощей • 1 лавровый листик • 3-4 горошины чер-
ного или душистого перца • Серый соус 20 г миндаля • сахар •
2-3 ложки карамели, лимон • лимонная кислота, уксус • 40 г масла •
30 г муки • 25 г изюма • 1 рюмка красного вина*

Язык тщательно вычистить щеткой. Промыть и удалить слонные железы, расположенные у основания языка (по обеим сторонам). Язык залить кипящей водой и варить до мягкости, примерно 4 часа. Когда язык будет почти готов, вынуть, положить в холодную воду и немного охладить. Снять кожу, снова положить в бульон, добавить очищенные и обмытые овощи, приправы, соль и варить до полной готовности. Приготовить соус: ложечку сахара сильно поджарить на сковороде, влить 3—4 ложки воды, вскипятить, полученную карамель слить в кружку. Масло растопить, прибавить поджаренную муку, перемешать. развести $1/4$ л холодного бульона, полученного при варке языка, до нужной густоты; добавить 2—3 ложки карамели и по вкусу сахар, лимонный сок или уксус, вложить очищенный и нарубленный миндаль и промытый изюм, посолить. Перед подачей на стол влить в соус вино. Соус должен быть кисло-сладкий. Сваренный язык нарезать немного наискось, поперек, тонкими широкими ломтиками, уложить их на блюде в той же последовательности, полукругом. Залить соусом. Подавать с картофелем. Вместо серого соуса можно подать с картофелем, с хреном, с горчичным соусом, соусом с корнишавами и т. п.

Говядина присоленная, отварная

800 г говядины с костью (кострец, чельшко) • 250 г овощей • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • Заправка: (см. язык присоленный, отварной)

Мясо обмыть, очистить от пленок, удалить кость (в чельшке разрубить ребра) и подготовить по рецепту „Язык говяжий присоленный, отварной”. Мясо подвергать посолу 2 недели. Вынуть из заправки, обмыть. Залить мясо кипящей водой и варить до мягкости. Когда будет почти готово, положить очищенные и промытые овощи, варить все вместе до готовности. Мясо вынуть из бульона и нарезать поперек волокон тонкими ломтиками (чельшко нарезать порциями, с косточкой), уложить на подогретом продолговатом блюде и сбрызнуть несколькими ложками горячего бульона, в котором варилось мясо. Посыпать зеленью. Подавать с гороховым пюре и хреном с уксусом.

„Фляки” по-варшавски (рубцы)

1 кг говяжьего рубца • 400 г овощей • 500 г говяжьих костей • 60 г жира • 30 г муки • мускатный орех • красный перец • черный перец • имбирь • майоран • соль • 50 г тильзитского или швейцарского сыра

Рубец тщательно очистить ножом, несколько раз промыть в теплой воде, вычистить солью и щеткой, снова промыть. 2—3 раза залить холодной водой, вскипятить, отцедить, обдать холодной водой. Овощи промыть. Кости обмыть, залить холодной водой, сварить бульон, $1/2$ л бульона отлить, в оставшийся положить рубец, варить до мягкости, вложив к концу варки половину овощей. Рубец варить примерно 4 часа. Оставшиеся овощи нарезать соломкой, положить на растопленный жир, влить $1/8$ л воды и варить под крышкой до мягкости. Рас-

топить 30 г жира, подрумянить на нем муку до светло-золотистого оттенка, вымешать, развести холодным бульоном, вскипятить. Готовый рубец снять с огня, охладить в бульоне. Затем вынуть, нарезать возможно более тонкими полосками, положить в соус, прибавить овощи (густота смеси должна быть такая же, как густота супа), посолить, приправить по вкусу перцем, мускатным орехом. Подавать в суповой миске. Отдельно подать натертый сыр, красный перец, молотый имбирь и майоран.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ ГОВЯДИНЫ

Биштекс из вырезки по-английски

700 г говяжьей вырезки (середина) • 40 г жира • 40 г масла • 1 ложка растительного масла • 100 г хрена • соль • перец

Вырезку обмыть, удалить пленки и жир, нарезать поперек волокон на 4 ломтика, придать им ножом форму кружков толщиной 2—2,5 см, (мясо для биштекса должно быть достаточно созревшим и мягким). Биштексы смазать (пером) растительным маслом, затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 2—3 часа. Хрен обмыть, очистить, сполоснуть и острым ножом настрогать длинные тонкие стружки. На большой сковороде сильно разогреть жир. Мясо посолить, посыпать перцем, сразу же положить на горячий жир и поджаривать каждую сторону 3—4 минуты до образования румяной корочки; внутри мясо должно быть розовым. К концу жаренья прибавить масло. Куски положить на сковороду так, чтобы между ними были промежутки. Готовые биштексы уложить на продолговатом блюде, на каждый биштекс положить кружок масла, растертого с зеленым луком. Украсить стружками из хрена. Подавать с картофелем „фри“ и отварными овощами, зеленым салатом, салатом из сырых овощей.



Биштекс хозяйский (по-польски)

700 г говядины без кости (кострец) или 1 кг толстого и тонкого края • 60 г жира • 20 г масла • 80-100 г лука • 20 г муки • 4 яйца

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон на 4 ломтика. Ломтики отбить влажной тряпкой по поверхности разреза, слегка порубить ножом, надрезать по краям и придать им форму кружков толщиной 1,5—2 см, посыпать мукой, непосредственно перед жареньем посолить. Лук очистить, нарезать кружками и подрумянить на части жира. Поджаренный лук снять со сковороды, сильно разогреть оставшийся жир, жарить на сильном огне биштексы по 3—4 минуты с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым. Биштексы уложить на сковороду так, чтобы между ними были промежутки. Поджаренный лук снова положить на сковороду между биштексами и все это подогреть несколько минут в нежарком духовом шкафу. Одновременно разогреть

на специальной сковороде масло и приготовить яичницу-глазунью; положить яичницу (по одному яйцу на порцию мяса) на бифштексы. Бифштексы подавать на сковороде или выложить на блюдо, украсив луком. Подавать с картофелем (в любом виде) и овощами (стручковой фасолью, брюссельской, цветной капустой и др.). Можно подавать также с зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Бифштекс рубленый

700 г говядины с костью (лопатка, кострец) • 1 яйцо • 100 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 20 г масла • соль • перец

Мясо обмыть, очистить от пленок, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, 3—4 ложки холодной воды, вымесить рукой так, чтобы получилась гладкая пышная масса. Прибавить соль, перец, разделить 4 круглых бифштекса толщиной около 2,5 см. Лук нарезать кружочками и подрумянить на части жира. Жареный лук переложить со сковороды на тарелку. На сковороде сильно разогреть оставшийся жир и на сильном огне жарить бифштексы, посыпанные мукой. Жарить 4 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. Жареный лук положить на бифштексы; дожаривать бифштексы на краю плиты в течение 5—8 минут под крышечкой или же в открытом духовом шкафу, чтобы мясо осталось внутри розовым, но без крови. Готовый бифштекс рубленый подавать на подогретом блюде, украсив жареным луком, с картофелем в любом виде и овощами (стручковой фасолью, брюссельской и цветной капустой и др.).

Бризоль из вырезки

700 г вырезки (середины) • 10 г муки • соль • 60 г жира • Масло с зеленым луком: 60 г масла • 1 ложечка рубленого зеленого лука

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон наискось 4 больших, тонких ломтика. На влажной кухонной доске отбить каждый ломтик смоченной водой тряпкой до толщины около 1/2 см. Придать ножом форму круга диаметром около 12 см. Непосредственно перед жарением ломтики мяса слегка посолить и посыпать мукой. Жарить бризоль на сильно разогретом жире с обеих сторон (по 2—3 минуты) до образования румяной корочки. Внутри мясо должно быть бледно-розовым. Подрумяненные бризоли уложить на подогретом блюде, положив на каждый кружок масла, растертого с рубленым зеленым луком. Подавать с жареным картофелем, картофелем „фри” или пюре, с овощами (шпинатом, стручковой фасолью, цветной капустой и др.) и с зеленым салатом или салатом из сырых овощей. К бризолям можно подавать также жареные шампиньоны (100 г); в таком случае вместо кружочков масла с зеленым луком положить на них шампиньоны.

Антрекот

800 г — 1 кг толстого или тонкого края • 60 г жира • 20 г муки • Масло с зеленым луком: 40 г масла • 1 ложка рубленого зеленого лука • соль • 100 г хрена

Мясо обмыть, удалить позвоночную кость и нарезать поперек 4 антрекота, оставляя в каждом по реберной кости. Очистить от пленок, срезать лишний жир, затем отбить тяпкой по поверхности разреза и при помощи тяпки и ножа разделить ломтики с ровными краями толщиной около 1,5 см. Хрен обмыть, очистить и острым ножом настрогать длинные тонкие стружки. Непосредственно перед жареньем мясо посыпать мукой и посолить. Жарить на сильно разогретом жире каждую сторону 3—4 минуты до образования румяной корочки. Внутри мясо должно быть бледно-розовым. На сковороду мясо положить так, чтобы между кусками были промежутки. Пережаренные антрекоты — жесткие. Антрекоты уложить на подогретом продолговатом блюде, украсив стружками из хрена и положив на каждый антрекот кружочек масла, растертого с рубленным зеленым луком. Подавать к столу с жареным картофелем и овощами, а также с зеленым салатом и салатами из сырых овощей.

Розбратель с луком

800 г — 1 кг толстого или тонкого края • 40 г жира • 20 г муки • 100 г лука • соль

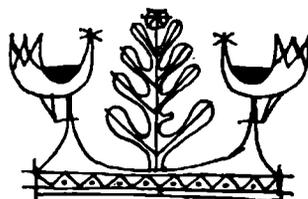
Мясо приготовить так же, как для антрекота, но полностью удалить кости. На части жира поджарить лук, снять. На оставшемся жире быстро поджарить розбратель, подать на продолговатом блюде, украсив жареным луком. Подавать к столу с жареным картофелем, отварными овощами и салатами из сырых овощей.

Ромштекс говяжий

800 г — 1 кг оковалка (с костью) или 700 г костреца (без кости) • 20 г муки • 40 г жира • перец • соль • 20 г масла

Мясо обмыть, очистить от пленок (из оковалка удалить кость) и разрезать поперек волокон на 4 куска. Куски мяса отбить по поверхности разреза тяпкой, придав им овальную форму. Перед жареньем ломтики мяса толщиной 1—1,5 см посолить, посыпать перцем и мукой. Жарить на сильно разогретом жире с обеих сторон по 3—5 минут до образования румяной корочки. Внутри мясо должно быть бледно-розовым, так как пережаренное мясо сухое и жесткое. Подавать так же, как бифштексы из вырезки.

Перед приготовлением мясо можно продержать несколько часов в заправке из овощей (см. жаркое из говядины тушеное по-фламандски).



Лангет гарнированный

600 г вырезки (середины) • 30 г муки • 60 г жира • 30 г масла • 100 г батона • 100 г печенки телячьей • 50 г не жирной вареной копченой ветчины • 100 г шампиньонов • 1/4 л отвара, бульона или 1 кубик приправы для супа (концентрат) • 1 ложечка картофельной муки • 1 рюмка мадеры или красного вина • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • соль

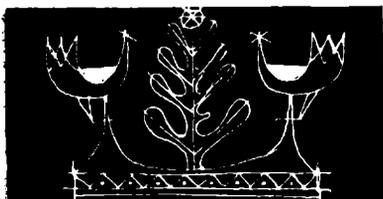
Мясо подготовить к жаренью по рецепту „Лангет в томатном соусе”. Шампиньоны промыть, снять пленку и отварить в 1/4 л отвара или воде, заправленной кубиком приправы для супа (кубик положить к концу варки). К готовым шампиньонам добавить 1 ложечку картофельной муки, разведенной в нескольких ложках холодной воды, помешивая, проварить, посолить по вкусу, влить вино. Приготовить гренки по рецепту „Лангет в томатном соусе”. Печенку обмыть, очистить от пленок, посыпать мукой и быстро прожарить на части жира. Жареную печенку нарезать тонкими полосками, добавить ветчину, также нарезанную полосками, и поставить на край кухонной плиты, чтобы не остыла. Жарить лангет по рецепту „Лангет в томатном соусе”. На подогретом продолговатом блюде уложить гренки, на каждую положить по одному лангету, украсив его печенкой и ветчиной, а также кусочками шампиньонов в соусе. Все это залить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Подавать с картофельным пюре или картофелем „фри” и зеленым салатом.

Лангет в томатном соусе

600 г вырезки из середины или тонкого конца • 40 г жира • 30 г масла • 100 г батона • 1/3 л томатного соуса • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок, слегка отбить тупой, нарезать поперек волокон 8 ломтиков. Разделать ножом 8 кружков толщиной около 2 см, продержать в закрытой посуде 1 час. С батона снять теркой корку, нарезать 8 ломтиков толщиной около 1 см, тонко намазать с обеих сторон маслом и подрумянить на сковороде или противне в духовом шкафу. Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Перед жареньем мясо посолить и посыпать мукой. Жарить в сильно разогретом жире, примерно 3—4 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. Внутри мясо должно быть розовое. Горячие гренки уложить на подогретом блюде и на каждую положить лангет. Залить половиной соуса и посыпать рубленой зеленью петрушки. Оставшийся соус подать в соуснике. Подавать с картофельным пюре и картофелем „фри”, с зеленым салатом и отварными овощами (стручковой фасолью, цветной и брюссельской капустой).



Беф-строганов

600 г вырезки (можно взять толстый конец) или 800 г оковалка • 60 г жира • 20 г муки • 50 г лука • 1/8 л сметаны • 1/3-1/2 ложечки красного перца • черный перец • соль • 30-50 г томата • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Вырезку обмыть, очистить от пленок, срезать жир, нарезать ломтиками толщиной около 1/2 см, которые затем нарезать соломкой такой же толщины. Лук нарезать кружочками. На части жира подрумянить лук, переложить его затем в широкую кастрюлю. На оставшемся сильно разогретом жире жарить мясо на сильном огне примерно 2—3 минуты, все время помешивая. К концу жаренья посыпать мясо мукой. Если сковорода недостаточно велика для того, чтобы жарить мясо тонким слоем, жарить частями, так как в противном случае мясо выделит сок и не подрумянится. Жареное, с румяной корочкой мясо переложить в кастрюлю с луком, прибавить протертые помидоры, красный и черный перец, сметану. Посолить и, помешивая, довести до кипения. Подавать в той же кастрюле или на круглом блюде, посыпав рубленой зеленью петрушки, с картофелем в любом виде и зеленым салатом или же с отварными овощами и салатами из сырых овощей.

Шашлык из вырезки (бастурма)

600 г вырезки • 50 г лука • 10 г муки • 80 г жира • перец • соль • уксус • 100 г помидоров • 1 ложка крупно нарезанного зеленого лука

Мясо обмыть, очистить от пленок, нарезать около 30 ломтиков, отбить влажной тряпкой, придав им форму кружков толщиной около 1/2 см. Мелко нарубить лук. Куски мяса сложить в миску, пересыпая их рубленым луком, перцем и солью, Слегка сбрызнуть уксусом и держать мясо под крышкой 2—3 часа. Приготовить 4 деревянных палочки толщиной около 1/2 см, длиной около 15 см. На каждую палочку нанизать 6—8 кружков мяса, очистив их от лука и посыпав мукой. Жарить на сковороде в сильно разогретом жире на палочках так, чтобы сверху образовалась румяная корочка, а внутри мясо было розовое. Подавать сразу же после жаренья на подогретом блюде, украсив сырыми помидорами, нарезанными кружками, и крупно нарезанным зеленым луком. Отдельно подать картофель „фри”, брюссельскую капусту или стручковую фасоль и зеленый салат.

Котлеты говяжьи рубленые

500 г мяса с костью (лопатка) • 50 г лука • 60 г черствой булки • 1/8 л молока или воды • 20 г жира • 1 яйцо • 20 г смальца • 40 г толченых сухарей • соль • перец • 40 г жира для жаренья

Приготовить по рецепту „Котлеты телячьи рубленые”. К фаршу прибавить жареный лук и 20 г смальца.

Котлеты рубленые из смешанного мяса

300 г говядины с костью (лопатка) • 200 г свинины с костью • 50 г лука • 60 г черствой булки • 1/8 л молока или воды • 20 г жира • 1 яйцо • 40 г толченых сухарей • соль • перец • 60 г жира для жаренья.

Булку замочить в молоке, отжать. Мясо отделить от кости, обмыть, обсушить, очистить от пленок и нарезать кусками. Лук нарезать кружочками, поджарить. Мясо, булку, лук пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, прибавить 1 яйцо, вымешать так, чтобы получилась пыльная масса (лучше всего рукой), если надо, добавить 3—4 ложки молока. Разделить из фарша 8 шариков, приплюснуть так, чтобы толщина котлет была 1,5 см, панировать в толченых сухарях, придать овальную форму, обжарить с обеих сторон в разогретом жире на не особенно сильном огне. К концу жаренья на каждую котлету положить немного жира и дожарить на краю плиты или в духовом шкафу (примерно 10 минут). Подавать на продолговатом блюде с картофелем, отварными овощами (цветной капустой, морковью, шпинатом) и салатом из сырых овощей.

Мозги говяжьи по-польски

500-600 г мозгов • 2-3 ложки уксуса • 60 г масла • 50 г лука • 2 яйца • соль • перец • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Мозги телячьи по-польски“.

Котлеты из говяжьих мозгов (панированные)

600 г говяжьих мозгов • 2-3 ложки уксуса • 60 г жира • 40 г муки • 80 г толченых сухарей • соль • 1 яйцо

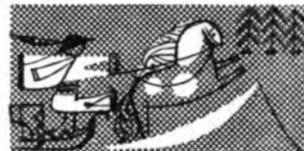
Говяжьи мозги обмыть, очистить от пленки, отварить в подсоленной, приправленной уксусом воде, охладить. Нарезать 8 толстых ломтиков. Приготовить (см. котлеты из телячьих мозгов), уложить на блюде. Подавать с картофелем, отварными овощами и салатами из сырых овощей.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ

Зразы рубленые тушеные, в сметанном соусе

500 г мяса с костью (лопатка) • 40 г жира • 60 г черствой булки • 50 г лука • 20 г муки • 1 яйцо • 1/8 л сметаны • соль • перец • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Булку замочить в воде. Мясо обмыть, отделить от кости и нарезать кусками. Лук очистить, нарезать кружочками, поджарить. Мясо, лук и слегка отжатую булку пропустить 2 раза через мясорубку. Рубленое



мясо посолить, прибавить перец и 1 яйцо, тщательно вымесить рукой. Если масса слишком густая, влить 4—5 ложек воды. Из хорошо вымешанного фарша разделить влажными руками 8 зраз в виде валиков длиной около 7 см. Обвалять в муке. Обжарить со всех сторон на жире на сильном огне, затем переложить в неглубокую кастрюлю. К жиру, оставшемуся от жаренья, добавить 1/4 л бульона, вскипятить, залить зразы и 20 минут тушить их под крышкой на слабом огне, следя за тем, чтобы не пригорели. Готовые зразы приправить мукой, посолить, проварить. Если надо, развести соус бульоном. Соединить со сметаной. Подавать в той же кастрюле или на блюде, посыпав зеленью петрушки. Зразы можно подавать с мятым картофелем, гречневой, перловой или ячневой кашей, или же с салатами из сырых овощей.

Зразы рубленые, с грибной начинкой

500 г мяса с костью (лопатка) • 50 г жира • 100 г черствой булки • 50 г лука • 20 г масла • 1 яйцо • 20 г муки • 20 г сушеных грибов • 1/8 л сметаны • соль • перец

Грибы промыть, залить 1/2 л воды и вымачивать в течение часа. Булку замочить в воде. Грибы отварить до мягкости в воде, в которой они были замочены. Из мяса удалить кость, затем мясо обмыть и нарезать кусками. Мясо, лук и 3/4 вымоченной и слегка отжатой булки пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, добавить 1 яйцо и тщательно вымесить рукой. Если фарш слишком густой, влить 3—4 ложки воды. Грибы вынуть из бульона и вместе с оставшейся намоченной, а затем слегка отжатой булкой пропустить через мясорубку (грибного бульона не выливать). К грибной массе прибавить перец и масло, тщательно вымесить и по вкусу посолить. Приготовленный мясной фарш разделить на 8 частей, разделить из них круглые лепешки, на каждую положить немного грибной массы и, сделав валики, обвалять в муке. Обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон и переложить в неглубокую кастрюлю. В жир, оставшийся от жаренья, влить 1/4 л грибного бульона, смешанного с оставшейся мукой; все время помешивая, довести до кипения и, если надо, добавить воду или муку, чтобы придать соусу соответствующую густоту, затем посолить по вкусу. Залить соусом зразы и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут, следя за тем, чтобы не пригорели. Перед подачей на стол добавить сметану. Подавать в той же кастрюле или на блюде с гречневой, перловой или ячневой кашей, с картофелем, салатом из сырых овощей, свеклой, отварными овощами.

Гуляш по-венгерски

800 г мяса с костью (лопатка, рулька, кострец) • 60 г жира • 30 г муки • 100 г лука • 1/3-1/2 ложечки красного перца • 50 г томата • соль

Мясо обмыть, удалить кость и нарезать с расчетом по 6—8 кусков на порцию; посолить, тщательно посыпать мукой. На сильно разогретом жире обжарить мясо со всех сторон. Переложить в кастрюлю, на остав-

шемся жире поджарить лук, положить его с жиром к мясу, долить воду, тушить под крышкой до мягкости. Томат прожарить с красным перцем на 20 г жира, развести водой, влить к мясу и тушить все вместе несколько минут. Подавать на круглом блюде с клецками, макаронными изделиями или картофелем. Отдельно подать салат из сырых овощей.

Гуляш из говядины

800 г говядины с костью (лопатка, рулька, кострец) • 50 г жира • 30 г муки • 1/2 лаврового листика • 100 г лука • перец • соль

Приготовить по рецепту „Гуляш из свинины”.

Зразы говяжьи (по-варшавски)

600 г мяса без кости (кострец или огузок) • 50 г жира • 30 г муки • 50 г толченых сухарей • 20 г масла • 50 г лука • перец • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать наискось поперек волокон 4 широких ломтя. Каждый ломоть как следует отбить влажной тряпкой. Лук очистить, мелко изрубить, смешать с маслом, толчеными сухарями, прибавить по вкусу перец, соль и все это вымешать так, чтобы получилась однородная масса. Приготовленные ломти мяса смазать массой и свернуть трубочкой, посолить и посыпать мукой, сколоть деревянной шпилькой (можно использовать деревянные зубочистки). Обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон в широкой кастрюле, следя за тем, чтобы зразы не развернулись. Добавить воду и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости (около 1—1 1/2 часа). К концу тушения посыпать зразы оставшейся мукой, посолить, развести соус водой или загустить и проварить. Деревянные шпильки вынуть. Подавать на продолговатом блюде с ячневой, перловой или гречневой кашей или же с картофелем. Отдельно подать салат из сырых овощей и отварные овощи.

Зразы говяжьи отбивные, в натуральном соусе

600 г мяса без кости (кострец или огузок, подбедерок) • 60 г жира • 20 г муки • 50 г лука • несколько горошин черного и душистого перца • 1 лавровый листик • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон 4 куска. Каждый кусок отбить влажной тряпкой; ломтики толщиной около 1 см обровнять, посолить и непосредственно перед жареньем посыпать мукой. Обжарить зразы на сильно разогретом жире (на сильном огне) с обеих сторон до образования румяной корочки, затем переложить в широкую кастрюлю. Лук нарезать кружочками, поджарить на жире, оставшемся от жаренья зраз, и положить в кастрюлю со зразами. Добавить воду, молотый черный и душистый перец и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду.

Заправить оставшейся мукой, вымесить, проварить. Подавать на продолговатом блюде с картофелем, макаронными изделиями, гречневой, ячневой или перловой кашей. Отдельно подать салат из сырых овощей и отварные овощи.

Зразы говяжьи отбивные, в сметанном соусе

600 г мяса без кости (кострец или огузок) • 40 г жира • 20 г муки • 100 г лука • 1/8 л сметаны • соль • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Зразы говяжьи отбивные, в натуральном соусе“. Готовые зразы заправить мукой, проварить и посолить, соединить со сметаной. Подавать с картофелем, перловой или смоленской кашей, салатом из сырых овощей.

Зразы говяжьи отбивные, с овощами

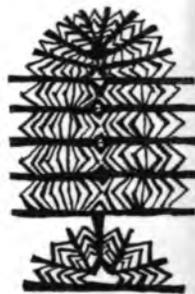
500 г мяса без кости (кострец или огузок) • 40 г жира • 20 г муки • 500 г овощей • 1/8 л сметаны • 1 ложечка рубленого зеленого укропа или зелени петрушки • соль

Приготовить по рецепту „Зразы говяжьи отбивные, в натуральном соусе“. Обжаренные зразы тушить под крышкой на слабом огне. Овощи обмыть, очистить, сполоснуть, нарезать крупными брусками, вложить в кастрюлю с мясом, добавить немного воды и тушить. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Когда мясо будет готово, посыпать оставшейся мукой, посолить по вкусу и проварить, смешать со сметаной. Уложить на круглом блюде, залить овощным соусом, посыпать рубленым укропом. Подавать с отварным картофелем, перловой кашей или клецками.

Зразы говяжьи отбивные, с помидорами

600 г мяса без кости (кострец или огузок, подбедерок) • 60 г жира • 20 г муки • 250 г овощей • 50 г томата • 1 ложечка рубленого укропа • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок и нарезать наискось поперек волокон 4 куска. Каждый кусок мяса отбить влажной тряпкой, ломтики толщиной 1 см посыпать мукой и непосредственно перед жареньем посолить. Обжарить с обеих сторон в жире на сильном огне до образования румяной корочки. Вместе с жиром, оставшимся от жаренья, переложить в кастрюлю, добавить воду. Овощи обмыть, очистить и сполоснуть, нарезать соломкой, вложить в кастрюлю со зразами и тушить под крышкой до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду. К готовому мясу прибавить оставшуюся муку и томат или же отварить 250 г свежих помидоров и посолить их по вкусу. Овощной соус протереть через сито, влить к мясу, проварить. Зразы уложить на блюде, залить соусом и посыпать рубленым укропом.



Зразы говяжьи отбивные тушеные, с грибами

600 г мяса без кости (кострец или огузок, подбедерок, лопатка • 60 г жира • 20 г муки • 100 г лука • 20 г сушеных грибов • соль

Грибы промыть, залить $1/2$ л воды, отварить. Приготовить зразы по рецепту „Зразы говяжьи отбивные, в натуральном соусе”. К зразам прибавить вареные грибы, нарезанные соломкой. Во время тушения подливать грибной бульон. Зразы тушить на слабом огне под крышкой. К концу тушения посыпать оставшейся мукой, посолить, вымешать и проварить. Подавать в той же кастрюле, или на блюде, залив соусом, с гречневой или перловой кашей, макаронными изделиями, картофелем. Отдельно подать салат из сырых овощей.

Зразы по-нельсонски

600 г мяса (вырезки) • 750 г картофеля • 100 г лука • 20 г муки • 40 г жира • 20-30 г сушеных грибов • $1/8$ л сметаны • перец • соль

Грибы обмыть, отварить. Грибной бульон выпаривать до тех пор, пока не останется $1/8$ л. Мясо обмыть, очистить от пленок, отбить тыжкой и нарезать поперек волокон 8—12 кусков. Слегка отбить влажной тыжкой, разделить зразы толщиной около 1 см. Картофель промыть, очистить, сполоснуть, нарезать крупными кружками, разрезать их пополам, залить кипящей водой, посолить и варить до полуготовности; слить воду. На сильно разогретом жире обжарить на сильном огне зразы, непосредственно перед жареньем посолить и посыпать мукой. Внутри зразы должны быть розовыми. Зразы с румяной корочкой снять со сковороды, на оставшемся жире поджарить очищенный и нарезанный кружочками лук. Положить мясо в широкую кастрюлю, переложив картофелем, нарезанными соломкой грибами и луком, прибавить перец, слегка посолить и залить сметаной, смешанной с оставшейся мукой и грибным бульоном. Кастрюлю плотно накрыть крышкой и вставить на 10—15 минут в жаркий духовой шкаф. Подавать в той же кастрюле.

Зразы говяжьи с огурцами и шпиком

600 г говядины без кости (кострец или огузок, подбедерок) • 40 г жира • 20-30 г муки • 60 г шпика • 100 г соленых огурцов • $1/8$ л сметаны • соль • перец

Приготовить по рецепту „Зразы говяжьи с горчицей”. Соленый огурец очистить. Шпик и огурец нарезать соломкой длиной 7 см, толщиной 1 см. Куски мяса отбить тыжкой, намазать горчицей, положить на каждый по 2—3 кусочка шпика и огурца, свернуть трубочкой. Дальше готовить, как указано в рецепте „Зразы говяжьи с горчицей”



Зразы говяжьей с горчицей

600 г говядины без кости (кострец или огузок, подбедерок) • 40 г жира • 20-30 г муки • 60 г шпика • 100 г лука • 30 г горчицы • 40 г толченых сухарей • соль • перец • 1/8 л сметаны

Мясо обмыть, очистить от пленок, нарезать поперек волокон 4 широких ломтика, каждый кусок отбить влажной тряпкой, разделав тонкие зразы. Шпик нарезать мелкими кубиками, лук очистить, изрубить. Мясо посолить, каждый ломтик тонко намазать горчицей, посыпать луком, положить шпик, посыпать перцем и толчеными сухарями. Завернув края, плотно свернуть в трубочку. Сколоть деревянными шпильками (можно использовать деревянные зубочистки). Посолить, посыпать мукой, обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Переложить в неглубокую кастрюлю, влить жир, оставшийся от жаренья, 1/8 л воды и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Готовые зразы посыпать оставшейся мукой, если надо — посолить, проварить, добавить сметаны. Если соус слишком густой, развести бульоном, отваром или водой. Вынуть из мяса деревянные шпильки. Зразы уложить на продолговатом блюде, залить соусом. Подавать с гречневой или ячневой кашей, картофелем. Отдельно подать салат из свежих овощей и отварные овощи.

Штуфат

700 г говядины без кости (кострец или огузок, подбедерок) • 60 г жира • соль • 60 г шпика • 100 г лука • чеснок • 30 г томата • 1 рюмка столового вина • Заправка из овощей: 20 г растительного масла • 20 г сахара • 30 г лука • 30 г сельдерея • 30 г моркови • 30 г петрушки • 1/2 лаврового листика • 5 горошин черного или душистого перца

Мясо обмыть, очистить от пленок, обсушить, натереть и обложить овощами из заправки (см. жаркое из говядины, тушеное по-фламанд-

Штуфат запеченный из говядины



ски). Сложить в глиняную миску и поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день вынуть мясо из заправки, удалить ножом приправы и овощи. Нашпиговать подсолненным шпиком, нарезанным соломкой длиной 6 см, толщиной 1 см. Мясо посолить, обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон. Переложить в кастрюлю, добавить жир, оставшийся от жаренья, 1/8 л воды, очищенный и нарезанный кружочками лук. Тушить на очень слабом огне до мягкости. Готовое мясо вынуть, соус протереть, посолить, прибавить помидоры, растертый чеснок и вино по вкусу. Вложить мясо и тушить еще несколько минут. Мясо нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, уложить на продолговатом блюде и залить соусом. Отдельно подать картофель, макаронные изделия, отварные овощи.

Жаркое из говядины тушеное, по-фламандски

500 г говядины без кости (кострец или огузок, лопатка) • 4 сосиски • 100 г копченой грудинки • 600 г савойской капусты • 50 г жира • 20 г муки • соль • Заправка из овощей: 20 г растительного масла • 10 г сахара • 30 г лука • 30 г сельдерея • 50 г петрушки • 30 г моркови • 1/2 лаврового листика • 5 горошин черного и душистого перца

Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, как можно мельче нашинковать, прибавить сахар, растительное масло, молотые приправы и рукой вымешивать до тех пор, пока овощи не начнут выделять сок. Мясо обмыть, очистить от пленок, обсушить, обложить овощами в глиняной миске и поставить на несколько часов в прохладное место. Затем удалить приправы и овощи, посолить мясо, посыпать мукой и обжарить на сильно разогретом жире со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить в кастрюльку соответствующей величины, влить оставшийся от жаренья жир, 1/8 л воды, вложить грудинку и тушить все вместе под крышкой на слабом огне до мягкости. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Следить за тем, чтобы грудинка не переварилась. Отварить савойскую капусту (кочан разрезать на 4 части), отцедить. Когда мясо будет готово, посыпать оставшейся мукой, посолить, проварить, вложить к мясу савойскую капусту и обмытые в теплой воде сосиски. Все это тушить на слабом огне примерно 10—15 минут. Мясо вынуть, нарезать поперек волокон насколько тонкими широкими ломтиками, уложить на продолговатом блюде. Мясо украсить четвертинками савойской капусты, ломтиками грудинки и сосисками. Все залить соусом, образовавшимся во время тушения. Подавать с картофельным пюре или пончиками из картофеля

Жаркое из говядины тушеное, в натуральном соусе

700 г мяса без кости (кострец или огузок, лопатка) • 20 г муки • 60 г жира • 100 г лука • соль

Мясо обмыть, обсушить, очистить от пленок и сухожилий, отбить тупой, натереть солью и посыпать мукой. На разогретом жире обжарить

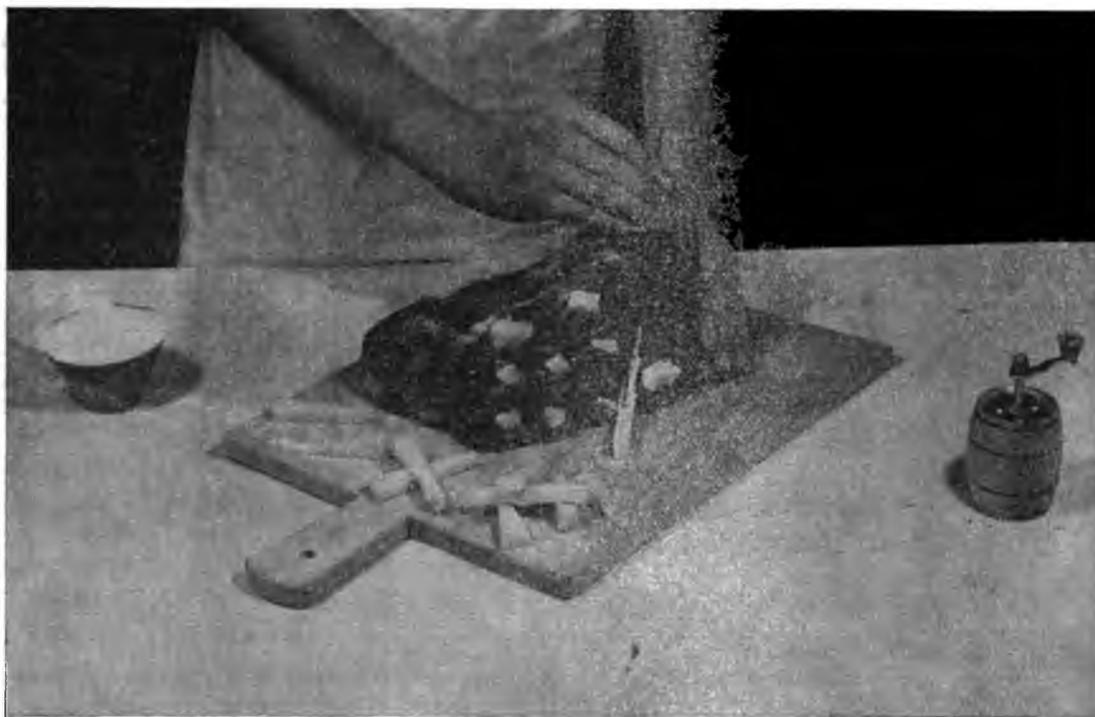
со всех сторон на сильном огне, переложить в кастрюлю соответствующей величины. На оставшемся от жаренья жире поджарить очищенный, нарезанный тонкими ломтиками лук и вместе с жиром вложить к мясу. Влить несколько ложек воды и тушить на слабом огне под крышкой около 2 часов. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Мясо во время тушения переворачивать, следя за тем, чтобы не пригорело. Если надо, развести соус водой, чтобы он не получился слишком густым. Готовое мясо нарезать поперек волокон наискось широкими тонкими ломтиками и в той же последовательности уложить на продолговатом блюде, залить соусом. Можно подавать с картофелем, макаронными изделиями и отварными овощами, цветной капустой, стручковой фасолью и салатом из сырых овощей.

Говядина тушеная, маринованная

700 г говядины без кости (кострец или огузок, лопатка) • 40 г жира • 20 г муки • соль • 60 г шпика • $1/8$ л сметаны • 1 небольшой сушеный гриб • Маринад: $1/8$ л уксуса • $1/4$ л воды • 1 лавровый листик • 50 г лука • несколько зерен черного и душистого перца

Приготовить маринад: вскипятить воду с приправами и очищенным, нарезанным кружочками луком. Охладить, соединить с уксусом. Прямоугольный толстый кусок мяса обмыть, положить в глиняную или

*Штировка жаркого
из говядины*



эмалированную посуду, залить маринадом и поставить в прохладное место на 2—3 дня. Мясо вынуть, обсушить, нашпиговать нарезанным соломкой шпиком, посыпать мукой, обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить в соответствующей величины кастрюлю, влить жир, оставшийся от жаренья, несколько ложек воды, прибавить лук и приправы из маринада, гриб. Тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. Во время тушения переворачивать мясо, чтобы не пригорело. По мере выпаривания соуса добавлять маринад, подливать воду в таком количестве, чтобы соус был достаточно кислым. Готовое мясо вынуть, соус заправить оставшейся мукой, вскипятить, посолить по вкусу, соединить со сметаной. Мясо нарезать поперек волокон наискось тонкими широкими ломтиками, уложить в той же последовательности на продолговатом блюде. Если надо, развести соус водой, залить мясо. Подавать с картофелем в любом виде, макаронными изделиями и отварными овощами, стручковой фасолью, бросельской капустой и др. или с салатами из сырых овощей.

Говядина тушеная, с грибами

700 г говядины без кости (кострец или огузок, лопатка) • 60 г жира • 50 г лука • 20 г муки • 30 г сушеных грибов • соль

Грибы тщательно промыть, залить $1/2$ л воды, сварить. Приготовить говядину (см. „Жаркое из говядины тушеное, в натуральном соусе“). Обжаренное мясо положить в кастрюлю, добавить поджаренный лук, нарезанные соломкой грибы, влить грибной бульон и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости. Во время тушения переворачивать мясо, чтобы не пригорело. По мере выпаривания соуса добавлять грибной бульон. Готовое мясо вынуть. Соус заправить оставшейся мукой, посолить, вскипятить. Мясо нарезать поперек волокон наискось тонкими широкими ломтиками, уложить на блюде, залить соусом с нарезанными грибами. Подавать с картофелем, перловой или гречневой кашей, макаронными изделиями, салатом из сырых овощей.

Говядина тушеная с надрезами (по-гусарски)

600 г говядины без кости (кострец или огузок, лопатка) • 60 г жира • 20 г муки • соль • Начинка: 100 г лука • 60 г толченых сухарей или хлеба • соль • 30 г масла • перец

Мясо обмыть, сильно отбить тышкой, посолить, посыпать мукой и обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, влить оставшийся от жаренья жир, $1/8$ л воды и тушить на слабом огне до мягкости. Приготовить начинку: толченые сухари или хлеб тщательно растереть с маслом и очищенным, натертым на мелкой терке луком. Приправить по вкусу солью и перцем. Готовое мясо выложить на доску и нарезать поперек волокон наискось тонкими широкими ломтиками, причем каждый второй ломтик не отрезать до конца. В надрезы вложить начинку, два ломтика, образующих порцию, прижать друг к другу. Порции мяса снова вложить в кастрюлю с соусом, в ко-

тором мясо тушилось. Тушить еще 10 минут. Перед подачей на стол всыпать в соус муку и довести до кипения. Мясо осторожно уложить на блюде, залить соусом. Подавать с картофелем в любом виде, с квашеной, белокочанной или краснокочанной капустой или же с салатом из сырых овощей.

Говядина надрезанная, с хреном

600 г говядины без кости (кострец или огузок, лопатка) • 60 г жира • 50 г лука • 30 г муки • Начинка: 100-150 г хрена • 1 яйцо • соль • сахар • 2-3 ложки сметаны • 40 г толченых сухарей

Мясо обмыть, сильно отбить тупой, посолить, посыпать мукой. Подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, добавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный в оставшемся жире лук, влить 1/8 л воды и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости. Приготовить начинку: хрен промыть, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке, прибавить толченых сухарей, яйцо, сметану, соль и сахар по вкусу, вымешать так, чтобы получилась однородная масса. Начинка должна быть густой. Готовое мясо вынуть, нарезать поперек волокон наискось тонкими широкими ломтиками, причем каждый второй ломтик не обрезать до конца. В надрезы вложить приготовленную начинку, два ломтика, образующих порцию, прижать друг к другу. Порции снова положить в кастрюлю с соусом, в котором тушилось мясо. Тушить еще 10 минут. Мясо осторожно выложить на продолговатое блюдо, залить соусом. Подавать с картофелем в любом виде, с заправленной свеклой, отварными овощами или салатом из сырых овощей.

Говяжья вырезка тушеная, со сметаной

700 г вырезки • 1-2 ложки растительного масла • 20 г муки • 60 г жира • 1/8 л сметаны

Мясо обмыть, срезать лишний жир, слегка отбить тупой, смазать растительным маслом и так оставить в закрытой посуде на 1—2 часа. Посолить, посыпать мукой и подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить вместе с жиром, на котором жарилось, в кастрюлю, залить подсоленной, размешанной с оставшейся мукой сметаной, накрыть крышкой и вставить в жаркий духовой шкаф на 20—25 минут (не дольше). Готовое мясо нарезать поперек волокон наискось широкими тонкими ломтиками и в той же последовательности уложить на продолговатом блюде. Соус посолить по вкусу и залить им порции мяса на блюде. Подавать с картофельным пюре, макаронными изделиями, свеклой, стручковой фасолью или другими овощами,

Рулет говяжий тушеный

600-700 г мяса без кости (кострец или огузок) • 20 г муки • 50 г жира • соль • Начинка: 50 г черствого хлеба • 50 г шпика • 100 г лука • перец • соль

Хлеб замочить в воде. Мясо обмыть, обсушить, разрезать вдоль волокон (не до конца) так, чтобы получился плоский прямоугольник, сильно отбить тыжкой, следя за тем, чтобы не порвать ткани. Приготовить начинку: намоченный хлеб отжать и пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком, прибавить мелко нарубленный шпик, перец, соль, тщательно перемешать. Мясо посолить и равномерно смазать начинкой, свернуть трубочкой, туго перевязать шпагатом через каждые 3 см, как ветчинный рулет, посолить, посыпать мукой. Подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире на сильном огне и переложить вместе с жиром в кастрюлю соответствующей величины. Влить несколько ложек воды и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости примерно $1\frac{1}{2}$ —2 часа. По мере выпаривания соуса добавлять воду. Рулет переворачивать, следя за тем, чтобы не пригорел. К концу тушения прибавить оставшуюся муку, довести до кипения, посолить. Если надо, развести соус водой, чтобы он не получился слишком густым. С готового рулета снять шпагат и нарезать поперек не очень толстыми ломтиками; уложить их на продолговатом блюде и залить соусом. Подавать с картофелем, макаронными изделиями, овощами или салатом из сырых овощей.

Почки говяжьи тушеные

600 г почек • 100 г лука • 40 г жира • 20-30 г муки • 2-3 ложки карамели • соль • перец • 1 рюмка вина • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Почки обмыть, очистить от пленок и жира, нарезать, вымачивать в воде в течение 1 часа, обварить. Разрезать вдоль на две части и затем нарезать тонкими ломтиками, залить водой так, чтобы она покрыла почки, и, не посолив, довести до кипения, снять шумовой накипь. Лук нарезать кружочками, добавить к почкам вместе с жиром и тушить под крышкой до мягкости (около $1\frac{1}{2}$ часов). К концу тушения посыпать мукой, прибавить перец и довести соус до нужной густоты, прибавляя муку или воду. Когда почки станут мягкими, подкрасить соус карамелью (см. язык говяжий под серым соусом), влить рюмку вина и слегка посолить. Подавать в той же кастрюле или на круглом блюде, посыпав зеленью петрушки. Подавать на стол с перловой или гречневой кашей.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ ГОВЯДИНЫ

Вырезка

700 г вырезки (середина или тонкий конец) • 50 г жира • 10 г муки • 30 г масла • соль

Мясо обмыть, очистить от пленок, срезать лишний жир, слегка отбить тыжкой, если кусок не толстый, надеть его на палочку длиной 20—25 см, поперечником 1 см, и, таким образом, сделать его коротким и толстым; посолить, посыпать мукой. На сильно разогретом жире обжарить мясо



со всех сторон на сильном огне. Вставить в жаркий духовой шкаф и печь 10—15 минут, периодически поливая образовавшимся жиром. Когда при прокальвании мясо начнет выделять светло-розовый сок, снять с палочки, нарезать поперек волокон несколько тонкими широкими ломтиками, уложить их в той же последовательности на продолговатом блюде. К жиру прибавить масло, растопить и полить им нарезанную вырезку. Подавать с картофелем „фри” или картофельным пюре и гарниром из разных овощей, а также с зеленым салатом.

Ростбиф по-английски

1 кг говядины (оковалок) • 50 г жира • 10 г муки • соль • 30 г масла • Заправка из овощей: 30 г растительного масла • 10 г сахара • 50 г лука • 50 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 1/2 лаврового листика • 5 горошин душистого перца

Мясо (оковалок) обмыть и удалить кость, очистить от пленок, обсушить. Приготовить заправку из овощей (см. Жаркое из говядины тушеное, по-фламандски). Мясо положить в глиняную или эмалированную миску и обложить овощами, поставить в прохладное место на 24 часа. На следующий день очистить мясо от овощей и приправ. Придать мясу соответствующую форму, в случае необходимости обвязать шпагатом, посыпать мукой, подрумянить со всех сторон на сильно разогретом жире. Поставить в жаркий духовой шкаф на 15—20 минут. Часто поливать жиром. Печь так, чтобы внутри мясо было розовое, а при прокальвании выделяло красный сок. Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить в той же последовательности на подогретом продолговатом блюде и полить образовавшимся при приготовлении соусом. Подавать с картофелем „фри” или картофельным пюре, с гарниром из овощей и зеленым салатом.

Рулет из говядины (жаркое по-римски)

300 г говядины с костью (подбедерок, лопатка) • 300 г свинины (шейная часть) • 60—80 г жира • 50 г черствой булки • 50 г лука • 1 яйцо • соль • перец • 40 г толченых сухарей

Булку намочить в воде и слегка отжать. Лук мелко нарезать и поджарить на жире. Мясо обмыть, удалить кость, очистить от сухожилий, нарезать кусками и вместе с булкой пропустить через мясорубку. Прибавить 1 яйцо, жареный лук, посолить, добавить перец и тщательно вымесить так, чтобы получилась однородная масса, из которой на доске, посыпанной толчеными сухарями, разделать толстый валик. Положить его на противень с разогретым жиром и поставить в жаркий духовой шкаф. Печь около 40 минут, часто поливая образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Готовое мясо нарезать поперек волокон довольно толстыми ломтиками, уложить на продолговатом блюде и залить соусом. Подавать с отварным картофелем, картофельным пюре или кашей. Отдельно подать зеленый салат или салат из сырых овощей.



Рулет говяжий, с ветчиной и яйцами

600 г мяса без кости (кострец и огузок) • 50 г жира • 50 г лука • 2 яйца • 50 г черствой булки • 50 г шпика • 100 г вареной копченой ветчины • соль • перец

Яйца обмыть, сварить вкрутую, охладить в холодной воде. Булку намочить в воде. Мясо обмыть, очистить от пленок и сухожилий, надрезать вдоль волокон так, чтобы получился плоский прямоугольный кусок, отбить сильно тышкой, следя за тем, чтобы не порвать ткани. Приготовить начинку: булку отжать и пропустить через мясорубку вместе с луком, ветчиной и шпиком, добавить перец, соль и тщательно вымесить. Кусок мяса посолить и намазать начинкой. Очистить яйца, нарезать четвертинками и положить на кусок мяса вдоль длинного края. Мясо свернуть трубочкой, начиная с того края, где находятся яйца, чтобы они оказались в середине. Рулет перевязать шпагатом через каждые 3 см, как ветчинный рулет. Мясо положить на противень с сильно разогретым жиром, полить жиром и вставить в жаркий духовой шкаф. Печь до готовности, часто поливая жиром и сбрызгивая водой. С готового рулета снять шпагат, нарезать довольно толстыми ломтиками, положить на продолговатое блюдо и залить образовавшимся во время приготовления соусом. Подавать с картофелем с зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Рулет из говядины с яйцами, в сметанном соусе

400 г говядины с костью (подбедерок, лопатка) • 200 г свинины (шейная часть) • 50 г лука • 50 г черствой булки • 60 г жира • 3 яйца • 1/8 л сметаны • 30 г муки • 1/2 лаврового листика • перец • соль • 2 ложки карамели • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Булку намочить в воде. Промыть и сварить вкрутую 2 яйца, охладить в холодной воде. Мясо обмыть, удалить кость и нарезать кусками. Лук очистить, нарезать и поджарить на части жира. Мясо, лук и слегка отжатую булку пропустить через мясорубку. Массу посолить, прибавить перец и яйцо, тщательно вымесить, затем выложить на доску и разделить плоский прямоугольник длиной 22—25 см, шириной 15 см. Сваренные яйца очистить, нарезать четвертинками и положить на прямоугольник вдоль длинного края. Мясо свернуть толстой трубкой, начиная с того края прямоугольника, где находятся яйца, чтобы они оказались в середине рулета. Мясо положить на противень с сильно разогретым жиром, полить его жиром и вставить в горячий духовой шкаф. Печь около 40—50 минут, часто поливая образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Сметану соединить с мукой, посолить, добавить лавровый листик и влить на противень. Готовое мясо запечь в сметанном соусе, если надо, разбавить водой и окрасить карамелью. Мясо нарезать поперек волокон довольно толстыми ломтиками, уложить их в той же последовательности на продолговатом блюде, залить соусом и посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем, макаронными изделиями и овощами (свекла, шпинат и др.) или салатами из сырых овощей.



БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ГОВЯДИНЫ

„Фляки” (рубцы) с фрикадельками

Смотри горячие закуски.

Говядина отварная, запеченная в соусе с хреном

800 г говядины с костью (кострец) • 250 г овощей • 50 г лука • соль • 1/2 лаврового листика • по 2-3 горошины черного и душистого перца • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • Соус с хреном: 40 г масла • 30 г муки • 1/4-1/3 л бульона • 100 г хрена • 1/8 л сметаны • соль • сахар • уксус

Отварить мясо (см. говядина отварная). Приготовить соус с хреном (см. соусы горячие). Готовое мясо вынуть из бульона, удалить кость, нарезать поперек волокон широкими ломтиками. Уложить на блюде, залить соусом с хреном, вставить в горячий духовой шкаф на 15—20 минут и запечь. Подавать на том же блюде, посыпав рубленой зеленью петрушки. Отдельно подать картофель и соленые огурцы.



Говядина отварная, запеченная в соусе бешамель

800 г говядины с костью (кострец) • 250 г овощей • 50 г лука • соль • 1/2 лаврового листика • по 2-3 горошины черного и душистого перца • Соус бешамель: 40 г масла • 30 г муки • 1/4 л молока • 1/8 л сметаны • лимон или лимонная кислота • 1-2 желтка • 30 г тильзитского сыра • 30 г масла • 20 г толченых сухарей • соль

Отварить мясо по рецепту „Говядина отварная” (см. блюда из отварной говядины). Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Вареное мясо нарезать ломтиками, уложить на блюде, залить соусом бешамель, посыпать толчеными сухарями, смешанными с маслом. Вставить в горячий духовой шкаф на 15—20 минут. Подавать к столу на том же блюде. Отдельно подать картофель, соленые огурцы, салат из помидоров или других сырых овощей.

Язык говяжий, запеченный в соусе с хреном или бешамель

1 говяжий язык • 250 г овощей • лавровый лист • по 2-3 горошины черного и душистого перца • 1 ложечка рубленой зелени петрушки • 1/2 л соуса бешамель или 1/2 л соуса с хреном

Язык отварить, снять с него кожу и нарезать, как указано в рецепте „Язык под серым соусом”. Приготовить соус с хреном (см. соусы горячие). Язык, нарезанный наискось тонкими ломтиками, уложить на блюде, залить густым соусом с хреном, вставить на 15—20 минут в жаркий духовой шкаф. Вынуть, посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать с картофелем и солеными огурцами.

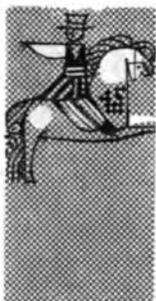
КОНИНА

Конина считается таким же ценным мясом, как и говядина. Созревает конина долго, так как отличается волокнистым строением. Поэтому рекомендуется подвергать конину размягчению при помощи уксусной заправки, что, кроме того, помогает устранить сладковатый привкус мяса.

Конское мясо — тощее, некоторые части туши недостаточно сочные. Блюда из конины получаются более жесткие, чем из говядины. Из лучших частей конской туши, вырезки или оковалка, приготавливаются блюда по-английски (жареное и печеное мясо), из второсортных, как, например, грудинка, кострец, огузок, можно приготовить отварные или тушеные блюда. Остальные части конской туши могут быть использованы для приготовления паштетов, начинок, фарша, к которому следует прибавить свинину.

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ КОНИНЫ

Конина отварная



1-2 кг конины с костью (кострец, оковалок, грудная часть) • 250 г овощей • 50 г лука • 1 лавровый лист • соль • 1 сушеный гриб • по 2-3 горошины черного и душистого перца • 1 ложечка нарезанной зелени петрушки

Кости промыть, залить холодной водой, проварить. Мясо обмыть, очистить от пленки и сухожилий, удалить жир и сгустки крови, вложить в кастрюлю с варящимися костями, подсолить, добавить приправы. Варить под крышкой на слабом огне до готовности. Овощи промыть, очистить, сполоснуть. Лук обмыть, разделить вдоль на две части, подрумянить на кухонной плите. К полуготовому мясу прибавить овощи, лук, посолить по вкусу, доварить. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать поперек волокон ломтями средней толщины, уложить на подогретом блюде. В качестве гарнира подать отварной картофель, овощи из бульона, посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать томатный соус, соус с укропом или корншонами, соленые огурцы, салат из свежих огурцов со сметаной или свеклу.

Конский язык, присоленный, отварной

1 язык • 250 г овощей • 1 ложечка зелени петрушки • Заправка на 1 кг мяса: 40 г соли • 2 г селитры • 2 г сахара • 2 г кориандра • 1 шт. гвоздики • несколько горошин черного и душистого перца • 1 лавровый лист • 1 долька чеснока • 1/2 л воды

Приготовить по рецепту „Язык говяжий присоленный, отварной”.

Язык конский в сером соусе

Смотри „Язык говяжий в сером соусе”.

Паштет из конины

Смотри холодные закуски.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ КОНИНЫ

Бифштекс по-английски

700 г вырезки • 40 г жира • 40 г масла • 1 ложка растительного масла • 100 г хрена • соль • перец

Приготовить по рецепту „Бифштекс из вырезки по-английски” (см. „Говядина”).

Бризоль

700 г вырезки • 10 г муки • 40 г жира • Масло с зеленым луком: 40 г масла • 1 ложка нарезанного зеленого лука • соль

Вырезку промыть, очистить от пленки, удалить жир и сгустки крови, нарезать поперек волокон на 4 куска, затем приготовить по рецепту „Бризоль и вырезки” (см. „Говядина”).

Шашлык из вырезки

600 г вырезки • 50 г лука • 10 г муки • 60 г жира • перец • соль • уксус • 100 г помидоров • 1 ложка крупно нарезанного зеленого лука

Вырезку промыть, очистить от пленки, удалить жир, сгустки крови, затем приготовить по рецепту „Шашлык из вырезки” (см. „Говядина”).

Филе из вырезки в томатном соусе

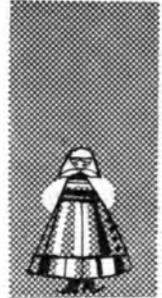
600 г вырезки • 20 г муки • 40 г жира • 30 г масла • 100 г батона • 1/3 л томатного соуса • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Филе из вырезки в томатном соусе” (см. „Говядина”).

Беф-строганов

600 г вырезки или 800 г оковалка • 60 г жира • 20 г муки • 50 г лука • 1/8 л сметаны • 1/3-1/2 ложки красного перца • перец • соль • 30-50 г томата (12% концентрат) • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Приготовить по рецепту „Беф-строганов” (см. „Говядина”).



Котлеты рубленые из конины и свинины

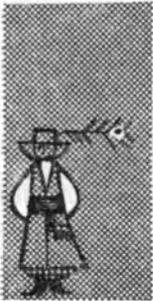
300 г конины с костью (лопатка) • 250 г свинины с костью (лопатка) • 60 г черствой булки • 50 г лука • 1 яйцо • 20 г смальца • 40-50 г толченых сухарей • соль • перец • 60 г жира для жаренья

Булку вымочить в воде, отжать, мясо отделить от кости, промыть, обсушить, очистить от пленки, удалить сгустки крови, нарезать кусками. Мясо и булку пропустить два раза через мясорубку, второй раз — через частую решетку. Прибавить соль, перец, натертый сырой лук, яйцо, растопленный смалец. Вымешать так, чтобы получилась пышная масса, лучше всего рукой. Влажными руками разделить 8 шариков, приплюснуть до толщины 1,5 см, придав овальную форму. Панировать в толченых сухарях и жарить на разогретом жире на среднем огне с обеих сторон. Под конец жаренья положить на каждую котлету кусочек жира и дожарить на краю плиты или в духовом шкафу (около 10 минут). Подавать на продолговатом блюде с картофелем, отварными овощами, цветной капустой, морковью и др.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ КОНИНЫ

Гуляш по-венгерски

800 г конины с костью (лопатка) • 80 г лука • 40 г жира • 30 г муки • соль • перец • красный перец • 1 лавровый лист • по 2-3 горошины черного и душистого перца • 50 г томата • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки



Мясо промыть, отделить от кости, очистить от пленки, удалить жир и нарезать кусками, считая по 6—8 кусков на порцию. Посолить, посыпать мукой, подрумянить на сильно разогретом жире со всех сторон. Переложить в кастрюлю соответствующей величины, прибавить очищенный, нарезанный и поджаренный на жире лук, приправы, влить 1/4 л воды и тушить, накрыв крышкой, на слабом огне до готовности. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. Когда мясо будет готово, заправить соус оставшейся мукой, посолить по вкусу, посыпать перцем, вложить томат, проварить. Уложить на круглом блюде, посыпать нарезанной зеленью петрушки, подавать с кашей, картофелем, макаронными изделиями, овощами или салатом из сырых овощей.

Зразы отбивные тушеные, с помидорами

600 г мяса без кости (кострец, огузок) • 60 г жира • 20 г муки • 80 г лука • уксус • 250 г помидоров или 50 г томата • 1/8 л сметаны • соль • перец • 1 ложечка нарезанной зелени петрушки

Мясо промыть, очистить от пленки и сухожилий, удалить жир и сгустки крови, затем нарезать поперек волокон кусками. Каждый кусок отбить тыжкой до толщины около 1 см. Посолить, посыпать мукой, об-

жарить с двух сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю соответствующей величины, прибавить очищенный, нарезанный и подрумяненный на оставшемся от жаренья мяса жире лук, влить $1/8$ л воды. Тушить на слабом огне, накрыв крышкой, до готовности. По мере выпаривания соуса, добавлять воду. В конце тушения вложить промытые, нарезанные ломтиками помидоры. Когда мясо будет готово, соус протереть, заправить оставшейся мукой, посолить, посыпать перцем по вкусу, прибавить лимонную кислоту или уксус, проварить. Выложить на круглое блюдо, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подавать с кашей, картофелем, клецками, овощами.

Зразы по-нельсонски

600 г вырезки • 750 г картофеля • 100 г лука • 20 г муки • 40 г жира • 30 г сушеных грибов • $1/8$ л сметаны • перец • соль

Приготовить по рецепту „Зразы по-нельсонски” (см. „Говядина”).

Зразы отбивные тушеные, с грибами

600 г мяса без кости (кострец, огузок) • 40 г жира • 20 г муки • 100 г лука • $1/8$ л сметаны • 30 г сушеных грибов • соль • перец

Приготовить по рецепту „Зразы говяжьи отбивные тушеные, с грибами” (см. „Говядина”).

Зразы с горчицей

600 г конины без кости • 40 г жира • 20 г муки • 60 г шпика • 50 г лука • 40 г горчицы • 40 г толченых сухарей • соль • перец • $1/8$ л сметаны

Приготовить по рецепту „Зразы говяжьи с горчицей”.

Зразы с огурцами и шпиком или копченой грудинкой

600 г конины без кости (кострец, огузок) • 40 г жира • 20 г муки • 60 г шпика или копченой грудинки • 100 г соленых огурцов • $1/8$ л сметаны • соль • перец

Приготовить, как зразы говяжьи, с огурцами и шпиком.

Жаркое тушеное, в сметанном соусе

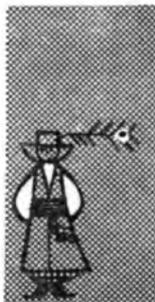
800 г мяса без кости (вырезка, кострец, огузок) • 50 г шпика • 20 г муки • 40 г жира • $1/8$ л сметаны • соль • Заправка: $1/8$ л уксуса • $1/4$ л воды • 30 г лука • несколько горошин черного и душистого перца • 2 лавровых листа

Вскипятить воду с луком и приправами. Охладить, влить уксус. Мясо (целый кусок) промыть, очистить от пленки и сухожилий, удалить

жир, сгустки крови. Вложить в глиняную миску, залить заправкой и вынести в прохладное место на 3—4 дня, в течение которых мясо надо ежедневно переворачивать. Вынуть мясо из заправки, сполоснуть и обсушить, нашпиговать, посолить и посыпать мукой. Подрумянить в разогретом жире на сильном огне со всех сторон. Переложить в кастрюлю, прибавить жир, оставшийся от жаренья, и лук из заправки; подливая понемногу заправку, тушить под крышкой до готовности (около 4 часов). Под конец тушения заправить соус оставшейся мукой, вскипятить, посолить по вкусу и соединить со сметаной. Готовое мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтями и в той же последовательности уложить на продолговатом блюде, облив процеженным соусом. Подать, посыпав нарезанной зеленью петрушки, с картофелем или макаронными изделиями, овощами (свекла, стручковая фасоль, овощной салат).

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ КОНИНЫ

Вырезка по-английски



800 г конины без кости (вырезка) • 50 г жира • 10 г муки • 30 г масла • соль

Приготовить по рецепту „Вырезка по-английски” (см. „Говядина”).

Ростбиф по-английски

1 кг оковалка • 50 г жира • 30 г масла • 10 г муки • соль • Заправка из овощей: 20 г растительного масла • 50 г лука • по 150 г моркови • петрушки • сельдерея • 1-2 лавровых листа • несколько горошин черного и душистого перца • 1-2 ложки уксуса

Мясо промыть, отделить от кости, очистить от пленки и удалить сгустки крови. Приготовить по рецепту „Ростбиф по-английски” (см. „Говядина”).

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ КОНИНЫ

Конина отварная, запеченная в соусе с хреном

1 кг конины с костью (кострец, оковалок) • 250 г овощей • 50 г лука • 1 лавровый лист • 1 сушеный гриб • 4-5 горошин черного и душистого перца • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки • Соус с хреном: 40 г масла • 30 г муки • 1/4-1/3 л бульона • 100-120 г хрена • 1/8 л сметаны

Приготовить по рецепту „Говядина отварная, запеченная в соусе с хреном” (см. „Говядина”).

Язык конский, запеченный в соусе бешамель или соусе с хреном

1 конский язык • 250 г овощей • лавровый лист • по 2-3 горошины черного и душистого перца • соль • Соус бешамель: (см. соусы горячие)

Язык сварить (см. язык конский в сером соусе). Сваренный язык очистить от кожи, нарезать поперек тонкими косыми ломтями, положить на огнеупорное блюдо для запекания. Приготовить соус бешамель (см. соусы горячие). Выложить язык на блюдо, залить соусом бешамель, сбрызнуть растопленным маслом с толчеными сухарями. Вставить на 15—20 минут в духовой шкаф. Подавать на том же блюде, на котором язык запекался.

Язык конский в соусе с хреном готовится так же, как в соусе бешамель. Соус с хреном — см. „Конина отварная, запеченная в соусе с хреном”.



Блюда сборные мясные



ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Блюда сборные мясные готовятся из овощей, теста или круп с добавлением небольшого количества мяса. Кроме того, в их состав входят приправы: поджаренный лук, грибы, соль, перец, майоран, мускатный орех.

При изготовлении этих блюд можно употреблять мясо низших сортов или субпродукты. Более дешевые составные части, такие, как крупы, овощи, тесто, в соединении с небольшим количеством мяса позволяют приготовить вкусное, высокопитательное блюдо, стоимость которого значительно ниже стоимости мясного блюда.

Состав продуктов в этих блюдах можно очень разнообразить, кроме того, при их изготовлении можно применять все способы тепловой обработки, что дает возможность избежать однообразия в питании. Эти блюда можно разделить на следующие группы: мясо с овощами, фаршированные овощи, блюда из теста и мяса, крупяные запеканки с мясом или субпродуктами, котлеты из мяса и овощей, мяса и каши.

Наименее трудоемкими являются блюда из тушеного мяса с овощами. Мясо нужно тушить в закрытой посуде, пока оно не станет мягким, затем положить овощи.

Эти блюда подают с картофелем и салатами из сырых овощей по сезону. Основным продуктом для изготовления блюд второй группы являются овощи, которые фаршируют в сыром виде или предварительно обварив. Фарш готовится из вареного или сырого мяса, пропущенного через мясорубку; в зависимости от рецепта к нему прибавляют кашу или замоченную в воде булку.

Фаршированные овощи тушат или запекают.

Кнели и вареники готовятся с мясной начинкой, которая может быть использована также для блинчиков. Мучные изделия: лазанки, макароны, лапшу, клецки резанные после варки либо смешивают с пропущенным через мясорубку мясом или с колбасой и приправами, либо укладывают слоями и запекают в духовке. Подавать с соусами и салатами из сырых овощей.

Рассыпчатые каши смешивают с колбасами, субпродуктами, мясом, пропущенным через мясорубку, вареным или тушеным, вместе с приправами и жиром и запекают. Запекание продолжается недолго, так как основные продукты были предварительно сварены. Эти блюда готовятся быстро.

Гораздо более трудоемким является изготовление таких блюд, как котлеты из мясо-овощной массы или из каш и мяса, пропущенного через мясорубку. Сырое мясо можно смешивать с вареными овощами или кашей с прибавлением яиц. Из этой массы делают котлеты, обваливают их в толченых сухарях и жарят, как котлеты из мясного фарша. К полумясным котлетам подают картофель, салаты из сырых овощей, соусы.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ

Гуляш свиной, говяжий, телячий, бараний с овощами

400 г свинины, баранины, телятины с костью (лопатка), говядины (рулька, грудинка) • 400 г овощей (морковь, петрушка, сельдерей, лук, савойская капуста, порей, стручковая фасоль, зеленый горошек) • 100 г лука • 1/2 лаврового листа • перец • соль

Мясо промыть, отделить от костей, мелко нарезать (грудинку нарезать с ребрышками), посолить, посыпать мукой. Обжарить со всех сторон в сильно разогретом жире, пока не подрумянится. Переложить в кастрюлю, добавить очищенный лук, нарезанный кружочками и подрумяненный на оставшемся после жаренья жире. Мясо залить $1/8$ л воды и тушить в закрытой посуде на очень слабом огне, пока оно не станет мягким. Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать полосками или натереть на крупной терке. Когда мясо станет полумягким, положить овощи, лавровый лист и тушить, часто помешивая, по мере необходимости подливая воду. Гуляш заправить оставшейся мукой, добавить перец и соль по вкусу и вскипятить. Подавать на блюде или в салатнике с кашей, лапшой, картофелем.



Гуляш из субпродуктов с овощами

500 г телячьих или свиных субпродуктов • 60 г жира • 30 г муки • лимон или уксус • 50 г лука • 500 г овощей • 1/2 лаврового листа • перец • соль • 1 ложка рубленой зелени петрушки

Легкие, селезенку, сердце промыть, трахею отрезать. Легкие залить посоленной кипящей водой, сварить до готовности. Сердце и селезенку порезать толстыми полосками, посолить, посыпать мукой, поджарить на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, прибавить очищенный лук, нарезанный кружочками и поджаренный до золотистого цвета, влить 1/8 литра воды и тушить в закрытой посуде на слабом огне до готовности. Когда они станут полумягкими, вложить вымытые, очищенные овощи, нарезанные полосками, тушить вместе. Сваренные легкие отцедить, нарезать полосками, положить к остальному мясу, заправить белой мучной заправкой, приготовленной из 30 г жира и 30 г муки; добавить соли, перца, вскипятить. Заправить по вкусу лимонным соком или уксусом. Если соус будет слишком густой, разбавить его бульоном, оставшимся от варки легких. Выложить гуляш на круглое, глубокое блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с картофелем, картофельными клецками, кашей.

Квашеная капуста со свиной

400 г свиных ребрышек • 800 г квашеной капусты • 40 г жира • 50 г лука • 30 г муки • 30 г сала • 1 долька чеснока • соль • перец • тмин

Ребрышки обмыть, порезать на куски вместе с костями, посолить, посыпать мукой. Поджарить на жире, переложить в кастрюльку, добавить лук, очищенный и порезанный кружочками, подрумяненный на оставшемся после жаренья жире, налить 1/8 литра воды, тушить в закрытой посуде до готовности. Порезать квашеную капусту, варить, пока она не станет полумягкой. Тушеное мясо и капусту уложить слоями в неглубокой кастрюле. По мере надобности подливать воду, добавить тмин, тушить вместе. Сало нарезать кубиками, вытопить, смешать с 20 г подрумяненной муки, поджарить, разбавить холодным бульоном или водой, соединить с капустой, размешать, вскипятить. Капусту приправить по вкусу чесноком, растертым с солью и перцем. Можно добавить томат. Капусту выложить на круглое блюдо или в салатник, сверху украсить ребрышками. Подавать с картофелем.

Свиные ребрышки, тушеные в белокочанной капусте

400 г свиных ребрышек • 1 кочан капусты (ок. 1,5 кг) • 60 г жира • 30 г муки • 50 г томата • 80 г лука • соль • перец • красный перец • 1 ложечка рубленого укропа

Нарезать восемь ребрышек с мясом параллельно ходу ребер. Капусту обмыть, отрезать кочерыжку близ разветвления кочана, осторожно

отделить листья (покупая капусту, выбирать рыхлый кочан). Вскипятить воду, бросить в нее листья, варить 5—10 минут. Вынимать шумовкой на дуршлаг, дать стечь воде, остудить. В каждом листе разбить тяжкой стебель, не разрывая листа. Приготовить таким образом 16 листов. Ребрышки посолить, посыпать перцем, подрумянить на сильно разогретом жире (30 г). На оставшемся на сковороде жире поджарить до светло-золотистого цвета лук, очищенный и нарезанный кружочками. Каждое ребрышко смазать томатом, положить немного лука, плотно завернуть в два капустных листа, конец листа подвернуть и уложить на дне мелкой кастрюли в один слой. Залить $\frac{1}{4}$ л отвара, в котором варились листья. Тушить в закрытой посуде до готовности. По мере выкипания жидкости подливать воду. Когда ребрышки станут мягкими, заправить белой заправкой, приготовленной из 30 г жира и 30 г муки. Добавить по вкусу соль, перец, красный перец. В случае надобности разбавить отваром и прокипятить. Ребрышки в капусте уложить на круглом, глубоком блюде, полить соусом, посыпать укропом. Подавать с картофелем.

Баранина, тушенная в капусте

400 г баранины с костью (лопатка) • 1 головка белокочанной капусты (ок. 1,5 кг) • 30 г жира • 30 г муки • 1 ложечка рубленого укропа • соль • перец

Мясо промыть, очистить от пленки, а если оно очень жирно — снять часть жира. Обмыть большой кочан свежей капусты. Отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Осторожно отделить листья (покупая капусту, выбирать рыхлый кочан). Вскипятить воду, бросить в нее листья, варить 5—10 минут. Вынимать шумовкой на дуршлаг, дать стечь воде, остудить. В каждом листе разбить тяжкой стебель, не разрывая листа. Таким образом приготовить 8 больших листов или 16 небольших. В оставшийся отвар положить мясо и варить, пока не станет полумягким. Затем процедить, остудить. Мясо отделить от костей, нарезать на 8 продолговатых прямоугольных кусков. Каждый кусок посолить, посыпать перцем. Затем плотно завернуть в один большой или два небольших листа. Конец листа подвернуть. Мясо в капусте уложить в мелкой кастрюле в один слой, залить бульоном, оставшимся после варки баранины, и тушить на слабом огне до готовности. Во время тушения мясо переворачивать, только подливать бульон вместо испарившейся жидкости. Под конец тушения заправить заправкой второй степени (см. введение, супы), приготовленной из 30 г муки и 30 г жира, посолить, добавить перец, прокипятить, посыпать рубленым укропом. Подавать в той же кастрюле или на круглом блюде. Отдельно подать картофель.

Баранина с овощами

500 г баранины с костью (грудинка, верхняя часть лопатки) • 400 г савойской капусты • 150 г моркови • 100 г сельдерея • 50 г петрушки • 50 г порея • 80 г лука • 60 г жира • 30 г муки • 1 лавровый листик • 3-4 зернышка душистого перца • соль • перец • 1 долька чеснока

Мясо промыть, если оно слишком жирное, часть жира снять, натереть чесноком с солью, подрумянить на сильно разогретом жире (30 г), переложить в кастрюлю, добавить очищенный, нарезанный лук. Запекать в духовке, сбрызгивая водой. Во время запекания поливать соусом. По мере испарения соуса подливать воду. Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, корнеплоды нарезать полосками, савойскую капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, сверху положить подпекшееся мясо, залить соусом, оставшимся после запекания, добавить несколько ложек воды, положить лавровый лист и душистый перец. Тушить в закрытой посуде до готовности. Мясо вынуть, нарезать на порции вместе с костями. Овощи заправить заправкой второй степени (см. введение, супы), добавить по вкусу соль, перец. Можно добавить 30—50 г томата. Вскипятить. На круглом блюде уложить овощи, сверху положить порции мяса. Подавать с картофелем.

Брюква со свиной

800 г брюквы • 400 г свиных ребрышек • 80 г лука • 40 г жира • 30 г муки • соль • сахар • майоран

Ребрышки обмыть, дать воде стечь, подрумянить на сильно разогретом жире (20 г). Переложить в кастрюлю, добавить очищенный, нарезанный кружочками и поджаренный лук, $1/8$ л воды, тушить до готовности. Брюкву очистить, сполоснуть, нарезать кубиками средней величины, залить небольшим количеством кипящей воды, прикрыть. Вскипятить, открыть ненадолго, затем варить в закрытой посуде. В кастрюлю с брюквой переложить ребрышки с луком и варить вместе. Из 20 г жира и муки приготовить заправку второй степени (см. введение, супы), заправить брюкву, добавить соль, майоран, щепотку сахара, вскипятить. Брюкву подавать на круглом блюде, наверху уложить нарезанные ребрышки. Подавать с картофелем.

Брюква с бараниной

600 г брюквы • 200 г моркови • 100 г копченой грудинки • 500 г баранины с костью (грудинка, лопатка) • 50 г лука • 20 г жира • 20 г муки • соль • сахар • перец • 1 ложечка мелко нарезанного укропа • майоран • уксус

Мясо промыть, порезать из расчета по 2—3 кусочка на человека (из грудинки костей не вынимать). Копченую грудинку нарезать крупными кубиками, вытопить, не подрумянивая. Мясо посолить, посыпать перцем, поджарить на оставшемся жире (шкварки отложить). Подрумяненное мясо переложить в кастрюлю, вложить шкварки, добавить нарезанный, подрумяненный лук, долить $1/2$ л воды, тушить, пока не станет полумягким. Овощи вымыть, морковь и брюкву очистить, сполоснуть, нарезать довольно крупными кубиками, положить к мясу. Налить столько воды, чтобы она покрыла мясо и овощи, тушить. Приготовить заправку второй степени (см. введение, супы) из 20 г муки и 20 г жира, разбавить бульоном, соединить с мясом, вски-

пятить. Заправить по вкусу солью, щепоткой сахара; можно добавить майоран, уксус. Подавать на круглом блюде, посыпать укропом. Отдельно подать картофель.

Ребрышки свиные с овощами

400 г ребрышек • 400 г савойской капусты • 150 г моркови • 100 г сельдерея • 50 г петрушки • 50 г порея • 80 г лука • 60 г жира • 30 г муки • 1 лавровый лист • 3-4 зернышка душистого перца • 50 г томата • соль • перец • 1/3 ложечки тмина

Приготовить, как баранину с овощами.

Савойская капуста с колбасой

1 кг савойской капусты • 300 г чайной или другой колбасы • 80 г лука • 60 г жира • 30 г муки • 5 г тмина • соль • сахар • кислота или уксус

Очистить капусту от верхних испорченных или увядших листьев, сполоснуть, нашинковать. Залить небольшим количеством кипящей воды, накрыть крышкой, вскипятить, открыть ненадолго, добавить тмин, после чего варить в закрытой посуде. Лук очистить, нарезать кружками. 30 г жира разогреть, поджарить на нем лук до светло-золотистого цвета. Снять с колбасы оболочку, нарезать ломтиками, поджарить вместе с луком и положить в кастрюлю с капустой. Тушить вместе несколько минут. Приготовить заправку второй степени (см. введение, супы), заправить капусту, прибавить по вкусу соль, сахар, перец, уксус или лимонную кислоту, вскипятить. Выложить на круглое блюдо. Подавать с картофелем.

Тыква с колбасой в томатном соусе

1 кг тыквы • 300 г чайной колбасы • 1/3 л томатного соуса со сметаной • соль

Тыкву очистить, вынуть косточки, сполоснуть, нарезать крупными кубиками, вложить в кастрюлю, налить 3-4 ложки воды, добавить очищенную, нарезанную кружочками чайную колбасу. Варить вместе 5—10 минут. Приготовить томатный соус со сметаной (см. соусы горячие). Залить соусом тыкву с колбасой, вскипятить (можно запечь). Сразу же подавать в той же кастрюле либо выложить на глубокое круглое блюдо или в салатник. Подавать с рассыпчатой рисовой кашей или картофелем.

Белокочанная капуста с мясными консервами

1 кг белокочанной капусты • 200 г свиных консервов • 60 г лука • 40 г сала • 20 г муки • 50 г томата • 2 кубика приправы для супа • сахар • уксус или молочная кислота • перец • соль



Очистить капусту от верхних увядших листьев, сполоснуть, мелко нашинковать; добавить очищенный, нарезанный лук, залить небольшим количеством кипящей воды, закрыть, вскипятить, открыть ненадолго; доварить в закрытой посуде. Сало нарезать кубиками, вытопить, смешать со слегка поджаренной мукой, вместе поджарить, развести несколькими ложками воды, заправить капусту; добавить свиные консервы, растолченные кубики приправы для супа и томат. Добавить по вкусу соль, перец, уксус, щепотку сахара. Все вместе смешать, вскипятить. Подавать с картофелем.

Фасоль с колбасой, грудинкой и помидорами

300 г крупной белой фасоли • 100 г грудинки • 150 г чайной колбасы или 2 пары сосисок • 50 г томата • 50 г лука • 50 г жира • 20 г муки • соль • сахар • красный перец

Фасоль перебрать, сполоснуть, залить на несколько часов холодной кипяченой водой. На следующий день сварить в той же воде, доливая по мере надобности кипятком. Грудинку сварить в небольшом количестве воды. Лук очистить, нарезать кубиками, подрумянить на жире до светло-золотистого цвета. Добавить муки, поджарить, развести бульоном из грудинки, добавить томат, заправить фасоль.

С колбасы снять оболочку, колбасу и грудинку нарезать кубиками, соединить все составные части, приправить по вкусу солью, красным перцем, щепоткой сахара, вскипятить. Подавать с картофелем.

Бигос

Смотри горячие закуски.

Оладьи из тыквы с колбасой

600 г тыквы • 250 г чайной колбасы • 3 яйца • 80-100 г муки • 20 г жира • соль • 60 г жира для жаренья

Очистить тыкву, вынуть косточки, натереть тыкву на крупной терке. Снять с колбасы оболочку, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. растереть желтки с жиром, положить тыкву, колбасу, просеянную муку, посолить, размешать. На разогретый жир класть небольшие лепешки, подрумянивать с двух сторон. Подавать горячими сразу же после жаренья, уложить в ряд на продолговатом блюде. Отдельно подать томатный соус. Хорошо приготовленные оладьи нежны и вкусны.

Котлеты из ячневой каши и мяса

200 г ячневой крупы • воды в три раза больше объема крупы • 300 г мяса с костью • 50 г лука • 30 г жира • 1 яйцо • 50 г толченых сухарей • 1 чайная ложечка рубленой зелени петрушки • соль • перец • 70 г жира для жаренья



Мясо промыть, посолить, подрумянить на жире, переложить в кастрюлю, долить жир, оставшийся после жаренья, добавить очищенный и нарезанный лук, долить $1/8$ л воды и тушить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Промыть ячневую крупу в большом количестве холодной воды. Залить холодной водой, разварить на краю плиты. Во время варки часто помешивать. Когда мясо сварится, остудить его, снять с костей, порезать. Мясо и холодную ячневую кашу дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, рубленую зелень, соль, перец, старательно растереть. Можно добавить по вкусу бульонный кубик. Масса должна быть густой. Формовать небольшие овальные котлеты, обвалить в толченых сухарях, жарить на разогретом жире с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать с салатом из сырых овощей, с грибным, томатным соусом, соусом с укропом. Вместо сырого мяса можно взять чайную или другую колбасу, жареное мясо или мясные консервы.



Котлеты из капусты и мяса

1 кг садовой или белокочанной капусты • 300 г мяса с костью • 50 г лука • 80 г черствой булки • ок. $1/8$ л молока • 30 г жира • 2 яйца • соль • перец • 100 г толченых сухарей • 100 г жира для жаренья

Мясо обмыть, посолить, подрумянить на жире, переложить в кастрюлю, влить жир, оставшийся после жаренья, прибавить очищенный и нарезанный лук, влить $1/8$ л воды. Тушить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Капусту очистить от верхних увядших или испорченных листьев, обмыть, порезать, сварить, слить воду, остудить, сильно отжать через полотняный мешочек. Булку замочить в молоке, отжать. Тушеное мясо остудить, отделить от костей, нарезать. Мясо, булку и капусту пропустить через мясорубку, прибавить две ложки толченых сухарей, соль, перец, яйца (можно прибавить кубик приправы для супов, разведенной в одной ложке воды), тщательно растереть. Из охлажденной массы разделить небольшие овальные котлеты длиной в 8 см, толщиной в 1 см, обвалить их в толченых сухарях и жарить с обеих сторон на сильно разогретом жире до появления золотистой корочки.

Уложить на продолговатом блюде, подавать с грибным, томатным или каким-нибудь другим соусом.

Вместо сырого мяса можно взять пропущенную через мясорубку чайную или другую колбасу, жареное мясо или мясные консервы.

Картофельные котлеты с мясом

1 кг картофеля • 300 г мяса с костью • 50 г лука • 2 яйца • 30 г жира • 50-60 г муки • 60-80 г толченых сухарей • перец • соль • 100 г жира для жаренья

Мясо обмыть, подрумянить на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, влить жир, оставшийся от жаренья, прибавить очищенный, нарезанный лук, подлить $1/8$ л воды. Тушить в закрытой посуде

на слабом огне до готовности. Картофель тщательно вымыть, сварить, очистить. Вареное мясо остудить, отделить от костей, нарезать. Мясо и картофель пропустить через мясорубку, прибавить соль, перец, яйца, муку, тщательно растереть. Массу выложить на доску. Формовать валик диаметром в 4 см. Резать на куски длиной в 3 см. Разделять небольшие овальные котлеты длиной в 8 см и толщиной в 1 см, обвалить их в сухарях. Жарить на сильно разогретом жире с двух сторон до появления светло-золотистой корочки. Уложить на длинном блюде, подавать с грибным, томатным соусом, с салатом из сырых овощей. Вместо сырого мяса можно взять пропущенную через мясорубку чайную или другую колбасу, жареное мясо или мясные консервы.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Кольраби, фаршированная мясом

12 штук кольраби средней величины • Фарш: 300 г мяса без костей (свинины, баранины или говядины) • 50 г черствой булки • соль • перец • 1 яйцо • 50 г лука • 20 г жира • Соус: 30 г жира • 30 г муки • соль • сахар • уксус или лимонная кислота • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Кольраби обмыть, очистить, сполоснуть, срезать верхушки, тщательно выдолбить. Приготовить фарш. Булку замочить в воде, отжать. Лук очистить, нарезать кружочками, подрумянить на 20 г жира. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с булкой и луком. Прибавить,

*Фаршированная
кольраби*



соль, перец, яйцо, тщательно перемешать. Кольраби наполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками, уложить в мелкой кастрюле одним слоем, залить небольшим количеством кипящей воды, варить в закрытой посуде или поставить в духовку. По мере выкипания доливать воду. Мягкую кольраби вынуть. Приготовить соус: муку подрумянить до светло-золотистого цвета, смешать с 40 г топленого жира, развести холодным отваром, оставшимся после варки кольраби, вскипятить. Прибавить по вкусу соль, сахар, по мере надобности — карамель (10 г сахара подрумянить, влить три ложки воды, вскипятить, использовать для соуса). Кольраби положить в соус и недолго запекать в духовке или тушить на плите. Выложить на круглое, глубокое блюдо, полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с картофелем. Вынутую из кольраби сердцевину использовать в супе.

Кабачки, фаршированные мясом

1 кг молодых небольших кабачков • Фарш: 300 г свинины или баранины без кости • 50 г черствой булки • 50 г лука • 20 г жира • соль • 1 яйцо • соль • перец • Соус: 1/8 л сметаны • 10 г муки • соль • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Молодые кабачки очистить, сполоснуть, если они не крупные, разрезать в длину на две части, вынуть косточки, слегка посолить; большие кабачки нарезать поперек ломтиками толщиной в 4—5 см, ложечкой вынуть семена и мякоть, оставляя тонкий слой как дно. Приготовить фарш: мясо промыть, порезать, булку намочить в воде, лук почистить, нарезать, подрумянить на жире до светло-золотистого цвета. Мясо, булку, лук пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, старательно растереть. Кабачки наполнить фаршем, уложить одним слоем в мелкой кастрюле, залить небольшим количеством воды. Поставить на 20—30 минут в горячую духовку. Посолить густую сметану, смешать с мукой, залить кабачки. Недолго запекать, осторожно выложить на блюдо, облить соусом, посыпать рубленой зеленью. Подавать с картофелем. Кабачки вкусны также с фаршем из риса и пропущенной через мясорубку колбасы.

Баклажаны, фаршированные мясом и кашей

1 кг баклажан • Фарш: 100 г ячневой крупы • 200 г мяса без кости (свинины и баранины) • 50 г лука • соль • 20 г жира • перец • 1 ложечка мелко нарезанного укропа • 1 яйцо • Соус: 30 г жира • 30 г муки • 50 г томата • соль • сахар • лимонная кислота • 1 ложечка рубленой зелени петрушки

Мясо промыть, порезать, подрумянить на жире, переложить в кастрюльку, добавить очищенный, нарезанный лук, влить 3—4 ложки воды, тушить до готовности, по мере выкипания подливать воду. Сварить рассыпчатую кашу, налив двойное, по сравнению с крупой, количество воды, посолить. Мясо остудить, мелко посечь тесаком, пере-





*Огурцы, фарширо-
ванные мясом*

мешать с кашей, укропом и яйцом, добавить по вкусу соль, перец. Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль на две части. Вынув ложечкой сердцевину наполнить половинки баклажан фаршем, уложить в мелкой кастрюле, долить $1/4$ л воды. Поставить в нагретую духовку и запекать. Во время запекания подливать воду вместо выкипающей.

Приготовить соус: из жира и муки сделать заправку второй степени (см. введение, супы). Развести отваром, добавить томат, приправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой. Залить баклажаны, недолго запекать и вынуть. Выложить на блюдо, полить соусом, посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать с картофелем.

Помидоры, фаршированные мясом и рисом

1 кг помидоров (12 штук одинаковой величины) • Фарш: 100 г риса • 200 г свинины без кости или куриные потроха • 50 г лука • 20 г жира • 1 яйцо • соль • перец • 1 ложка рубленого укропа или зелени петрушки • $1/8$ л сметаны • соль

Приготовить фарш, как для баклажан, фаршированных мясом и кашей. Зрелые, но крепкие, средней величины помидоры обмыть. Срезать верхушки на высоте $3/4$ помидора, отложить в сторону. Вынуть сердцевину с семенами, слегка посолить. Помидоры наполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками, прижать к фаршу, чтобы хорошо держались. Уложить на блюде для запекания. Залить густой посоленной сметаной. Вставить в горячую духовку и запечь (10—15 минут). Вынуть, подавать на том же блюде, посыпав рубленой зеленью.

Помидоры можно фаршировать сырым мясным фаршем (см. кабачки, фаршированные мясом). Вместо свинины можно потушить с луком гусиные, куриные, утиные потроха, посечь тесаком, смешать с рисом.

Огурцы, фаршированные мясом и кашей

8 средней величины свежих огурцов (1 кг) • Фарш: 100 г ячневой крупы • 200 г свинины без кости • соль • 50 г лука • 1 яйцо • перец • 20 г жира • 1 ложечка мелко нарезанного укропа • Соус: 1/8 л сметаны • соль • 10 г муки • кубик приправы (концентрат) • 1 ложечка мелко нарезанной петрушки

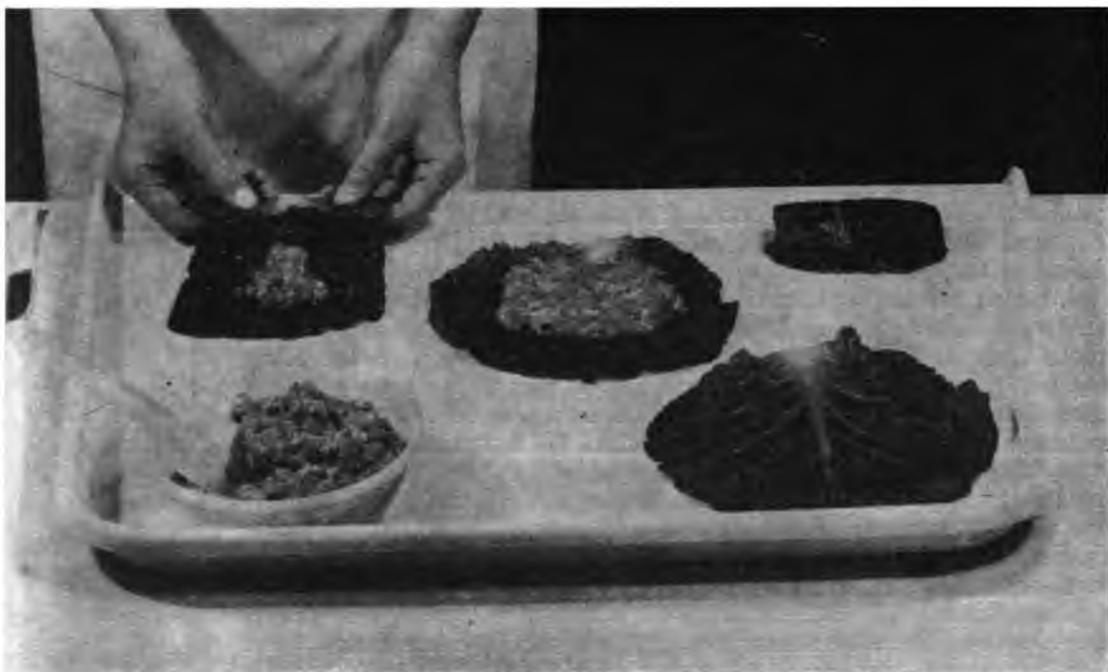
Приготовить свежие огурцы так же, как баклажаны. После запекания облить посоленной сметаной, смешанной с мукой, по вкусу добавить приправу. Еще на минутку вставить в духовку. Выложить на блюдо, облить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать картошку.

Савойская или белокочанная капуста, фаршированная мясом

1-2 кг капусты • Фарш: 400 г баранины (свинины или говядины) без кости • 50 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • 1 яйцо • соль • перец • Соус: 30 г жира • 30 г муки • соль • сахар • уксус или лимонная кислота

*Савойская капуста,
фаршированная
мясом*





Голубцы из капусты

Приготовить мясной фарш (см. котлеты рубленые из баранины). Взять большой, рыхлый кочан савойской капусты, снять верхние и увядшие листья, нарезать на 4—6 частей, залить кипящей водой. Варить 3—5 минут. Процедить, остудить. Слегка отжать руками, так, чтобы не помять листьев, положить на доску, ножом накладывать между листьями мясной фарш, плотно уложить порции в мелкой кастрюле одним слоем. Долить $1/4$ л воды, вставить в духовку. Запекать около 25 минут. По мере выкипания подливать воду. Когда капуста сварится, заправить подрумяненной заправкой третьей степени (см. введение, супы), вскипятить. Добавить по вкусу соль или лимонную кислоту, сахар, закрасить карамелью (10—20 г сахара подрумянить на сковороде, влить 3—4 ложки воды, вскипятить). Капусту уложить в кастрюлю, залить соусом, вставить ненадолго в духовку и запечь. Выложить капусту на глубокое круглое блюдо или в салатник, облить соусом. Подавать с картофелем.

Голубцы с кашей и мясом

1 кочан свежей капусты (ок. 1,5 кг) • Фарш: 200 г свинины без кости (шея) • 250 г риса или ячневой крупы • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец • Соус: $1/8$ л сметаны • соль • 10 г муки • кубик приправы (концентрат)

Вскипятить воду. Сполоснуть большой кочан свежей капусты, вырезать у основания кочерыжку. Осторожно отделить листья (при покупке выбирать рыхлый кочан). Забрасывать листья в кипящую воду, быстро отваривать, вынимать шумовкой на дуршлаг, дать воде стечь, остудить. В каждом листе разбить тяжкой стебель, не разрывая листа. Рис перебрать, сполоснуть в большом количестве холодной воды. Вскипятить воды вдвое больше объема риса. Посолить, добавить жир, всыпать рис. Варить на слабом огне, на краю плиты. Когда рис впитает жидкость, выложить в миску, добавить очищенный, порезанный кубиками и подрумяненный лук, пропущенное через мясорубку мясо, соль, перец по вкусу, тщательно перемешать. На середину каждого капустного листа столовой ложкой укладывать фарш. Загибая с двух сторон лист на 3—4 см, свернуть в плотный рулончик. Дно кастрюли выстлать отваренными листьями капусты, на них укладывать голубцы один возле другого. Уложить не более трех слоев. Чем больше слоев, тем легче голубцы могут подгореть. Залить $1/4$ л кипящей посоленной воды, сверху прикрыть капустными листьями. Вставить в средне разогретую духовку. Запекать при равномерной температуре. Когда капустные листья, лежащие сверху, сильно зарумянятся, прикрыть крышкой и уменьшить огонь. Когда голубцы станут мягкими, вынуть из духовки, снять листья сверху, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой и разведенным кубиком концентрата. Вставить в духовку на десять минут, запечь. Выложить на круглое блюдо, облить сметанным соусом. Голубцы можно подавать без сметаны, приправив топленым салом. Они вкусны также с грибами и томатным соусом.

Вместо риса можно взять перловую или ячневую крупу, вместо сырого мяса — чайную или свиную вареную колбасу, запеченное или тушеное мясо. Хороши также голубцы со свежими или сушеными грибами.

Картофель с колбасой или мясом

1 кг картофеля • 20 г масла • 300 г чайной колбасы или свиной вареной • Соус бешамель: 40 г жира • 30 г муки • ок. $1/4$ л молока или сметаны • 1-2 желтка • соль • лимон или лимонная кислота • 30 г тильзитского сыра • 30 г масла • 20 г толченых сухарей • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки

Приготовить, как картофель, запеченный в соусе бешамель (см. овощные блюда).

Вместо спаржи взять очищенную и порезанную тонкими ломтиками колбасу. Подавать с салатом из сырых овощей.

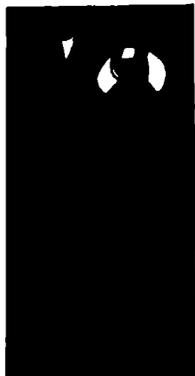
Картофель, фаршированный мясом

12 круглых картофелин средней величины (ок. 1 кг) • Фарш: 300 г мяса без кости (свинины, баранины, говядины) • 50 г черствой булки • 50 г лука • 20 г жира • 1 яйцо • соль • перец • Соус: $1/8$ л сметаны • 20 г муки • соль • приправа (концентрат) • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Сваренный до полуготовности картофель „в мундире” отцедить, очистить, подрезать с одной стороны так, чтобы картофелину можно было поставить. Приготовить мясной фарш (см. кольраби, фаршированная мясом). Выдолбить в картофелинах углубления и наполнить фаршем. Уложить на противень или в мелкую кастрюлю одним слоем. Долить немного воды, вставить в духовку и запекать. По мере выкипания жидкости подливать воду. Когда картофель будет готов, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, по вкусу добавить приправу. Еще ненадолго вставить в духовку. Выложить на круглое блюдо, облить сметанным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с салатом из квашеной капусты или другим.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА С МЯСОМ

Кнели картофельные с мясом, субпродуктами или колбасой



Картофельное тесто: 1 кг картофеля • 300 г муки • 1 яйцо • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей • Фарш: 250 г мяса вареного, тушеного или вареных субпродуктов либо 200 г чайной колбасы • 40 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец

Приготовить фарш: вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку вместе с намоченной и отжатой булкой, добавить очищенный, нарезанный, подрумяненный лук, соль, перец, старательно перемешать. Приготовить картофельное тесто (см. мучные блюда).

Разделить из теста длинный валик диаметром в 3 см, резать на кусочки, формовать на ладони маленькие лепешки, класть на них мясной фарш, защипывать и делать шарики величиной с грецкий орех. Бросать в кипящую посоленную воду, не все сразу, чтобы они плавали свободно. Когда сварятся и выплывут наверх, попробовать, готово ли тесто. Вынимать шумовкой на дуршлаг, дать воде стечь. Выложить на блюдо, полить топленным маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Подавать с салатом из квашеной капусты, савойской капусты и т. п. Кнели вкусны также с томатным или грибным соусом.

Колбасу на фарш очищенную от оболочки, порезать кубиками или пропустить через мясорубку. Вместо мяса можно взять вареные субпродукты, приправленные поджаренным луком, солью, перцем.

Клецки из сырого картофеля, фаршированные мясом или колбасой

Картофельное тесто: 1-2 кг картофеля • 50-100 г муки для подсытки • 1 яйцо • 50 г сала для поливки • соль • Фарш: 250 г вареного, тушеного мяса или 200 г чайной колбасы • 40 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец

Приготовить фарш: лук очистить, мелко нарезать, подрумянить на жире, булку намочить, отжать. Пропустить через мясорубку вместе с тушеным мясом. Добавить поджаренный лук, соль, перец, старательно перемешать. Фарш должен быть густым. Приготовить картофельное тесто (см. клецки из сырого картофеля, мучные блюда). Разделать из теста валик диаметром в 3 см, нарезать на кусочки, сделать маленькие лепешки, положить фарш защипать; формовать шарики величиной с большой грецкий орех. Бросать в кипящую, посоленную воду, не все сразу, а так, чтобы они свободно в ней плавали. Одну клецку сварить на пробу. Варить 4—5 минут в кипящей воде. Вынимать шумовкой на дуршлаг. Облить кипятком, дать воде стечь. Выложить в салатник или на глубокое блюдо. Полить топленным салом. Подавать с салатом из сырых овощей.

Вареники с мясом или с легкими

Ф а р ш: 400 г мяса или вареных легких • 50 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец • Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Приготовить фарш. Намочить булку в воде, отжать. Лук почистить, нарезать, подрумянить на жире. Вареное, жареное или тушеное мясо и булку пропустить через мясорубку, добавить лук, соль, перец, старательно размешать. Замесить тесто (см. мучные блюда, вареники с капустой). Сделать вареники, тщательно защипать; бросать в кипящую, посоленную воду. Когда сварятся и всплывут, вынимать шумовкой на дуршлаг, облить горячей водой, дать воде стечь. Выложить на блюдо, облить топленным маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Можно облить топленным салом. Вместо мяса можно взять 700 г вареных легких. Фарш готовится так же, как из мяса.

Вареники с мясом и капустой

Ф а р ш: 200 г мяса • 600 г белокочанной капусты • 50 г черствой булки • 50 г лука • соль • 30 г жира • перец • Тесто: 300–350 г муки • 1 яйцо • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Готовить так же, как и вареники с мясом. Для фарша взять меньше мяса, заменив его вареной капустой, сильно отжатой и пропущенной через мясорубку.

Колдуны литовские

150 г баранины с задней ножки • 150 г говяжьего филе • 100 г говяжьего сала или штика • 50 г лука • 1 долька чеснока • соль • перец • майоран • Тесто: 300 г муки • 1 яйцо • соль

Приготовить фарш: баранину, говяжье филе и сало очистить от пленки и сухожилий, промыть, пропустить через мясорубку или посечь

большим, острым ножом. Лук очистить, натереть на терке. Все составные части соединить, добавить дольку чеснока, растертого с солью, по вкусу соль, перец, майоран. Тщательно растереть, добавив 2—3 ложки воды. Приготовить некрутое тесто, как для вареников (см. мучные блюда, вареники с капустой). Тесто тонко раскатать и вырезать рюмкой или формочкой небольшие лепешки, либо нарезать на небольшие квадраты, в середину положить фарш (в колдунах должно быть много фарша), тщательно защипать края теста, бросать в подсоленную воду не все сразу, а так, чтобы они свободно в ней плавали. Варить около 5—6 минут в кипящей воде. Вынимать шумовкой на дуршлаг, дать воде стечь. Подавать в бульоне, в глубоких тарелках или политые маслом с подрумяненными толчеными сухарями.

Блинчики с мясом или ливером

Ф а р ш: 300 г мяса или вареного ливера • 50 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • 3—4 ложки сметаны или бульона • соль • перец • Тесто: 2 яйца • 1/4 л воды • 1/4 молока • 200 г муки • соль • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40—60 г жира для жаренья • 60 г толченых сухарей

Лук почистить, нарезать, подрумянить на жире. Булку намочить в воде, отжать. Вареное мясо, лук и булку пропустить через мясорубку. Тщательно растереть, добавить 3—4 ложки сметаны или бульона, по вкусу соли, перца. Фарш должен быть такой густоты, чтобы его легко можно было намазывать ножом. Поджарить блинчики без пены (см. мучные блюда). Оставить 4—5 ложек теста. Каждый блинчик намазать фаршем. Подгибать с двух сторон края на 2—3 см, сворачивать плотными рулончиками, макать их в тесто, а затем обваливать в толченых сухарях. Подрумянивать со всех сторон на сильно разогретом жире. Уложить в ряд на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки, ломтиками помидоров. Подавать с грибным соусом, соусом с укропом или другим.

Блинчики с гречневой кашей и мясом

Ф а р ш: 200 г мяса вареного, тушеного или жареного • 100 г гречневой крупы • 80 г лука • соль • перец • 3—4 ложки сметаны или бульона • Тесто: 2 яйца • соль • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 40—60 г жира для жаренья • 60 г толченых сухарей

Приготовить фарш (см. блинчики с мясом), добавить рассыпчатую гречневую кашу. Поджарить блинчики (см. мучные блюда, блинчики без пены). На поджаренное тесто уложить фарш, свернуть рулончиками; затем приготовить, как сказано выше (см. блинчики с мясом).

Блинчики с мозгами

Смотри горячие закуски.

Рожки с сосисками в томатном соусе

350 г рожков • 40 г масла • 20 г толченых сухарей • $\frac{1}{3}$ л томатного соуса чистого • 4 пары сосисок

Приготовить томатный соус (см. соусы горячие). Сварить рожки. Отцедить, облить кипятком. Разогреть сосиски в кипящей воде. Сосиски уложить на глубоком, продолговатом блюде. Облить густым томатным соусом. Вокруг выложить рожки, полив их топленным маслом, смешанным с толчеными сухарями. Вместо сосисок можно взять сардельки или вареную свиную колбасу, разогретую и порезанную.

Пирожки из дрожжевого теста жареные с мясом, ветчиной или сосисками

Н а ч и н к а: 300 г вареного или тушеного мяса • 50 г черствой булки • 50 г лука • 30 г жира • соль • перец • Т е с т о: 250-300 г муки • 15 г дрожжей • 5 г сахара • $\frac{1}{8}$ л молока • 1 яйцо • 1 желток • 40 г жира • смалец для жаренья

Поставить опару: дрожжи растереть с сахаром, добавить 50 г муки и несколько ложек молока, так, чтобы опара получилась густой, как сметана, размешать. Поставить в теплом месте. Когда опара поднимется, добавить яйцо и взболтанный желток, слегка посолить. Сначала размешивать ложкой, а потом рукой, если тесто окажется слишком густым, добавить несколько ложек воды. Месить тесто до тех пор, пока не появятся пузырьки и тесто не станет гладким. После этого постепенно добавлять топленый жир и продолжать месить. Очистить края миски от теста. Посыпать тесто мукой, прикрыть салфеткой. Приготовить мясную начинку (см. блинчики с мясом). Когда тесто поднимется (увеличит свой объем вдвое), выложить его на посыпанную мукой кухонную доску, присыпать мукой и раскатать пластом толщиной в 1 см. Вырезать формочкой круглые лепешки диаметром в 6—7 см, класть на середину начинку и защипывать, как вареники либо нарезать прямоугольниками длиной в 10 см, шириной в 6 см, накладывать начинку и свертывать плотными рулончиками, заворачивая края к середине. Пирожки уложить на посыпанную мукой кухонную доску, прикрыть чистой тряпочкой. Когда поднимутся, класть на сильно разогретый смалец, жарить до золотистого цвета. Когда зарумянится с одной стороны, перевернуть вилкой и дожарить с другой стороны. Поджаренные пирожки вынимать, осторожно накалывая вилкой, и подсушить на промокательной бумаге. Подавать горячими. Приготовленное таким образом тесто можно начинять не только мясом, но и сосисками, разрезав их предварительно пополам и сняв оболочку, или же пропущенной через мясорубку ветчиной, либо кусочками колбасы.

Пирожки из дрожжевого теста с капустой и мясом

Приготовить, как пирожки с мясом. Мяса взять вдвое меньше, смешав его с 500 г белокочанной капусты, предварительно сваренной, отжатой и пропущенной через мясорубку.



Пирожки из дрожжевого теста печеные с мясом, сосисками или ветчиной

Приготовить тесто, как для пирожков из дрожжевого теста с мясом, формировать пирожки, начиненные мясом, сосисками или ветчиной, либо мясом и белокочанной капустой. Приготовленные пирожки укладывать на листе, смазанном маслом и посыпанном мукой. Когда поднимется, смазать разболтанным яйцом. Вставить в среднюю разогретую духовку и печь около 25 минут. Подрумяненные пирожки укладывать на блюде и подавать горячими.

Запеканка из макаронных изделий и мяса или колбасы

300 г макаронных изделий (рожки; макароны или вермишель) • 250 г мяса жареного или тушеного • 1 кубик приправы для супа (концентрат) • 50 г лука • 40 г жира • соль • перец • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Рожки залить большим количеством посоленной кипящей воды, варить 20—25 минут, отцедить, облить на дуршлаге кипятком, дать воде стечь. Лук очистить, порезать, подрумянить на жире. Мясо тушеное, вареное или жареное пропустить через мясорубку. Все составные части соединить, добавить кубик приправы, разведенный в 1—2 ложках воды; по вкусу добавить соль, перец, размешать. Вложить в кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом и посыпаны толчеными сухарями. Массу выровнять, прижимая ложкой ко дну и стенкам кастрюли. Вставить в горячую духовку на 30—40 минут. Когда края запеканки зарумянятся, обвести ножом вокруг массы, приложить круглое блюдо и опрокинуть. Поделить на порции, подавать с острыми соусами и салатами из овощей.

Пирог из дрожжевого теста с мясом

Приготовить тесто и начинку (см. пирожки из дрожжевого теста жареные с мясом). Поднявшееся дрожжевое тесто выложить на кухонную доску, посыпанную мукой, раскатать прямоугольник 25—30 × 15—18 см. Положить начинку, равномерно намазать, свернуть рулоном. Уложить на листе, смазанном маслом, посыпанном мукой. Когда поднимется, помазать сверху разболтанным яйцом. Вставить в среднюю разогретую духовку, печь около 30 минут. Вынуть, уложить на блюде, нарезать наискось порциями шириной в 3 см. Подавать со сливочным, топленым маслом или соусами — томатным, грибным и т. п.

Пирог из дрожжевого теста с мясом и капустой

Приготовить, как пирог из дрожжевого теста с мясом. Для начинки взять вдвое меньше мяса, добавить вместо него 500 г вареной, отжатой, пропущенной через мясорубку белокочанной капусты.



Лазанки, запеченные с ветчиной

Тесто: 300 г муки • 2-3 яйца • соль • 200-250 г ветчины или колбасы (можно взять колбасные обрезки) • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Приготовить лазанки (см. мучные блюда). Ветчину или колбасу пропустить через мясорубку, размешать с лазанками, вложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями, запекать 30—40 минут. Выложить на блюдо. Подавать с салатом из овощей или томатным соусом.

Запеканка из блинчиков и ветчины или колбасы

Начинка: 200-250 г ветчины, колбасы или разных копченостей (можно взять обрезки) • 30 г тильзитского сыра • 4-5 ложек сметаны • соль • перец • Тесто: 2 яйца • соль • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Колбасу пропустить через мясорубку, растереть со сметаной и тертым сыром, добавить по вкусу соль, перец. Приготовить тесто и поджарить блинчики без пены (см. мучные блюда).

Взять подходящую по величине мелкую кастрюлю, смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Каждый блинчик намазывать начинкой, класть в кастрюлю, всякий раз слегка прижимая ко дну. Прикрыть все блинчиком. Вставить в горячую духовку на 30 минут. Когда края слегка зарумянятся, обвести ножом, выложить на блюдо. Порезать на порции, подавать с салатом из овощей, с томатным соусом.

Вместо колбасы можно использовать для начинки вареное, тушеное или жареное мясо (см. блинчики с мясом).

КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ

Рисовая запеканка с мозгами

Смотри горячие закуски.

Запеканка из пшеничной каши, овощей и мяса

250 г пшеничной крупы • 300 г овощей • 200 г жареного мяса • соль • перец • 50 г лука • 60 г жира • 1/3 л грибного соуса • 30 г тильзитского сыра

Приготовить рассыпчатую кашу (см. крупяные блюда). Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать полосками, добавить 20 г жира, 3—4 ложки воды и тушить в закрытой посуде до готовности. Приготовить грибной соус из сушеных или свежих грибов. Натереть сыр на мелкой терке. Лук очистить, нарезать, подрумянить на жире.



Кашу, тушеные овощи, жареное мясо, порезанное кубиками, и поджаренный лук соединить, приправить по вкусу солью, перцем. Выложить на блюдо для запекания. Залить грибным соусом, посыпать тертым сыром. Вставить в горячую духовку на 20—30 минут. Подавать на том же блюде. Можно запекать в мелкой кастрюле.

Ризото из домашней курицы или потрохов

Приготовить, как ризото на телячьих почках, вместо почек взять остатки жареной домашней птицы: мясо, снятое со спинки, крылышек, ножек, или тушеные потроха (гуся, индюшки, утки и т. п.).

Ризото из телячьих почек

300 г риса • 300 г телячьих почек • 100 г шампиньонов или 200 г свежих грибов (боровиков, подосиновиков и т. п.) • 50 г лука • 40 г жира • 40 г тильзитского сыра или пармезана • 1 желток • 1/8 л сметаны • соль • перец

Почки промыть, снять лишний жир, разрезать вдоль, замочить на один час в холодной воде. Лук очистить, нарезать кружками, поджарить на жире до светло-золотистого цвета. Почки вынуть из воды, нарезать кубиками, вложить в кастрюлю, добавить лук с жиром. Влить 1/8 л воды, тушить в закрытой посуде до готовности, во время тушения вложить шампиньоны, предварительно сполоснутые, очищенные от пленок и нарезанные ломтиками, тушить вместе, в конце посолить. Приготовить рассыпчатую рисовую кашу (см. крупяные блюда). Сваренный рис выложить в миску, размешать с почками и шампиньонами, приправить по вкусу солью и перцем. Уложить на блюде для запекания, залить посоленной густой сметаной, смешанной с желтками. Посыпать тертым сыром. Вставить в горячую духовку на 30 минут. Когда сыр слегка зарумянится, вынуть. Подавать на том же блюде.



Блюда из домашней птицы и дичи



ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Мясо домашней птицы является высококачественным продуктом. Особенно вкусно и нежно мясо молодой птицы. Старую птицу можно узнать по тому, что чешуя на ножках огрубела и отстает. Кожа у нее шершавая, а отросток грудной кости твердый. Мясо старой птицы твердое, жилистое, созревание его продолжается дольше, оно нуждается в длительной тепловой обработке. Важную роль играет пол домашней птицы; самки обладают более сочным и более вкусным мясом (за исключением периода высиживания яиц). Более выгодна покупка мясистой, а не жирной домашней птицы, так как жир во время тепловой обработки вытапливается и птица теряет в весе.

В продаже имеется живая домашняя птица, а также свежемороженая.

Сезонным продуктом является пернатая дичь: куропатки, вальдшнепы, дикие утки и др. Их мясо нежирное, темное, с характерным запахом. Пернатая дичь и домашняя птица, кроме цыплят и молодых голубей, до предварительной обработки должна несколько дней повисеть в холодном месте, чтобы мясо созрело. Предварительная обработка дичи производится так же, как обработка домашней птицы.

Убивают домашнюю птицу следующим образом: придерживают ее коленами, оттягивают книзу кожу на шее и острым ножом перерезают шею под головой до самой кости. Птицу нужно держать за ножки, головой вниз, чтобы кровь стекла как можно быстрее.

Удаление перьев. После того, как птица убита и обескровлена, ее нужно сразу же очистить, так как после окоченения тушки вырывать перья труднее (это не относится к жирным гусям и уткам, которые перед ощипыванием следует остуживать в течение 5 часов до 25°C. При этой температуре жир застывает и можно ощипывать, не опасаясь, что он вытечет во время вырывания перьев). Чтобы облегчить удаление перьев с остывших тушек кур, индюков, цыплят, можно опустить их на несколько минут в горячую воду (65—76°C). Необходимо, однако, помнить, что домашняя птица после погружения в горячую воду быстро портится и может пропитаться запахом перьев и кала. Ощипывать следует всей ладонью, вырывая перья в направлении их роста, натягивая при этом кожу, чтобы не повредить ее. Удаление перьев — ощипывание следует производить начиная с хвоста по направлению к голове на спинке. Оставшиеся после ощипывания перья и пух удаляют, опаливая тушку над горящим газом или над спиртовкой. Кожа при опаливании должна быть сухой, поэтому ее обтирают тряпочкой. После опаливания нужно удалить оставшиеся „пеньки” перьев и вытереть тушку тряпочкой.

Оттаивание. Мороженую домашнюю птицу следует хранить при температуре выше 0° в течение 1—2 дней, чтобы она постепенно оттаяла. Оттаивание должно происходить не внезапно, а постепенно. При быстром оттаивании птица теряет сочность, снижаются ее питательные и вкусовые качества.

Потрошение птицы. Перед потрошением отрезаются лапки и голова, шейка. У взрослой птицы, предназначенной для запекания, отрезают концы крыльев. У цыплят иногда оставляют шейки и головки, удалив после ошпаривания и ощипывания клюв и глаза (так же поступают с мелкой дичью — куропатками, бекасами и т. п.).

Лапки домашней птицы отрезаются в коленном суставе, иногда даже на 1,5 см ниже. При приготовлении индейки следует нарезать кожу вокруг коленного сустава, держа лапку у самого колена, вытянуть ее из сустава вместе с сухожилиями (они несъедобны и из-за них мясо ножек после запекания становится очень жестким).

Голова отрезается у первого шейного позвонка. Кожу на шее натянуть и обрезать на половине длины так, чтобы она закрыла место разреза. Шея отрезается у основания. Выламывается трахея, зоб и пищевод удаляются.

Потрошение производится следующим образом: курицу кладут на спинку, ножками к себе, острым, тонким ножом вскрывают брюшную полость на 1,5 см выше анального отверстия, доводят разрез до выступа грудной кости. Затем всовывают пальцы в брюшную полость, отрывают связки и, ухватившись за желудок, извлекают вместе с остальными внутренностями. Извлекать нужно осторожно, постепенно, особенно печень, чтобы не разлить желчь из желчного пузыря. После того, как внутренности вынуты, вырезают оставшиеся кишки.

Очистка потрохов (пищевых отходов). После потрошения желудок, сердце и почки откладывают, от печени отрезают желчный пузырь. Несъедобные внутренности выбрасывают. Желудок разрезают в тонкой его части, между утолщениями, и снимают толстую, желтую внутреннюю оболочку с содержимым. Излишек жира из брюшной полости надо удалить, если кишки покрыты жиром, нужно его тщательно снять, вымочить в холодной воде, после чего вытопить. Лапки окунают в кипящую воду, срезают коготки и стягивают кожу. Головки также окунают в кипящую воду, удаляют клюв, снимают пленку с языка, удаляют глаза.

Созревание — размягчение домашней птицы. Разделанную непомытую домашнюю птицу, насухо вытертую тряпочкой, следует оставить в прохладном месте, лучше всего повесив, летом на 1—2 дня, зимой — от нескольких до десяти с лишним дней, в зависимости от возраста птицы. Если домашнюю птицу перед тем, как ее ощипать, погрузили в горячую воду, тушку следует насухо вытереть тряпочкой и подсушить над горящим газом или спиртовкой.

Мытье тушек. Перед тепловой обработкой домашнюю птицу следует тщательно сполоснуть в холодной воде, несколько раз ее меняя. Домашнюю птицу не следует вымачивать, так как это приводит к потере растворимых в воде белков и минеральных веществ. После промывания вытереть тушку досуха тряпочкой и натереть солью внутри и снаружи за 1—3 часа перед варкой.

Формование тушек обязательно тогда, когда мы запекаем, тушим или варим домашнюю птицу целиком; ножки и крылья должны быть прижаты к тушке, так как при варке они легко деформируются, а при запекании высыхают. Перед формованием следует сильно нажать рукой на грудку тушки, чтобы вся тушка сплюснулась и расширилась. Формуются тушки следующим образом:

Укладывание в „кармашки“, практикующееся при варке гусей, уток, кур и жареных цыплят, состоит в том, что разрезается кожа в нижней части брюшка и ножки заправляются в образовавшиеся таким образом „кармашки“.

Сшивание с помощью деревянных шпилек и шнурков (английский способ) производится так: края рассеченного брюшка скальваются деревянными шпильками (можно использовать зубочистки), а выступающие края шпилек шнуруются шнурком, начиная от шпильки у грудной кости. Подойдя к последней шпильке, шнурок сильно натянуть, так, чтобы края разреза точно сошлись. Концами шнурка обвязать обе ножки, прицепить к гуску.

Сшивание одной ниткой. Для сшивания одной ниткой применяется поварская игла, толстая нитка или тонкий шнурок. Тушку положить на спинку на доску для резки мяса. левой рукой держать ножки и крылышки. правой рукой протянуть иглу с ниткой через середину ножек под филейной частью грудки, так, чтобы конец нитки выступал в месте прокола. После этого иглу с ниткой переложить под тушку и протянуть второй раз под филейной частью (грудной) в направлении брюшка. Связать концы ниток.



*Подготовка цыплят
для жаренья*



*Фаршировка
цыплят*



Сшивание цыплят



Шпигование применяется, главным образом, при приготовлении пернатой дичи, голубей, тощих цыплят, а также старой домашней птицы. Сырое сало нарезается брусочками длиной в 5—6 см, толщиной в 1/2 см. Грудки небольших тушек шпигуются в один ряд, больших — в два ряда. Брусочки сала вкладываются в раструб иглы-шпиговки, а ее острый конец вкалывают в мясо, поперек волокон. Сало протаскивается насквозь, причем нужно следить за тем, чтобы выступающие концы сала были одинаковой длины. Наколы при шпиговании должны размещаться в шахматном порядке, на расстоянии около 2 см. Вместо шпигования можно привязать к тушкам ниткой со стороны грудки тонкие ломтики сала.

Фаршировка домашней птицы. Очень часто тушки, предназначенные для запекания, фаршируются начинкой из булки и печенки, каши, а также яблоками. Фаршировка производится через отверстие в брюшной полости либо через горло.

Пулярки, куры, крупные цыплята, утки, гуси начиняются фаршем полностью (вся тушка и шейка), у индеек фаршируется только зоб.

Цыплят и молодых голубей фаршируют, закладывая фарш под кожу, которую предварительно отделяют так, чтобы можно было вложить тонкий слой фарша от краев грудки до крыльшек и спинки. Остальной фарш вкладывается внутрь тушки. Не следует класть очень много фарша, чтобы во время тепловой обработки кожа не лопнула и фарш не вывалился. После наполнения тушки фаршем следует тщательно зашить ниткой отверстия, через которые фарш был вложен.

Фаршировка домашней птицы без костей. Обмякшую, разделанную тушку тщательно сполоснуть. Отрезать шейку и крыльшки по второму суставу. Разрезать острым тонким ножом кожу на спинке (вдоль от шеи до гузки) и осторожно отделить кожу с мясом от костей. Крыльшки выломать под кожей в плечевом суставе, ножки выломать в бедренном суставе. Вынуть скелет, отделенный от мяса. Оставшуюся кожу с мясом, ножками и крыльшками посолить и поставить на 1—2 часа. Приготовленный фарш вложить внутрь кожи

Жаренье цыплят





с мясом, тщательно зашить, сформовать, завязав шнурком ножки и крыльшки. Кроме целых тушек, фаршируются также шейки домашней птицы, а именно уток, гусей и индеек. Наполненная фаршем кожа шеи тщательно зашивается с двух сторон.

Приготовление печеной домашней птицы и пернатой дичи.

Птицу, надлежащим образом сформованную, следует укладывать на противне грудкой вверх. Полить разогретым жиром и вставить в нагретую духовку. Поливать тушку соусом, по мере выпаривания соуса подливать воду. Когда грудка зарумянится, тушку следует перевернуть вверх спинкой. Когда пекут жирных гусей, не нужно добавлять жира. Печеных старых гусей, если они остались жесткими, следует потушить. Под конец надо понизить температуру в духовке, чтобы птица „дошла“. Старые куры сначала варятся, а потом пекутся.

Деление домашней птицы на порции

Деление фаршированной индейки. Печеную индейку положить на доску и делить следующим образом: отрезать ножки и филейчики, разделив их на 2—3 куса. Отделить крыльшки с куском грудки. Порезать поперек ломтиками фаршированный зоб. Отрезанные порции мяса хранить в духовке. Снять мясо с грудной кости, а затем нарезать наискось широкие тонкие ломтики, не путая очередности. Отсечь всю спинку от грудной части специальными ножницами. Спинку перевернуть и порубить поперек на несколько частей. Затем все порезанное мясо положить на блюдо. На дне блюда положить нарезанную спинку. На спинке разместить грудные кости, а на них укладывать ломтиками грудки в том порядке, в каком они были нарезаны. Добавить нарезанный зоб, крыльшки и филейчики, ножки уложить возле индейки так, чтобы тушка выглядела, как целое, полить оставшимся после приготовления соусом, украсить зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

Куры, пулярки, каплуны вареные или печеные делятся следующим образом: тушку, которую нужно разделить на порции, положить на спинке на доску для разделения мяса. Отрезать ножки и поделить на 2—3 куса, в зависимости от величины тушки. Отрезать также крыльшки, оставив на каждом по кусочку мяса. Грудку нарезать косыми тонкими ломтиками. Спинку вместе с гузкой отрубить от грудной части и порезать на 3—4 порции. Нарезанная печеная домашняя птица укладывается так. На дно блюда положить разделанную спинку. На спинку положить грудную кость. С обеих сторон спинки уложить нарезанные ножки. По обеим сторонам грудной кости уложить нарезанные ломтики грудки, так, чтобы тушка выглядела, как целое. Затем вставить на блюде в духовку, подогреть. Вареная домашняя птица, нарезанная, кладется в бульон или в соус, подогревается.

Уток, гусей делят на 4—6 частей, если тушки мелкие и птица молодая. Отрезать ножки, разделить на 2—3 части. Отрезать крыльшки с куском грудки. Отделить спинку вместе с гузкой от грудной части. Грудную и спинную части разделить поперек на 3—4 порции. Более крупные тушки делить так же, как индейку.

Цыплята печеные крупные делятся на четыре части, мелкие — надвое.

Куропатки, рябчики и другая мелкая пернатая дичь подаются целиком или половинками.

Куропатки и рябчики иногда подаются на гренках, а на тушку кладутся ломтики сала, поджаренного, слегка подрумяненного.



Выбор домашней птицы для различных блюд

Птица вареная

- курица из бульона: куры молодые и старые;
- птица под соусом: куры молодые и старые, утки, голуби, пулярки, цыплята (5-6-месячные);
- курица под майонезом: куры старые;
- домашняя птица заливная: утки, пулярки, куры, крупные цыплята, каплуны;
- галантин: куры молодые и старые, утки, индейки, пулярки, каплуны.

Птица жареная

- шашлык: гусятная печенка;
- печенка жареная: печенка гусей, уток, индеек;
- панированные: цыплята 8-10-недельные;
- котлеты де-воляй: куры, пулярки;
- котлеты рубленые из домашней птицы: куры, пулярки.

Птица тушеная

- паприкаш: голуби, куры, утки, гуси, цыплята;
- домашняя птица и дичь в овощах под соусом: куры, цыплята, утки, каплуны, гуси, куропатки, дикие утки и гуси.

Птица печеная

- домашняя птица или пернатая дичь, печеные с начинкой или без начинки: голуби, куры, индейки, гуси, утки, цыплята, пулярки, каплуны, куропатки, вальдшнепы, бекасы, фазаны, рябчики.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА ВАРЕНАЯ

Курица из бульона

1 курица • 250 г овощей • 50 г лука • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • соль

Созревшую, разделанную, тщательно промытую курицу, сварить (см. введение, блюда из домашней птицы), положив в кипящую посоленную воду. Варить в закрытой посуде до готовности. Когда курица



почти готова, добавить очищенные и вымытые овощи, поджаренный лук. Сваренную курицу вынуть, разделить на порции (см. введение, блюда из домашней птицы), уложить на продолговатом блюде, украсить вареными овощами, полить 3—4 ложками бульона, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с только что отваренными овощами, рассыпчатым рисом или картофелем и с компотом из яблок или брусники. Можно подавать также разделенную на части курицу в бульоне с овощами и рисом или макаронными изделиями.

Фаршированная гусиная шейка

Гусиная печенка • 100 г телятины • 50 г сала • 50 г шампиньонов (не обязательно) • 50 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 2 яйца • соль • перец • мускатный орех

Гусиную шейку очистить, опалить, снять жир, тщательно промыть. Телятину, сало и гусиную печенку ополоснуть, пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке и отжатой булкой. Получившуюся массу растереть с желтками, прибавить вымытые, очищенные, мелко нарезанные шампиньоны. Приправить по вкусу солью и перцем, мускатным орехом. Размешать с пеной из белков. Шейку начинить не очень туго, потому что во время варки она может лопнуть. Проколоть шейку в нескольких местах булавкой, зашить с обеих сторон и положить в горячую посоленную воду. Варить в закрытой посуде на слабом огне около 50 минут. Во время варки вторично проколоть шейку в нескольких местах, чтобы скопившийся воздух мог выйти наружу и шейка не лопнула. Гусиную шейку подают в горячем или холодном виде. Если шейка будет подана холодной, надо после варки положить ее между двумя дощечками с небольшим грузом. Когда шейка совсем остынет, нарезать ее ломтиками, как паштет.

Курица под соусом

1 курица • 250 г овощей • 50 г лука • 1/8 л сливок или сметаны • 40 г масла • 40 г муки • 1/2 л бульона • 1-2 желтка • лимон или лимонная кислота • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Разделанную, тщательно промытую курицу сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы), положить в кипящую посоленную воду. Варить в закрытой посуде до готовности. Когда курица почти готова, прибавить очищенные овощи, очищенный, вымытый и поджаренный лук. Бульон обезжирить, снимая ложкой жир с поверхности.

Приготовить соус: масло растереть с мукой, развести с холодным куриным бульоном, вскипятить. Курицу разделить на части (см. введение, блюда из домашней птицы), овощи нарезать гофрированным ножом толстыми брусками, положить в соус, вскипятить, заправить желтками. Сырые желтки разболтать, смешать с 1/8 л горячего соуса, влить в оставшийся соус, тщательно размешивая, чтобы не свернулись, приправить по вкусу солью и лимонным соком или лимонной кислотой. Смешать со сливками или сметаной. Выложить на круглое блюдо,

обложить рисом, кашей или картофельным пюре, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Соус можно приготовить без сливок.

Цыплята под соусом

2 цыпленка покрупнее • 250 г овощей • 50 г лука • 40 г масла • 40 г муки • 1/2 л бульона • соль • 1/8 л сливок или сметаны • 1-2 желтка • лимон или лимонная кислота • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Разделанных цыплят вымыть, сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы), залить посоленной кипящей водой, варить на слабом огне в закрытой посуде около часа. В середине варки положить очищенные, промытые овощи, поджаренный лук и варить дальше. Масло растереть с мукой, развести бульоном из цыплят, вскипятить, вложить разрубленных на четвертушки цыплят, сильно подогреть, соединить с желтками, тщательно размешивая, чтобы не свернулись, приправить лимонным соком, прибавить сливки или сметану. Уложить на глубоком круглом блюде: Гарнировать овощами, нарезанными гофрированным ножом. Обложить рисом или рассыпчатой смоленской кашей.

Утка под грибным соусом

1 утка • 250 г овощей • несколько горошин душистого перца • 1 лавровый лист • соль • перец • Грибной соус: 30 г сушеных грибов • 50 г лука • 60 г масла • 40 г муки • 1/4-1/8 л сметаны

Созревшую, не жирную, разделанную утку промыть, сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы); залить кипящей посоленной водой, так, чтобы вода покрыла утку. Варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. В середине варки вложить приправы, очищенные и вымытые овощи и поджаренный лук (30 г). Грибы промыть, сварить в небольшом количестве воды, нарезать полосками, прибавить мелко нарезанный лук, 20 г масла, тушить вместе. Мягкую утку вынуть. Из муки и масла приготовить заправку второй степени (см. введение, супы), развести утиным бульоном, положить тушеные грибы вместе с бульоном, в котором они тушились, приправить солью, перцем, вскипятить. Утку разделить на порции. Отрезать филейчики в бедренном суставе, разрезать их поперек пополам; отрезать крылышки с частью грудки. Спинку с гузкой отделить от грудки. Спинку и грудку нарезать поперек на 3—4 порции. Утку положить в соус, как следует подогреть, размешать со сметаной. Подавать на круглом блюде, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Обложить рассыпчатой перловой кашей.

Потроха под соусом

600 г потрохов (гуся, утки или индейки) • 200 г овощей • 50 г лука • лавровый лист • душистый перец • Соус: 40 г масла • 40 г муки • 1/2 л бульона • 1/8-1/4 сметаны • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки



Очищенные, промытые потроха залить кипящей водой. Варить в закрытой посуде до готовности, в середине варки положить очищенные овощи, приправы, поджаренный лук, доварить. Приготовить заправку второй степени (см. введение, супы), развести бульоном, вскипятить. Положить мелко нарезанные потроха, мясо крыльшек отделить от костей. Смешать со сметаной, сильно подогреть. Выложить на круглое глубокое блюдо, украсить нарезанными вареными овощами, обложить рисом, перловой кашей или лапшой. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА ЖАРЕНАЯ

Цыплята жареные

2 цыпленка • Панировка: 50 г муки • 11/2-2 яйца • соль • 80 г толченых сухарей • 60 г жира для жаренья • 40 г масла для жаренья

Тушки 8—10-недельных цыплят разделить (см. введение, блюда из домашней птицы), вымыть; отрезать шейки, лапки; разрубить цыплят вдоль грудки надвое. Крыльшки вывернуть, подогнуть к спинке, вложить в них кусочек печенки и желудка, ножки заправить в „кармашки”. Посолить цыплят за час до приготовления. Каждую половинку тщательно посыпать мукой, обмакнуть в разболтанные яйца и обвалить в толченых сухарях. Панировку прижать руками. Жир подогреть на глубокой сковороде и обжаривать цыплят на среднем огне до золотистого цвета. Перед окончанием жаренья добавить масло. После обжариванья поставить цыплят на 10—15 минут в духовку. Часто подливать жир, чтобы не высохли. Поджаренных цыплят уложить на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки или листьями салата. Подавать с молодым картофелем, салатом из свежих огурцов или зеленым салатом со сметаной.

Более крупных цыплят для обжаривания делить на четыре части. Панированных цыплят можно жарить в большом количестве жира; в таком случае употребляется фритюра.

Котлеты де-воляй из курицы

Грудки 2 кур • 120 г масла • Панировка: 11/2-2 яйца • 120 г толченых сухарей • 60 г жира для жаренья • 30 г масла для жаренья • соль

Разделанные, вымытые куры (см. введение, блюда из домашней птицы) положить на спинку; разрезать кожу под крыльшками, стянуть ее с грудки, отрезать филейчики, разрезать мясо вдоль грудки, одновременно разрубить ключицу. Отрезать грудку с одной и другой стороны вместе с крыльшками. Отделить мясо от реберных косточек. Полученное таким образом филе очистить от наружной пленки, косточку крыла очистить от мяса и сухожилий и отрубить ее толстый конец. Филе с грудки осторожно отбить тупкой, чтобы не повредить ткани. Отбивая, следить, чтобы филе не оторвать от косточки крыла;



придать ему форму большого листа (со стороны косточки довольно широкого, с противоположной стороны совсем узкого). Слегка посолить. Посередине филе, параллельно косточке, положить на каждой порции валик из 30—40 г масла, плотно свернуть трубочкой, чтобы около косточки она была шире и толще, а к концу суживалась. Приготовленную таким образом котлету обмакнуть в разболтанные яйца, обвалять в толченых сухарях, проделав это дважды (сухари должны быть светлые, хорошо растолченные). Обжаривать на разогретом жире со всех сторон до появления светло-золотистой корочки. Под конец жаренья положить сливочное масло. Уложить на продолговатом блюде, украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона, картофелем „фри”. Подавать с 2—3 сортами вареных овощей: зеленым горошком, спаржей, брюссельской капустой, морковью. Оставшееся мясо использовать для приготовления курицы под соусом, паштета или ризото.

Котлеты из кур рубленые

1 большая курица • 80 г черствой булки • ок. 1/8 л сливок или молока • соль • 40 г масла • 2 желтка • 50 г белых толченых сухарей • 50 г жира для жаренья • 30 г масла для жаренья

Разделанную нежирную молодую курицу (см. введение, блюда из домашней птицы) вымыть. Отделить грудку. Отрубить филейчики в бедренном суставе. Мясо с грудки и филейчиков отделить от костей. Замочить черствую белую булку в сливках или молоке, слегка отжать. Мясо пропустить через мясорубку два раза, второй раз через частую решетку. Добавить намоченную булку, соль, 40 г масла, желтки, тщательно размешать. Еще раз пропустить через мясорубку, через частую решетку. Очень тщательно растереть, чтобы масса получилась пышной. Формовать в толченых сухарях небольшие котлеты. Обжаривать на разогретом жире с двух сторон до светло-золотистого цвета. Перед окончанием жаренья добавить сливочное масло. Уложить на продолговатом блюде, украсить веточками зелени петрушки и ломтиками лимона. Подавать с вареными овощами: цветной капустой, зеленым горошком и морковью, зеленым салатом и пончиками из картофеля (см. овощные блюда).

Можно приготовить более дешевые, но такие же вкусные котлеты, добавив к курятине 1/3 телятины из мякоти задней ноги. Оставшиеся части курицы сварить или тушить, использовав затем к салату из домашней птицы, ризото и т. д.

Шаплык из гусиной печени

Смотри горячие закуски.

Гусиная печенька жареная

2-3 гусиных печени • 20 г муки • соль • 40 г жира • 50 г лука • 20 г масла

Лук очистить, нарезать кружочками, поджарить на жире до золотистого цвета. Гусиные печени промыть в нескольких водах, подсушить

в тряпочке, нарезать довольно толстыми косыми ломтиками. Посыпать мукой, жарить быстро на сильно разогретом жире. Посолить, прибавить поджаренный лук. К соусу прибавить 2—3 ложки воды, вскипятить. Подавать вместе с соусом сразу же после жаренья. Вместо лука можно жарить с яблоками (100 г), очищенными и тонко нарезанными.

Гусиный жир к хлебу

200-300 г гусиного жира • 100 г яблок (1 яблоко) • 50-60 г лука • 50 г смальца • соль

Гусиный жир промыть, снять пленку, нарезать мелкими кубиками, перетопить. Отдельно поджарить на смальце мелко нарезанный лук. Жарить, не подрумянивая, до светло-золотистого цвета, вложить очищенное, натертое на крупной терке яблоко, недолго тушить вместе, пока яблоко не станет мягким настолько, чтобы можно было растереть. Затем положить лук с яблоком в гусиный жир (предварительно вынув шкварки) и недолго жарить вместе, слегка посолить (можно прибавить щепотку сахара или майоран в порошке). Остудить; чтобы гусиный жир хорошо застыл, можно прибавить 100—150 г свиного смальца. Застывающий жир время от времени помешивать, чтобы лук и яблоко не осели на дно посуды.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА ТУШЕНАЯ

Цыплята тушеные под соусом с укропом

2 довольно крупных цыпленка • 40 г жира • соль • 20 г муки • Соус с укропом: 40 г масла • 40 г муки • отвар • 1/8-1/4 л сметаны • 1 ложка мелко нарезанного зеленого лука

Разделанные тушки цыплят (см. введение, блюда из домашней птицы) вымыть, отрезать шейки, лапки, разрубить каждую тушку на четыре части. Ножки заправить в „кармашки” (см. введение, блюда из домашней птицы), крылышки вывернуть, подогнуть к спинке, вложить в них кусочки печенки и желудка. Цыплят вытереть тряпочкой и посолить за час до приготовления. Обсыпать мукой, обжарить на сильно разогретом жире, прибавить 1/4 л воды, тушить в закрытой посуде до готовности. Вместо испарившейся жидкости подливать воду. Приготовить белую заправку из масла и муки, развести 1/8 л холодной воды, прибавить жидкость, оставшуюся после тушения цыплят, вскипятить, посолить, залить цыплят, тушить вместе десять минут, часто помешивая, чтобы не подгорели. Под конец прибавить сметану, подогреть, посыпать зеленым укропом и подавать; уложить на глубоком круглом блюде, обложить рисом или рассыпчатой смоленской кашей. Соус можно заправить желтками, прибавляя лимонный сок.



Цыплята тушеные в сметане с красным перцем

2 довольно крупных цыпленка (3-месячных) • 60 г лука • 40 г жира • 20 г муки • соль • 60 г томата (12% концентрат) • 1/8-1/4 л сметаны • 40 г муки • красный перец • ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Цыплят разделать, вымыть (см. введение, блюда из домашней птицы), отрезать шейки, лапки, разделить каждого на четыре части; ножки заправить в „кармашки“, крылышки подогнуть к спинке, вложить в них кусочки печенки и желудка. Вытереть цыплят тряпочкой и посолить за час до приготовления. Посыпать мукой, обжарить на жире, положить в кастрюлю, прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук, влить 1/4 л воды и тушить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Вместо испарившейся жидкости подливать воду. Когда цыплята станут мягкими, залить сметаной, смешанной с томатом, и недолго тушить вместе. Прибавить по вкусу красный перец, соль и подавать. Уложить на круглом глубоком блюде, полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подавать полуфранцузские клецки (см. мучные блюда) и салат из сырых овощей.

Цыплята тушеные с овощами

1 большой цыпленок • 400 г овощей: морковь, зеленый горошек, цветная капуста, спаржа, сельдерей, порей, стручковая фасоль, петрушка, лук (кольраби) • 40 г жира • 30 г муки • 1 ложка рубленого зеленого укропа и зелени петрушки • 30 г масла • соль

Цыпленка разделать, вымыть (см. введение, блюда из домашней птицы). Разрубить на четыре части, ножки заправить в „кармашки“, крылышки подогнуть к спинке, вложить в них кусочки печенки и желудка. Тушку вытереть тряпочкой, посолить за час до приготовления. Посыпать мукой, обжарить на жире, прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук, влить 1/2 л воды и тушить на слабом огне в закрытой посуде. Овощи обмыть, очистить, сполоснуть, разрезать пополам или порезать кубиками, в зависимости от вида. Когда цыпленок будет наполовину готов, вложить овощи, прибавить масло, тушить все вместе. Вместо испарившейся жидкости подливать воду. Под конец, по мере надобности, досолить, посыпать оставшейся мукой, вскипятить (можно влить 1/8 л сметаны). Выложить цыпленка на круглое глубокое блюдо, полить соусом с овощами, посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать с рассыпчатым рисом, с фабричной лапшой или полуфранцузскими клецками, либо с картофелем.

Цыплята тушеные с шампиньонами

2 крупных цыпленка • 40 г жира • 150-200 г шампиньонов • 60 г лука • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 1 ложка рубленого укропа и мелко нарезанной зелени петрушки • соль • перец

Цыплят приготовить по рецепту „Цыплята тушеные под соусом с укропом“. Посоленные четвертушки посыпать мукой, обжарить на жире,

переложить в кастрюлю нужных размеров и прибавить очищенный, нарезанный кружками и поджаренный лук. Влить $1/4$ л воды, тушить на слабом огне в закрытой посуде. Шампиньоны очистить, сполоснуть, со шляпок снять пленку, нарезать ломтиками и тушить вместе с цып-лятами. Вместо испарившейся жидкости подливать воду, посолить, прибавить перец, посыпать мукой, вскипятить. Размешать со сметаной. Подогреть. Всыпать мелко нарезанную зелень и подавать. Уложить на круглом блюде, залить соусом из шампиньонов, отдельно подать рассыпчатую смоленскую кашу или молодой картофель. Вместо шам-пиньонов можно взять боровики.

Курица тушеная с овощами

1 курица (не жирная) • 300 г овощей • 100 г шампиньонов или 200 г боро-виков • соль • перец • 50 г лука • 50 г жира • 30 г масла • 30 г муки • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Созревшую, разделанную курицу (см. введение, блюда из домашней птицы) вымыть. Разделить на четыре части. Ножки заправить в „кар-машки”, крылышки подогнуть к спинке, вложить в них кусочки же-лудка и печенки. Посолить за час до приготовления. Посыпать мукой, подрумянить на жире. Положить в кастрюлю, подлить воды, тушить до готовности. Овощи промыть, очистить, сполоснуть, нарезать полос-ками. Шампиньоны очистить, сполоснуть, со шляпок старых грибов снять пленку, порезать ломтиками или кубиками. Очищенный и наре-занный кружочками лук слегка подрумянить на оставшемся от жа-ренья жире, прибавить шампиньоны и нарезанные овощи. Все вместе поджарить. Переложить в кастрюлю. На овощи положить потушен-ную почти до готовности курицу, залить $1/4$ л бульона и тушить на слабом огне в закрытой посуде. Вместо испарившегося соуса подли-вать бульон. Приготовить из масла и муки заправку второй степени (см. введение, супы), развести бульоном, полить курицу, размешать, вскипятить; приправить по вкусу солью и перцем. Порции курицы выложить на круглое блюдо, залить овощным соусом. Посыпать руб-ленной зеленью. Подавать с картофелем, рисом, какой-нибудь кашей или клецками.

Курица тушеная с помидорами

1 курица (не жирная) • 100 г лука • 50 г жира • соль • перец • лимон-ная кислота • сахар • 400 г свежих помидоров • 40 г тильзитского или другого сыра • 50 г муки • 30 г масла • 1 ложка рубленого зеленого укропа и мелко нарезанной зелени петрушки

Курицу разделать (см. введение, блюда из домашней птицы). Отрезать шейку и лапки. Разделить тушку на четыре части. Ножки заправить в „кармашки” (см. введение, блюда из домашней птицы), крылышки вывернуть и подогнуть к спинке. Курицу посолить за час до пригото-вления. Посыпать мукой, обжарить на сильно разогретом жире, пере-ложить в кастрюлю, прибавить очищенный, нарезанный кружочками

и поджаренный лук, потроха, влить $3/4$ л воды и тушить на слабом огне в закрытой посуде. Перед окончанием тушения положить обмытые и нарезанные ломтиками помидоры, посыпать перцем, продолжать тушить вместе. Вместо испарившегося соуса подливать воду. Приготовить заправку из 30 г муки, 30 г масла, развести $1/8$ л воды. Курицу вынуть, соус с помидорами протереть через сито, смешать с заправкой, вскипятить, приправить по вкусу солью, перцем, щепоткой сахара. Вложить курицу, подогреть. Подавать, уложив на глубоком круглом блюде, разделив на небольшие порции. Полить густым помидоровым соусом. Посыпать зеленью. Обложить рассыпчатым рисом или макаронами, полив их топленным маслом и посыпав тертым тильзитским или другим сычужным сыром.

Голуби тушеные

2 крупных голубя • 50 г сала • 30 г жира • соль • перец • 100 г шампиньонов • 50 г лука • 20 г жира • $1/8$ л сметаны • 20 г муки • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Созревших голубей разделать и сформовать, как цыплят (см. блюда из домашней птицы), вымыть, посолить за час до приготовления, ножки заправить в „кармашки“ (см. введение, блюда из домашней птицы), крылышки подогнуть к спинке, вложить в них кусочки печенки и желудка. Грудку нашпиговать салом (см. введение, блюда из домашней птицы). Положить на противень, покрытый растопленным салом, вставить в горячую духовку и подпекать, часто поливая жиром и сбрызгивая водой. Шампиньоны очистить, сполоснуть, снять пленку, нарезать тонкими ломтиками. Шампиньоны и лук поджарить на жире. Подрумяненных голубей вынуть, поделить на половинки, вложить в кастрюлю, прибавить шампиньоны и лук, залить $1/4$ л воды и тушить на слабом огне в закрытой посуде. Вместо испарившегося соуса подливать воду. Под конец тушения приправить по вкусу солью, перцем, посыпать мукой, по мере надобности добавить бульон, вскипятить. Смешать со сметаной, подогреть. Уложить на круглом блюде, залить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с рисом, рассыпчатой смоленской кашей, овощным салатом из краснокочанной капусты или зеленым салатом.

Вместо сметаны можно приготовить с заправкой, добавив к ней одну рюмку мадеры.

Гусь или утка тушеные с капустой

1 утка • 40 г жира • 1 кг краснокочанной капусты • $1/8$ л красного вина • 60 г лука • 5 г тмина • 40 г сала • 20 г муки • соль • сахар • лимонная кислота или уксус

Разделанную утку вымыть, натереть солью, сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы). Жир растопить на противне, положить утку, вставить в горячую духовку. Жарить, часто подливая жиром и сбрызгивая водой. Капусту ополоснуть, мелко нашинковать, приба-

вить очищенный, нарезанный кружочками лук, тмин, залить небольшим количеством кипятка, вскипятить. Почти готовую, румяную утку вынуть, разделить на порции (см. введение, блюда из домашней птицы, деление на порции) и уложить на капусте, тушить вместе около 30 минут. Сало растопить, смешать со слегка подрумяненной мукой, развести отваром или водой, влить в капусту, вскипятить. Приправить по вкусу вином, солью, сахаром, уксусом или лимонной кислотой. Подогреть и подать. Капусту уложить посередине круглого блюда, обложить ее порциями утки. Подавать с картофелем.

Паприкаш из утки, курицы или гуся

1 утка или 1/2 гуся • 100 г лука • 1 лавровый лист • несколько горошин душистого перца • 20-30 г муки • 1/8-1/4 л сметаны • 30 г жира • 1 ложка рубленого укропа и зелени петрушки • соль • красный перец

Разделанную утку (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, отрезать шейку, тушку посолить (за час до приготовления), сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы). Положить на противень на растопленный жир, поставить в горячую духовку и жарить, поливая жиром и сбрызгивая водой. Лук очистить, нарезать кружочками. Подрумяненную утку вынуть, разрезать на части, положить в кастрюлю, прибавить лук и лавровый лист, подлить 1/4 л воды и жир, оставшийся от жаренья. Тушить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Вместо испарившегося соуса подливать воду. Когда утка станет мягкой, протереть соус, заправить сметаной, смешанной с мукой, приправить по вкусу красным перцем, солью, лимонным соком или лимонной кислотой. Вскипятить, уложить на круглом, глубоком блюде, залить сметанным соусом. Подавать с лапшой или клецками, с вареными овощами: цветной капустой, брюссельской капустой и т. п.

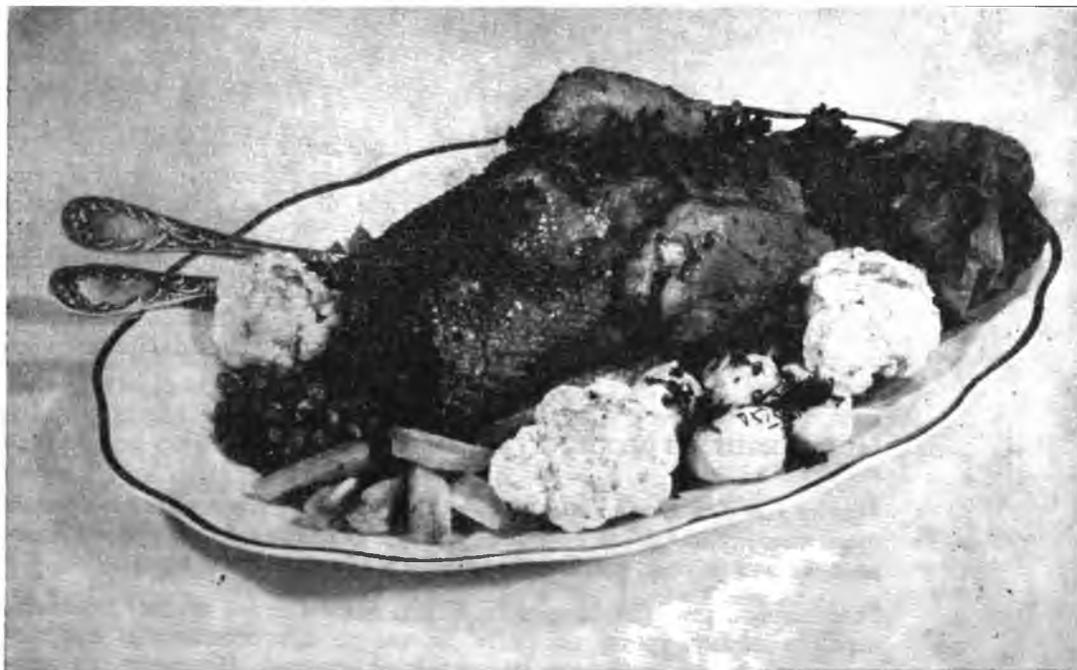
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА ПЕЧЕНАЯ

Цыплята печеные с помидорами

2 крупных цыпленка • 60 г жира • 40 г масла • соль • Фарш: 80 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 1-2 ложки толченых сухарей • 40 г масла • 2 яйца • печенка • 2 ложки мелко нарезанного зеленого укропа • перец • Панировка: 30 г муки • 1 яйцо • 60 г толченых сухарей • Фаршированные помидоры: 8 шт. помидоров • 100 г риса • 20 г масла • Цыплячьи потроха: желудки • сердца • шейка • 1 ложка мелко нарезанного зеленого укропа и зелени петрушки • соль • перец

Сварить рассыпчатый рис (см. крупяные блюда). Цыплячьи потроха, кроме печенок, залить небольшим количеством кипящей посоленной воды, сварить. Цыплят подготовить по рецепту „Цыплята по-польски“. Фарш и заштытые тушки посыпать мукой, с помощью кисточки тщательно смазать разболтанным яйцом, обвалить в толченых сухарях.





Подача цыплят

Панировку тщательно прижать руками. На небольшом противне растопить жир и масло, положить цыплят, полить жиром. Вставить в несильно нагретую духовку и печь около часа. Часто поливать жиром. Сваренный рис выложить в миску, вынуть потроха, снять мясо с шеек, нарезать все мелкими кубиками. Рис смешать с топленным маслом (20 г), потрохами, мелко нарезанной зеленью, прибавить соль, перец, растереть. Зрелые, но твердые круглые помидоры средней величины ополоснуть, срезать верхушки на высоте $\frac{3}{4}$ помидора, осторожно вынуть сердцевину с семенами и слегка отжать сок. Наполнять фаршем, прикрыть срезанными верхушками. Когда цыплята почти готовы, уложить рядом помидоры и печь вместе 10—15 минут. Не пересушить помидоры, потому что в противном случае они получатся невкусными. Время от времени поливать помидоры жиром. Печеных цыплят разделить вдоль на половинки, уложить на продолговатом блюде, складывая половинки так, чтобы цыплята выглядели как целые, полить жиром. Украсить зеленым салатом или зеленью петрушки. Отдельно подавать молодой картофель и зеленый салат со сметаной.

Цыплята печеные со смоленской кашей или с рисом

2 крупных цыпленка • 30 г жира • 30 г масла • Фарш: 150-200 г смоленской крупы или риса • 50 г масла • $\frac{1}{2}$ белка • 3 яйца • 100 г шампиньонов или 200 г боровиков • 30 г лука • соль • перец • 2 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа

Цыплячьи потроха сварить в небольшом количестве посоленной воды. Крупу размешать с белком, затем просушить и сварить рассыпчатую

кашу (см. крупяные блюда), 2 яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить. Шампиньоны очистить, сполоснуть, со старых шляпок снять пленку, нарезать тонкими ломтиками, очистить лук, нарезать мелкими кубиками, поджарить на 20 г жира до светло-золотистого цвета, прибавить нарезанные ломтиками шампиньоны, посолить, посыпать перцем, влить 2 ложки воды, тушить недолго. 30 г масла растереть с яйцом и остывшей кашей, добавить рубленые яйца, шампиньоны или боровики с луком и мелко нарезанные цыплячьи потроха. Приправить по вкусу солью, перцем, тщательно растереть. Приготовить цыплят (см. цыплята по-польски). Заполнить тушки фаршем, зашить. Разогреть на противне жир и масло, положить цыплят, полить жиром, вставить в сильно нагретую духовку. Печь 1 час, часто поливая жиром и сбрызгивая водой. Румяных цыплят выпнуть, разделить вдоль пополам, уложить на продолговатом блюде, сложив половинки вместе. Полить оставшимся соусом. Остаток соуса подать к столу в соуснике. Цыплят украсить листьями зеленого салата или веточками зелени петрушки. Подавать с молодым картофелем и салатом из свежих огурцов или с зеленым салатом со сметаной.

Цыплята по-польски

2 крупных цыпленка • 60 г масла • соль • Ф а р ш: 80 г черствой булки • ок. 1/8 л молока • 1-2 ложки толченых сухарей • 40 г масла • 2 яйца • печенки цыплят • 1-2 ложки мелко нарезанного укропа • соль • перец

Цыплят разделить (см. введение, блюда из домашней птицы). Тщательно промыть, посолить за час до приготовления. Ножки заправить в „кармашки“, крылышки подогнуть к спинке, вложить в них кусочки желудка. Булку замочить в молоке, слегка отжать, пропустить через мясорубку вместе с обмытыми печенками. Приготовить фарш: масло растереть с желтками, прибавить пропущенную через мясорубку массу, соль, перец, мелко нарезанный укроп и тщательно растереть. Взбить пену, размешать с фаршем (фарш должен быть пыльным). Если фарш окажется слишком жидким, добавить 1—2 ложки толченых сухарей. Фарш класть тонким слоем под кожу (приподняв ее предварительно черенком ложки) от краев грудки до крылышек и середины спинки, остаток фарша положить внутрь тушки. Тушку залить, положить на противень на разогретое масло. Полить жиром и поставить в горячий духовой шкаф. Печь около 1 часа, поливая жиром и сбрызгивая водой. Готовых, румяных цыплят разделить пополам, половинки сложить вместе, уложить на блюде, полить оставшимся соусом. Украсить веточками зелени петрушки или листьями зеленого салата и ломтиками помидоров. Подавать с молодым картофелем, салатом из свежих огурцов или зеленым салатом со сметаной.

Голуби печеные, шпигованные салом

2 больших голубя • 60 г сала • соль • 40 г жира • Ф а р ш: 100 г телятины • 40 г булки • 40 г масла • молоко • печенки • 2 яйца • 1-2 ложки толченых сухарей • соль • перец • майоран • мускатный орех



Подготовленных голубей (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, дать воде стечь, отрезать головки, посолить за 1—2 часа до приготовления. Ножки заправить в „кармашки” (см. введение, блюда из домашней птицы), крылышки подогнуть к спинке. Грудку напшиговать салом (см. введение, блюда из домашней птицы). Приготовить фарш. Булку замочить в молоке, отжать. Телятину, печенки голубей обмыть, пропустить через мясорубку вместе с булкой. Масло растереть с желтками, прибавить пропущенную через мясорубку массу, растереть, размешать с пеной, приправить по вкусу солью, перцем, майораном в порошке и молотым мускатным орехом. Голубей нафаршировать (см. цыплята по-польски), зашить, положить на противень на растопленный жир, полить жиром, поставить в хорошо нагретую духовку. Печь, часто поливая соусом и подливая воду. Молодых голубей пекут около 40—50 минут. Румяных, готовых голубей вынуть, разделить пополам; уложить на продолговатом блюде, сложить половинки вместе, полить оставшимся соусом. Украсить зеленью. Подавать с брусникой и картофелем или компотом.

Можно голубей не пшиговать, а только обложить ломтиками сала.

Голуби печеные, как куропатки

2 больших голубя • 60 г сала • 40 г жира • 1/8 л сметаны • соль • Заправка из уксуса: 1/8 л уксуса • 1/4 л воды • несколько горошин черного и душистого перца • 6-8 зерен можжевельника • 1 лавровый лист • 50 г лука

Приготовить маринад из уксуса. Вскипятить воду вместе с нарезанным луком, толчеными пряностями и лавровым листом. Остудить, влить уксус. Подготовленных голубей (см. введение, блюда из домашней птицы) залить маринадом. Поворачивать через каждые несколько часов. Через 24 часа вынуть, осушить, сформовать, натереть солью, напшиговать салом, нарезанным столбиками длиной в 5—6 см (см. введение, блюда из домашней птицы). Положить на противень на разогретый жир, полить жиром и печь в хорошо нагретой духовке 40—50 минут, часто поливая и сбрызгивая маринадом (не очень много, соус должен быть не слишком острым). Когда голуби станут мягкими и румяными, полить их сметаной, печь еще пару минут и вынуть. Разделить пополам, уложить на блюде, сложив половинки вместе, полить соусом. Остаток соуса подать в соуснике. Блюдо украсить зеленью. Подавать с брусникой или краснокочанной капустой, приготовленной с вином. Приготовленных таким образом голубей можно подавать на гренках.

Утка печеная (как дичь)

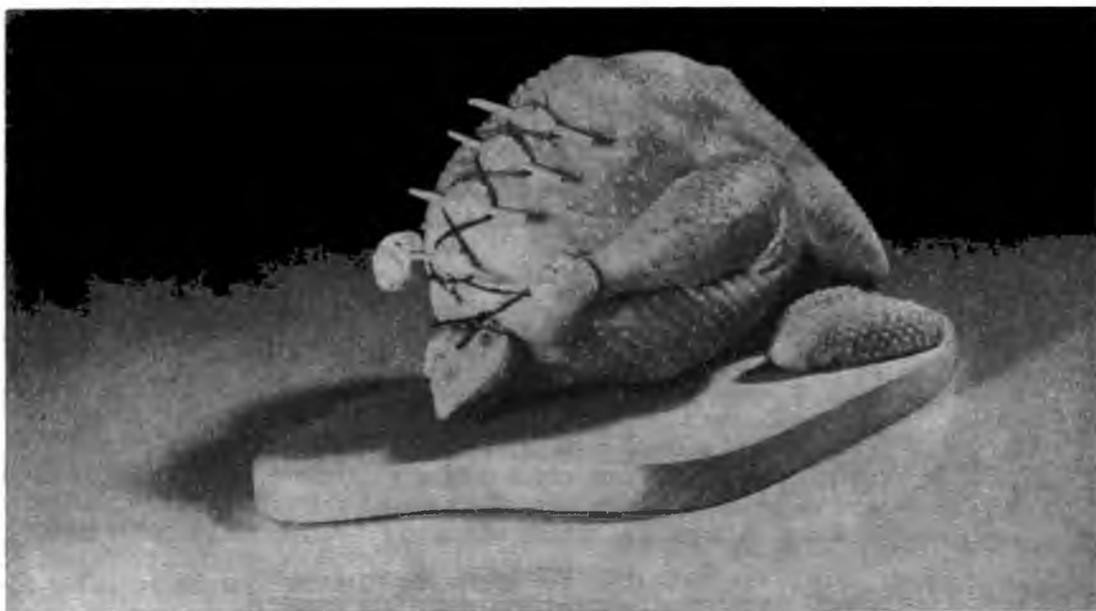
1 утка • соль • 40 г жира • Бульон: утиные потроха (кроме печенки) • 150 г овощей • 20 г муки • соль • Заправка из уксуса: 1/4 л уксуса (6%) • 1/2 л воды • соль • 50 г лука • 150 г корней (морковь, сельдерей, петрушка) • 5 зерен можжевельника • 5 горошин черного и душистого перца • 2 шт. гвоздики • 1 лавровый лист • кусочек имбиря

Приготовить маринад. Коренья промыть, очистить, сполоснуть, нашинковать ломтиками. Вскипятить посоленную воду с толчеными пряно-стями, остудить, влить уксус. Разделанную утку (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, плотно уложить в посуде соответствующих размеров, обложить нашинкованными кореньями, залить маринадом. Держать в маринаде (часто поворачивая) 1—3 дня, в зависимости от возраста утки. Вынуть из маринада, осушить, посолить за час до приготовления, сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы). Сварить потроха с овощами. Утку положить на противень (нужной величины) на растопленный жир, полить жиром, поставить в горячую духовку. Печь, вложить лук из маринада, утку поливать жиром и жидкостью из маринада. Готовую румяную утку вынуть, разделить на части. Соус обезжирить. Муку смешать с 1/4 л холодного бульона из потрохов, добавить оставшийся соус, если надо — посолить, влить жидкость из маринада, вскипятить. Разрезанную утку положить в соус, подогреть, уложить на круглом глубоком блюде, полить соусом. Остаток соуса подать в соуснике. Подавать с лапшой или картофелем и заправленной квашеной капустой, белокочанной или красной. К маринаду можно прибавить 2—3 ложки красного вина.

Гусь или утка, фаршированные кашей

1 гусь • соль • Фарш: 300-400 г гречневой ядрицы, смоленской крупы, или риса • перец • 2 яйца • 1 белок • 40 г вытопленного из гуся жира • 80 г лука • 30 г сушеных грибов • бульон из потрохов • 200 г овощей • гусиные потроха • 2 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа • гусиный жир для жаренья

Разделанного гуся (см. введение, блюда из домашней птицы) тщательно промыть, отрезать шейки и крылья во втором суставе. Разрезать острым тонким ножом кожу на спине (вдоль от шейки до гузки) и осторожно отделить кожу с мясом от костей. Крылья выломать под кожей в плечевом суставе, ножки выломать под кожей в бедренном суставе. Отделенный от мяса скелет вынуть. Кожу с мясом, ножками и крыльями посолить за 1—2 часа до приготовления. Вымытые грибы и потроха залить кипящей водой, варить в закрытой посуде, в половине варки положить очищенные овощи, доварить вместе, процедить. Крупу, смешанную с белком и подсушенную, залить кипящим бульоном из потрохов и сварить рассыпчатую кашу (см. крупяные блюда). Потроха мелко порубить вместе с грибами. Лук очистить, нарезать кубиками, поджарить на вытопленном из гуся жире до светло-золотистого цвета. Сваренную кашу выложить в миску, остудить. Поджаренный лук растереть с 2 желтками, прибавить кашу, потроха и грибы, рубленую зелень, соль, перец, пену из двух белков. Все это размешать и полученной массой фаршировать гуся. Тщательно зашить, сформовать, связывая шнурком крылья и ножки. Положить на противень подходящих размеров, полить вытопленным гусиным жиром, поставить в горячую духовку. Печь 1 1/2—2 часа до готовности, поливая жиром и сбрызгивая водой. Гуся подрумянивать медленно, чтобы кожа не лопалась по швам. Готового гуся вынуть, уложить на продолговатом



*Фаршированная
курица*

плоском блюде. Острым ножом отрезать ножки и крылья, всего гуся нарезать поперек ломтиками толщиной в 2—2,5 см. Полить жиром, остаток жира подать в соуснике. Блюдо украсить зеленью петрушки. Подавать с заправленной квашеной капустой, белокочанной или красной.

Утка или гусь печеные с яблоками

1 утка • 40 г масла • 500 г яблок • майоран • соль

Подготовленную молодую утку (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, вытереть солью и майораном в порошке за час до приготовления. Яблоки обмыть, разделить пополам, вынуть сердцевину. Во внутрь утки положить яблоки, зашить, уложить на противень на растопленное масло, полить маслом, сбрызнуть водой, вставить в горячую духовку. Печь, поливая соусом и сбрызгивая водой. Гумяную, готовую утку вынуть, разделить, уложить на продолговатом, плоском блюде, обложить печеными яблоками, полить оставшимся соусом. Остаток соуса подать в соуснике. Утку на блюде украсить листьями зеленого салата или зеленью петрушки. Подавать с заправленной белокочанной или краснокочанной капустой, или же со свеклой.

Утка или гусь фаршированные

1 небольшой гусь • соль • Фарш: 100 г черствой булки • 1/4 л молока • гусиная печенка • 2-3 ложки толченых сухарей • 50 г масла • 2 яйца • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • перец • мускатный орех • майоран • гусиный жир для жаренья

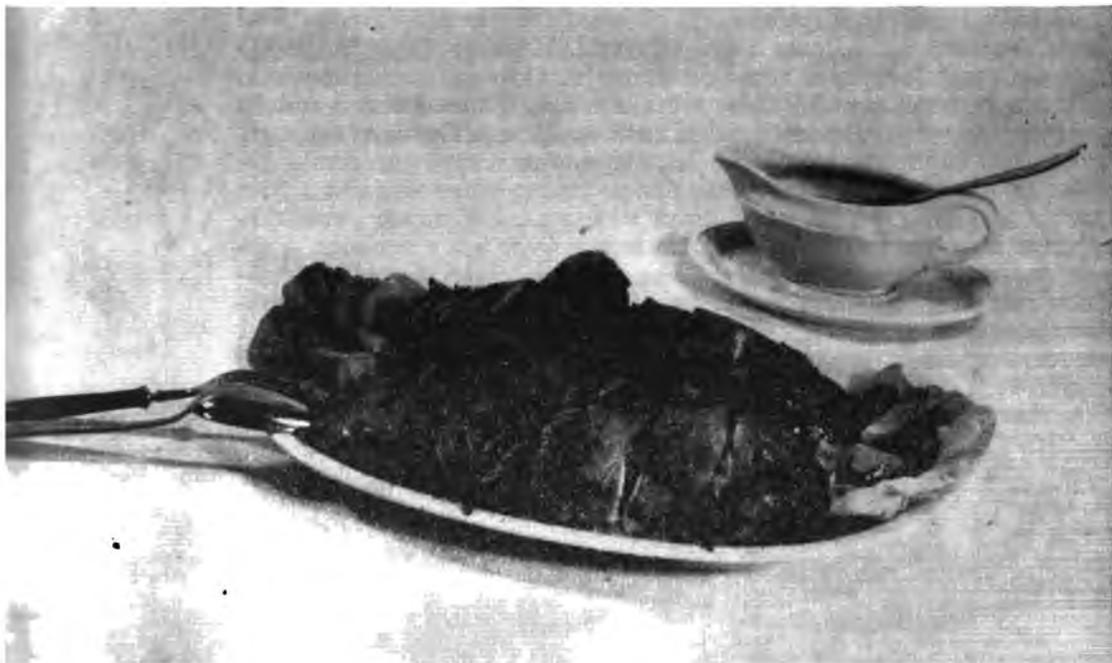
Подготовленного, созревшего гуся (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, вытереть, натереть солью и майораном в порошок за час до приготовления. Приготовить фарш: булку замочить в молоке, отжать, пропустить через мясорубку вместе с печенкой. Масло растереть с желтками, прибавить пропущенную через мясорубку массу и по вкусу соль, перец, мускатный орех, мелко нарезанную зелень петрушки, смешать с пенистой и толчеными сухарями. Фарш должен быть пышный. Гуся фаршировать, зашить, сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы). Положить на противень. Полить вытопленным гусиным жиром, сбрызнуть водой и вставить в горячую духовку. Печь около 2 часов (в зависимости от возраста птицы), часто поливая соусом. Вместо выпарившегося соуса подливать воду. Готового, румяного гуся вынуть, разделить. Уложить на продолговатом блюде так, чтобы гусь выглядел, как целый, украсить зеленью петрушки. Подавать с картофелем, заправленной краснокочанной или белокочанной капустой, свеклой, брусникой, салатом из квашеной капусты.

Гусь или утка, фаршированные телятиной

1 гусь • соль • Фарш: 400-600 г телятины без кости • 60 г сала • 50 г лука • 20 г жира • 50-100 г булки • ок. 1/8 л молока • гусиная печенка • 2 яйца • соль • перец • мускатный орех • майоран

Гуся для фарширования подготовить по рецепту „Утка или гусь, фаршированные кашей“. Приготовить фарш. Булку замочить в молоке, отжать. Лук очистить, мелко нарезать, поджарить на жире. Булку, лук, печенку, сало и телятину пропустить два раза через мясорубку. Размешать с яйцами, заправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом. Дальше готовить, как указано в рецепте „Утка или гусь, фаршированные кашей“. Подавать с картофелем, салатом из краснокочанной капусты, салатом из квашеной капусты, компотом или брусникой.

*Подача жареной
свицы*



Индейка фаршированная печеная

1 индейка • 60 г жира • 40 г масла • соль • Фарш из печенки : 100 г черствой булки • 1/4 л молока • 60 г масла • 3 яйца • 1-2 ложки толченых сухарей • печенка индейки • соль • перец • мускатный орех • Начинка из изюма : 50 г черствой сдобной булки • 1/8 л молока • печенка индейки • 60 г толченых сдобных сухарей • 60 г темного и светлого изюма • 60 г масла • 40 г миндаля • 3 яйца • соль • 10 г сахара • щепотка мускатного ореха • 2 шт. гвоздики

Фарш из печенки приготовить по рецепту „Курица фаршированная”. Начинка из изюма: черствую сдобную булку замочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с обмытой печенкой; масло растереть с желтками, прибавить пропущенную через мясорубку булку с печенкой, продолжать растирать, положить вымытый темный и светлый изюм, ошпаренный, очищенный и нарезанный тоненькими ломтиками миндаль, размешать с толчеными сухарями и пеной. Приправить по вкусу солью, сахаром, щепоткой мускатного ореха, молотой гвоздикой. Подготовленную индейку (см. введение, блюда из домашней птицы) тщательно промыть, вытереть. Надрезать кожу на ножках вокруг коленного сустава и вытащить сухожилия (см. введение, блюда из домашней птицы), чтобы ножки не получились жесткими. Сильно нажать на выступающий отросток грудной кости, чтобы грудка сплюснулась и стала шире. Старую птицу отбить (через тряпочку) тупкой, не слишком сильно, чтобы не повредить ткани. Тушку натереть солью за 1—2 часа до приготовления. Приготовить начинку из изюма или печенки, начинить нижнюю часть шейки, остальную начинку (если останется) положить внутрь тушки. Тщательно зашить толстой ниткой. Индейку сформовать (см. введение, блюда из домашней птицы). Положить на противень на растопленный жир, полить жиром, влить несколько ложек воды, поставить в хорошо нагретую духовку. Печь 2—3 часа в зависимости от величины и возраста тушки, вначале в закрытой посуде, часто поливая соусом и сбрызгивая водой. Под конец открыть и медленно подрумянивать. Приготовить кухонную доску, длинный, острый нож-секач. Готовую индейку положить на кухонную доску и нарезать. Отрезать ножки, затем филейчики, которые следует разрезать на 2—3 куса. Отрезать крылышки с кусками мяса. Нарезать фаршированную шейку. Срезать с грудной кости филе, порезать его наискось широкими, довольно тонкими ломтиками, не путая порядка. Целиком отсечь спинку от грудки (лучше всего специальными ножницами). Спинку повернуть и порубить на несколько кусков. Нарезанную индейку подогреть в духовке и сложить на подогретом блюде следующим образом: куски спинки уложить так, как они были нарезаны. На спинку положить грудную кость, на которой уложить ломтики филе в том порядке, в каком они нарезались, добавить нарезанную шейку, крылышки, филейчики и ножки, положить рядом с индейкой так, чтобы тушка выглядела, как целая. Полить, вставить на блюде в духовку и подогреть, украсить зеленью петрушки, листьями зеленого салата или листовой капустой. Подавать с овощным салатом, с брусничкой или с салатом из фруктовой смеси (см. сладкие блюда, фруктовые салаты).

Можно уложить индейку на блюде иначе, укладывая попеременно белые ломтики филе, фарш и другие куски мяса. Индейку можно печь также и без фарша. Грудки старых индеек можно обкладывать или шпиговать салом. Мясо на грудке индейки получается особенно вкусным и рассыпчатым, если в духовке несколько раз помазать его сливками, при помощи кисточки.

Курица фаршированная

1 курица • соль • 40 г жира • 20 г масла • Фарш: 50 г черствой булки • 1/8 л молока • 40 г масла • 2 яйца • 2 ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа • печенка • соль • перец • 1-2 ложки толченых сухарей

Подготовленную, созревшую курицу (см. введение, блюда из домашней птицы) промыть, обтереть, натереть солью за час до приготовления. Приготовить фарш: булку замочить в молоке, отжать, пропустить через мясорубку вместе с печенкой. Масло растереть с желтками, смешать с пропущенной через мясорубку массой и растереть с рубленой зеленью, солью и перцем. Размешать с пеной и толчеными сухарями. Фарш должен быть пышным. Фаршировать курицу (см. введение, блюда из домашней птицы), зашить, сформовать для жаренья (см. введение, блюда из домашней птицы). Разогреть жир на противне, положить курицу, полить жиром, поставить в духовку. Печь 1—1 1/2 часа, часто поливая образовавшимся соусом. Вместо выпарившегося соуса подливать воду. Готовую, румяную курицу вынуть, разделить, уложить на продолговатом блюде так, чтобы она выглядела, как целая. Полить соусом, остаток соуса подать в соуснике. Блюдо украсить зеленью петрушки. Подавать с картофелем, салатом из овощей, брусникой. Курицу можно печь, не фаршируя.

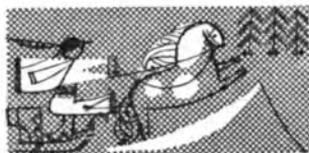
БЛЮДА ИЗ ПЕРНАТОЙ ДИЧИ

ПЕРНАТАЯ ДИЧЬ ТУШЕНАЯ

Куропатки тушеные в краснокочанной капусте

2 куропатки • 80 г жира • 50 г лука • 1 кг краснокочанной капусты • 20 г муки • несколько растолченных зерен можжевельника • соль • уксус • сахар • рюмка красного вина

Разделанные тушки куропаток (см. введение, блюда из домашней птицы и дичи) промыть, дать воде стечь и натереть солью, размешанной с толченым можжевельником. Часть жира растопить в кастрюле и подрумянить на нем куропаток со всех сторон, после чего разделить каждую на 2 или 4 части, долить воды и тушить до готовности в закрытой



посуде на слабом огне. В половине тушения куропаток вложить кочан красной капусты, очищенный от наружных листьев и нашинкованный, добавить нарезанный тонкими кружочками или кубиками лук, влить $1/8$ л воды и тушить вместе. Из остатка жира и муки приготовить заправку, заправить капусту, добавить по вкусу уксус, сахар и соль, а перед подачей на стол влить вино. Подавать в той же кастрюле либо на круглом блюде с картофелем.

Дикая утка или тетерев тушеные в краснокочанной капусте

1 дикая утка или 2 чирка либо 1 тетерев • 80 г жира • 50 г лука • 1 кг капусты • 20 г муки • несколько толченых зерен можжевельника • соль • уксус • сахар • рюмка красного вина

Приготовить так же, как куропатку тушеную в краснокочанной капусте (утку или тетерева перед подрумяниванием лучше поделить на части).

Дикий гусь тушеный в краснокочанной капусте

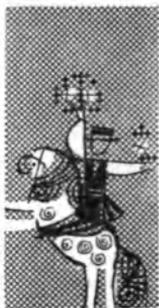
1 дикий гусь (на 6-8 человек) • 100 г сала • 80 г жира • 50-100 г лука • 40 г муки • 1,5 кг краснокочанной капусты • несколько толченых зерен можжевельника • соль • уксус • 2 рюмки красного вина

Разделанного гуся (см. введение, блюда из домашней птицы и дичи) промыть, нашинговать салом (см. введение, блюда из домашней птицы и дичи) и натереть солью, размешанной с толченым можжевельником. Разделить на части, которые следует подрумянить на разогретом жире. Далее готовить по рецепту „Куропатки тушеные в краснокочанной капусте”.

Куропатки или тетерева тушеные в сметане

3-4 куропатки или 2 тетерева • 60 г жира • 20 г муки • $1/4-1/3$ л сметаны • несколько толченых зерен можжевельника • соль • ложечка мелко нарубленной зелени петрушки

Разделанные тушки (см. введение, блюда из домашней птицы и дичи) промыть, натереть солью, размешанной с толченым можжевельником. Разогреть жир и подрумянить на нем тушки со всех сторон, куропаток порезать пополам, а тетеревов на 4 части. Вложить в кастрюлю и подлить воды; тушить в закрытой посуде на слабом огне до готовности. Добавить размешанную с мукой сметану, тушить еще несколько минут и посолить по вкусу. Подавать на продолговатом блюде, облив соусом и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, с картофелем и овощами (свеклой, стручковой фасолью) либо с брусникой.



ПЕРНАТАЯ ДИЧЬ ПЕЧЕНАЯ

Куропатки, перепелки или дикие утки (чирки) жареные

4 куропатки или перепелки либо 3 чирка • 150 г сырого сала • 60 г жира • соль • зелень для украшения (листки салата, ветки зелени петрушки)

Разделанные тушки промыть, натереть солью. Сало порезать тонкими, широкими ломтиками, обложить ими тушки, обмотав ниткой. Разогреть жир на противне, уложить тушки, вставить в горячую духовку; печь около 45 минут, часто поливая образующимся соусом. Вместо выпарившейся жидкости подливать воду. С готовых тушек снять нитки, которыми они были обмотаны, и разрезать каждую пополам. Сложить половинки вместе на блюде, украшенном зеленью, и облить оставшимся соусом. Подавать с картофелем, с зеленым салатом или салатом из краснокочанной капусты, можно также подать к дичи бруснику или компот.

Фазан печеный

1 фазан (на 3 человека) • 100 г сырого сала или копченой грудинки • 50 г жира • соль • зелень для украшения (листки салата, ветки зелени петрушки)

Разделанного фазана (см. введение, блюда из домашней птицы и дичи) промыть и натереть солью. Сало или грудинку нарезать тонкими, широкими ломтями, обложить фазана, обмотать ниткой. Разогреть жир на противне, уложить на него приготовленную тушку и вставить в горячую духовку. Печь около часа, часто поливая образующимся соусом, следя за тем, чтобы мясо не слишком зарумянилось. Вместо выпаривавшегося соуса подливать воду. С готового фазана снять нитки, тушку порезать, уложить на блюде, украшенном зеленью, полить оставшимся соусом. Подавать с зеленым салатом, картофелем „фри“, брусникой.

БЛЮДА ИЗ ДИЧИ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Мясо диких животных — зайца, козули, оленя, кабана — тощее, темное, с большим количеством сухожилий. Характерным является мясо, с которым связаны его вкусовые качества. Дичь появляется на рынке в период, когда разрешена охота, необходимо, однако, помнить, что самыми высокими вкусовыми качествами отличается мясо диких зверей, убитых осенью или в начале зимы, в то время, когда мясо зверей, убитых зимой, жесткое. Мясо дичи созревает долго, поэтому до предварительной обработки оно должно повисеть в холодном вентилируемом помещении. Дичь, простреленную во многих местах, необходимо сразу

же выпотрошить и освежевать, чтобы мясо созрело. В этом случае его не следует долго хранить, так как период созревания неосвежеванной дичи продолжается до 3 недель. После обработки и разделки туши, мясо задней части туши должно пройти второй этап созревания в заправке из уксуса или овощей.

Предварительная обработка

Снятие шкуры (обдирка)

Дичь, а прежде всего зайцы, покупаются зачастую неосвежеванными, необходимо, следовательно, их освежевать. Для этого заяц подвешивается за задние лапки на крюк, после чего разрезается шкура вокруг лодыжек ниже коленного сустава. Затем подрезается шкура на внутренней стороне ног, от надреза у лодыжек до заднепроходного отверстия. В месте надреза у заднепроходного отверстия шкура ножом отделяется от мяса и снимается с хвоста и ног. После этого шкура берется двумя руками и осторожно стягивается книзу, причем нужно помогать себе ножом. С передних лап шкура стягивается до сустава, и в этом месте лапы перерезаются так, чтобы они остались в шкуре. При снятии шкуры с головы следует надрезать уши у основания, стягивать шкуру вниз, возле глаз подрезать ножом.

Потрошение зайца

После снятия шкуры зайца укладывают на кухонную доску, на толстую бумагу, разрезают брюшную полость, вынимают внутренности, вырезают кишки у заднепроходного отверстия; легкие, сердце, печень и почки откладываются в миску. Заднепроходное отверстие надо глубоко вырезать. Из печени осторожно вырезается желчный пузырь. Несъедобные части выбрасывают вместе с бумагой. Зайца необходимо очень тщательно обмыть в проточной воде. Отжать, когда вода будет лишь слегка подкрашенной, и уложить на кухонной доске.

Разделка туши

Тушка зайца делится таким образом: от почечной части отделяются брюшные мышцы, почечная часть отрубается вместе с окорочками и кладется в заправку из уксуса или овощей (см. введение, мясные блюда).

Выбор дичи для приготовления различных блюд

Наибольшую ценность представляет задняя часть туши, так как мясо передней части жесткое. Размягчение мяса передней части туши требует длительной тепловой обработки, поэтому ее предназначают для варки или тушения. Тушеное или вареное мясо пропускается через мясорубку и соединяется с вареными съедобными внутренними органами: легкими, сердцем, печенкой, почками; из всего этого готовятся

паштеты, мясной фарш, блюда под соусом. Задняя часть туши, то есть окорок, дает отборное мясо, годное на жаркое, тушеные и жареные блюда. Задняя часть зайца, козули маринуется, в то время как окорок дикого кабана солится, потом коптится и варится.

Мясо молодых диких кабанов после продолжительного созревания можно тушить, использовать для приготовления жаркого и многих других блюд.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОЙ ДИЧИ

Окорок кабаный (присоленный)

Приправы для посола (на 5 кг ветчины): 200 г соли • 20 г сахара • 10 г селитры • 2-3 дольки чеснока • 2-3 лавровых листка • 10 г кориандра • 5 г перца • 5 душистого перца • 5 зерен можжевельника

Приготовить, как окорок свиной присоленный.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОЙ ДИЧИ

Котлеты из мяса дикого кабана

800 г корейки молодого дикого кабана • 80 г жира • соль • 30 г муки • 1 яйцо • 80 г толченых сухарей

Готовятся и подаются так же, как котлеты из свиной корейки. Мясо не нужно мариновать, но оно должно как следует созреть, долго храниться в прохладном месте.

Котлеты рубленые из мяса дикого кабана

500 г мяса (с костью) молодого кабана • 60-80 г жира • 50 г черствой булки • 1 яйцо • 40 г толченых сухарей • соль • перец

Булку намочить в воде, отжать. Мясо отделить от кости, очистить от пленок и сухожилий, порезать. Мясо и булку пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и перец и тщательно перемешать. Из фарша сформовать увлажненными руками 8 шаров, обвалять их в муке или толченых сухарях, приплюснуть и с помощью ножа придать форму овальных котлет. Жарить на разогретом жире, на слабом огне, до темно-золотистого цвета. Дожарить на краю плиты или вставить на несколько минут в духовку. Уложить на подготоватом блюде, облить жиром, оставшимся от жаренья. Подавать с картофелем, или с макаронными изделиями и с зеленым салатом, либо с салатом из сырых овощей.

Котлеты рубленые из мяса козули

Приготовить и подавать, как котлеты рубленые из дикого кабана, добавляя к фаршу 100 г пропущенной через мясорубку грудинки или сала.

Котлеты рубленые из оленины

Готовить так же, как котлеты рубленые из козули.

Лангет из оленины

800 г филе • 80 г жира • перец • соль • 20 г муки • Заправка из овощей: 50 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 50 г лука • 1 ложка растительного масла • 1 ложка уксуса • несколько горошин черного и душистого перца, зерен можжевельника • 1 лавровый лист • 10 г сахара

Филе сполоснуть, снять пленку, сбрызнуть уксусом. Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нашинковать тонкими ломтиками, добавить растительное масло, сахар, посыпать толчеными пряностями, обминать до тех пор, пока не выделится сок. Приготовленное мясо натереть и обложить овощами в подходящей по размеру миске. Вынести в прохладное место на 1—2 дня, прикрыть. Перед приготовлением удалить овощи и пряности, нарезать мясо наискось поперек волокон на 8 ломтей, отбивать их тупкой по поверхности разреза. Формовать овальные лангеты толщиной около 1,5 см. Посыпать солью, перцем и мукой. Разогреть жир и на не очень сильном огне поджарить лангеты до темно-золотистого цвета. В мясе не должно быть слишком много крови, и в то же время нельзя его сильно зажарить, чтобы оно не получилось жестким. Под конец жаренья надо влить 1—2 ложки воды в подрумяненный жир от жаренья и прокипятить. Лангет уложить на продолговатом блюде и полить соусом. Подавать с картофелем „фри”, а также с брюссельской капустой, стручковой фасолью, цветной капустой и т. д., либо с брусникой и хреном.

Лангет из мяса козули

800 г почечной части без кости • 80 г жира • 20 г муки • соль • Заправка из овощей: 50 г моркови • 50 г сельдерея • 50 г петрушки • 50 г лука • 1 ложка растительного масла • 1 ложка уксуса • несколько горошин черного и душистого перца, зерен можжевельника • 1 лавровый лист • 10 г сахара

Почечную часть козули мариновать в заправке из овощей 1—2 дня (см. лангет из оленины). Вынуть, снять пленку, удалить овощи и приправы и приготовить лангет (см. лангет из оленины).



БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ДИЧИ

Паштет из зайца

Смотри холодные закуски.

Гуляш из заячьего передка и потрохов

Передок с потрохами и лопатками • 150 г сосисок или колбасы • 150 г лука • 50 г жира • 20 г муки • 1/8 л сметаны • несколько зерен можжевельника • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки • соль

Передок разделанного, созревшего зайца (см. введение, блюда из дичи) и лопатки, тщательно очищенные от пленок, сполоснуть и порубить на небольшие куски. Потроха — легкие, сердце, очищенную от пленки печенку тщательно сполоснуть и нарезать полосками. Разогреть жир в широкой кастрюле и подрумянить на нем мясо и потроха. Добавить порезанные толстыми кружками сосиски или нарезанную кубиками колбасу и очищенный, порезанный кружочками подрумяненный лук. Подлить 1/4 л воды, добавить соль и растолченные зерна можжевельника, тушить на слабом огне, в закрытой кастрюле, до готовности. Под конец тушения влить размешанную с мукой сметану, вскипятить и добавить по вкусу соль. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, в той же кастрюле или на круглом блюде, с картофелем или с макаронными изделиями и свеклой.

Зяец по-французски

Передок зайца с потрохами и лопатками • 150 г копченой грудинки • 150 г лука • 50 г жира • 20 г муки • несколько зерен можжевельника • 1 лавровый лист • 1/3 ложечки красного перца • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки • 2 рюмки красного вина • соль

Приготовить согласно рецепту „Кролик по-французски”.

Зяец тушеный в вине

Почечная часть и окорочка зайца • 150 г копченой грудинки • 150 г лука • 30 г толченых сухарей • 1 ложечка красного перца • 1/4 л красного вина • соль • М а р и н а д: 1/4 л уксуса • 1/2 л воды • 100 г лука • 1 лавровый лист • по несколько горошин перца, душистого перца и зерен можжевельника

Вскипятить воду с нарезанным луком (100 г), лавровым листом, перцем и можжевельником, остудить, добавить уксус. Почечную часть с окорочками (разделка зайца — см. введение, блюда из дичи) положить в эмалированную ванночку или глиняную миску, залить остуженным маринадом и поставить в прохладном месте. Мариновать 2—4 дня, каждый день переворачивая. Вынутое мясо вымыть и порубить на куски, считая по 2 на человека. Грудинку нарезать тонкими ломти-

ками, половиной которых выложить дно широкой, мелкой кастрюли, уложить на них куски мяса, добавить очищенный и нарезанный кружочками лук (150 г). Мясо посыпать толчеными сухарями, смешанными с красным перцем, добавить соль и прикрыть оставшимися ломтиками грудинки. Залить $1/8$ л маринада, $1/8$ л воды и $1/4$ л красного вина. Кастрюлю плотно прикрыть и вставить в горячую духовку или поставить на плиту, тушить на слабом огне около $2\ 1/2$ —3 часов, до готовности. Подавать в той же кастрюле с картофелем и краснокочанной капустой.

Мясо дикого кабана по-охотничьи

800 г мяса без костей с лопатки или окорока • 20 г муки • соль • 60 г жира • 100 г лука • 50 г томата (12% концентрат) • $1/3$ ложечки красного перца • 1 лавровый лист • по несколько горошин черного перца, душистого перца и зерен можжевельника • $1/8$ л красного вина • Заправка из овощей: 50 г моркови • 50 г петрушки • 50 г сельдерея • 50 г лука • 1 ложка растительного масла • 1 ложка уксуса • 10 г сахара

Мясо обмыть, дать ему обсохнуть, снять пленки, удалить сухожилия и мариновать в заправке из овощей по рецепту „Лангет из оленины”. Удалить овощи, мясо посолить и посыпать мукой. Разогреть жир на сковороде и на сильном огне подрумянить мясо со всех сторон, затем переложить в кастрюлю. Лук очистить (100 г), нарезать кружками, поджарить на оставшемся жире до золотистого цвета, положить его в мясо, долить воду и тушить до готовности на слабом огне. По мере выпаривания соуса подливать воду. Под конец тушения прибавить красный перец, томат, лавровый лист, толченый черный перец, душистый перец и можжевельник, посыпать остатком муки, влить вино и тушить еще 10—15 минут. Мясо вынуть из соуса, порезать ломтями поперек волокон. Уложить нарезанное мясо в том же порядке на продолговатом блюде. Соус, если нужно, заправить мукой, довести до кипения, процедить и облить им нарезанное мясо. Подавать с картофелем в любом виде и салатом из сырых овощей.

Мясо дикого кабана тушеное со сметаной

800 г мяса без кости с лопатки или окорока • 30 г муки • 50 г жира • лавровый лист • несколько горошин перца, душистого перца и зерен можжевельника • $1/8$ л сметаны • Заправка из овощей: 50 г моркови • 50 г петрушки • 50 г сельдерея • 50 г лука • 1 ложка растительного масла • 1 ложка уксуса • 10 г сахара

Приготовить мясо и мариновать в заправке из овощей по рецепту „Лангет из оленины”. Удалить овощи, мясо посолить и посыпать мукой. Разогреть жир на сковороде и на сильном огне подрумянить мясо со всех сторон, после чего вместе с жиром переложить в кастрюлю. Добавить овощи из маринада, долить воды и тушить в закрытой посуде на слабом огне до готовности. В середине тушения добавить растол-

ченные приправы (перец и можжевельник). Когда мясо будет готово, посыпать оставшейся мукой, прокипятить. Влить сметану. Нарезать мясо поперек волокон тонкими ломтиками. Уложить в том же порядке нарезанное мясо на продолговатом блюде и облить процеженным соусом. Подавать с картофелем или макаронными изделиями, а также с вареными овощами.

Мясо козули тушеное со сметаной

800 г мяса без кости с лопатки или бедренной части или же 1,25 к почечной части с костью • 60 г сала • 30 г муки • 60 г жира • 1/8 л сметаны • соль • М а р и н а д: 1/4 л уксуса • 1/2 л воды • 100 г лука • 1 лавровый лист • по несколько горошин перца и зерен можжевельника

Вскипятить воду с нарезанным луком и приправами, остудить и добавить уксус. Ополоснуть мясо (почечную часть вместе с костью), уложить в глиняной, подходящей по размерам миске; залить холодным маринадом и поставить в прохладном месте, прикрыв крышкой. Мясо держать в маринаде 3—5 дней, каждый день переворачивая. Вынутое из маринада мясо сполоснуть, очистить от пленок и сухожилий, дать воде стечь, а потом нашпиговать салом, посолить и посыпать мукой. Разогреть жир и на сильном огне подрумянить мясо со всех сторон. Мясо вместе с жиром переложить в кастрюлю. Долить несколько ложек воды, положить лук, приправы из маринада и тушить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. Тушеное мясо вынуть, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить их в том же порядке на продолговатом блюде. Если почечная часть подается целиком, следует резать мясо с обеих сторон позвоночника. Разделить мясо на довольно толстые куски, нарезанные наискось волокон, затем уложить их на кости так, чтобы почечная часть выглядела, как целое. Оставшийся соус заправить остатком муки, вскипятить. Влить сметану, если нужно, посолить (можно подкрасить карамелью). Соус процедить. Уложенное на блюде мясо облить соусом и подать с картофелем, свеклой или с салатом из краснокочанной капусты.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОЙ ДИЧИ

Заяц по-польски в сметане

Почечная часть и окорочка зайца • 100 г сала • 60 г жира • 20-30 г муки • 1/8-1/4 л сметаны • соль • карамель • М а р и н а д: 1/4 л уксуса • 1/2 л воды • 100 г лука • 1 лавровый лист • по несколько горошин перца и зерен можжевельника

Вскипятить воду с нарезанным луком и приправами, остудить, влить уксус. Почечную часть зайца с окорочками (разделка зайца — см. введение, блюда из дичи) уложить в эмалированной ванночке или глиняной миске, залить остуженным маринадом и поставить в прохладном месте. Держать в маринаде 2—4 дня, каждый день переворачивая.



Вынутое из маринада мясо сполоснуть, снять пленку, нашинговать салом и посолить. На противне разогреть жир, уложить мясо, полить жиром, подлить воды и вставить в горячую духовку. Печь около 2 часов до готовности, поливая образовавшимся соусом. По мере выпаривания соуса подливать воду. Мясо вынуть и порубить на куски, уложить их на подогретом продолговатом блюде. Оставшийся соус заправить остатком муки, прокипятить, соединить со сметаной и закрасить карамелью, посолить по вкусу. Выложенное на блюдо мясо полить соусом. Подавать с картофелем или с макаронными изделиями и свеклой, можно также подавать с брусникой и хреном либо с салатом из краснокочанной капусты. Карамель приготовить следующим образом: 20 г сахара поджарить на сковороде до золотистого цвета, влить 3—5 ложек воды, вскипятить.

Зяц печеный в натуральном соусе

Почечная часть и окорочка молодого зайца • 100 г сала • 80 г жира • 20 г муки • Заправка из овощей: 150 г овощей • 50 г лука • 2 ложки растительного масла • 1 ложка уксуса • 1 лавровый лист • несколько горошин черного душистого перца и зерен можжевельника • 10 г сахара

Почечную часть и окорочка разделанного зайца (см. введение, блюда из дичи) мариновать в заправке из овощей по рецепту „Лангет из оленины”, затем ополоснуть, дать обсохнуть. Удалить овощи и пряности. Мясо нашинговать салом, посолить. На противне разогреть жир, положить мясо, полить жиром и вставить в горячую духовку. Печь около 2 часов до готовности. Поливать образовавшимся соусом. Вместо выпариваемого соуса доливать воду. Когда мясо станет мягким, заправить соус мукой, полить зайца и запекать еще несколько минут до образования румяной корочки. Мясо порубить, уложить так, чтобы заяц выглядел, как целый, на продолговатом, украшенном зеленью блюде и полить соусом. Подавать с картофелем „фри” или жареным картофелем и свеклой, или же с салатом из краснокочанной капусты.

Мясо козули печеное

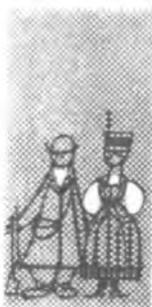
800 г мяса без кости с лопатки или мякоть задней ноги либо 1 кг 250 г почечной части (с костью) • 100 г сала • 80 г жира • по несколько горошин перца и зерен можжевельника • соль • Заправка из овощей: 50 г моркови • 50 г лука • 50 г петрушки • 50 г сельдерея • 1 ложка растительного масла • 1 ложка уксуса • 1 лавровый лист • несколько горошин душистого перца • 10 г сахара

Мясо промыть (почечную часть вместе с костью), снять пленку и удалить сухожилия, мариновать в заправке из овощей (см. „Лангет из оленины”). Через два-три дня удалить овощи и пряности, мясо посолить, натереть молотым перцем и растолченным можжевельником, нашинговать салом. Разогреть жир на противне или большой сковороде, положить туда мясо, полить его жиром и вставить в горячую духовку.

Печь около 1 1/2 часов, поливая образовавшимся соусом. Вместо выпарившегося соуса подливать воду. Когда мясо станет мягким, порезать. Мякоть задней ноги резать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить их на продолговатом блюде в том порядке, в каком они нарезались. С почечной части мясо срезать с обеих сторон позвоночника и несколько наискось порезать довольно толстыми кусками, уложив их затем вместе с костью, так, чтобы все выглядело, как целое. Мясо подавать, полив соусом, с картофелем „фри” и зеленым салатом либо с салатом из краснокочанной капусты; можно также подать бруснику с хреном, маринованные сливы и т. п.

Печеную почечную часть можно подавать также с соусом из сметаны; в этом случае почти готовое мясо посыпать мукой (20—30 г), облить сметаной (1/8 л) и печь еще несколько минут, поливая выделяющимся из мяса соусом.

БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА



Кроличье мясо не уступает по своим качествам говядине, свинине, телятине. Белое и нежное мясо кроликов напоминает по вкусу мясо домашней птицы. Разделка кролика производится так же, как разделка зайца. После потрошения тушу следует промыть водой (на 1/4 л воды 1 ложка уксуса), вытереть насухо и повесить в прохладном месте на 1—3 дня. Тушка делится так же, как тушка зайца.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОГО КРОЛИКА

Паштет из кролика

Смотри холодные закуски.

Мясо кролика в лимонном соусе (пулет)

Передки 2 кроликов • 200 г овощей • 1 желток • несколько молотых горошин перца • соль • 40 г масла • 30 г муки • лимонный сок или щепотка лимонной кислоты • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки

Передки разделанных кроликов (см. введение, блюда из кролика), то есть передние части, отсеченные от почечной части между 5 и 6 ребром (если они слишком малы, взять также и лопатку), тщательно очистить от пленок, промыть и порубить на 8—12 кусков. Овощи вымыть, очистить и сполоснуть. Мясо залить кипящей посоленной водой и варить до готовности, добавив под конец варки овощи и перец. Бульон процедить, а овощи вынуть; можно вынуть из мяса крупные косточки. Растереть муку с маслом, разбавить 1/4—3/4 л бульона, вскипятить, добавить лимонный сок или лимонную кислоту, посолить по вкусу,

В заправленный соус добавить желток, тщательно размешать. Вложить в горячий соус мясо и сильно нагреть на краю плиты, не кипятя. Подать в той же кастрюле или на круглом блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, с рассыпчатым рисом или с картофельным пюре.

Мясо кролика с овощами

Передки 2 кроликов • 200 г овощей • 30 г жира • 20 г муки • 1/8 л сметаны • 50 г томата (12%) • несколько молотых горошин перца • соль • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки

Передки разделанных кроликов (см. введение, блюда из кролика), то есть передние части, отсеченные от почечной части между 5 и 6 ребром, тщательно очистить от пленок (если передки слишком малы, взять также и лопатки), сполоснуть и порубить на 8—12 кусков. Мясо залить кипящей посоленной водой так, чтобы вода его покрыла, и варить до готовности. Овощи вымыть, очистить и сполоснуть, измельчить и тушить в жире, подливая бульон из варящегося мяса. Когда мясо будет почти готово (из него можно вынуть крупные косточки), добавить овощи и перец, томат. Бульон заправить мукой, разведенной 1/8 л холодного бульона, вскипятить и посолить по вкусу, влить сметану. Мясо, посыпанное мелко нарезанной зеленью петрушки, подать в той же кастрюле, или на круглом блюде, с клецками либо с картофелем.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОГО КРОЛИКА

Кролик по-французски

Передняя часть с потрохами и лопатками • 150 г копченой грудинки • 150 г лука • 40 г жира • 20 г муки • несколько горошин перца • 1 лавровый лист • 1/2 ложечки красного перца • соль • 1/2 ложечки мелко нарезанной зелени петрушки • 2 рюмки красного вина

Переднюю часть разделанного кролика (см. введение, блюда из кролика) и лопатки тщательно очистить от пленок, сполоснуть и порубить на небольшие куски. Потроха — легкие, сердце и очищенную от пленки печенку тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками. Разогреть в широкой кастрюле жир и подрумянить на нем порубленное мясо и нарезанные потроха. Копченую грудинку нарезать небольшими, довольно толстыми ломтиками, а лук крупными кубиками, положить к подрумяненному мясу и тушить на слабом огне в закрытой посуде, подливая понемногу воду. Когда мясо станет мягким, прибавить соль, толченые горошины перца, лавровый лист и красный перец, влить вино, посыпать мукой, прокипятить и тушить несколько минут. Соус заправить мукой (он должен быть средней густоты). Посолить по вкусу. Подавать в той же кастрюле или на круглом блюде с рисом, смоленской кашей, клецками или мятым картофелем, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Паприкаш из кролика

Передки 2 кроликов • 40 г жира • 30 г муки • 1/8 л сметаны • несколько молотых горошин перца • соль • 1/2 ложечки красного перца

Передки разделанных кроликов (см. введение, блюда из кролика), то есть передние части, отсеченные от почечной части между 5 и 6 ребром (если они слишком малы, взять также и лопатки), тщательно очистить от пленки и порубить на куски; посолить и посыпать мукой. Разогреть жир, не на очень сильном огне подрумянить мясо со всех сторон. К подрумяненному мясу положить очищенный, порезанный лук, долить воду и тушить в закрытой посуде до готовности. Под конец тушения добавить остатки муки, перец, красный перец, прокипятить, влить сметану и посолить по вкусу. Подавать на круглом блюде с клецками.

Кролик тушеный со сметаной

Почечная часть кролика с окорочками • 30 г муки • 50 г жира • несколько горошин перца • 1 лавровый лист • 1/8 л сметаны • карамель • соль

Почечную часть с окорочками разделанного кролика (см. введение, блюда из кролика) тщательно очистить от пленок, промыть, порубить на куски, вытереть, посолить и посыпать мукой. Разогреть жир и на сильном огне подрумянить мясо со всех сторон до темно-золотистого цвета. Переложить мясо в широкоую кастрюлю, долить воду и на слабом огне тушить до готовности; под конец тушения добавить растолченный перец и лавровый лист. Когда мясо станет мягким, посыпать остатком муки, прокипятить и тушить еще 10—15 минут, после чего закрасить соус карамелью, посолить по вкусу, долить сметану. Мясо уложить на продолговатом блюде и полить соусом. Подавать с картофелем и гарниром из овощей (свекла, стручковая фасоль и т. д.).

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНОГО КРОЛИКА

Кролик печеный

Почечная часть кролика с окорочками • 60-80 г жира

Почечную часть с окорочками разделанного кролика (см. введение, блюда из кролика) тщательно очистить от пленок, промыть, вытереть и посолить. На противне разогреть жир, положить мясо, облить его жиром и вставить в горячую духовку. Печь около 1 1/2 часов, часто поливать соусом. По мере выпаривания соуса подливать воду. Готовое мясо порубить на куски, уложить на продолговатом блюде и полить оставшимся соусом. Подавать с картофелем „фри” и овощами (цветной или брюссельской капустой, зеленым горошком или другими), с зеленым салатом или с брусникой.

Кролик печеный со сметаной

Почечная часть с окорочками • 40-60 г жира • 20 г муки • 1/4 л сметаны • соль

Почечную часть с окорочками разделанного кролика (см. введение, блюда из кролика) тщательно очистить от пленок, промыть, вытереть и посолить. На противне разогреть жир, положить мясо, облить его жиром и поставить в горячую духовку. Печь около 1 1/2 часов, часто поливая соусом. Когда мясо станет румяным, заправить соус мукой, прокипятить, влить сметану. Готовое мясо вынуть, порубить на куски, уложить на продолговатом блюде и облить соусом. Подавать с картофелем и овощами.

Рулет (жаркое) по-римски из кролика

800 г передней части кролика с костями • 100 г сала или грудинки • 50 г лука • 40 г черствой булки • 60-80 г жира • 1 яйцо • 1/8-1/2 л сметаны • 30 г муки • карамель • соль • перец • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Намочить булку в воде. Передки сполоснуть, тщательно очистить от пленок, срезать с костей мясо, удаляя сухожилия. Лук очистить, порезать и подрумянить на части жира. Сало или грудинку порезать мелкими кусками. Мясо, подрумяненный лук и намоченную булку, слегка отжатую, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить нарезанное сало или грудинку, яйцо, соль и перец, тщательно размешать на кухонной доске, посыпанной толчеными сухарями, сформовать толстый валик. Разогреть жир на противне, вложить мясо, облить его жиром и вставить в горячую духовку. Печь около 45 минут, часто поливая мясо выделяющимся из него соком. Под конец влить на противень сметану, размешанную с мукой, и тушить несколько минут в соусе, который можно развести водой и закрасить карамелью (см. вареная глазурь — сироп V степени). Вынутое из соуса мясо порезать поперек довольно толстыми ломтями, уложить их в том же порядке на продолговатом блюде; подавать, полив соусом, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки, с картофелем или макаронными изделиями, с овощами или салатом из сырых овощей.



Соусы



СОСТАВ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ

Соусы дополняют и придают сочность рассыпчатым, сухим блюдам. Кроме того, они улучшают вкус, а иногда повышают калорийность и питательность блюда. Подаются соусы к горячим блюдам, а также к холодному мясу и закускам.

СОУСЫ ГОРЯЧИЕ

Горячие соусы подаются с горячими блюдами. Соусы бывают соленые и сладкие, в зависимости от блюда, к которому подаются.

В состав **горячих соленых соусов** входит мясной, рыбной бульон или овощной отвар, основной продукт, придающий вкус, пассеровка и приправы. Основной продукт берется сырым, например, укроп, хрен, соленые огурцы, или вареным, например, грибы, или же тушеным, например, лук. Пассеровка для соусов готовится из муки, разведенной водой, либо из муки и сметаны, или из заправки, разведенной водой, отваром, бульоном, сметаной. Соусы загущаются так же, как супы (см. введение, супы).

Основным продуктом для приготовления **горячих сладких соусов** является молоко. Эти соусы загущаются заправкой из картофельной муки и молока или заправляются растертыми с сахаром желтками, заваренными или сырыми. Сладкие фруктовые соусы готовят из сока свежих фруктов или из натертых фруктов, предварительно отваренных в небольшом количестве воды. Фруктовые соусы загущаются картофельной мукой.

СОУСЫ ХОЛОДНЫЕ

Холодные соусы подаются к закускам, салатам, холодному мясу. Быстро и легко готовятся холодные соусы, основу которых составляет сметана и соусы, приготовляемые из фруктовых изделий с добавлением пряностей. Более сложным является приготовление майонеза и соусов на основе майонеза. Соусы, основу которых составляет сметана, не пасеруются, поэтому сметана должна быть густой, чтобы она не отделялась от других составных частей. В эти соусы добавляются сырые желтки либо крутые яйца, горчица, натертые помидоры, яблоки, хрен, зеленый лук. Составные части могут смешиваться разными способами. Для соусов из фруктовых изделий используют желе из смородины или шиповника, которое разводится вином и приправляется горчицей, перцем.



СОУСЫ ИЗ МАЙОНЕЗА

Соус майонез готовится из яиц или яичных желтков и растительного масла. Яйца должны быть свежие, масло (соевое, рапсовое, рафинированное) тоже свежее, сахар и соль — мелко истолченные; берется также уксус (6%) спиртовой или лимон. Температура продуктов должна быть около 20°, так как при этой температуре они лучше всего растираются. Соус майонез лучше всего готовить в фаянсовой, фарфоровой или эмалированной, с неповрежденной эмалью, миске, подходящей по размерам. Для растирания взять веселку или деревянную лопаточку. Растирать нужно быстро и в одном направлении. Растительное масло вливать понемногу. Готовить майонез в следующей последовательности.

Желтки отделить от белков и влить в миску, растереть, прибавить уксус. По капле вливать масло, растирая в одном направлении; когда желтки загустеют, масло вливать тонкой струйкой, сильно загустевший майонез разбавить небольшим количеством холодной воды с уксусом. Растирать майонез до тех пор, пока не будет влито предписанное количество масла, и приправить по вкусу. Густым майонезом обкладывают и украшают закуски. Когда майонез служит основой для соуса, его разбавляют бульоном, отваром, сметаной и т. д. Майонез берется в качестве основы для разных соусов, при этом его смешивают с продуктами, придающими соусу характерный вкус, в зависимости от его предназначения.

Случается, что майонез „свертывается”. Исправить это можно так:



Прибор для приготовления майонеза

- 1) растереть еще быстрее, перестав доливать масло, пока поверхность соуса не станет гладкой;
- 2) если это не помогло, влить ложку кипятка;
- 3) если оба способа не дали результата, необходимо отбить яичный желток в отдельную миску, растереть его и добавлять небольшими порциями „свернувшийся” майонез, все время растирая, после чего понемногу долить оставшееся масло.

СОУСЫ ГОРЯЧИЕ

СОУСЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ, СЛИВКАМИ И МУКОЙ

Соус луковый белый

200 г лука • 30 г масла • 40 г муки • 1/8-1/4 л овощного отвара или бульона • 1/8 л сметаны или сливок • соль • сахар

Лук очистить, сполоснуть, нарезать, залить 1/4 л кипятка, сварить до готовности, протереть сквозь сито вместе с отваром. 1/8 л отвара или бульона (холодного) размешать с мукой, прибавить протертый лук, вскипятить. Влить сметану или сливки, приправить по вкусу солью и сахаром. Соус должен быть густой. Можно прибавить желток и щепотку перца. Луковый соус подавать к яйцам, бараньим котлетам, отварной говядине.

Соус-хрен

80-100 г хрена (1 толстый корешок) • 30 г муки • соль • сахар • 1/4 л овощного отвара или бульона • 1/8 л сметаны • молочная кислота, лимонная кислота или уксус

Хрен очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке. Муку размешать с холодным отваром, вскипятить, добавить тертый хрен, соль, лимонную кислоту, сахар по вкусу, подогреть, помешивая. Смешать с густой, сладкой сметаной. Можно прибавить 20—30 г сливочного масла.

При запекании с мясом или другими блюдами соус с хреном надо заправить 1—2 желтками. Перед запеканием блюдо поливают холодным густым соусом.

Соус томатный

400 г свежих спелых помидоров или 60 г томата (12% концентрата) • 30 г лука • 1/4 л овощного отвара или бульона • 30 г муки • 30 г масла • 1/8 л сметаны • соль • сахар

Помидоры сполоснуть, нарезать, залить небольшим количеством кипятка, прибавить масло, нарезанный лук. Тушить в закрытой посуде. Помидоры протереть. Холодный отвар или бульон размешать с мукой и помидорами, приправить по вкусу солью, сахаром, вскипятить. Добавить сметану. Перед подачей на стол можно прибавить 10—20 г сливочного масла.

Соус грибной

20-30 г сушеных грибов • 1/8-1/4 л сметаны • 40 г муки • соль

Грибы тщательно вымыть теплой водой, замочить на 1 час в холодной воде и в той же воде сварить. Грибной бульон выпаривать до тех пор, пока не останется 1/4 л. Муку размешать с холодным грибным бульоном, прибавить мелко нарезанные грибы, посолить, вскипятить. Влить сметану.

Можно прибавить щепотку перца и 10—20 г сливочного масла.

Соус со свежими грибами

400 г свежих грибов • 50 г лука • 30 г муки • 1/8 л сметаны • соль • перец

Грибы очистить от земли и песка, подрезать корешки, сполоснуть, нарезать мелкими тонкими полосками. Лук очистить, сполоснуть, нарезать мелкими кубиками, положить к грибам. Залить 1/4 л воды, тушить в закрытой посуде до готовности, заправить мукой, добавить соль, перец, вскипятить. Смешать со сметаной. Можно прибавить 20—30 г сливочного масла, 1 ложку мелко нарезанного зеленого укропа и зелени петрушки.

Соус из шампиньонов

150-200 г шампиньонов • 50 г лука • соль • перец • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 1 лимон • 1 ложечка мелко нарезанной зелени петрушки

Приготовить, как соус со свежими грибами, затем прибавить по вкусу лимонный сок.

Соус с укропом или зеленым луком

2-3 ложки мелко нарезанного укропа (или зеленого лука) • 1/4 л бульона или овощного отвара • 1/8 л сметаны • 30-40 г муки • соль • 20 г масла

Укроп сполоснуть, стряхнуть воду, нарезать. Холодный бульон размешать с мукой, посолить, вскипятить, прибавить сметану и укроп, сливочное масло. Можно прибавить желтки.

СОУС С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ЖЕЛТКОВ

Соус-подливка (пулет)

40 г масла • 30 г муки • 3/4-1/2 л бульона • 1-2 желтка • лимон либо лимонная или молочная кислота

Муку растереть на тарелке с маслом, переложить в кастрюлю, подливать понемногу теплый бульон и, помешивая, довести до кипения. Приправить по вкусу солью, лимонным соком, либо лимонной или молочной кислотой. Прибавить желтки.

СОУСЫ С ЗАПРАВКОЙ ИЛИ СО СМЕТАНОЙ

Соус бешамель с молоком

40 г масла • 40 г муки • 1/3-1/2 л молока • соль • лимон • лимонная или молочная кислота • 1-2 желтка или 1 яйцо

Масло растопить, смешать с мукой, поджарить, не подрумянивая, развести молоком, прибавить по вкусу соль и молочную или лимонную кислоту, довести до кипения, размешать с желтками. Прибавляя вместо желтков яйцо целиком, следует взбивать его до получения пышной массы. Во взбитое яйцо постепенно, помешивая, вливать горячий соус. Подогревая, следить, чтобы не „свернулся“.

Соус бешамель со сметаной

40 г масла • 40 г муки • 1/4 л сметаны • 1/8 л бульона, молока или воды • 1-2 желтка • соль • лимонная кислота или лимон • 40 г сыра (эмментальского, тильзитского)



Масло растопить, смешать с мукой, поджарить, не подрумянивая, развести бульоном или молоком, вскипятить, приправить по вкусу солью, лимонной кислотой, размешать с желтками, сметаной и тертым сыром. Подогреть, не доводя до кипения. Соус употребляется при запекании вегетарианских, рыбных и мясных блюд.

Соус-хрен с заправкой и сметаной

100 г хрена • 40 г масла • 40 г муки • соль • сахар • уксус • 1/4 л бульона или овощного отвара • 1/4 л сметаны • 1-2 желтка

Масло растопить, прибавить муку, поджарить, развести отваром или бульоном, вскипятить. Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, размешать с разведенной заправкой, влить сметану, приправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. Прибавить желтки, подогреть, помешивая. Соус-хрен можно приготовить без желтков. Соус употребляется к блюдам из мяса, рыб и яиц, а также для их запекания.

Соус огуречный с заправкой и со сметаной

150 г соленых огурцов • 40 г масла • 40 г муки • 1/8 л огуречного рассола • 1/8 л отвара или бульона • 1/8 л сметаны • соль

Масло растопить, смешать с мукой, поджарить, не подрумянивая, развести отваром и рассолом, довести до кипения, прибавить огурцы, очищенные (если кожура слишком толстая) и натертые на крупной терке. Влить сметану, если надо — посолить, сильно подогреть, не доводя до кипения.

Соус из шампиньонов с вином

150 г шампиньонов • 30 г лука • 30 г масла • 30 г муки • 1/4 л бульона • 1-2 желтка • 1 рюмка белого вина • 1/8 л сливок • соль • уксус • перец

Шампиньоны очистить от земли и песка. Подрезать корешки, ополоснуть, со шляпок снять пленку. Нарезать не очень тонкими полосками. Лук очистить, мелко нарезать, положить к шампиньонам, прибавить масло, тушить вместе. Когда шампиньоны станут мягкими, прибавить муку и поджарить. Затем развести бульоном, довести до кипения, приправить солью, уксусом, вином и перцем. Прибавить сливки и желток. Вместо белого вина можно взять красное и приготовить соус без желтков и сливок.

Соус грибной

20-30 г сушеных грибов • 30 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 1/3 л грибного бульона • соль • перец

Грибы тщательно вымыть в теплой воде, сварить, отцедить, мелко нарезать или порубить. Очищенный и нарезанный мелкими кубиками лук





положить в растопленный жир и тушить. Прибавить подрумяненную в духовке муку и вместе поджарить. Затем развести грибным бульоном, приправить по вкусу солью и перцем, положить нарезанные грибы, вскипятить. Для того, чтобы соус получился вкуснее, прибавить 20 г (1 ложечку) экстракта „Куриный бульон” и 20 г сливочного масла. Грибной соус подается к вегетарианским блюдам, отварному мясу, к зразам по-нельсонски, к зразам из рубленого мяса.

Соус грибной с заправкой и сметаной

30 г сушеных грибов • 30 г лука • 40 г жира • 40 г муки • 1/8-1/4 л сметаны • соль • перец

Приготовить, как соус грибной (см. выше). Перед тем, как подавать на стол, размешать со сметаной.

Соус томатный с заправкой

400 г свежих зрелых помидоров или 80 г томата (концентрата 12%) • 30 г лука • 20 г масла • 30 г жира • 30 г муки • 1/4 л бульона или овощного отвара • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Помидоры сполоснуть, порезать ломтиками, добавить очищенный, нарезанный лук. Залить небольшим количеством кипящей воды, положить масло, тушить в закрытой посуде на сильном огне. Когда помидоры станут мягкими — протереть. Из муки и жира приготовить заправку второй степени (см. введение, супы), развести протертыми помидорами и бульоном, вскипятить. Добавить соль, по вкусу сахар и лимонную кислоту.

Этот соус можно подавать к крокетам, к блинчатым пирожкам с мясом, к мясу и языку; можно его использовать при запекании овощей и мясных блюд.

Соус томатный с заправкой и сметаной

400 г свежих зрелых помидоров или 80 г томата (12% концентрата) • 30 г лука • 40 г жира • 30 г муки • отвар • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Приготовить, как соус томатный с заправкой. Перед подачей на стол смешать со сметаной.

Соус мясной

300 г свинины • 60 г лука • 1/2 лаврового листа • 50 г жира • 30 г муки • соль • перец

Мясо сполоснуть, отделить от костей, порезать мелкими кубиками, посолить, сильно подрумянить на части жира. Когда мясо почти совсем

поджарено, положить очищенный, нарезанный кубиками лук и подрумянить. Мясо и лук переложить в кастрюльку, добавить кости, лавровый лист, перец, залить небольшим количеством воды, тушить в закрытой кастрюле на слабом огне до готовности. Растопить 30 г жира, добавить 30 г слегка подрумяненной муки, поджарить, развести холодным мясным бульоном. Кости вынуть, разведенную заправку влить к мясу, вскипятить. Приправить по вкусу солью, перцем и закрасить карамелью; можно положить красный перец, 20 г сливочного масла. Подавать с клецками, с лапшой или макаронами, картофелем, кашей или кнелями.

Соус мясной с помидорами

300 г свинины с костью • 60 г лука • 300 г свежих помидоров или 50 г концентрата 12% • 1/2 лаврового листка • 50 г жира • 30 г муки • соль • перец

Приготовить, как соус мясной, добавить вареные помидоры или томат.

Соус из корнишонов с заправкой

100 г корнишонов • 40 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 1/4-1/3 л бульона • соль • сахар

Лук очистить, сполоснуть, мелко нарезать, тушить в жире, добавить слегка подрумяненную муку, размешать, развести бульоном, вскипятить. В соус вложить мелко нарезанные корнишоны, приправить по вкусу солью, сахаром, перцем. Можно положить 20 г сливочного масла. Вместо бульона можно взять одну столовую ложку экстракта „Куриный бульон” или 2 кубика приправы для супа (концентрат).

Соус из корнишонов с заправкой и сметаной

Приготовить так же, как соус из корнишонов с заправкой, перед подачей на стол добавить 1/8 л сметаны.

Соус горчичный (французский)

30-40 г горчицы (французской) • 30 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 1/4-1/3 л бульона • соль • сахар • лимонная кислота

Лук очистить, сполоснуть, порезать тонкими ломтиками, тушить с жиром, протереть через сито. Добавить слегка подрумяненную муку, смешать, развести бульоном, приправить по вкусу горчицей, солью, сахаром и вскипятить. Можно положить 20 г сливочного масла. Вместо бульона можно взять одну ложку „Куриный бульон” или 2 кубика приправы для супа (концентрат).

Этот соус подается к пирожкам, горячему паштету, к жаркому из свинины.



Соус картофельный

500 г картофеля • 40 г жира • 20 г муки • 40 г лука • 1/3 л бульона • 1/3 лаврового листа • перец • 2-3 горошины душистого перца • соль • сахар • лимон или лимонная кислота • 1 ложка мелко нарезанной зелени петрушки • карамель

Лук очистить, сполоснуть, мелко нарезать, слегка подрумянить на жире, добавить муку, поджарить, развести бульоном. Картофель вымыть, очистить, сполоснуть, очень мелко порезать, залить 1/4 л кипятка, сварить, не разваривая. Смешать с заправкой, вместе вскипятить, все время помешивая. По вкусу приправить перцем, солью, сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, закрасить карамелью (см. соус серый по-польски). Посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать к отварной говядине.

Соус серый по-польски

40 г масла • 40 г лука • 30 г муки • 1/4-1/3 л мясного или рыбного бульона либо отвара из овощей • 1 рюмка красного вина • 30-40 г изюма • 30-40 г миндаля • 50 г пряника • соль • сахар • лимон • карамель

Лук очистить, сполоснуть, порезать мелкими кубиками, слегка подрумянить на масле, добавить муку, слегка подрумяненную в духовке или на сковороде на плите, размешать. Развести мясным, рыбным бульоном, овощным отваром в зависимости от того, к какому блюду соус готовится. Вскипятить вместе с накрошенным пряником (пряник должен развариться). Если нужно, протереть соус, чтобы был гладким. Влить вино, приправить по вкусу сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, добавить карамель (ложку сахара подрумянить на сковороде, вскипятить с 2—3 ложками воды). Положить ошпаренный, очищенный и порезанный тонкими полосками миндаль. Всыпать изюм, предварительно сполоснув его. Соус подогреть, непрерывно помешивая. Соус должен быть кисло-сладким; подается к рыбе, языку. Серый соус можно приготовить без пряника.

Соус мадера

40 г масла • 30 г муки • 1/4-1/3 л бульона • 20 г томата (12% концентрата) • 20 г горчицы • 2 рюмки мадеры • 30 г экстракта „Куриный бульон” • соль • перец • сахар

Муку подрумянить в духовке, размешать с растопленным маслом, развести бульоном, добавить томата, горчицы, экстракта „Куриный бульон”, вскипятить. Влить вино, приправить по вкусу солью, сахаром, перцем. Можно положить 20 г сливочного масла. Этот соус подается к филе, баранине, паштетам. ♪



Соус венгерский

40 г жира • 30 г муки • 60 г томата (12% концентрата) • соль • 1/4 л бульона • 50 г лука • 1/8 л сметаны • лимонная кислота • красный перец • сахар

Лук очистить, ополоснуть, мелко нарезать, слегка подрумянить на жире, прибавить муку, поджарить, развести бульоном, положить томат, довести до кипения. Приправить по вкусу солью, красным перцем, сахаром, лимонной кислотой. Перед подачей на стол влить сметану. Подавать к отбивным срезам из свинины, телятины, баранины и т. п.

Соус с укропом или зеленым луком с заправкой и сметаной

2-3 ложки мелко нарезанного укропа (или зеленого лука) • 40 г масла • 30 г муки • 1/8 л сметаны • 1/4 л бульона или овощного отвара • соль

Укроп (или зеленый лук) ополоснуть, стряхнуть воду. Масло растопить, прибавить муку, поджарить, не подрумянивая, развести бульоном, вскипятить. Посолить, влить сметану, положить мелко нарезанного укропа (или зеленого лука), подогреть. Можно прибавить также сырой желток.

Соус из шиповника к мясу

200 г свежего шиповника • 30 г масла • 30 г муки • соль • сахар • 1/4 л бульона • 1 рюмка красного вина • 2 шт. гвоздики • 2 зернышка можжевельника • 1/3 лаврового листа • 1 лимон

Шиповник очистить внутри от зерен и волосков, ополоснуть, залить водой, так, чтобы она покрыла ягоды. Варить до готовности. Сваренный шиповник протереть сквозь сито. Приготовить заправку из масла и муки, развести ее бульоном, прибавить толченые пряности, вино и варить несколько минут. Процедить, смешать с протертым шиповником, прибавить соус от жаренья мяса, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой. Подавать к жаркому из дичи.

Для приготовления этого соуса можно взять 10 г мармелада из шиповника.

Соус луковый окрашенный

100 г лука • 40 г жира • 30 г муки • 1/3 лаврового листа • несколько горошин душистого перца • 1/4-1/3 л бульона • 20 г масла • соль • сахар • лимон или лимонная кислота либо уксус

Лук очистить, сполоснуть, нарезать мелкими кубиками, поджарить до золотистого цвета, смешать с подрумяненной мукой. Развести холодным бульоном, вскипятить, протереть. Приправить по вкусу солью, сахаром,

уксусом или лимонной кислотой, прибавить сливочное масло. Окрасить карамелью (см. сироп V степени — глазурь вареная, глава „Изделия из теста“). Подавать к отварной говядине, рубленым мясным котлетам, картофельным котлетам.

Соус голландский (с желтками, растертыми с маслом

80 г масла • 4 желтка • 1/8 л мясного или рыбного бульона • 1/8 л белого сухого вина • лимон • соль

Мясной бульон с вином сильно подогреть. Масло и желтки взбить веселкой. Поставить с миской в горячую воду и продолжать взбивать на пару, вливая тонкой струйкой мясной бульон с вином. Приправить по вкусу солью и лимонным соком. Когда соус загустеет, сразу же подавать. Соус этот подается к филе, цветной капусте, спарже и другим овощам, а также к рыбе. Соус к рыбе надо приготовить на рыбном бульоне.

СОУСЫ ХОЛОДНЫЕ

СОУСЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА СМЕТАНЕ

Соус из сметаны с хреном и тертым яблоком

1/4 л сметаны • 100 г хрена • 100 г яблок • соль • сахар • лимонная кислота или уксус либо лимон

Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить вымытое, натертое яблоко (если кожица толстая, яблоко очистить), смешать со сметаной, добавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту или уксус. Хрен можно приправить (без сметаны) солью уксусом и сахаром; соус вкусен, если добавить тертые яблоки.

Соус из сметаны с хреном и горчицей

1/4 л сметаны • 100 г хрена • соль • сахар • горчица

Хрен вымыть, оскоблить, натереть на мелкой терке, размешать со сметаной, добавить по вкусу соль, сахар и горчицу.

Соус из сметаны с хреном, крутыми яйцами и горчицей

100 г хрена • 1/4 л сметаны • 2 яйца • горчица • соль • сахар

Яйца вымыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, мелко нарезать. Хрен вымыть, оскоблить, натереть на мелкой терке. Хрен, нарезанные яйца и сметану смешать. Приправить по вкусу горчицей, солью, сахаром. Вместо крутых яиц можно взять два желтка.



Соус из сметаны с горчицей

1/4 л сметаны • горчица • соль • сахар

Тщательно размешать сметану, добавить по вкусу соль, сахар и горчицу.

Соус из сметаны с крутыми яйцами

1/4 л сметаны • 2 яйца • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Яйца вымыть, сварить, вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, нарезать, смешать со сметаной, очень тщательно растирая ложкой. Приправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой.

Соус из сметаны с зеленым луком и крутыми яйцами

3-4 ложки рубленого зеленого лука • 1/4 л сметаны • 2 яйца • соль • сахар • лимон или лимонная кислота

Яйца вымыть, сварить вкрутую. Остудить в холодной воде, очистить, нарезать. Зеленый лук сполоснуть, отряхнуть воду, нарезать. Зеленый лук, сметану, яйца тщательно размешать, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком или лимонной кислотой.

Соус из сметаны с зеленым луком, крутыми яйцами и горчицей

Приготовить по рецепту: „Соус из сметаны с зеленым луком и крутыми яйцами”, добавить по вкусу горчицы. Вместо крутых яиц можно взять сырые желтки.

СОУСЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА МАЙОНЕЗЕ

Соус майонез

1/4 л рафинированного растительного масла • 1 сырой желток • соль • мясной бульон или овощной отвар либо вода • сахар • лимон или уксус

Тщательно отделить желток от белка, вылить в подходящую по величине миску (лучше всего в фарфоровую миску с круглым дном). Растирать в одном направлении веселкой (можно деревянной лопаточкой), добавив немного лимонного сока или уксуса. Растирая, непрерывно понемногу добавлять масло. Когда соус станет очень густым, развести уксусом и водой или мясным бульоном и снова растирать, доливая масло, до тех пор, пока не будет влито все предписанное количество масла. В конце приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом или лимоном. Густым майонезом облачиваются различные холодные закуски



из рыб, яиц и т. д. Подавая майонез к салатам или используя для приготовления соусов, необходимо предварительно развести его мясным бульоном или водой. В майонез можно добавить немного горчицы. Если майонез при растирании „свернется”, это можно исправить (см. введение, соусы). Вместо желтка при приготовлении майонеза можно использовать целое яйцо.

Соус майонез экономный

40 г масла • 40 г муки • 1 сырой желток • 1/16-1/8 л рафинированного растительного масла • соль • сахар • лимон или уксус • мясной бульон или овощной отвар

Из масла и муки приготовить белую заправку, развести ее 1/4 л отвара, сварить (соус должен быть густым). Остудить, тщательно размешать с сырым желтком. Растирать веселкой в одном направлении, добавляя по капле масла. Приправить по вкусу солью, сахаром, уксусом; можно добавить немного горчицы. Если нужно, развести отваром. Этот соус очень хорош для приготовления различных салатов.

Можно сначала растереть желток и мясо, добавляя затем понемногу остуженную заправку.

Соус татарский

2 крутых яйца • 2 сырых желтка • 1/8 л рафинированного растительного масла • 1 ложка тертого хрена или мелко нарезанного зеленого лука • 40 г маринованных грибов • 40 г корнишонов • 30-40 г горчицы • 1/8 л сметаны • соль • сахар • лимон или уксус

Сваренные яйца очистить, отделенные от белка желтки вложить в миску, растереть с горчицей и сырыми желтками до получения гладкой массы. Понемногу, тонкой струйкой, доливать масло. Майонез взбивать веселкой, размешивая в одном направлении. Когда будет влито все предписанное количество масла, добавить грибы, вареные белки и мелко нарезанные корнишоны (вместо корнишонов можно взять консервированные или соленые огурцы), ложку натертого хрена или мелко нарезанного зеленого лука. Размешать со сметаной, приправить по вкусу солью, сахаром и, если нужно, уксусом. Если соус получится слишком густой, разбавить его холодным мясным бульоном или овощным отваром, либо водой.

Соус горчичный на майонезе

1/4 л рафинированного растительного масла • 1 сырой желток • мясной бульон или овощной отвар • 60-80 г горчицы (французской) • соль • сахар

Приготовить, как соус майонез; для остроты добавить горчицу. Приправить по вкусу солью и сахаром.

Соус винегрет

1/4 л рафинированного растительного масла • 1 сырой желток • 1/8 л красного вина • 1-2 ложки мелко нарезанного зеленого лука • соль • сахар • 20-30 г горчицы • уксус • перец

Приготовить соус майонез из растительного масла и желтка, добавить мелко нарезанный зеленый лук, разбавить красным вином, приправить по вкусу солью, сахаром, горчицей, перцем и, если нужно, уксусом.

Соус равигот

1/4 л растительного масла • 1 сырой желток • соль • сахар • 250 г молодого шпината • горчица • лимон или уксус

Старательно сполоснуть шпинат в большом количестве воды, перебрать, отбросить толстые стебли. Залить посоленной кипящей водой, сварить в открытой посуде, отцедить, протереть через очень густое волосяное сито. Приготовить соус майонез (по рецепту „Соус майонез”). Перемешать соус со шпинатом, приправить по вкусу солью, сахаром, горчицей и лимонным соком или уксусом.

Можно шпинат, сполоснув, пропустить через мясорубку, выжать сок, добавить 3-4 ложки воды, вскипятить. Образовавшуюся на поверхности пену можно собрать и использовать для майонеза.

СОУСЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ЖЕЛЕ ИЛИ ФРУКТОВОМ МАРМЕЛАДЕ

Соус камберленд

1 апельсин • 1 лимон • 1/8 л фруктового красного вина • соль • сахар • 2 ложки смородинового желе • 2 ложки тертого хрена • 20 г горчицы • 20 г апельсиновой цедры

Хрен вымыть, очистить, оскоблить, натереть и положить в миску, выжать туда сок апельсина и лимона, добавить апельсиновую цедру, смородиновое желе, горчицу, вино. Все перемешать, приправить по вкусу щепоткой соли, сахара.

Брусника с яблоками и хреном

200 г брусничного варенья с яблоками • 60 г хрена • уксус • соль • сахар • горчица • 1-2 рюмки фруктового красного вина • 1 лимон • 50 г апельсиновой цедры

Хрен вымыть, оскоблить, сполоснуть, нарезать на мелкой терке. Добавить апельсиновую цедру, лимонную цедру и сок, вино, протертую через сито бруснику. Все составные части тщательно перемешать и приправить по вкусу солью, сахаром и горчицей. Подавать к мясу и дичи.





СОУСЫ К СЛАДКИМ БЛЮДАМ

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКОЙ С ВОДОЙ ИЛИ МОЛОКОМ

Соус из сливового повидла

100-150 г сливового повидла • 10 г картофельной муки • 1/4 л молока • корица • лимонная цедра

Размешать картофельную муку с молоком и повидлом, вскипятить, прибавить по вкусу сахар, толченую корицу и лимонную цедру. Вместо молока можно взять сливки.

Соус из мармелада из шиповника

100-150 г мармелада из шиповника • 10 г картофельной муки • 1/4 л воды • сахар • 1 рюмка фруктового вина

Размешать воду с картофельной мукой и мармеладом, добавить по вкусу сахар, вино, вскипятить.

Соус абрикосовый

60 г сушеных абрикосов или 100-150 г абрикосового мармелада • 10 г картофельной муки • 1/8 л сливок • сахар

Сушеные абрикосы сполоснуть, на несколько часов замочить в воде, в той же воде сварить. Растереть, смешать с картофельной мукой, добавить по вкусу сахар и сливки, вскипятить. Вместо сахара можно взять фруктовое вино или приготовить соус из одних абрикосов.

Соус из мармелада из крыжовника

200 г крыжовника • 10 г картофельной муки • 60-80 г сахара • 1 рюмка фруктового вина

Крыжовник сполоснуть, залить небольшим количеством кипятка, сварить, протереть, добавить картофельную муку (разведенную в 3 ложках воды), сахар по вкусу, вино, вскипятить. Можно добавить желток.

Соус смородино-малиновый

150 г смородины • 100 г малины • 60-80 г сахара • 1/8 л сливок • 10 г картофельной муки

Смородину и малину перебрать, сполоснуть и залить небольшим количеством кипящей воды, кипятить. Протереть через густое сито. Часть жидкости остудить, смешать с картофельной мукой, влить в оставшуюся часть жидкости, добавить сахар, вскипятить. Размешать со сливками; можно добавить желток.

Соус яблочный

200 г кислых яблок • 10 г картофельной муки • 60-80 г сахара • лимонная цедра • 1 рюмка вина (необязательно)

Вымытые нарезанные яблоки залить водой, сварить, протереть, добавить по вкусу сахар, лимонную цедру, картофельную муку (разведенную в 2—3 ложках воды), вино вскипятить. Можно приготовить и без вина.

СОУСЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ ЖЕЛТКАМИ, РАСТЕРТЫМИ С САХАРОМ

Соус ванильный

2 желтка • 40-60 г сахара • 1/4 л цельного молока или сливок • 10 г картофельной муки

Вскипятить половину молока, другую половину размешать с картофельной мукой. Смешать с кипящим молоком, прокипятить, помешивая. Очень тщательно растереть желтки с сахаром, добавлять понемногу молоко, продолжая растирать желтки. Блюдо с соусом поставить в холодную воду, остудить, часто помешивая. Можно добавить 20 г сливочного масла.

Соус какаовый или шоколадный

Приготовить ванильный соус, добавить 20 г какао, которое надо вскипятить с молоком. Вместо какао можно взять 50 г шоколада.

Соус земляничный или клубничный (витаминный)

100-150 г земляники или клубники • 2 сырых яйца • 1/4 л цельного молока или сливок • 10 г картофельной муки • 50-60 г сахара

Землянику или клубнику сполоснуть, отделить стебельки, протереть через густое сито. Половину молока размешать с картофельной мукой, слить с оставшимся горячим молоком, помешивая, вскипятить. Желтки растереть с сахаром, добавляя понемногу молоко продолжая растирать желтки, затем смешать с протертой земляничкой. Поставить блюдо с соусом в холодную воду. Помешивать соус во время остывания. Можно добавить 3—4 ложки сливок или густой сметаны.



СОУСЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ ЗАВАРЕННЫМИ ЖЕЛТКАМИ, РАСТЕРТЫМИ С САХАРОМ

Соус ванильный

3-4 желтка или 2 яйца • 60 г сахара • 1/4 л молока или сливок • ваниль в порошке или 1/4 ванильной палочки

Вскипятить молоко. Желтки растереть с сахаром, постепенно подливать кипящее молоко, все время помешивать, следя, чтобы соус не „свернулся“. Соус вместе с посудой поставить в кастрюлю с горячей водой. Взбивать на пару, пока соус не загустеет, и добавить ваниль. Остудить в холодной воде. Во время охлаждения часто помешивать. Этот соус можно приготовить экономнее, взяв только 2 желтка и 5 г картофельной муки, которую надо растереть с желтками и сахаром. В соус во время охлаждения можно добавить 20 г сливочного масла.

Соус кофейный

Приготовить, как соус ванильный заварной. Вместо ванили взять 20 г жареного, очень мелко молотого и заваренного кофе. Кофе должен быть крепкий, подливать его в соус надо во время взбивания на пару.

Соус из белого вина (шодон)

3-4 желтка • 60-80 г сахара • 1/4 л белого вина • лимонная цедра

Желтки взбить с сахаром веселкой. К желткам постепенно подливать горячее вино. Взбивать на пару, пока соус не загустеет, приправить по вкусу лимонной цедрой. Взбив соус, сразу же подавать на стол, чтобы пена не осела.

Соус пуншовый

40 г масла • 30 г муки • 50 г сахара • 1/4 л белого вина • 1 рюмка настоящего рома • 1 лимон

Сливочное масло растереть с мукой, развести белым вином, вскипятить, помешивая, добавить лимонную цедру, лимонный сок. Приправить по вкусу сахаром и ромом. Этот соус подается к пудингам.

Сладкие блюда



СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ

СЫРЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Десерт из сырых фруктов рационально дополняет пищу. Приготовление их не отнимает много времени, причем полностью сохраняется питательность фруктов. Поэтому во время сезона следует обратить особое внимание на употребление в пищу сырых фруктов.

Фрукты, перед тем как подать на стол, следует обмыть под сильной струей проточной воды, обсушить. Подавать на блюде, стеклянной или фарфоровой тарелке, в хрустальных мисочках, с маленьким ножом из нержавеющей стали. Фрукты должны быть свежими, зрелыми и отборными. Мелкие плоды, такие, например, как вишня, черешня, крыжовник, смородина, следует промыть в сите под слабой струей воды. Такие нежные ягоды, как клубника, земляника, черника, следует промывать в сите, не все сразу, а понемногу, под слабой струей воды.

К ягодам подавать сахар. Рекомендуется также подавать взбитые сливки или сметану.



САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Для салатов можно использовать фрукты второго сорта. При приготовлении салатов следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) перед очисткой фрукты тщательно промыть;
- 2) непосредственно перед приготовлением тонко срезать кожуру, если она жесткая;
- 3) нарезать соломкой или кубиками, натереть на нержавеющей терке, по возможности — на стеклянной или бакелитовой;
- 4) нарезанные фрукты сразу же смешать с соответствующими продуктами;
- 5) подавать охлажденными.

Салат из персиков и груш

200 г персиков • 200 г сочных груш • сахарная пудра • лимон или лимонная кислота

Фрукты промыть, нарезать кубиками или соломкой, приправить по вкусу сахаром или лимоном, охладить. Приготовить не раньше, чем за полчаса перед подачей на стол.

Салат из дыни

500 г зрелой дыни • 1 рюмка фруктового вина • сахарная пудра • ваниль • лимон или лимонная кислота

Дыню промыть, нарезать продольными ломтиками, срезать корку, удалить семена, нарезать или нашинковать поперечными тонкими ломтиками, положить в стеклянный салатник, пересыпав сахаром и ванилью. Приправить вином и лимонным соком или лимонной кислотой. Приготовить за 2 часа перед подачей на стол, сильно охладить.

Салат из абрикосов

400 г абрикосов • сахарная пудра • 1 рюмка вина или коньяка • лимон или лимонная кислота

Абрикосы обмыть, удалить косточки, нарезать ломтиками. Приготовить так же, как салат из дыни.

Салат из яблок

400 г кислых яблок • 50 г грецких луценок орехов • 50 г клюквы • 30 г апельсиновой цедры • сахарная пудра • ваниль

Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, натереть на терке или нарезать соломкой, мелко изрубить орехи, смешать с сахаром и ванилью, приправить соком, отжатым из клюквы.

Салат из апельсинов

2 апельсина • 50 г грецких орехов • 1/8 л сливок • 60-80 г сахарной пудры • ваниль

Апельсины разрезать пополам, снять кожуру, разделить на дольки, нарезать их ломтиками, смешать с рублеными орехами, приправить сахаром. Половинки апельсиновой корки наполнить салатом (края корки фигурно вырезать). Украсить взбитыми сливками с ванилью и сахаром.

Салат из грейпфрутов

2 небольших грейпфрута • 80-100 г сахарной пудры • 50 г лущеных грецких орехов • 1/8 л сливок • ваниль

Приготовить, как выше. Можно подать также кружки грейпфрута с сахаром.

Салат из клубники или земляники

400 г клубники или земляники • 80-100 г сахарной пудры

Ягоды перебрать и промыть в дуршлаге под слабой струей проточной воды. Укладывать слоями в стеклянном салатнике, пересыпая сахаром. Поставить в холодное место на 2 часа. Можно подать со взбитыми сливками или ванильным соусом (см. соусы к сладким блюдам).

Салат из малины

400 г малины • 100 г сахара

Приготовить так же, как салат из клубники.

Салат смешанный

100 г яблок • 100 г груш • 100 г слив • 150 г винограда • 1 лимон • 50-100 г сахарной пудры • 1 рюмка вина • 50 г миндаля или орехов

Фрукты промыть, удалить сердцевину и семена, нарезать мелкими кубиками, каждый вид фруктов отдельно (виноградины разрезать пополам). Приправить по вкусу сахаром и лимонным соком, красиво уложить в вазе и залить вином. Посыпать рублеными орехами. Вместо вина можно подать со взбитыми сливками.

Салат из тыквы и яблок

200 г очищенной тыквы • 200 г кислых яблок • 50 г сахара • лимон или лимонная кислота • 1 рюмка сока красной смородины • 50 г грецких орехов

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, приправить лимонным соком или лимонной кислотой, смешать с орехами. Приготовить за 2 часа до подачи на стол. Вкусен также салат без орехов, с клюквенным соком или пастеризованным соком красной смородины.

Салат из чернослива

250 г чернослива • 1/4 л воды • 50 г сахара • корица • гвоздика • лимонная кислота, молочная кислота или лимон

Фрукты тщательно промыть в теплой воде, залить кипяченой водой на 24 часа. На следующий день чернослив отсушить, удалить косточки, нарезать соломкой, приправить сахаром, лимонным соком либо молочной или лимонной кислотой и соединить с приправами.

Салат из сушеных абрикосов

150 г сушеных абрикосов без косточек • 1/4 л воды • 100 г сахара • лимонная кислота • ванильный порошок

Фрукты промыть, вымачивать в кипяченой воде комнатной температуры в течение 24 часов. На следующий день абрикосы отсушить, нарезать соломкой, приправить по вкусу сахаром, лимонной кислотой и ванилью.

КОМПОТЫ ИЗ СЫРЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД С СИРОПОМ

Компот из сырых яблок

400 г яблок • 80 г сахара • 1/2 л воды • лимонная цедра • 1-2 шт. гвоздики • лимонная кислота

Сварить сироп из воды и сахара с приправами. Охладить, приправить лимонной кислотой. Яблоки тщательно промыть, разрезать каждое на 4 части, удалить сердцевину, нарезать поперек ломтиками средней толщины, залить охлажденным сиропом за 2 часа до подачи на стол.

Компот из сырых груш

400 г груш • 60 г сахара • ваниль • 1/2 л воды • лимонная кислота или клюквенный сок

Приготовить так же, как компот из сырых яблок.

Компот из сырых слив

400 г слив • 100-120 г сахара • 1/2 л воды • корица • апельсиновая или лимонная цедра • лимонная кислота

Приготовить так же, как компот из сырых яблок.





Подача компота

Компот из сырого яблочного пюре

400 г яблок • 150 г сахара • 20 г апельсиновой корки • 1/4 л фруктового вина • 1/4 л воды • 1-2 шт. гвоздики

Из вина, воды, сахара и приправ сварить сироп и охладить. Яблоки тщательно очистить, натереть на терке. Апельсиновую корку нарезать соломкой и смешать с яблоками. Положить в стеклянную вазу. Залить приготовленным сиропом.

Компот из сушеных фруктов

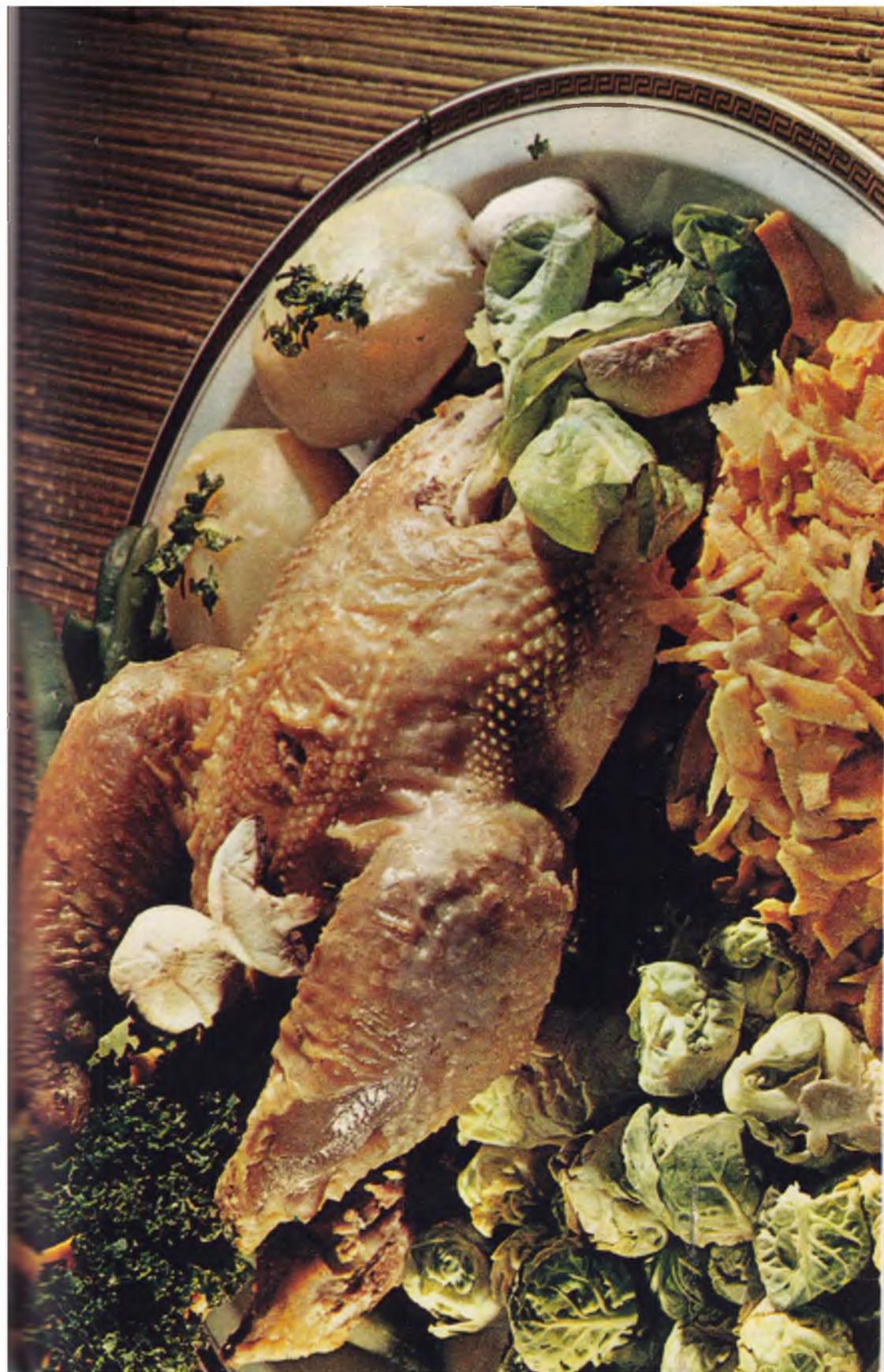
50 г яблок • 50 г абрикосов • 50 г груш • 50 г персиков • 1/2 л воды • 80-100 г сахара • лимонная корка • лимонная кислота или лимонный сок

Фрукты как следует промыть в теплой воде, замачивать в теплой кипяченой воде в течение 24 часов. На другой день отцедить. На сахаре, лимонной корке и воде, в которой были замочены фрукты, сварить сироп. Если нужно, прибавить воды. Целые или нарезанные фрукты положить в салатник и залить сиропом.

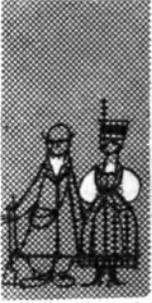
Компот смешанный

200 г земляники • 100 г клубники • 100 г ренклода • 100 г сахара • 1/2 л воды • 1 рюмка вина

На воде и сахаре приготовить сироп, после охлаждения влить вино. Перебрать землянику и клубнику, промыть в дуршлаге, отсушить. Клубнику и сливы нарезать на 4 части. Фрукты положить в стеклянную вазу и залить холодным сиропом.







КОМПОТЫ, ВАРЕННЫЕ В СИРОПЕ

Компот из яблок

400 г яблок • 100-150 г сахара • корица • гвоздика или лимонная цедра • 1/2 л воды

Сварить сироп с приправами, яблоки промыть, очистить, разрезать пополам или на четыре части, удалить сердцевину. Положить в кипящий сироп так, чтобы фрукты покрыли всю поверхность сиропа. Когда они станут мягкими, снять с огня, охладить и влить компот в вазу.

Компот из вишни или черешни

400 г вишни или черешни • 1/2 л воды • 150-200 г сахара

Вишни промыть, очистить, положить в кипящий сироп, варить 4 минуты. Снять с огня, охладить и влить в вазу.

Компот из груш

400 г груш • 100-150 г сахара • лимонная кислота • ваниль • 1/2 л воды

Приготовить так же, как компот из яблок.

Компот из черники

400 г черники • 150-200 г сахара • 1/2 л воды • лимонная кислота

Ягоды перебрать, очистить от листиков, промыть в дуршлаге под проточной водой. Затем приготовить так же, как компот из вишни или черешни.

Компот из слив

400 г слив (ренклоды) • 150-200 г сахара • 1/2 л воды

Сварить сироп с приправами. Сливы промыть, отсушить, положить в кипящий сироп. Сливы должны покрыть поверхность сиропа. Когда они станут мягкими, снять с огня, охладить и влить в вазу.

СЫРЫЕ ФРУКТЫ В СОУСАХ

Салат из сырой тыквы в апельсинном или ванильном соусе

400 г тыквы • 100 г яблок • сахарная пудра • Апельсиновый соус: 1/4 л молока • 1/2 желтка • 60 г сахара • 10 г картофельной муки • 30 г апельсиновой корки

Отваренную апельсиновую корку мелко нарезать или нарубить. Картофельную муку развести в $1/8$ л холодного молока, влить в оставшееся кипящее молоко, добавить апельсиновую корку (можно также взять свежую натертую корку с $1/2$ апельсина), помешивая, вскипятить. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Вливать струей кипящее молоко (вскипяченное с картофельной мукой), тщательно перемешивая, охладить. Тыкву и яблоки промыть, очистить, из тыквы удалить семена, натереть на крупной терке. Приправить по вкусу сахаром, лимоном, положить в стеклянный салатник, залить апельсиновым соусом, охладить.

Салат из сырых яблок или груш

в ванильном соусе

400 г груш или яблок • сахарная пудра • $1/4-1/3$ л ванильного соуса • лимон или лимонная кислота

Груши или яблоки промыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Приправить по вкусу сахаром и лимонной кислотой. Положить в стеклянный салатник, залить ванильным соусом (см. соусы к сладким блюдам).

ВАРЕНЬЕ ФРУКТЫ В СОУСАХ

Груши или яблоки в ванильном соусе

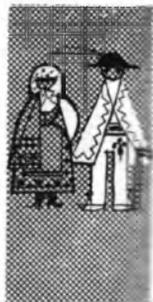
4 яблока или груши средней величины • 1 стакан воды • 50 г сахара • Соус: 1 яйцо или 2 желтка • 10 г картофельной муки • 60 г сахара • ваниль • $1/4$ л молока

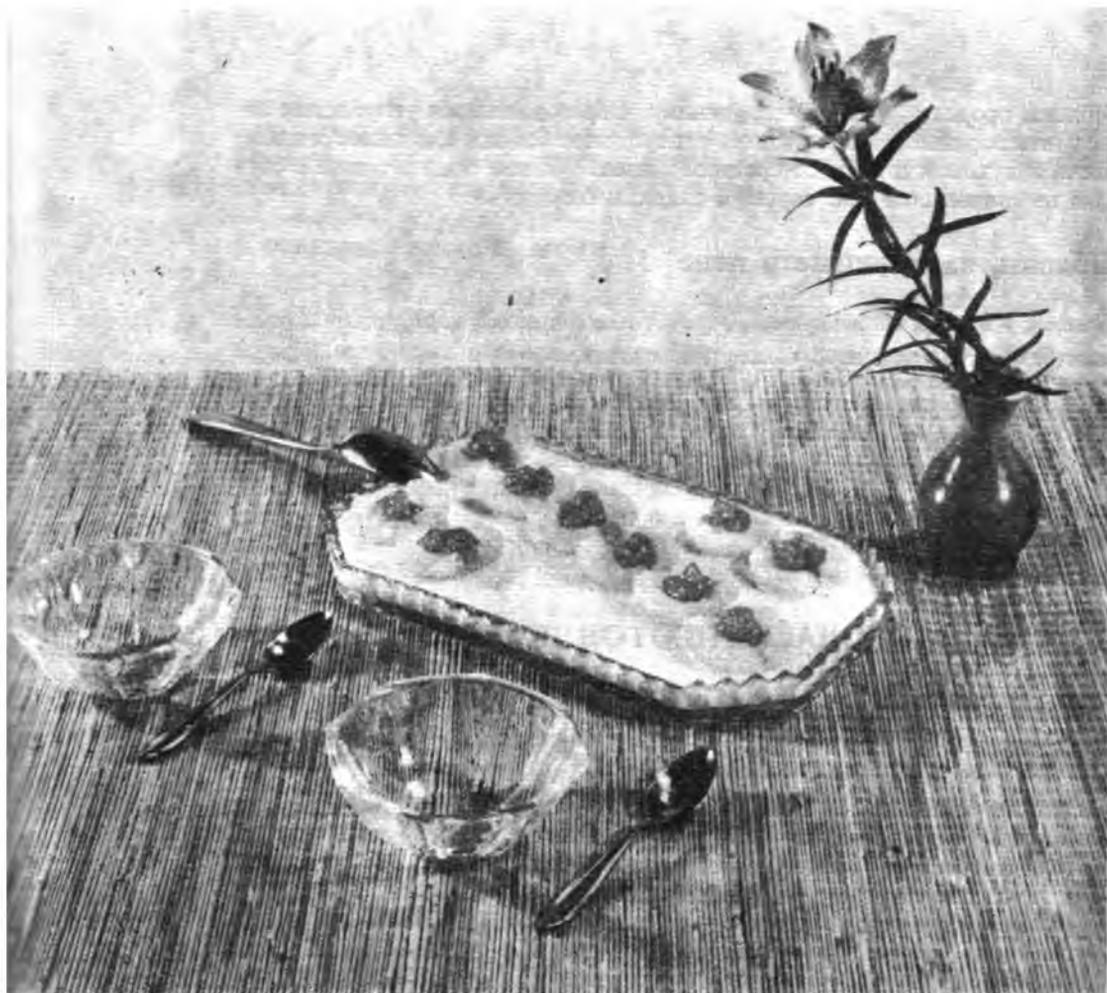
Фрукты промыть, очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, положить в кипящий сироп из 1 стакана воды и 50 г сахара. Когда фрукты станут мягкими, осторожно переложить в вазу, охладить и залить ванильным соусом.

Яблоки фаршированные в абрикосовом соусе

4 яблока • 4 ложки мармелада из шиповника • 50 г лущеных орехов • 100 г масла • 1 стакан воды • 50 г сахара • 100 г абрикосового мармелада • $1/8$ л воды • 5 г картофельной муки • $1/2$ рюмки коньяка

Яблоки промыть, удалить сердцевину, сварить до мягкости в сиропе из воды и 50 г сахара. Образовавшиеся углубления наполнить мармеладом из шиповника или ореховой массой. Положить в салатник, залить абрикосовым соусом.





Яблоки фаршированные в абрикосовом соусе

ПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ

Яблоки печеные

8 кислых яблок (антоновка) • 50 г сахарной пудры с ванилью • 5 г жира

Яблоки промыть, вытереть, положить на огнеупорное, смазанное жиром блюдо. Печь в духовом шкафу со средним жаром. Подать на том же блюде. Отдельно подать сахарную пудру с ванилью. Яблоки можно также печь на огнеупорном блюде с кипящей водой (3—4 см). Благодаря испаряющейся воде яблоки равномерно запекаются, причем не лопается кожица.

Яблоки печеные, с мармеладом или вареньем

8 кислых яблок (антоновка) • 8 ложечек мармелада или густого варенья

Яблоки промыть, удалить сердцевину. Образовавшиеся углубления заполнить вареньем. Положить на огнеупорное блюдо, смазанное жиром. Печь в духовом шкафу со средним жаром. Можно подать также с соусом из шиповника (см. соусы к сладким блюдам).

Яблоки, запеченные в пене

8 яблок • 8 ложек малинового варенья или вишневого мармелада • 2 больших белка • 200 г сахара • лимонная кислота

Яблоки промыть, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь). Заполнить яблоки густым вареньем или мармеладом. Положить на огнеупорное блюдо. Сварить густой тягучий сироп на сахаре, взбить в пену белки и залить кипящим сиропом, приправленным лимонной кислотой. Яблоки покрыть пеной и запечь.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА КРАХМАЛЕ

КИСЕЛИ

Легкоготавливаемый холодный десерт — кисели. Они бывают молочными и фруктовыми.

Кисели заправляют картофельной мукой и охлаждают.

Для приготовления киселя необходимо:

- 1) если это фруктовый кисель, — приготовить отвар и протереть фрукты, если молочный, — вскипятить молоко с ванилью, какао или кофе;
- 2) развести картофельную муку холодной водой, влить ее в соответствующим образом приправленную кипящую воду и вновь прокипятить;
- 3) прибавить сахар.

Кисели из сырых фруктов и ягод следует готовить иначе. Воду вскипятить с сахаром, заварить разведенной картофельной мукой, снова вскипятить. Смешать с сырыми протертыми ягодами или измельченными фруктами, с соком из сырых фруктов. Кисели подавать холодными в вазе или порциями в вазочках. Можно подавать с молоком, сметаной или фруктовым сиропом.



Кисель яблочный

400 г кислых яблок • 80-100 г сахара • лимонный сок или лимонная кислота • 50 г картофельной муки • лимонная или апельсиновая корка

Яблоки промыть, натереть на мелкой терке, залить $1\frac{1}{2}$ л воды, добавить тертую или мелко рубленую апельсиновую корку, подогреть. Горячий сироп, все время помешивая, заварить разведенной в $1\frac{1}{16}$ л холодной

воды картофельной мукой, вскипятить. Влить в салатник и охладить. Подавать с холодным, приправленным сахаром молоком или ванильным соусом (см. соусы к сладким блюдам).

Кисель из лесных ягод

400 г ягод • 1/3 л воды • 50 г картофельной муки • ок. 80 г сахара

Ягоды перебрать, промыть в дуршлаге под проточной водой, протереть или размять и приготовить кисель (см. яблочный кисель). Подавать с молоком или ванильным соусом (см. соусы к сладким блюдам).

Кисель из красной смородины, крыжовника или клюквы

400 г красной смородины, крыжовника или клюквы • 1/3 л воды • 50 г картофельной муки • ок. 100 г сахара

Красную смородину очистить, промыть в дуршлаге под проточной водой, вскипятить и протереть или размять. К полученному соку прибавить сахар, картофельную муку, разведенную в небольшом количестве воды, прокипятить, все время помешивая. Влить в салатник и охладить. Подавать со взбитыми сливками или ванильным соусом. Вместо свежих ягод можно взять пастеризованный сок (консервы). К клюквенному киселю можно прибавить кусочек корицы и 1—2 штуки гвоздики.

Кисель клубничный

400 г клубники • 1/4 л воды • ок. 60 г сахара • 50 г картофельной муки

Вскипятить 1/4 л воды с сахаром, смешать с картофельной мукой, разведенной в 1/16 л воды, вскипятить второй раз, все время помешивая, добавить промытую, отсушенную и размятую клубнику. Все тщательно перемешать так, чтобы получилась однородная масса. Влить в салатник, охладить. Подавать с холодным, приправленным сахаром молоком, ванильным соусом.

Кисель малиновый

400 г малины • 1/4 л воды • ок. 80 г сахара • 50 г картофельной муки

Малину перебрать, промыть в дуршлаге под слабой струей проточной воды, отсушить, отжать через полотно сок. Вскипятить воду с сахаром, влить разведенную в 1/16 л воды картофельную муку. Вскипятить еще раз, все время помешивая. Снять с огня, смешать с малиновым соком так, чтобы получилась однородная масса. Если надо, прибавить еще сахара. Влить в салатник, охладить. Подавать с холодным, приправленным сахаром молоком, взбитыми сливками или ванильным соусом.

Кисель ванильный

1/2 л молока • 50 г картофельной муки • ок. 80 г сахара • ваниль или ванильный сахар

Молоко подогреть. Картофельную муку развести в 1/16 л холодного молока, влить в горячее молоко, прибавить сахар и, все время помешивая, вскипятить, слегка охладить и смешать с ванилью. Влить в салатник, предварительно сполоснутый холодной водой, охладить. Кисель можно подавать порциями, охлаждая в чашках, предварительно смоченных водой. Холодный кисель переложить на десертные тарелки, залить малиновым соком или украсить вишневым джемом либо вареньем. Вкусен также кисель, к которому прибавлены 1—2 сырых желтка и 20 г сливочного масла.

Кисель карамельный

1/2 л молока • 50 г картофельной муки • ок. 50 г сахара • карамель (поджарить 30 г сахара, затем вскипятить его с 3 ложками воды)

Приготовить так же, как кисель ванильный. После того, как молоко прокипит с разведенной картофельной мукой, прибавить карамель, перемешать, приправить сахаром.

Кисель миндальный или ореховый

1/2 л молока • 50 г картофельной муки • ок. 60 г сахара • ореховое или миндальное масло

Приготовить так же, как кисель ванильный. Вместо масла можно взять рубленый миндаль или орехи. Подавать с фруктовым соком.

Кисель какаовый или шоколадный

1/2 л молока • 50 г картофельной муки • 20 г какао или 50 г шоколада • ок. 80 г сахара • ваниль или ванильный сахар

Приготовить так же, как кисель ванильный (шоколад или какао вскипятить с молоком). Подавать со взбитыми сливками или ванильным соусом.

Кисель кофейный

1/2 л молока • 50 г картофельной муки • 20-30 г кофе • ок. 100 г сахара • ваниль

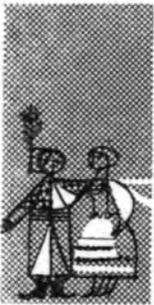
Приготовить так же, как кисель ванильный. Мелко молотый черный кофе или крепкий кофейный отвар вскипятить с молоком.

Кисель из тыквы

400 г тыквы • 1/2 л молока • ок. 80 г сахара • 50 г картофельной муки • щепотка соли • ваниль • сок красной смородины или малины для заливки

Тыкву очистить, натереть на мелкой терке. Картофельную муку развести в 1/8 л холодного молока, влить в оставшееся горячее молоко, не переставая помешивать, вскипятить. Прибавить по вкусу ваниль, сахар, щепотку соли, смешать с тертой тыквой. Кисель влить в смоченный водой салатник, охладить. Чтобы кисель был более острым, подавать его с малиновым соком или соком красной смородины.

СЛАДКИЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ КРУП



Для приготовления десерта из крупы необходимо сварить жидкую вязкую кашу, взбить ее веселкой так, чтобы получилась пышная масса, и затем охладить. Кашу можно также охладить не взбивая, как при приготовлении десерта из риса. Кашу варят на молоке или воде, добавляя сахар, а иногда и фруктовый сок. Отваренный рис перед охлаждением можно переложить сырыми фруктами или вареньем и подать со взбитыми сливками. Мусс из манной крупы охлаждают после взбивания в салатнике или вазочках.

Мусс из манной крупы с ванильным соусом

100 г манной крупы • 1/2 л молока • 2 белка • 60 г сахара • ванильный сахар

Манную крупу развести 1/4 л холодного молока, влить в кастрюльку с оставшимся кипящим молоком. Все вместе помешивая, варить на слабом огне. Приправить по вкусу сахаром и ванилью. Готовую кашу снять с огня и взбивать веселкой до образования пышной массы, добавить взбитые в пену белки, перемешать и положить в стеклянный салатник или вазу. Перед подачей на стол украсить сверху вареньем или джемом. К муссу подать ванильный соус или фруктовый сироп.

Мусс из манной крупы

100 г манной крупы • 3/4 л воды • 100 г сахара • лимон или лимонная кислота

Приготовить сироп из 1/2 л воды и сахара. Манную крупу развести в 1/4 л воды, влить в кипящий сироп. Варить, все время помешивая, до тех пор, пока крупа хорошо не разварится. Влить в глиняную миску, взбить веселкой так, чтобы получилась пышная масса. Приправить по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой. Переложить в салатник, охладить. Подавать с фруктовым сиропом. Можно манную крупу сварить на воде, прибавив немного кислого сока (клюквенного или из красной смородины). К муссу подавать взбитые сливки.

Мусс из манной крупы с фруктами

- 100 г манной крупы • 3/4 л воды • 100 г сахара • 200 г земляники или клубники

Приготовить так же, как мусс из манной крупы. В вязкую кашу положить печеные протертые яблоки или сырые фрукты либо ягоды, как, например, клубнику, землянику, дыню и др.

Рис с сырыми яблоками или тыквой

200 г риса • молока в 3 раза больше объема риса • 400 г яблок или 500 г тыквы • 20 г апельсиновой цедры или корицы • соль • сахар

Рис перебрать, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, залить кипящим молоком, прибавить по вкусу соль и сахар. Варить на слабом огне в кастрюле, накрытой крышкой. Яблоки промыть, натереть на крупной терке, приправить сахаром, корицей или апельсиновой цедрой. Вязкий рис охладить, укладывать на круглом блюде попеременно слой яблок и слой риса. Прикрыть слоем риса. Выровнять ложкой верх и края, охладить. Перед подачей на стол посыпать сахаром и корицей, отдельно подать взбитые сливки. Вместо яблок можно взять размятую землянику или клубнику.

Сваренный на молоке рис кусен также в том случае, если его посыпать сахаром с корицей.

К рису с тыквой подать малиновый сок.

Рис со взбитой сметаной

200 г риса • молока в 3 раза больше объема риса • соль • сахар • малиновое варенье (4-6 ложек) • 1/4 л сметаны • ок. 60 г сахара с ванилью (к сметане)

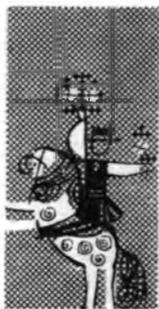
Рис отварить, как указано в рецепте „Рис с яблоками“. Из риса сделать вокруг блюда валик, выровнять поверхность ложкой. В середину влить взбитую сметану, приправленную по вкусу сахаром и ванилью. Валик сверху украсить малиновым вареньем.

СЛАДКИЕ БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ЖЕЛАТИНЕ

ЖЕЛЕ

Желе — десерт, приготовленный на желатине. В состав желе входят фруктовые соки, фруктовый отвар, свежее или кислое молоко, сметана, а также вино (в зависимости от рецепта) и сахар! Желатин необходимо замочить в холодной воде, когда он станет мягким и набухнет, отжать воду, залить небольшим количеством горячей жидкости (отваром, мо-





локом или горячей водой). Растворенный желатин влить через сито в горячую, приправленную сахаром остальную часть жидкости. Желе разлить в салатники, небольшие вазочки или стаканчики и поставить в холодное место.

Желе можно залить вынутые из отвара фрукты — получится своего рода компот в желе. К желе подавать вафли, песочное печенье или бисквит.

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Желе из малины

400 г малины • 1/2 л воды • 150-200 г сахара • 20 г желатина

Ягоды размять, положить в полотняный мешочек, отжать сок. Выжимки залить кипяченой теплой водой и снова отжать. Жидкости должно быть 1/2 л. Желатин замочить в холодной воде, слегка отжать, растворить в нескольких ложках горячей воды. Растворенный желатин смешать с жидкостью, прибавить по вкусу сахар, желе разлить в формочки, охладить. Перед подачей на стол формочку завернуть в мокрое горячее полотенце и сразу же выложить на круглое плоское стеклянное блюдо. Подавать с бисквитом, песочным печеньем или вафлями.

Желе из красной смородины

Продукты и способ приготовления такие же, как указано в рецепте „Желе из малины“.

Желе смешанное

200 г малины • 200 г красной смородины • 1/2 л воды • ок. 150 г сахара • 20 г желатина

Приготовить, как указано в рецепте „Желе из малины“.

Желе из апельсинов

1/4 л сока свежих апельсинов • 1 лимон (сок) • 1/4 л фруктового вина • 1/8 л воды • 30 г желатина • ок. 150 г сахара • апельсиновая цедра, натертая с 1/2 апельсина

Вскипятить воду с сахаром и апельсиновой цедрой, прибавить замоченный, отжатый желатин, растворенный в 1/8 л горячей воды, охладить. Добавить вино, апельсиновый и лимонный сок. Процедить сквозь марлю в форму и охладить. Можно охладить также в „чашечках“ из апельсиновой корки. Украсить сверху взбитыми сливками. Подавать с бисквитным печеньем или вафлями, переложенными массой из орехов. Апельсиновые „чашечки“ приготовить следующим образом: апельсин разрезать на 2 части, отжать сок. Края корки фигурно вырезать.

Желе яблочное

Срезанную с яблочной кожуры и сердцевинки залить водой так, чтобы она покрыла все это. Варить 10 минут. Жидкости должно быть 1/2 л. Приготовить, как указано в рецепте „Желе из малины“. К яблочному желе прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

ЯГОДЫ В ЖЕЛЕ

Малина в желе из красной смородины

400 г красной смородины • 1/2 л воды • 200 г малины • 150-200 г сахара • 20 г желатина

Приготовить желе из красной смородины так, как указано в рецепте „Желе из малины“. Полузастигнувшее желе из красной смородины смешать с промытой и обсушенной малиной. Охладить и подавать с вафлями.

Клубника в желе из крыжовника

400 г крыжовника • 200 г клубники • 1/2 л воды • 150-200 г сахара • 20 г желатина

Клубничное желе





Желе из простокваш

Крыжовник промыть, залить $1/2$ л воды, сварить. Положить в мешочек, отжать сок, добавить сахар, смешать с растворенным желатином. Полузастывшее желе перемешать с обмытой и тщательно отсушенной клубникой (выбрать некрупные ягоды). Охладить в стеклянном салатнике.

Желе из кислого молока

$1/3$ л кислого молока • $1/8$ л сметаны • 80-100 г сахарной пудры • 15-20 г желатина • лимонная цедра • ваниль

Молоко тщательно перемешать со сметаной, прибавить по вкусу сахар, снятую с лимон атеркой цедру, желатин растворить в $1/16$ л горячей воды, все смешать и охладить в форме или вазочках.

В полузастывшее желе можно прибавить различные фрукты и ягоды, целые и мелко нарезанные, как, например, малину, землянику и др. Желе из кислого молока можно приготовить и без сметаны.

КОМПОТЫ В ЖЕЛЕ

Яблоки в желе

4 виннокислых яблока (400 г) • 80-100 г сахара • 1/2 л воды • 1 ложка рома • лимонный сок или лимонная кислота • 20 г желатина • 2 ложки варенья или мармелада

Очищенные яблоки разделить пополам, удалить сердцевину, положить в кипящий сироп и варить до мягкости. Вынуть, охладить. Образовавшееся в яблоках углубление заполнить вареньем или мармеладом. Приготовить желе: в горячий, оставшийся после варки яблок сироп влить предварительно замоченный в холодной воде и отжатый желатин, растворить по вкусу лимонной кислотой, ромом. Охладить, положить в салатник яблоки с мармеладом, залить полузастывшим желе. Таким же образом можно приготовить компот в желе и из других фруктов. Можно также делать различные сочетания, как, например, вареные груши (в зимнем сезоне — консервированные груши) залить желе из красной смородины, яблоки — желе из малины и т. д.

МУССЫ

Муссы, так же как и желе, относятся к холодным десертам. В состав муссов входят: взбитые в пену белки, протертые фрукты и ягоды — сырые, вареные и печеные, джем или мармелад, сахар и растворенный желатин. Муссы готовят следующим образом: взбивают в пену белки и, продолжая взбивать, смешивают их с сахарной пудрой и массой из протертых фруктов. Во время взбивания вливают растворенный желатин. Чтобы желатин не осел на дно, мусс взбивают до тех пор, пока он не начнет застывать. Полузастывший мусс сливают в салатник или маленькие вазочки и ставят в прохладное место. К муссам подают бисквит, вафли или песочное печенье.

Мусс из земляники или клубники

400 г земляники • 3 белка • 100 г сахарной пудры • 10 г желатина • 1-2 вафли

Ягоды перебрать, промыть, обсушить. Взбить белки в пену. К пене прибавлять понемногу сахар, ягоды и растворенный в 1/16 л горячей воды желатин. Если необходимо, окрасить мусс розовой пищевой краской. Когда мусс начнет остывать, выложить на стеклянное блюдо в виде пирамиды, украсить вафлями.

Мусс из мака

100 г мака • 100 г сахарной пудры • 20 г апельсиновой цедры • 1/2 л сливок • 20 г желатина • 50 г изюма

Мак ошпарить, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Взбить сливки. К концу взбивания прибавить сахар, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в $1/16$ л горячей воды желатин, переложить на стеклянное блюдо, украсить песочным печеньем.

Мусс из яблок

400 г кислых яблок • 100 г сахарной пудры • 3 белка • 10 г желатина • 1 вафля

Яблоки промыть, спечь, протереть через сито, взбивать в прохладном месте, прибавляя понемногу взбитые белки, растворенный в небольшом количестве горячей воды желатин. Прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту. Мусс из яблок можно окрасить красным желатином или розовой пищевой краской, а также соком натертой свеклы. После того, как будут смешаны все необходимые продукты, выложить мусс на стеклянную тарелку в виде пирамиды. Украсить вафлями, нарезанными треугольниками. Мусс можно приготовить также из сырых натертых яблок.

Апельсиновый мусс



Мусс из апельсинов

2 апельсина • 1 лимон • 150-200 г сахарной пудры • 30 г желатина • 1/2 л сливок • апельсиновая корка

Из апельсинов и лимонов выжать сок. Смешать с предварительно замоченным, отжатым и растворенным желатином. Слегка охладить. Взбить сливки, добавить сахар, полужидкий сок с желатином и взбивать все это до тех пор, пока не образуется пышная масса. Влить в смоченную водой форму. Сильно охладить, выложить на стеклянное блюдо, украсить бее и вареной апельсиновой коркой.

Мусс из сметаны

1/2 л сметаны • 100 г сахарной пудры • 30 г апельсиновой корки • 20 г желатина • ваниль

Взбить сметану, в конце прибавить сахар и ваниль, смешать с разведенным желатином, нарезанной апельсиновой коркой. Влить в смоченную водой форму или стаканчики, или же в бокалы для шампанского, охладить. Перед подачей на стол украсить сверху вареньем.

Мусс из разных желе

Мусс можно приготовить из всякого рода желе, взбивая их полужидкими. После взбивания мусс выложить на стеклянное блюдо в виде пирамиды, украсить нарезанными вафлями или бисквитом. К муссу из разных желе можно также подать печенье.

КРЕМЫ

Для приготовления крема необходимы: желтки, растертые с сахаром, взбитые в пену белки и растворенный в воде желатин. В состав большинства кремов входят также взбитые сливки. Для вкуса и аромата к кремам прибавляют ваниль, кофе, шоколад, орехи, фрукты и т. п., в зависимости от чего крем получает то или иное название.

Для придания кремам большей густоты к кремовой массе иногда добавляют разведенную в молоке картофельную муку. Приготовление кремов состоит из двух стадий: а) приготовление продуктов и их соединение, б) охлаждение.

Желтки для кремов растирают с сахаром. При этом в массу вводится воздух, благодаря чему масса становится более пышной и увеличивается в объеме. Можно прибавлять желтки сырые или заваренные в горячем молоке. Таким образом масса из желтков становится гуще и в то же время сохраняется ее гладкость. Растертые с сахаром желтки заваривают горячей жидкостью, которую вливают тонкой струйкой, все время помешивая. Когда все необходимое количество жидкости



смешано с массой из желтков, миску с массой ставят в соответствующую по размеру посуду с горячей водой так, чтобы миска до половины находилась в пару; уровень воды должен быть ниже дна миски. Желтки взбивают до тех пор, пока масса не загустеет и не увеличится в объеме. Белки после отделения от желтков взбивают в пену. Взбивать следует венчиком. Благодаря взбиванию в белки вводится большое количество воздуха, в результате чего пена белеет и объем ее увеличивается.

Когда пена начинает рваться и сохраняет приданную ей форму, прекратить взбивание. Пену следует взбивать непосредственно перед смешиванием с другими продуктами, размешать нужно быстро, но осторожно, легкими движениями руки.

Сливки входят в состав кремов в виде пены. Для взбивания пены необходимы сливки 33% жирности. Сливки взбивают охлажденными, лучше всего на льду. Взбивать венчиком, равномерными движениями руки (по контуру восьмерки), все время поворачивая миску.

Картофельную муку, употребляемую для загущения кремов, развести в холодном молоке и вскипятить.

Фрукты или ягоды, предназначенные для приготовления кремов, варят или пекут, затем протирают. Сырые фрукты или ягоды необходимо размять или протереть.

Желатин замачивают в холодной воде, затем отжимают, заливают небольшим количеством горячей воды. До момента соединения с кремом желатин держат на пару.

Кофе входит в состав кремов в виде кофейного отвара.

Шоколад подогревают до тех пор, пока он не станет совсем мягким, затем растирают с желтком. Орехи пропускают через мясорубку. С лимона теркой снимают цедру, а сок отжимают.

Какать растирают с водой так, чтобы получилась густая масса, затем её следует вскипятить и влить в массу из желтков. Последовательность соединения необходимых продуктов подробно указана в рецептах.

После соединения всех продуктов кремную массу взбивают. Когда масса загустеет, её сразу же наполняют смоченные и обсыпанные сахарной пудрой формы. Затем крем ставят в прохладное место.

Перед подачей на стол крем следует отделить ножом от формы, погрузить ее на мгновение в горячую воду, затем встряхнуть и снять форму. Кремы украшают сырыми, отсушенными фруктами, вареньем, вафлями, бисквитом.

КРЕМЫ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ

Крем земляничный или клубничный

4 яйца • 100 г сахара • 300 г земляники • лимон или лимонная кислота • 20 г желатина

Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Постепенно добавлять протертую землянику и растворенный желатин. Взбивать до тех пор, пока масса не начнет застывать. Взбить в пену



белки, смешать с массой, осторожно перемешать. Прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту, полужастывший крем быстро переложить в смоченную и обсыпанную сахарной пудрой форму. Охладить, выложить на плоское стеклянное блюдо. К крему подавать бисквит.

Крем лимонный

4 яйца • 100 г сахара • 15 г желатина

Желатин растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, взбить в пену белки. К пене постепенно прибавлять растертые желтки, выжатый лимонный сок и снятую с лимона теркой цедру, растворенный желатин. Осторожно и тщательно все перемешать. Охладить так же, как крем земляничный.

Клубничный крем





КРЕМЫ СЛИВОЧНЫЕ

Крем ванильный

4 желтка • 60 г сахара • ваниль • 2 белка • 15 г желатина • 1/8 л сливок

Желатин растереть с сахаром и ванилью так, чтобы получилась пышная масса, взбить сливки. Взбить в пену белки. Растворить желатин, смешать с массой из желтков и помешивать до тех пор, пока смесь не станет густой. Массу из желтков, взбитые сливки и белки осторожно и тщательно перемешать. Положить в смоченную и обсыпанную сахарной пудрой форму, охладить. Перед подачей на стол выложить на стеклянную тарелку (см. введение, кремы).

Крем карамельный

Приготовить так же, как описано выше, с тем, что к массе из желтков прибавляют несколько ложек крепкой карамели (см. сироп V степени — „Глазурь“, „Изделия из теста“). Крем вкусен также с подрумяненными орехами или миндалем.

Крем кофейный

4 желтка • 80-100 г сахара • 20-30 г молотого черного кофе • 15 г желатина • 2 белка • 1/8 л сливок • ваниль

Приготовить так же, как указано в рецепте „Крем ванильный“, заварив желтки крепким кофейным отваром (1/8 л).

Крем шоколадный

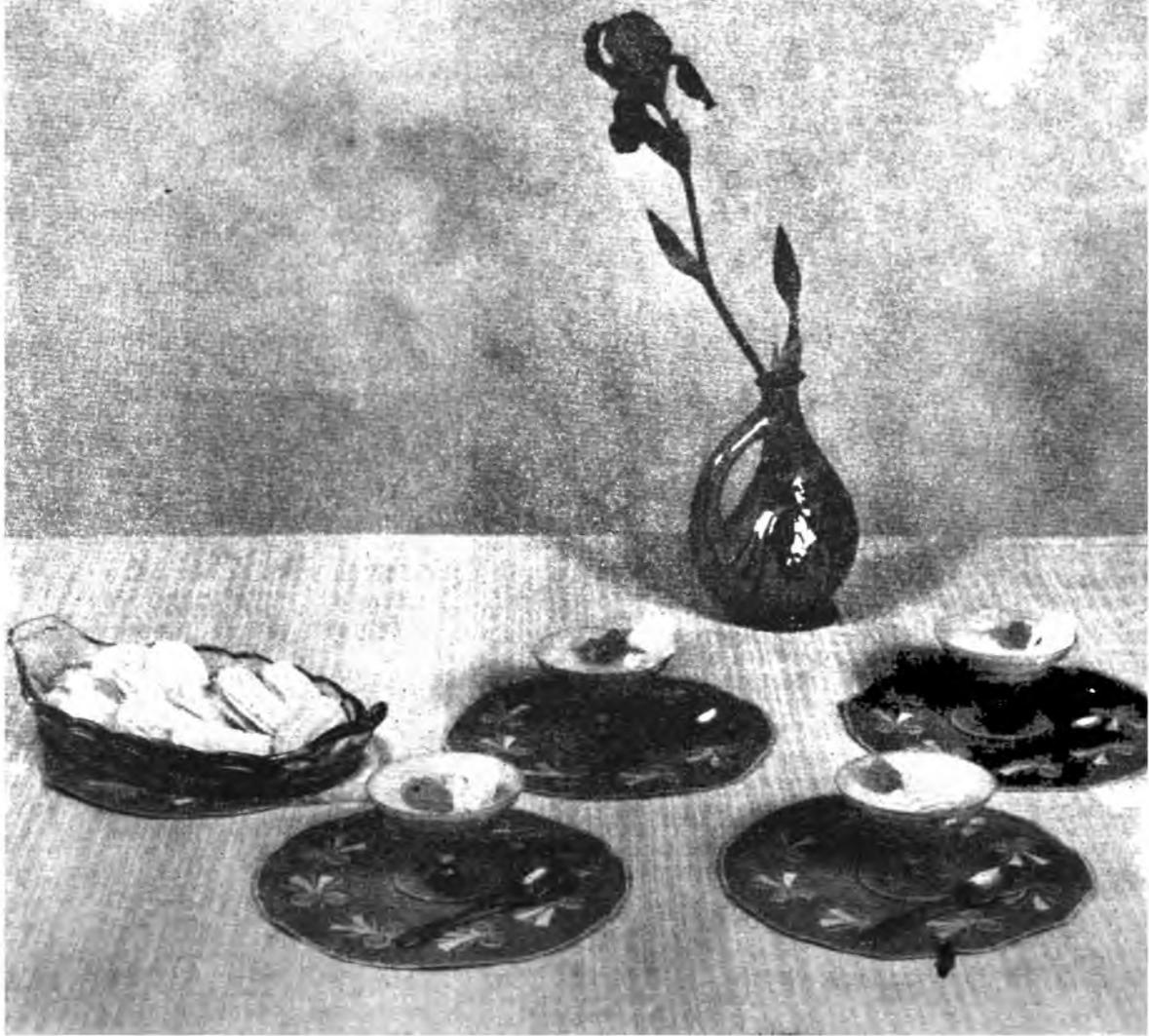
1 желтка • 60 г сахара • 100 г шоколада или 50 г какао • 2 белка • 15 г желатина • 1/8 л сливок • ваниль

Приготовить так же, как крем ванильный. Шоколад подогреть и растереть с желтками, добавить остальные продукты.

Крем чайный

4 желтка • 10 г чая • 120 г сахара • 1/4 л молока • 100 г картофельной муки • 2 белка • 1/8 л сливок • 10 г желатина • ваниль • ром

Растворить желатин. Скипятить разведенную холодным молоком муку (все время помешивая). Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить 2—3 ложки крепкой чайной заварки, взбить сливки, взбить в пену белки. К растертым желткам прибавить заваренную картофельную муку и растворенный желатин. Когда масса станет такой густой, как сметана, смешать со сливками и взбитыми белками, осторожно перемешать. Положить в смоченную и обсыпанную сахарной пудрой форму. Охладить. Подавать на стеклянном блюде.



Кофейный крем

ДЕСЕРТЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ ЯИЦ

ДЕСЕРТНОЕ МОЛОКО

Десертное молоко — сладкое блюдо, приготовленное из яиц, молока, сахара и ароматических приправ, которые смешивают, подогревая. Это вызывает свертывание яиц в жидкой массе. В зависимости от того, какая вкусовая и ароматическая приправка входит в состав десертного молока, оно бывает ванильным, кофейным, какаовым, карамельным.

Десертное молоко готовят следующим образом: молоко с сахаром и вкусовой приправой, которая подбирается в зависимости от рода десертного молока, смешивают со взбитыми яйцами. Этой смесью наполняют форму или чашки. Затем ставят на противень с горячей водой, покрывающей $3/4$ высоты формы или чашки. Накрытое десертное молоко ставят на кухонную плиту и варят до тех пор, пока масса не станет студенистой. Десертное молоко можно также запекать в жарком духовом шкафу. Молоко отделяют от формы ножом и выкладывают на десертные тарелки или круглое блюдо. К десертному молоку подают бисквиты или песочное печенье. Можно украсить вареньем. Можно также залить фруктовым сиропом.

Молоко ванильное

3 яйца • 60 г сахара • ваниль • молока столько, чтобы объем всей смеси составил $3/4$ л

Яйца взбить с молоком, сахаром и ванилью. Наполнить смесью смазанные маслом чашки. Чашки поставить в посуде с горячей водой (покрывающей $3/4$ л высоты чашки). Подогреть на кухонной плите или запечь в духовом шкафу. Когда масса станет студенистой, вынуть из воды, охладить. Выложить из чашек (отделив ножом) на десертные тарелки, украсить джемом или вареньем. Можно залить фруктовым сиропом.

Молоко карамельное

3 яйца • 60–80 г сахара • 40 г сахара для карамели • ваниль • молока столько, чтобы объем всей смеси составил $3/4$ л

Приготовить так же, как молоко ванильное. Прибавить по вкусу карамель, приготовленную из сахара, подрумяненного до золотистого цвета.

Молоко кофейное

20 г черного кофе • 3 яйца • сахар по вкусу • молока столько, чтобы объем всей смеси составил $3/4$ л

Приготовить так же, как молоко ванильное, прибавив крепкий кофейный отвар.

Молоко какаоовое

3 яйца • 20 г какао • ваниль • сахар по вкусу • молока столько, чтобы объем всей смеси составил $3/4$ л

Приготовить так же, как молоко ванильное. Какао развести частью молока, смешать с оставшимся.

ПУДИНГИ

Пудингами называют десерты, приготовленные на пару. В состав пудингов входят : желтки, растертые с сахаром, а иногда с жиром, взбитые в пену белки и такие продукты, как толченые сухари, миндаль, а также сыр и замоченная булка — в зависимости от вида пудинга. Пудинг готовят следующим образом: растирают желтки с сахаром, взбивают в пену белки, затем смешивают желтки с пеной, добавляя соответствующие приправы. Пудинги готовят в закрытой форме или же в кастрюле с плотно прилегающей крышкой. Посуду для пудинга смазывают жиром и посыпают сухарями. Посуду с пудингом ставят в кипящую воду, покрывающую $3/4$ л высоты формы. Посуду с водой следует накрыть крышкой. Воду доводят до кипения и варят в ней пудинг (примерно 45 минут). Пудинги из пены, заварного теста подают горячими, а пудинги из творога, мака, ореховые можно подать и холодными. К пудингам подают сладкие соусы или сиропы.



Пудинг из булки

150 г черствой булки • 4 яйца • 100 г сахарной пудры • 20 г апельсиновой корки • $1/4$ л молока • 50 г изюма • 40 г масла • 40 г толченых сухарей • 10 г масла для смазывания формы • 10 г толченых сухарей для формы

Нарезать апельсиновую корку. Перебрать изюм. Булку замочить в молоке. Приготовить форму для пудинга и воду для варки. Масло растереть с сахаром, прибавляя желтки (по одному). Булку отжать, положить ее в массу из желтков, растереть, смешать с апельсиновой цедрой и изюмом. Взбить в пену белки, положить на желтки и всыпать толченые сухари, осторожно перемешать. Массу выложить в форму для пудинга и варить на пару 45 минут. Готовый пудинг выложить на круглое блюдо. Подавать к столу с соусом из вина (шодон).

Пудинг из ежевики или вишни

60 г черствой булки • 80 г толченых сухарей • 4 яйца • 80 г масла • 100 г сахара • $1/8$ л молока • 400 г ежевики или вишни

Подготовить форму для пудинга. Булку замочить в молоке, отжать. Вишни промыть, вынуть косточки, слегка отжать сок. Масло растереть с сахаром и желтками, постепенно прибавляя булку, смешать с пеной, толчеными сухарями и вишнями. Выложить в форму и варить на пару 45 минут (см. овощные блюда). Готовый пудинг вынуть, выложить на круглое блюдо. К пудингу подать вишневым сироп.

Пудинг из смоленской каши

200 г смоленской крупы • 100 г сахара • 4 яйца • 30 г изюма • 20 г жира • 20 г толченых сухарей • молока в 2 раза больше объема крупы • лимонная цедра

Приготовить форму для пудинга. Смоленскую крупу размешать с белком и сварить рассыпчатую кашу. Желтки растереть с сахаром, постепенно досыпать кашу и все это растереть так, чтобы получилась пышная однородная масса. Смешать со взбитыми в пену белками, добавить изюм. Выложить в форму для пудинга, варить на пару 45 минут (см. овощные блюда, пудинги).

Подавать к столу с фруктовым сиропом.

Пудинг из творога

400 г творога • 100 г вареного картофеля • 70 г масла • 4 яйца • 100-150 г сахарной пудры • 20 г апельсиновой цедры • 20 г миндаля • 10 г жира для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Вареный картофель и творог пропустить через мясорубку. Приготовить форму для пудинга, а также воду для варки пудинга. Масло растереть с сахаром, прибавляя постепенно, по одному, желтки, смешать с творогом и картофелем, растереть, перемешать с апельсиновой цедрой и рубленным миндалем. Взбить в пену белки, осторожно перемешать с творожной массой. Выложить в форму и варить на пару 45 минут. Готовый пудинг выложить на круглое блюдо и посыпать ванильным сахаром.

Пудинг ореховый

4 яйца • 100 г орехов • 40 г апельсиновой цедры • 80 г сахара • 20 г толченых сухарей • 20 г толченых сухарей для формы • 10 г жира для смазывания формы • 1/8 л молока

Приготовить форму для пудинга. Орехи перебрать и пропустить через мясорубку. Растереть желтки с сахаром, соединить с апельсиновой цедрой. Взбить в пену белки, выложить на желтки, всыпать орехи и 20 г толченых сухарей, осторожно перемешать массу и выложить в форму. Варить 45 минут.

Готовый пудинг выложить на круглое блюдо. Подавать с ванильным соусом из вина (шодон).

Пудинг из мака

150 г мака • 4 яйца • 100 г сахара • 40 г толченых сухарей • лимонная цедра • ваниль • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Приготовить форму для пудинга. Мак ошпарить, отсушить, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Желтки растереть с сахаром. Смешать с маком, растереть. Взбить в пену белки, пену выложить на желтки, всыпать толченые сухари, слегка перемешать. Выложить в форму. Сварить на пару (см. овощные пудинги). Выложить на круглое блюдо, подать с ванильным соусом.

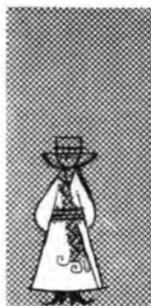
Пудинг шоколадный

80 г шоколада или 50 г какао • 80 г сахара • 60 г масла • 4 яйца • 40 г муки • 50 г орехов • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Желтки растереть с сахаром, добавить мягкое масло и подогретый шоколад. Пропустить через мясорубку орехи. Взбить пену, выложить ее на желтки, всыпать орехи и просеянную муку. Осторожно перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями, варить на пару 45 минут (см. овощные пудинги). Готовый пудинг выложить на круглое блюдо, залить соусом из вина (шодон), или ванильным соусом (см. соусы к сладким блюдам); оставшийся соус подать в соуснике.

СУФЛЕ

Суфле — это слегка запеченный десерт. Его подают на стол прямо из духового шкафа, горячим. Хранить суфле нельзя. Приготавливают суфле следующим образом: растирают желтки с сахаром, иногда с жиром и сахаром, затем соединяют со взбитыми белками и прибавляют такие сухие продукты, как толченые сухари, орехи, миндаль. Массу выкладывают на смазанное маслом блюдо и запекают в жарком духовом шкафу не дольше 25 минут. После запекания суфле быстро опадает, поэтому его нужно запекать непосредственно перед подачей на стол. Суфле должно подрумяниться в духовом шкафу. Подают его на том же блюде, на котором оно запекалось.



Суфле из яблок

500 г яблок • 25 г масла • 3 яйца • ваниль • 80-100 г сахара • 60 г толченых сухарей • лимон и апельсиновая цедра

Печеные яблоки протереть через сито. Масло (20 г) растереть с сахаром, прибавить желтки, снова растереть, добавить яблоки, взбитые в пену белки, толченые сухари, апельсиновую цедру, по вкусу лимонный сок, вымесить, выложить на смазанное маслом блюдо, запечь.

Суфле из мармелада

100 г мармелада • 200 г сахара • 1/8 л воды • 1 ложечка уксуса • 4 белка • масло для смазывания блюда

Приготовить густой сироп из воды, уксуса и сахара. Взбить в пену белки. Заварить пену (см. „Пена заварная” — начинка к изделиям из теста). Мармелад подогреть и выпарить, вымесить со взбитой пеной. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить на него суфле, посыпать сахарным песком. Поставить в духовой шкаф на 20 минут. Когда подрумянится, подать на том же блюде. Подавать с ванильным соусом, сливками или фруктовым сиропом.

Суфле ореховое

100 г орехов • 200 г сахара • 1/8 л воды • 4 белка • ваниль • 1 ложка уксуса

Приготовить, как указано в рецепте „Суфле из мармелада“. Вместо мармелада взять рубленые орехи и ваниль.

СЛАДКИЕ МУЧНЫЕ БЛЮДА

Лапша с маком



Тесто: 350-400 г муки • 1 яйцо • соль • 40 г масла для поливки • Начинка: 250 г мака • сахар или мед • ваниль • лимонная цедра

Мак ошпарить кипятком и держать на огне в закрытой посуде до тех пор, пока он не начнет растираться в руках. Процедить через густое сито, тщательно отсушить. Пропустить через мясорубку с частой решеткой. Муку просеять на доску, прибавить яйцо, воду, щепотку соли. Замесить крутое тесто, тщательно вымесить, раскатать в пласт толщиной 0,5 см, оставить на доске, чтобы подсохло. В неглубокой кастрюле поставить на огонь подсоленную воду. Тесто посыпать мукой, нарезать полосками шириной 4 см, укладывать одну на другую и затем нарезать поперек узкую лапшу. Лапшу заложить в кипящую воду, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой. Когда всплывет, открыть, прокипятить, отцедить, обдать горячей водой, слить воду. Лапшу смешать с топленым маслом и маком, прибавить по вкусу сахар или мед, лимонную цедру и ваниль. Можно взять 20—30 г изюма. Выложить на подогретое блюдо, полить растопленным маслом.

Кнели из картофельного теста со сливами или мармеладом

Картофельное тесто: 700 г картофеля • 250 г пшеничной муки • 1 яйцо • соль • Начинка: 500 г слив или 300 г мармелада • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей • 60 г сахарной пудры

Сливы промыть, отсушить в чистом полотенце. Картофель вымыть в воде щеткой, сполоснуть, сварить, пропустить через мясорубку. Выложить на доску, посыпанную мукой, охладить. Прибавить просеянную муку, яйцо, соль, быстро замесить и разделить кнели (картофельное тесто не должно долго лежать, чтобы не стало менее крутым). Поставить на огонь большую неглубокую кастрюлю. Картофельное тесто разделить на части. Из каждой части формовать валик диаметром 3 см, нарезать кусками толщиной 3 см. Приплюснуть, чтобы получились небольшие лепешки. На середину лепешек класть сливы, тщательно защипать края, придать шарообразную форму. Кнели (не все сразу) опускать в кипящую воду, размешать, накрыть кастрюлю крышкой.

Когда кнели прокипят, снять крышку, варить 2—3 минуты (проверить, мягкие ли сливы). Вынимать из кастрюли шумовкой, отсушить, выложить на блюдо, полить маслом, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями. Отдельно подать сахарную пудру или взбитую с сахаром сметану.

Так же готовят кнели из сушеных слив, которые следует несколько часов замачивать в воде, после чего вынуть, отсушить, удалить косточки и завернуть в тесто. Для приготовления кнелей употребляется также густой мармелад, который кладут на середину лепешки. Затем готовят, как указано выше. Если кнели подаются в качестве десерта, приготовить в меньшем количестве.

Кнели с клубникой или яблоками

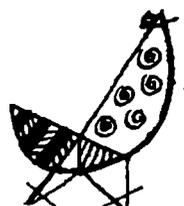
Тесто: 400 г муки • 30 г масла • 1 яйцо • соль • Начинка: 500 г яблок или 500 г клубники • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей • 60 г сахарной пудры

Клубнику очистить, промыть, отсушить. Из муки, воды, яиц, соли и 30 г масла замесить тесто как, для вареников. Тесто раскатать очень тонким слоем, вырезать из него лепешки, на середину положить твердые, средней величины ягоды клубники. Тщательно защипать края теста, разделять шариками. Затем готовить, как указано в рецепте „Кнели из картофельного теста со сливами”. Если кнели подаются в качестве десерта, приготовить в меньшем количестве. Яблоки следует очистить, нарезать, удалить сердцевину.

Вареники с творогом или повидлом

Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • Начинка: 400 г творога • ваниль • 1 желток • соль • сахар • 30 г масла для поливки • 1/4 л сметаны • 60 г сахарной пудры к сметане

Поставить на огонь большую неглубокую кастрюлю с подсоленной водой. Муку просеять на доску, отбить яйцо, посолить, прибавить воду, замесить некрутое тесто. Тщательно вымесить, разделить на части, накрыть мисочкой, чтобы тесто не обсохло. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить 1—2 желтка, щепотку соли, по вкусу ваниль и сахар (можно прибавить 20—30 г изюма), тщательно вымесить. Тесто раскатать тонким слоем. Вырезать формочкой кружки, положить на середину начинку (она должна быть густой), сложить кружки пополам. Тщательно защипать края вареников. Положить в кипящую подсоленную воду, помешать ложкой, накрыть крышкой. Когда вареники всплывут, снять крышку, прокипятить. Вынуть шумовкой в дуршлаг, обдать горячей водой, отсушить. Выложить на подогретое блюдо. Полить маслом. Подавать на стол со взбитой с сахаром сметаной. Вместо творога можно взять густое повидло (400 г); класть его на кружки теста чайной ложкой. Затем готовить, как указано выше. Если вареники подаются в качестве десерта, приготовить в меньшем количестве.



Вареники с вишней или черешней

Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • Начинка: 600 г вишни или других ягод • 30 г масла • 1/4 л сметаны • 60 г сахарной пудры к сметане

Вишни промыть, удалить косточки английской булавкой или металлическим пером, слегка отжать сок. Приготовить тесто, как указано в рецепте „Вареники с творогом или повидлом”. На кружки теста положить по 3—4 ягоды, края теста тщательно защипать. Затем готовить, как указано выше. Если вареники подаются в качестве десерта, приготовить в меньшем количестве.

Варить 2—3 минуты, пока ягоды не станут мягкими.

Вареники с ягодами

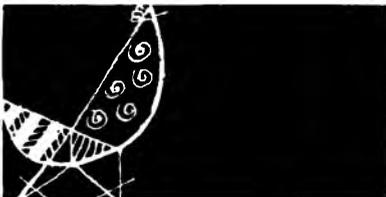
Тесто: 350 г муки • 1 яйцо • соль • 60 г сахарной пудры к сметане • Начинка: 400 г ягод • 2 ложки толченых сухарей • 30 г масла для поливки • 1/4 л сметаны

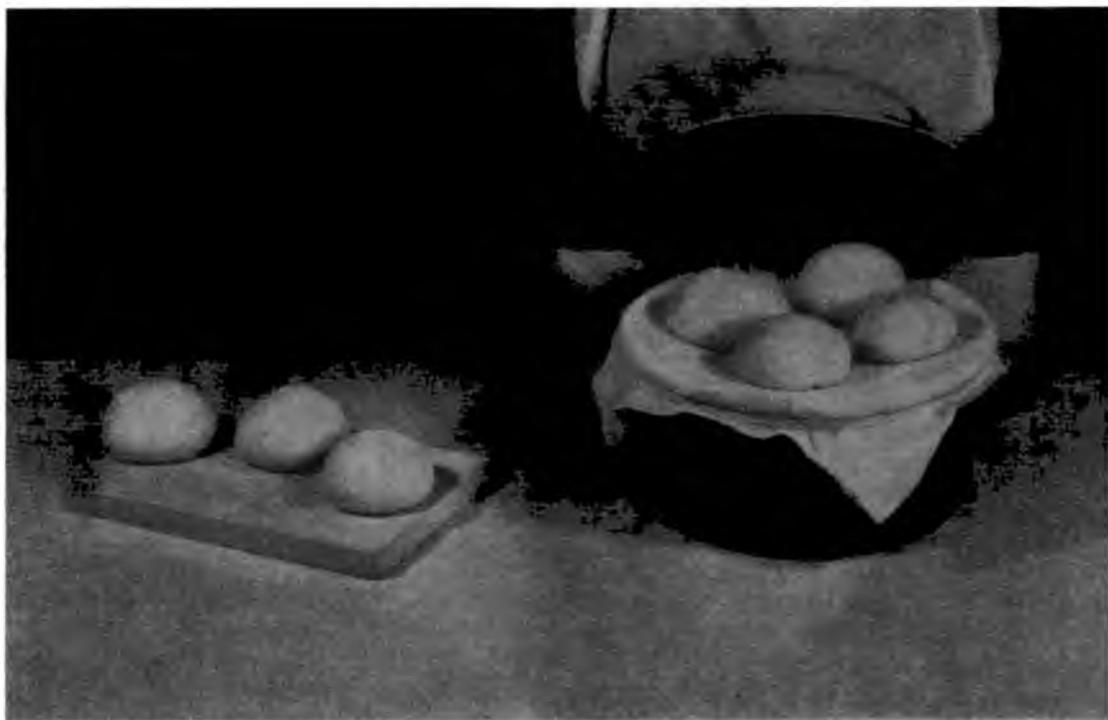
Ягоды перебрать, промыть, отсушить, смешать с толчеными сухарями. Приготовить тесто (см. вареники с творогом). Положить ягоды на кружки теста, тщательно защипать. Варить, как указано выше.

Дрожжевые клецки, сваренные на пару

400 г муки • 20 г дрожжей • 2 яйца • 50 г жира • ок. 1/4 л молока • 50 г сахара • соль • 40 г масла для поливки • 20 г толченых сухарей

Муку просеять в миску. В муке сделать углубление, влить теплое молоко, смешать с дрожжами и щепоткой соли, приготовить опару, густота которой должна быть такой же, как густота сметаны. Желтки растереть с сахаром. Когда опара подойдет, добавить желтки. Тесто месить ложкой до тех пор, пока не покажутся пузырьки. Прибавить растопленный жир, продолжать замешивать. Если тесто слишком густое, прибавить немного теплой воды. Поставить тесто в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто подойдет и объем его увеличится вдвое, выложить на посыпанную мукой доску, осторожно раскатать слоем толщиной 2 см, маленькой формой или рюмкой вырезать кружки. Оставить на доске, чтобы подошли. Накрывать чистым полотенцем. Подготовить посуду с кипящей водой. Чистое льняное полотенце прикрепить к краям посуды, положить на него несколько подошедших кружков, накрыть кастрюлю крышкой и варить несколько минут. Подавать в горячем виде, полив маслом, смешанным с поджаренными толчеными сухарями, с фруктовым соусом (см. соусы к сладким блюдам). Клецки можно приготовить также с начинкой из мармелада. В таком случае следует вырезать большие кружки, положить на них мармелад, края теста защипать, придать шарообразную форму, оставить на некоторое время, чтобы подошли. Подошедшие клецки варить так же, как указано выше. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.





*Дрожжевые клецки,
сваренные на пару*

Клецки с яблочной начинкой

*300 г муки • 2 яйца • 1/8 л молока • соль • 200 г яблок • 40 г масла •
20 г толченых сухарей • сахар*

Поставить на огонь кастрюлю с водой, посолить воду. Муку, яйца, молоко, немного воды и щепотку соли тщательно вымесить в миске так, чтобы получилась однородная, не слишком густая масса. Сильно замесить ложкой, чтобы тесто поглотило возможно больше воздуха, тогда клецки будут пышнее. К концу замеса прибавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, тщательно перемешать. Брать металлической, смоченной в воде ложкой тесто в виде небольших продолговатых клецок и опускать в кипящую подсоленную воду, размешать, накрыть кастрюлю крышкой. Когда вода вскипит, снять крышку. Вынимать шумовкой на дуршлаг, отсушить. Подавать на круглом блюде, полив маслом, смешанным с толчеными сухарями. Отдельно подать сахар или взбитую сметану с сахаром. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Клецки с вишнями

Приготовить, как указано в рецепте „Клецки с яблочной начинкой“. Вместо яблок взять вишни, вынуть из них косточки и слегка отжать сок.

Клецки с ягодами

Приготовить, как указано в рецепте „Клецки с яблочной начинкой”. Вместо яблок взять промытые и тщательно отсушенные ягоды.

Оладьи на кислом молоке

1/2 л кислого молока • 350-400 г муки • 5 г соды • 2 яйца • 80-100 г жира для жаренья • 50 г сахарной пудры

Просеять муку, кислое молоко (лучше всего двух-трехдневное) тщательно смешать с яйцами и мукой. Вымесить ложкой так, чтобы получилась гладкая пышная масса. К концу вымешивания прибавить соду. Густота теста должна соответствовать густоте сметаны. Брать ложкой и класть на горячий жир, вышекать до тех пор, пока не приобретут золотистого оттенка. Укладывать на подогретое блюдо и держать в теплом духовом шкафу или под крышкой на пару, чтобы не остыли. Подавать к столу горячими, посыпав сахаром, с вареньем, фруктовым сиропом или фруктовым соусом. Оладьи вкусны также с вишневым джемом.

Оладьи дрожжевые

Тесто: 250 г муки • 15 г дрожжей • 50 г жира к тесту • 80-100 г жира для жаренья • 1/4 л молока • 2 яйца • 50 г сахара • фруктовый сироп для полвки

Муку просеять, дрожжи смешать с ложечкой сахара и 1/2 стакана молока, всыпать муку, добавить растертые с сахаром яйца, оставшееся молоко, растопленный жир, вымешивать ложкой до тех пор, пока не появятся пузырьки (густота теста должна соответствовать густоте сметаны). Дать тесту подойти. Подошедшее тесто брать ложкой и класть оладьи на разогретый жир; жарить с обеих сторон до золотистого оттенка. Подавать горячими с сахаром, фруктовым сиропом или вареньем.

Оладьи с яблоками или тыквой

350-400 г муки • 1/2 л кислого молока • 5 г соды • 3 яйца • 300 г яблок или 400 г тыквы или ревеня • 50 г сахарной пудры • 80-100 г жира для жаренья

Кислое молоко тщательно вымешать с яйцами, мукой и солью. Прибавить к тесту очищенные, натертые на крупной терке яблоки или нарезанный ломтиками ревеня (стебли раннего ревеня можно не чистить), очищенную тыкву натереть на крупной терке. Вымешать, класть ложкой небольшие оладьи на разогретый жир. Подрумянить с обеих сторон. Подавать горячими, уложив на круглом блюде, посыпав сахаром или полив фруктовым сиропом, вареньем или фруктовым соусом. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Оладьи с ревенем или тыквой

400 г ревеня или 500 г тыквы • 80-100 г жира для жаренья • 60-80 г сахарной пудры • Тесто: 2 яйца • 40 г сахара • 100-120 г муки • 5 ложек сметаны • щепотка соли

Приготовить тесто по рецепту „Яблоки жареные в тесте”. Ревень очистить (стебли раннего, весеннего ревеня можно не чистить), нарезать тонкими ломтиками, смешать с тестом, класть ложкой на разогретый жир и печь оладьи (см. яблоки жареные, в тесте). Приготавливая оладьи с тыквой, тыкву следует очистить, натереть на крупной терке и смешать с тестом. Тесто класть ложкой на разогретый жир, печь оладьи (см. яблоки в тесте).

Яблоки жареные в тесте

500 г яблок • 50 г сахарной пудры • 80-100 г жира для жаренья • Тесто: 2 яйца • 40 г сахара • 100-120 г муки • 5 ложек сметаны • щепотка соли

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Желтки растереть с сахаром, добавить молоко или сметану, взбитые в пену белки, просеянную муку, слегка перемешать, кружки яблока брать вилкой, обмакнуть в тесто и класть на разогретый жир. Жарить с обеих сторон до тех пор, пока не подрумянятся. Уложить на подогретом блюде, посыпать сахарной пудрой. Подавать горячими. Вкусны также яблоки, жаренные в тесте для блинов (см. блинчики с пеной); к такому тесту следует прибавить муки, чтобы густота теста соответствовала густоте сметаны.

Блинчики с сырыми ягодами (малиной, земляникой, клубникой, черникой)

Тесто: 2 яйца • соль • сахар • 1/4 л воды • 1/4 л молока • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • Начинка: 400 г малины • 60 г жира для жаренья • 50 г сахарной пудры • ваниль

Молоко смешать с водой. Яйца разболтать веселкой в кастрюльке. Понемногу прибавлять муку и молоко, смешанное с водой, посолить, добавить сахар. Чистую сковороду сильно разогреть, тщательно смазать кожей, срезанной с сала. Помешав, налить разлитой ложкой тесто на горячую сковороду. Жарить блинчики на равномерно слабом огне. Следить за тем, чтобы они не получились слишком толстыми. Если на сковороду налито черезчур много теста, слить обратно в кастрюльку. Когда тесто поджарится с одной стороны, перевернуть лопаткой или широким ножом на другую, прожарить. Готовые блинчики складывать на перевернутую вверх дном тарелку. Тесто нельзя наливать на слабо разогретую сковороду, так как образуются комки. Если блинчик пригорел, сковороду нужно тщательно вымыть, смазать

жиром, разогреть и лишь тогда продолжать жаренье. Малину перебрать. На каждый блинчик положить свежие ягоды малины, завернуть с двух сторон края на 3—4 см, затем сложить пополам. Таким образом получится „книжечка”. Затем подрумянить блинчики с обеих сторон. Подавать горячими, посыпав сахаром, смешанным с ванилью. Блинчики можно также подавать с ванильным соусом или со взбитыми с сахаром сливками. Вместо малины можно взять чернику, землянику, клубнику (некрупные ягоды), натертые яблоки и т. п.

Блинчики с творогом или мармеладом

Тесто: 2 яйца • соль • сахар • 1/4 л воды • 1/4 л молока • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • Начинка: 250 г творога или 250 г мармелада • 1 желток • 2-3 ложки сметаны • соль • сахар • ваниль по вкусу • 60 г жира для жаренья • 60 г сахарной пудры

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить к творогу 1 желток, по вкусу сахар, соль и ваниль, сметану. Все это растереть. Можно прибавить 20—30 г промытого изюма. Приготовить тесто, как для блинчиков с пеной (см. мучные блюда). Поджаренные блинчики намазать творожной массой, сложить „платочком”. Жарить с обеих сторон на разогретом жире до светло-золотистого оттенка. Подавать горячими на блюде, посыпать сахарной пудрой. Отдельно можно подать сметану. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Мармелад должен быть такой густоты, чтобы можно было мазать им блинчики. Свернуть их так же, как и блинчики с сырыми ягодами.

*Стол, сервированный
для вечернего чая*



Блинчики с ванильным кремом

Тесто: 2 яйца • соль • сахар • 1/4 л молока • 1/4 л воды • 200 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • Крем: 1/3 л молока • 4 желтка (или 2 желтка и 1 яйцо) • 10 г картофельной, муки • 100-120 г сахара • ваниль • 40 г масла для смазывания кастрюли

Приготовить крем: вскипятить молоко, растереть желтки с сахаром, картофельной мукой и ванилью так, чтобы получилась пышная масса. Понемногу вливать кипящее молоко, все время помешивая. Поставить посуду с полученной массой в другую посуду с горячей водой. Взбивая, загустить на пару (густота массы должна соответствовать густоте сметаны); можно также загустить на краю плиты. Во время подогревания следить за тем, чтобы желтки не свернулись.

Приготовить тесто и выпечь (см. блинчики с сырыми ягодами). Кастрюлю смазать маслом, укладывать блинчики, перекладывая кремом. Вставить блинчики в горячий духовой шкаф на 20—30 минут и запечь. Когда края блинчиков слегка подрумянятся, отделить от кастрюли ножом, накрыть кастрюлю круглым блюдом, перевернуть ее вверх дном и выложить блинчики на блюдо. Посыпать сахаром и сразу же подать. Вкусны также блинчики, переложенные попеременно кремом и сырыми ягодами (земляника, малина). Для этого нужно приготовить более густой крем, не запекать в духовом шкафу, а лишь сильно подогреть и сразу же подать.

Блинчики, запеченные с пеной

Тесто: 1 яйцо • соль • сахар • 1/8 л воды • 1/8 л молока • 100 г муки • срезанная с сала кожа для смазывания сковороды • 20 г масла для смазывания блюда • Начинка: 150 г мармелада из вишни, абрикосов или клубники • Пена: 4 белка • 100-120 г сахарной пудры • 20 г миндаля • ваниль

Выпечь блинчики с пеной (см. мучные блюда). Блюдо смазать маслом. Каждый блинчик намазать мармеладом, свернуть трубочкой, разрезать пополам. Разрезом приложить ко дну, так, чтобы блинчики „стояли” рядом. Миндаль ошпарить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, слегка подрумянить в духовом шкафу. Взбить в пену белки, к концу взбивания добавить сахар, ваниль и миндаль. Покрыть пеной блинчики с начинкой, вставить в духовой шкаф и запечь. Вынуть, когда пена подрумянится. Подавать горячими.

Блинчики дрожжевые

Тесто: 250 г муки • соль • 2 желтка • 1 яйцо • ок. 1/2 л молока • 15 г дрожжей • 30 г жира • 60 г сахара • Начинка: 200 г мармелада или джема • 60-80 г масла для смазывания • 30 г сахарной пудры • ваниль

Желтки и яйцо растереть с сахаром, прибавить щепотку соли, разведенные в молоке дрожжи, муку и вымешивать тесто ложкой до тех



пор, пока не появятся пузырьки. Влить растопленное масло, еще немного вымешать. Густота теста должна соответствовать густоте сметаны. Накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. На сковороду с разогретым маслом налить разливательной ложкой тесто ровным слоем толщиной $1/2$ см и подрумянить с одной стороны. Перевернуть лопаточкой или широким ножом на другую сторону, выпечь. Смазать кастрюлю маслом, уложить выпеченные блинчики, перекладывая их мармеладом или джемом. Подогреть в духовом шкафу. Подавать, посыпав сахарной пудрой, смешанной с ванилью.

Блинчики сметанные

Тесто: 60 г сахара • 4 яйца • $1/4$ л сметаны • ок. 150 г муки • 20 г масла для смазывания кастрюли • 60 г масла для жаренья • 200 г джема из крыжовника • 30 г сахарной пудры • ваниль

Растереть желтки с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, смешать со сметаной, взбитыми в пену белками и мукой. Выпечь толстые блинчики (из этой порции выйдет 6—8 блинчиков). Смазать кастрюлю маслом, уложить блинчики, переложив мармеладом или джемом. Разогреть в духовом шкафу, выложить, посыпать сахаром, смешанным с ванилью. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Омлет с вареньем

6 яиц • 30 г сахара • 40 г муки • 4 ложки густой сметаны • 50 г масла • соль • 4 ложки варенья или джема • 20 г сахарной пудры

Желтки растереть с сахаром, прибавить сметану, взбить в пену белки, положить их осторожно на желтки, пересыпать мукой. Вымешать, слегка посолить. Полученную массу вылить на разогретую сковороду с маслом, жарить на слабом огне. Приподнять широким ножом края омлета, чтобы жидкая масса сплыла на дно сковороды. Положить под низ немного масла. Как только омлет начнет густеть, вставить на 10—15 минут в жаркий духовой шкаф. Подрумяненный омлет вынуть. Положить на середину варенье или джем. Сложить омлет пополам и широким ножом переложить на блюдо. Нарезать наискось порциями, посыпать сахарной пудрой.

Омлет можно жарить также и порциями. Подавать можно с фруктовым сиропом. Вкусен также с сырыми ягодами, смешанными с сахаром.

Лапша, запеченная с яблоками („Сянка”) I

Тесто: 250-300 г муки • 3 яйца • соль • 20 г масла для смазывания кастрюли • 20 г толченых сухарей • Начинка: 700 г яблок • 60-100 г сахара • корица • 60-100 г масла • 50 г сахарной пудры

Муку просеять на доску, сделать углубление, в которое отбить яйца, слегка посолить, прибавить 1—2 ложки воды, замесить густое тесто. Разделить на части. Раскатать очень тонким слоем, оставить в таком



виде, чтобы обсохло. Затем каждый раскатанный кусок теста разрезать пополам, свернуть трубочкой, придвинуть к краю доски и острым ножом нарезать тонкую лапшу; разбросать ее по доске, чтобы подсохла. Положить на лист и слегка поджарить в жарком шкафу. Яблоки промыть, очистить, натереть на крупной терке. Приправить по вкусу сахаром и молотой корицей. Кастрюлю смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Положить на дно слой лапши, обильно сбрызнуть топленным маслом, затем положить яблоки прикрыть лапшой, полить маслом. Вставить в духовой шкаф и запекать около 40 минут. Когда яблоки станут мягкими, а лапша хорошо запечется, отделить запеканку ножом от кастрюли и выложить на блюдо. Посыпать сахарной пудрой. Лапшу, перед тем как запечь, можно отварить.

Лапша, запеченная с повидлом

Приготовить лапшу (см. лапша, запеченная с яблоками). Лапшу отварить, отцедить, смешать с 40 г топленого масла. Укладывать в смазанную маслом кастрюлю слоями: лапшу, повидло (300 г). Если повидло слишком густое, развести его по вкусу сметаной и сахаром (повидло должно быть такой густоты, чтобы его можно было мазать). Вставить лапшу в жаркий духовой шкаф на 20—30 минут. Когда запечется, выложить на блюдо, обильно посыпать сахаром. Можно полить сметаной.

Лапша, запеченная с яблоками II

Тесто: 250-300 г муки • 3 яйца • 40 г масла • 20 г масла для смазывания • 20 г толченых сухарей • Начинка: 700 г яблок • 100 г сахара • 3 яйца • корица • 60 г сахарной пудры

Приготовить лапшу (см. лапша, запеченная с яблоками I). Отварить, откинуть на дуршлаг, вымешать с маслом. Кастрюлю смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Желтки растереть с сахаром, смешать с лапшой, прибавить взбитые в пену белки, вымешать. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить немного сахара (30 г) и корицы, перемешать. На дно кастрюли уложить лапшу, затем все яблоки, накрыть лапшой. Вставить в жаркий духовой шкаф на 40 минут. Когда лапша слегка поджарится по краям, отделить запеканку ножом от кастрюли, выложить на круглое блюдо, посыпать сахарной пудрой (30 г). Отдельно можно подать фруктовый сок или варенье. Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Лазанки, запеченные с маком

Тесто: 300 г муки • 3 яйца • соль • 40 г масла • Начинка: 250 г мака • сахар • мед по вкусу • 50 г орехов • 50 г изюма • соль • 20 г апельсиновой цедры • 30 г масла для смазывания • 20 г толченых сухарей • 30 г сахарной пудры

Приготовить мак (см. лапша с маком). Приготовить лазанки (см. мучные блюда). Отварить, отцедить, обдать горячей водой, отсушить. Смешать

с маслом. Кастрюлю смазать маслом, обсыпать толчеными сухарями, укладывать слоями лазанки и мак, накрыть лазанками, вставить в духовой шкаф на 30 минут. Готовую запеканку выложить на круглое блюдо, посыпать сахарной пудрой. Отдельно можно подать ванильный соус (см. соусы к сладким блюдам). Если это десерт, приготовить в меньшем количестве.

Струдель, запеченный с яблоками или другими фруктами

Тесто: 250 г муки • 2 белка • соль • Начинка: 700 г яблок • сахар по вкусу • корица • 40 г масла • 60-80 г толченых сухарей • 60 г масла для выпечки • 40 г сахарной пудры

Из муки, белков, воды и щепотки соли замесить тесто, менее крутое, чем на вареники. Месить его до тех пор, пока не появятся пузырьки. Накрыть его теплой миской и оставить на один час. Довольно большой стол накрыть скатертью или чистой простыней, тщательно посыпать мукой. Поставить под скатертью, на середине стола, глубокую тарелку, перевернуть вверх дном. Тесто слегка раскатать, положить на перевернутую тарелку и растянуть его в руках (руки часто посыпать мукой, чтобы тесто не приставало). Чем больше растянуть тесто, тем вкусней струдель. Более толстые края теста срезать. Дать ему немного обсохнуть, иначе его трудно свертывать. Яблоки промыть, очистить, нашинковать, приправить по вкусу сахаром и корицей. Тесто обильно сбрызнуть топленным маслом, положить ровным слоем яблоки, посыпать толчеными сухарями. Плотно свернуть трубочкой (приподнять немного скатерть за два угла, это облегчит свертывание). Нарезать кусками длиной 25—30 см. Положить на смазанный маслом лист, сбрызнуть обильно маслом. Поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 20—30 минут. Нарезать небольшими кусками, уложить на блюде, посыпать сахарной пудрой. Начинка для струделя может быть приготовлена из различных ягод, как, например, вишня, ежевика и др. Струдель можно приготовить также с рублеными грецкими орехами. Их смешивают с сахаром, сбрызгивают маслом, затем свертывают струдель и приготавливают, как указано выше.

Яблоки, запеченные в бисквитном тесте

Тесто: 60-80 г муки • 3 яйца • 40 г жира • 80 г сахара • 4 ложки сметаны • 8 яблок (антоновка) • 4 ложки джема • 20 г масла для смазывания блюда

Блюдо смазать маслом. Яблоки обмыть, очистить, удалить сердцевину, в образовавшиеся углубления положить джем, уложить на блюде. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить сметану, просеянную муку, взбитые в пену белки; слегка перемешать. Покрыть тестом яблоки, вставить в горячий духовой шкаф на 30—40 минут. Подавать на том же блюде.

Шарлотка из батона и яблок

Гренки: 1 батон • 1/2 л молока • 2 яйца • сахар • Начинка: 700 г яблок • сахар по вкусу • 20 г апельсиновой цедры • ваниль • 30 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей • 50 г сахарной пудры

Яблоки промыть, очистить, нарезать тонкими кружками, приправить соком, апельсиновой цедрой и ванилью по вкусу. Черствый батон, купленный накануне, нарезать ломтиками толщиной 1/2 см. Молоко разболтать с яйцами, добавить немного сахара. Ломтики батона (гренки) макать в молоко и сразу же класть на тарелку. Кастрюлю смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, положить гренки, на них слой яблок (и так 3—4 раза). Прикрыть гренками, вставить в горячий духовой шкаф на 30—40 минут. Когда шарлотка сверху подрумянится, выложить на круглое блюдо, посыпать сахаром, смешанным с ванилью. Так же можно приготовить шарлотку с вишней, черешнями и сливами. Из ягод удалить косточки и слегка отжать сок.

Бисквит с сырыми ягодами и взбитой сметаной

Тесто: 4 яйца • соль • 80 г сахара • 80 г муки • 4 ложки сметаны • 1 ложка разрыхляющего порошка • 40 г масла для смазывания формы • Начинка: 300 г земляники или малины • 60 г сахара • 1/8 л сметаны или сливок • ваниль

Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить сметану, слегка вымешать с просеянной мукой, взбитыми в пену белками и порошком. Положить в смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями форму, вставить на 25—30 минут в духовой шкаф. Когда бисквит немного остынет, выложить из формы и охладить. Острым ножом разрезать надвое. Переложить слегка пересыпанной сахаром земляникой или малиной. Бисквит украсить сверху взбитой с сахаром и ванилью сметаной и ягодами. Так же можно приготовить бисквит с нарезанной кружками клубникой.

Бисквит из гречневой муки

3 яйца • 60 г гречневой муки • 90 г сахара • лимонная цедра • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, вымешать осторожно с мукой и взбитыми в пену белками, добавить снятую с лимона теркой цедру или лимонную эссенцию. Выложить в небольшую форму, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и выпекать около 30 минут. Когда тесто слегка подрумянится и начнет отставать от формы, вынуть, слегка охладить. Выложить из формы. Посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать взбитую сметану с сахаром и ванилью.

Бисквит из мака

80 г мака • 90 г сахара • 30 г толченых сухарей • 3 больших яйца • лимонная цедра • ваниль • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Мак залить кипятком, сварить на краю плиты, отцедить, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Желтки растереть с сахаром, смешать с маком. Взбить в пену белки, ложкой положить на желтки, посыпать толчеными сухарями. Все это слегка перемешать, прибавить лимонную цедру, ваниль. Положить в небольшую форму, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями. Вставить в прогретый духовой шкаф. Печь около 30 минут. Вынуть, слегка охладить. Выложить из формы на круглое блюдо, посыпать сахарной пудрой, края бисквита украсить ягодами из варенья или фруктами из компота. Отдельно подать взбитую с сахаром и ванилью сметану.

СЛАДКИЕ КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Овсяные хлопья с яблоками и сметаной

1/2 кг яблок • 1/4 л сметаны • 60 г овсяных хлопьев • 2 ложки меда

Печеные яблоки протереть. Овсяные хлопья положить на лист и подрумянить в духовом шкафу. Затем смешать хлопья с яблоками, сметаной и медом. Приправить лимонным соком или лимонной кислотой. Можно также взять сырые размельченные ягоды и фрукты и не класть меда. Очень вкусны подрумяненные овсяные хлопья, смешанные с вишнями и взбитыми сливками.

Пшеница с маком и медом (кутья)

200 г обрубленной пшеницы • 150 г мака • 50 г орехов • 50 г изюма • ваниль • сахар • мед • 1/8 л сливок

Пшеницу перебрать, промыть, сварить до мягкости (варить 3—4 часа), отцедить, охладить. Мак ошпарить кипятком и держать на огне до тех пор, пока он не будет растираться в руках. Процедить через густое сито, отсушить, пропустить через мясорубку. Прибавить орехи, изюм, сахар и мед по вкусу, сливки. Положить в стеклянный салатник.

Каша из смоленской крупы воздушная с ванильным соусом

300 г смоленской крупы • молока в 1,5 раза больше объема крупы • сахар по вкусу • щепотка соли • ваниль • 20 г масла

Сварить рассыпчатую кашу на молоке с сахаром, маслом, ванилью и щепоткой соли. Протереть горячую кашу через сито или пропустить

через специальный прибор для получения картофельного пюре („пресс“). Уложить ее на круглом блюде в виде валика. В середину влить ванильный соус (см. соусы к сладким блюдам). Украсить вареньем.

Каша из смоленской крупы со взбитой сметаной

200 г смоленской крупы • 1/2 л сметаны • 4 ложки варенья • 30 г изюма • 50-60 г сахара • 1 рюмка рома • жир для смазывания формы

Кастрюлю смазать маслом. Крупу промыть, отсушить, смешать со сметаной и оставить на 1/2 часа, вымешать с сахаром, изюмом и ромом. Положить в кастрюлю и запечь в духовом шкафу. Выложить на блюдо, украсить вареньем. Кашу из смоленской крупы подать на стол со сладким соусом или взбитой сметаной либо сливками.

Кукурузная каша с соусом из повидла

250 г кукурузной крупы • воды или молока в 2 раза больше объема крупы • сахар • 1/2 л соуса из повидла

Кукурузную крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой или молоком. Прибавить по вкусу соль, сахар, помешать, накрыть крышкой и вставить в духовой шкаф на 30—40 минут. Мягкую кашу выложить на блюдо, подать с соусом из повидла (см. соусы к сладким блюдам).

Оладьи из риса или смоленской крупы

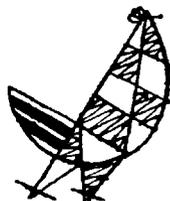
250 г риса или смоленской крупы • молока в 3 раза больше объема риса • 50 г сахара • 30 г изюма • 60 г муки • 3 яйца • щепотка соли • 250 г яблок • ваниль • 60-80 г жира для жаренья • 30 г сахарной пудры

Сварить вязкий рис или кашу из смоленской крупы на молоке. Желтки растереть с сахаром, прибавить ваниль, изюм, тщательно стереть, смешать со взбитыми в пену белками и мукой (30 г), с натертыми на крупной терке яблоками. Разделявать в муке небольшие котлеты и жарить с обеих сторон на разогретом жире до образования румяной корочки. Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой или полив фруктовым сиропом.

Оладьи из манной каши

100 г манной крупы • молока в 2 раза больше объема крупы (ок. 1/4 л) • 3 яйца • 30 г сахара • соль • 30 г масла • 100 г жира для жаренья

Сварить на молоке густую вязкую манную кашу. Когда немного остынет, добавить желтки, масло, сахар и соль по вкусу, растереть все так, чтобы получилась однородная масса, вымешать со взбитыми в пену белками. Ложкой класть массу на сковороду с разогретым жиром. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с соусом из шиповника, со взбитой сметаной, с вареньем или фруктовым сиропом.



Бисквит из манной каши

Тесто: 3 яйца • 80 г сахара • 100 г манной крупы • ваниль • 1/4 л молока • 1/3 л ванильного соуса • 30 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей

Желтки растереть с сахаром и ванилью так, чтобы получилась пышная масса. Взбить в пену белки, смешать с желтками, пересыпать манной крупой, слегка перемешать, сложить в небольшую форму, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Печь в духовом шкафу со средним жаром около 30 минут. Готовый бисквит залить молоком и вставить на несколько минут в духовой шкаф. Вынуть, выложить на блюдо. Нарезать порциями, украсить джемом или вареньем. Отдельно подать ванильный соус.

Запеканка рисовая с яблоками

200 г риса • воды в 3 раза больше объема риса • 20 г масла • соль • 700 г яблок (антоновка) • сахар по вкусу • ваниль • 30 г масла для смазывания кастрюли

Рис отмерить, промыть в большом количестве холодной воды. Залить кипятком, добавить масло, сахар и соль по вкусу. Помешать, накрыть крышкой, сварить на краю плиты. Кастрюлю смазать маслом. Яблоки обмыть, нашинковать, добавить сахар и ваниль. Рис положить в кастрюлю или форму, переложив его слоями яблок, так, чтобы в нижнем и верхнем слое был рис. Накрыть крышкой и вставить в духовой шкаф на 30—40 минут. Готовую запеканку вынуть. Подавать с сахаром или взбитыми сливками.

Запеканка пшеничная с черносливом или яблоками

200 г пшеничной крупы • 60 г жира • 150-200 г чернослива • 3/4 л воды • соль • сахар • 40 г масла для поливки

Промытые сливы сварить до полуготовности, вынуть косточки. Крупу промыть, ошпарить кипятком, отсушить, залить горячей водой (в 2 раза больше объема крупы), смешать со сливками, добавить жир, соль, сахар по вкусу, довести до кипения, накрыть крышкой и вставить на 30—40 минут в духовой шкаф. Подавать, посыпав сахаром и полив маслом. Сваренную пшеничную кашу можно переложить в кастрюльке слоями нашинкованных или натертых на крупной терке яблок, приправленных сахаром, корицей или апельсиновой цедрой (можно добавить также немного орехов) и запечь. Пшеничная запеканка вкусна также с ревенем. Подавать с сахаром или взбитыми сливками.

Запеканка рисовая с желтками

250 г риса • 20 г масла • 4 яйца • 100 г сахара • соль • 1/8 л сметаны • 20 г апельсиновой цедры • лимонная цедра • 30 г изюма • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей



Форму смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Сварить рассыпчатый рис на молоке (молока взять 2 раза больше объема риса), приправить маслом, сахаром и щепоткой соли. Желтки растереть с сахаром, смешать с охлажденным рисом, растереть. Взбить в пену белки, смешать с рисом, добавить апельсиновую, лимонную цедру, изюм и сметану. Положить в форму и запечь в духовом шкафу. Подавать с фруктовым соком.

Запеканка из тапиоки

150 г тапиоки • молока в 3 раза больше объема крупы • 50 г масла • 100 г сахара • 4 яйца • 20 г масла • 20 г толченых сухарей • лимонная цедра • ваниль • соль • 50 г сахарной пудры

Сварить вязкую кашу на молоке, прибавить масло, щепотку соли и сахар по вкусу. Форму смазать маслом и посыпать толчеными сухарями. Кашу охладить. Желтки растереть с сахаром, смешать с кашей, ванилью и лимонной цедрой, добавить взбитые в пену белки. Положить в форму и запечь. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

МОРОЖЕНОЕ

Мороженое готовится путем замораживания смеси из молока, сахара (сахар в мороженое класть в строго определенном количестве, так как его избыток затрудняет процесс замораживания), яиц, фруктов и различных приправ. Мороженое можно приготовить: а) фруктовое, б) молочно-яичное, в) молочно-фруктовое. Кроме того, можно приготовить пломбир — кофейный, ванильный, шоколадный, ореховый, а также мейбу и т. п.

Фруктовое мороженое. Основным продуктом для этого вида мороженого являются протертые фрукты и фруктово-ягодные соки и сиропы, отличающиеся сильным ароматом (малина, земляника, клубника, абрикосы). Для получения соответствующей консистенции фруктового мороженого и лучшего замораживания рекомендуется добавить белки или растворенный желатин.

Молочно-яичное мороженое готовится из молока, яиц и сахара.

Молочно-фруктовое мороженое изготавливают путем прибавления к молочно-яичной смеси протертых или размельченных и даже целых фруктов и ягод, как, например, земляника, клубника, малина, абрикосы. Для получения более яркого цвета к мороженому прибавляют пищевую краску.

Пломбир. В основном этот вид мороженого готовится из молочно-яичной смеси и взбитых сливок с добавлением таких ароматических и вкусовых веществ, как кофейный отвар, какао, шоколад, лущеные, поджаренные и молотые орехи и протертые фрукты.



Приготовление смеси. Мороженое готовят чаще всего из цельного молока (содержащего 2,8—3,4% жира), сахара и яиц. Молоко должно быть свежим, пастеризованным и кипяченым. Перед приготовлением мороженого необходимо также проверить свежесть яиц. Можно использовать мороженые яйца, которые перед приготовлением нужно оттаять при комнатной температуре, а затем отцедить.

Молочно-яичную смесь следует загустить на пару. Этот способ обеспечивает постепенное загустение белка, благодаря чему белок не свертывается. Смесь необходимо все время помешивать; когда она загустеет, перелить в другую посуду и, помешивая, охладить. Ванильный сахар или ваниль добавляют к охлажденной смеси. Кофе добавляют в виде кофейного отвара также к охлажденной массе. Лущенные орехи, подрумяненные фисташки добавляют к взбитым в пену белкам с сахаром до соединения с молоком.

Подготовка мороженицы. Лед расколоть на мелкие куски (разбить молотком, накрыв тряпкой, чтобы не разлетался). Вымытую, ошпаренную кипятком мороженицу поставить в кадку, плотно обложить слоем льда, посыпав его солью (на 6 кг льда 1 кг соли). Вставить в мороженицу мешалку со скребками, влить смесь и закрыть мороженицу. Сверху покрыть льдом, обильно посыпав его солью. Вставить кадку в ведро или таз, так как во время взбивания вытекает вода.

Замораживание. Замораживание смеси производится в мороженице; смесь находится в движении и в то же время под воздействием низкой температуры льда, смешанного с поваренной солью. Самые лучшие результаты дает охлаждающая среда, состоящая из 6 кг льда и 1 кг соли. Ее температура ниже температуры таяния льда и, как показывает опыт, замораживание происходит в основном при температуре $-3,5^{\circ}$ (температура таяния льда 0° — недостаточна для замораживания смеси, состоящей из различных растворов, поэтому необходима охлаждающая среда).

При приготовлении из раствора удаляются кристаллики замерзшей воды и смесь насыщается воздухом. Чем больше воздуха поглотит смесь, тем меньше будут кристаллики воды и более „мягким” будет мороженое. Замерзание смеси наступает при различной температуре, в зависимости от количества сахара и других продуктов, содержащихся в ней. Чем больше сахара, тем более низкая температура нужна для замораживания. Большое влияние на образование кристалликов в смеси имеет также жир, содержащийся в молоке и желтках, и яичный белок. Мороженое из молока и яиц более мягкое и более однородное, чем фруктовое мороженое. Мороженое необходимо взбивать быстро, равномерными движениями. Когда смесь загустеет, вынуть мешалку со скребками, перемешать в мороженице массу, тщательно выровнять. Мороженицу плотно накрыть крышкой обложить льдом, посыпать солью. Поставить в холодное место по крайней мере на 2—3 часа, чтобы мороженое „созрело”.

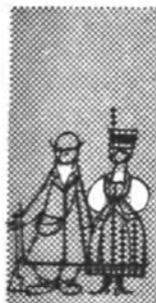
Подача мороженого на стол. Мороженое, подавать в специальных вазочках. Отдельно подать вафли, мелкое печенье или бисквит.

ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Мороженое из ревеня

1 кг ревеня 3/4 л воды • 1/2 палочки ванили • 600-750 г сахара

Ревень промыть, очистить, нарезать, разварить. Протереть через сито, прокипятить, с сахаром и ванилью. Охладить и заморозить в мороженице (см. введение).



Мороженое лимонное

2 лимона • 250 г сахара • 2 белка • лимонная цедра • 1/2 л воды

Вскипятить воду с сахаром, добавить лимонную цедру, охладить. К холодному сиропу прибавить лимонный сок, растертый с сахаром и белками, вымешать. Заморозить в мороженице (см. введение). Благодаря тому, что добавляются взбитые в пену белки, мороженое получается более гладким.

Мороженое ягодное

500 г протертой малины или земляники • 1/4 л воды • 300 г сахара • 1 белок

Вскипятить воду с сахаром. Холодный сироп смешать с протертой ягодной массой, добавить разболтанные белки, заморозить (см. введение).

МОЛОЧНО-ЯИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Мороженое ванильное

1/2 л молока • 2 яйца • 2 желтка • 150 г сахара • ваниль

Яйца разболтать с сахаром на пару и постепенно вливать кипяченое молоко; взбивать массу до тех пор, пока не загустеет, поставить в другую посуду с холодной водой, продолжать взбивание, пока масса не охладится полностью, прибавить ваниль. Влить в форму и заморозить (см. введение). Мороженое можно приготовить также из яиц с добавлением картофельной муки, с расчетом 5 г муки на 1/4 л массы. В таком случае яйца взбивать на пару с картофельной мукой.

Вкусно также ванильное мороженое с измельченными ягодами, растертыми с сахаром (клубника, малина, земляника). Его подают в стеклянных вазочках.

Мороженое кофейное и мороженое-карамель

1/2 л молока • 2 яйца • 2 желтка • ваниль • 150 г сахара • 40 г кофе

Приготавливается так же, как ванильное мороженое. Перед тем как влить в мороженицу, смешать с крепким кофейным отваром (1/8 л); к мороженому-карамель вместо кофейного отвара добавить 4—5 ложек крепкой карамели (поджарить 20—30 г сахара, вскипятить с 3—4 ложками воды).

Мороженое шоколадное

1/2 л молока • 2 яйца • 2 желтка • ваниль • 100 г сахара • 100 г шоколада

Приготовить, как ванильное мороженое, прибавив разваренный в молоке или воде шоколад.

Мороженое ореховое

1/2 л молока • 2 яйца • 2 желтка • ваниль • 150 г сахара • 100 г грецких орехов

Приготовить так же, как ванильное мороженое, прибавив к растертым с сахаром яйцам лещинные орехи, поджаренные, очищенные и молотые грецкие орехи или фисташки.

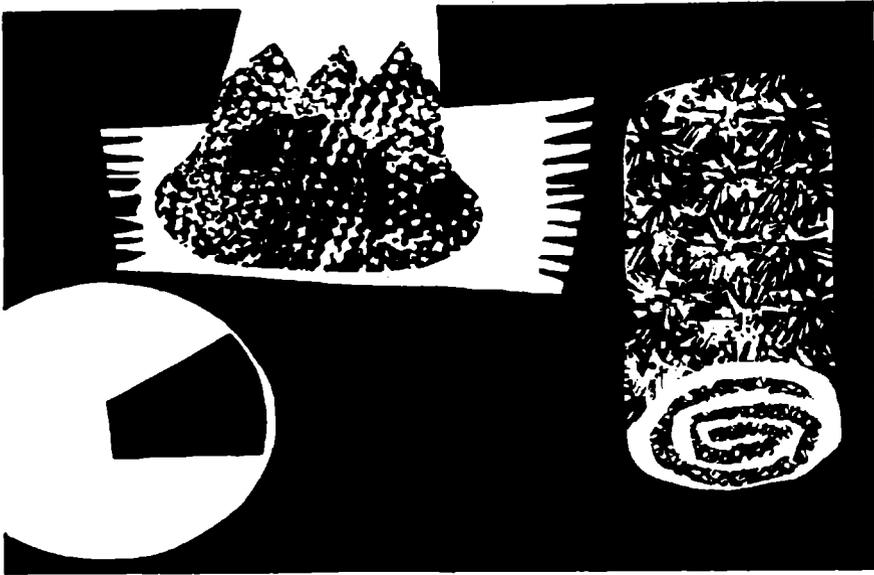
Мороженое молочно-фруктовое

1/2 л молока • 1 яйцо • 3 желтка • 200 г сахара • 250 г малины или земляники

Приготовить так же, как ванильное мороженое, прибавив протертые или размятые сырые ягоды (землянику, малины).



Изделия из теста



ПОДГОТОВКА СЫРЬЯ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ТЕСТА

Для выпечки изделий из теста не следует брать муку из просеянного зерна или влажную. Используются следующие сорта муки: высшего сорта, вроцлавская, крупчатка, тортовая. Прежде чем замесить тесто, муку необходимо просеять. Для приготовления дрожжевого теста муку следует нагреть примерно до температуры 20°C .

Дрожжи должны быть свежие, мягкие, с приятным запахом. Перед введением в тесто дрожжи необходимо растереть с сахаром или растворить в жидкости, нагретой до 34° .

Яйца следует вымыть, тщательно отделить желтки от белков. Желтки отделяются легко, если яйца свежие.

Желтки следует растереть лопаточкой в фаянсовой миске с шероховатыми стенками до тех пор, пока масса не загустеет и не станет пышной. В некоторых случаях желтки растираются с маслом. Тогда масло надо размягчить при комнатной температуре, затем растереть в фаянсовой миске с шероховатыми стенками до образования пенистой массы



и, растирая, прибавлять по одному желтку. Если к полученной массе прибавляется жидкость, то следует ее вливать понемногу, по несколько капель, чтобы масса „не свернулась”. Желтки, предназначенные для изделий из теста или начинок, можно заваривать, то есть сначала слить с сахаром и вставить миску в посуду с горячей водой, затем вливать горячее молоко, кофейный настой или другую жидкость и растирать до тех пор, пока масса не загустеет, после чего снять с пара и выбивать до охлаждения.

Для приготовления песочного теста желтки следует сварить вкрутую; отделить от белков, влить в неглубокую кастрюльку с горячей водой и сварить. Процедить, охладить, протереть через густое сито.

Белки взбиваются (см. сладкие блюда) непосредственно перед введением в подготовленное тесто, так как яичная пена довольно быстро опадает. Соединив яйца с другими продуктами, тесто надо осторожно перемешать и сразу же выпекать в хорошо нагретом духовом шкафу. Масло перед введением в тесто надо осветлить, то есть растопить в кастрюле так, чтобы пена опустилась на дно. После этого масло влить в тесто (пена останется на дне кастрюли).

Миндаль надо предварительно ошпарить, чтобы снять кожицу. Залив миндаль кипящей водой, оставить его под крышкой до тех пор, пока кожура не начнет отделяться. Очищенный миндаль положить на лист и обсушить в слегка нагретом духовом шкафу. Если миндаль служит начинкой к тесту, его следует пропустить через мясорубку. Можно промолоть в кожуре или очистить от нее, в зависимости от рецепта. Миндаль, предназначенный для посыпки изделий из теста или же для непосредственного введения в тесто, следует предварительно вымочить в холодной воде, затем нарезать тонкими полосками или нарубить.

Грецкие орехи надо расколоть, очистить, промолоть или нарубить, в зависимости от применения. Лещинные орехи надо обжарить в горячем духовом шкафу, что улучшает их вкус, следя за тем, чтобы не пригорели, затем протереть в чистой салфетке, отделяя кожицу.

Лимоны и апельсины надо промыть, обсушить, после чего мелкой теркой измельчить кожуру и полученную цедру вложить в тесто или в начинку. Апельсиновую корку, сваренную в сахаре, надо нарезать полосками.

Изюм следует промыть в теплой воде, если же он слишком сухой, то вымочить в небольшом количестве воды.

Ваниль надо пересыпать сахарной пудрой и для теста употреблять этот сахар. Ваниль можно ввести в тесто также в размельченном виде — нарезать поперек тонкими полосками, смешать с небольшим количеством сахара и растолочь в ступке. Затем просеять, а остаток на сите растолочь еще раз.

Шоколад перед введением в начинку, глазурь или тесто надо разогреть в неглубокой кастрюле на пару или в слегка нагретом духовом шкафу. В последнем случае сбрызнуть водой, молоком или сливками. Как только размягчится, вынуть и растереть. Шоколад можно натереть на мелкой терке или же пропустить через мясорубку.

НАЧИНКИ К ИЗДЕЛИЯМ ИЗ ТЕСТА

МАССЫ ОРЕХОВЫЕ И МИНДАЛЬНЫЕ

Масса I миндальная

250 г миндаля • 250 г сахарной пудры • 1/8 л сливок или 2 белка • ваниль

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, промолоть, прибавить сахар, сливки, ваниль по вкусу. Тщательно растереть.

Вместо сливок можно взять белки, так как масса миндальная приготовленная с белками — более стойкая.



Масса II миндальная

250 г миндаля • 250 г сахарной пудры • 8 ложечек сливок • лимонный сок и цедра с 1 лимона

Миндаль ошпарить, очистить. Прибавить сахар, сливки, лимонный сок и лимонную цедру. Тщательно растереть.

Масса III (из фасоли) миндальная

200 г крупной фасоли • 300-400 г сахарной пудры • миндальная эссенция • ваниль

Предварительно замоченную фасоль сварить до полуготовности, очистить от кожицы, промолоть, растереть с сахаром, добавить миндальную эссенцию и ваниль по вкусу.

Масса IV миндальная

250 г сахара • 1/8 л воды • 200 г миндаля • лимонный сок • цедра с 1 лимона • 1 рюмка рома

Приготовить сироп II степени (до „нитки“) из воды и сахара (см. глазурь), прибавить очищенный, измельченный миндаль, сок и цедру с 1 лимона, ром. Тщательно растереть так, чтобы получилась пышная масса.

Масса миндально-шоколадная

150 г миндаля • 150 г шоколада • 200 г сахарной пудры • 1/8-1/4 л сливок • ваниль

Шоколад плиточный или в порошке (или 80 г какао) залить горячими сливками, проварить, чтобы получилась густая масса. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, слегка подрумянить в духовом шкафу, промолоть, соединить с горячим шоколадом, прибавить по вкусу ваниль.

Масса миндальная с фруктовым соком

150 г миндаля • 2-3 ложки малинового сока • лимонный сок (1 лимон) • 1 рюмка рома • 1/8-1/4 л сливок • 100-150 г сахарной пудры • ваниль

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, промолоть, соединить с малиновым соком и ромом. Тщательно растереть. Взбить сливки, прибавив в конце сахар и ваниль, перемешать с миндалем.

Масса марципанная с розой

250 г миндаля • 250 г сахара • 1/8 л воды • 1 лимон • пол-ложки 6% уксуса • 2 ложки измельченной розы

Миндаль ошпарить, промолоть. Из сахара, воды и уксуса приготовить сироп II степени (см. глазурь), охладить до 60° С, влить в миску и стереть. Если образующаяся помадка слишком густа, развести лимонным соком или лимонной кислотой. Прибавить розу, стереть и перемешать с миндалем. Миндаль можно поджарить. Массу можно приготовить и без розы.

Масса из грецких или лещинных орехов I

250 г орехов • 250 г сахарной пудры • 1/8 л сливок • ваниль

Орехи промолоть, прибавить сахар, ваниль, сливки, стереть. Массу можно приготовить также из обжаренных орехов.

Масса из грецких или лещинных орехов II

250 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса • 1 лимон • 250 г орехов • 1 рюмка рома

Орехи промолоть. Из воды, сахара и уксуса сварить сироп II степени до „нитки“ (см. глазурь), смешать с орехами, прибавить лимонный сок, цедру и ром.

Масса из грецких орехов („экономная“)

100 г грецких орехов • 50 г манной крупы • 150 г сахарной пудры • 1/8 л молока • ваниль

Сварить густую манную кашу, охладить, не прекращая помешивать. Орехи промолоть, смешать с манной кашей, прибавить сахар, ваниль, перемешать.

Масса из лещинных орехов

200 г орехов • 200 г масла • 200 г сахарной пудры • 3 желтка • 2 рюмки мараскина или рома

Орехи обжарить до золотистого цвета, промолоть. Стереть масло веселкой так, чтобы получилась пышная масса. Соединить с яичными желтками, растертыми с сахаром и орехами. Прибавить ликер или ром.



МАССЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С МАСЛОМ

Масса основная (для тортов)

250 г масла • 2-3 желтка • 250 г сахара • $1/8$ л воды • $1/2$ ложки 6% уксуса

Из воды, сахара и уксуса сварить сироп II степени (см. глазурь). Слегка охладить. Масло стереть до образования пышной массы, прибавляя постепенно желтки и вливая тонкой струйкой теплую глазурь. К массе прибавлять по желанию измельченные орехи, разогретый шоколад, ром, крепкий кофейный настой, какао, разведенное водой или молоком так, чтобы получилась густая масса, измельченную розу, предварительно сваренную и протертую курагу, мелко нарезанный ананас и т. п.

Масса из желтков

6 желтков • 250 г сахарной пудры • 250 г масла • 1 рюмка рома или ваниль

Яичные желтки стереть с сахаром до образования пышной массы. Масло стереть веселкой, соединить с желтками, влить ром. Такая масса вкусна с прибавлением 100 г миндаля, предварительно очищенного, обжаренного и измельченного. К ней можно прибавить кофейный настой, разогретый на пару шоколад, какао, сваренное в 4-5 ложках воды.

Масса ванильная

150 г масла • 150 г сахара • $1/4$ л молока или сливок • 4 желтка • 10 г картофельной муки • ваниль

Вскипятить молоко. Яичные желтки стереть с сахаром, картофельной мукой и ванилью так, чтобы получилась пышная масса. Постепенно вливать горячее молоко. Отдельно в кастрюльке на пару или на слабом огне заварить желтки, охладить в холодной воде, часто помешивая. Стереть масло до образования пышной массы. Соединить с массой из яичных желтков. Можно прибавить шоколад, какао, кофе и т. п.

Масса десертная

250 г масла • 250 г сахарной пудры • 6 желтков • лимонный сок (пол-лимона) • 150 г свежей малины • 40 г измельченного бисквита

Яичные желтки стереть с сахаром до образования пышной массы. Соединить с растертым маслом, прибавить протертую или размятую малину и измельченное бисквитное печенье, все перемешать, прибавить лимонный сок. Вместо малины можно взять землянику. Такая масса вкусна с ананасом.

Масса шоколадная I

250 г масла • 100 г сахарной пудры • 150 г шоколада • 2-3 желтка • ваниль • рюмка кофе

Масло стереть так, чтобы получилась пышная масса (лучше всего веселкой), желтки стереть с сахаром. Соединить желтки и масло, прибавив разогретый шоколад, ваниль и кофе по вкусу.

Масса шоколадная II

200 г сахара • 200 г шоколада • 1/8 л воды • 4 желтка • 1/8 л сливок • ваниль • 20 г апельсиновой корки

Залить сахар горячей водой, прибавить размельченный шоколад. Проварить, часто помешивая, чтобы получилась густая масса. Соединить с желтками, охладить. Взбить сливки, соединить с охлажденной массой. Прибавить по вкусу ваниль и мелко нарезанную апельсиновую корку.

Масса шоколадная III

250 г масла • 3 яйца • 200 г сахара • ваниль • 50 г какао • 1/8 л молока • 80 г шоколада • рюмка спирта или водки

Какао развести молоком, вскипятить, все время помешивая (масса должна быть густой). Яйца взбить с сахаром на пару так, чтобы получилась пышная масса. Охладить в холодной воде, не прекращая взбивать. Масло стереть веселкой, соединить с желтками, прибавить яичную массу, ваниль, спирт, можно добавить 50 г измельченных орехов и рюмку крепкого кофе или 20 г мелко нарезанной апельсиновой корки.

Масса кофейная I

250 г масла • 20 г сахара • 3 яйца • 30 г натурального кофе • ваниль • рюмка спирта

Заварить кофе. Настой должен быть крепким (8 ложек). Далее приготовить массу по рецепту „Масса шоколадная III“. К приготовленному охлажденному кофе можно прибавлять понемногу крепкий кофе. Тщательно стереть, следя, чтобы масса не „свернулась“. Прибавить ваниль и спирт или водку. Вместо кофейного настоя можно взять молотый кофе.

Масса кофейная II

250 г масла • 200 г сахарной пудры • 4 желтка • 30 г натурального кофе • ваниль

Масло взбить, желтки стереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, соединить с маслом, прибавить ваниль. Приготовить $\frac{1}{8}$ л крепкого кофейного настоя. Вливать по 2—3 капли в массу, все время помешивая.

Масса лимонная

250 г масла • 3 яйца • 2 лимона • 200 г сахара

Лимон наколоть в нескольких местах. Сварить, причем следует 2—3 раза слить воду. Охладить, протереть через сито. Яйца взбить с сахаром на пару до образования пышной массы. Не переставая помешивать, охладить в холодной воде. Масло взбить веселкой. Соединить с остальными продуктами. Если масса недостаточно кислая, прибавить лимонную кислоту или отжатый лимонный сок.

Масса апельсиновая I

300 г масла • 200 г сахарной пудры • 40 г муки • $\frac{1}{8}$ л сливок • 1 лимон • 2 апельсина

Разогреть 50 г масла, прибавить муку, слегка поджарить, прибавить сливки, дать закипеть, не прекращая помешивать, развести лимонным и апельсиновым соком, охладить. Соединить с растертым маслом, прибавить лимонную цедру.

МАССЫ КАЙМАЧНЫЕ

Каймак ванильный

$\frac{1}{2}$ л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • половина ванильной палочки

Молоко с сахаром и маслом варить в большой кастрюле на сильном огне, все время помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет. Готовность каймака определяется по следующему признаку: если капля массы быстро застывает и не расплывается, каймак можно считать готовым. Каймак следует слегка охладить и выбивать лопаточкой. Прекратить выбивание, когда густота массы будет соответствовать густоте сметаны. Быстро залить или покрывать такой массой мазурки, торты, пирожные. Каймак, приготовленный в большом количестве, следует держать в посуде с горячей водой, чтобы он быстро не загустел. Можно прибавить к каймаку 1—2 ложки карамели (10 г сахара, сильно поджаренного с 2—3 ложками воды), придающей каймаку более красивый цвет и лучший вкус.

Каймак шоколадный

1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • ваниль • 50 г какао или 80 г шоколада

Приготовить по рецепту „Каймак ванильный”, прибавив разогретый шоколад или разведенное водой какао.

Каймак кофейный

1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • 20 г кофе натурального

Приготовить по рецепту „Каймак ванильный”, добавив 1/8 л крепкого кофейного настоя.

Каймак карамельный

1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • 5-6 ложек сильно подрумяненной карамели

Приготовить по рецепту „Каймак ванильный”, прибавив 5—6 ложек сильно подрумяненной карамели (20 г сахара с 6 ложками воды).

МАССЫ ФРУКТОВЫЕ

Масса абрикосовая

150-200 г абрикосового мармелада • 250 г сахарной пудры • 1 лимон или лимонная кислота

Сахарную пудру стереть с абрикосовым мармеладом так, чтобы получилась пышная масса. Прибавить для вкуса отжатый лимонный сок. Вместо абрикосового мармелада можно взять вишневый или малиновый.

Масса апельсиновая II

2 лимона • 500 г апельсинов (2-3 штуки) • 500 г сахара • 1/8 л воды • 100 г миндаля

Из сахара и воды приготовить густой сироп (см. глазурь). Лимоны и апельсины промыть, натереть на крупной терке, удалить косточки, вложить в сироп, варить на сильном огне, все время помешивая, пока фруктовая масса не станет прозрачной. Масса должна быть густой. В конце варки прибавить очищенный, нарезанный тонкими полосками миндаль. Теплой массой начинять торты, мазурки, сдобные пироги.



Масса апельсиновая с яблоками

350 г апельсинов • 360 г виннокислых яблок • 1 лимон • 5-10 шт. измельченного миндаля • 500 г сахара • 1/8 л воды

Приготовить сироп II степени (см. глазурь). Апельсины, лимон и очищенные яблоки натереть на крупной терке, удалить косточки, вложить в сироп. Варить на сильном огне, все время помешивая, до прозрачности. В конце варки прибавить очищенный миндаль или измельченные орехи. Теплой густой массой начинять торты, мазурки.

Масса яблочная с миндалем

800 г виннокислых яблок • 400 г сахара • 1/8 л воды • 1 лимон или лимонная кислота • 50-100 г миндаля или орехов • ваниль

Приготовить сироп из сахара и воды II степени (см. глазурь). Яблоки и лимон обмыть, натереть вместе с кожицей на терке, удалить косточки, вложить в сироп. Варить на сильном огне, все время помешивая, до прозрачности. Когда масса загустеет (т. е. легко отделяется от ложки), добавить очищенный, измельченный миндаль и ваниль. Теплой массой начинять торты, мазурки.

Масса яблочная с апельсиновой корочкой

800 г виннокислых яблок • 400 г сахара • 1/8 л воды • 50 г апельсиновой корки • лимон или лимонная кислота

Приготовить из воды и сахара сироп II степени (см. глазурь). Яблоки обмыть и натереть на крупной терке. Вложить в сироп, добавить измельченную апельсиновую корку и лимонную цедру или по вкусу лимонную кислоту. Варить на сильном огне, все время помешивая (в неглубокой широкой кастрюле). Когда масса станет прозрачной, охладить. Теплой массой начинять торты, пирожные, мазурки.

МАССЫ ИЗ СЫРЫХ ИЛИ ВЗБИТЫХ НА ПАРУ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ. МАССЫ ИЗ ВЗБИТЫХ СЛИВОК ИЛИ СМЕТАНЫ

Масса из сырых взбитых белков

300 г сахарной пудры • 3 белка • лимон или лимонная кислота • 200 г земляники, малины, клубники или 80 г предварительно сваренной и протертой кураги

Землянику обмыть, дать стечь воде. Взбить яичные белки. Все время взбивая, прибавлять понемногу сахар. Когда масса начнет увеличиваться в объеме и густеть, добавлять по 1 ложке землянику. Густую массу



заправить лимонным соком или лимонной кислотой, если надо — подкрасить пищевой краской.

Масса из пены заварной с ягодным соком

300 г сахара • 1/4 л малинового, земляничного или клубничного сока • 3 белка • 1/2 ложки 6% уксуса • лимон или лимонная кислота

Из сахара, ягодного сока и уксуса приготовить густой сироп III степени (см. глазурь). Взбить белки. Когда пена загустеет и начнет отделяться от венчика, вливать тонкой струей сироп, не прекращая взбивания. Взбивать до тех пор, пока сироп и взбитые белки не образуют однородную массу. Вставить в посуду с горячей водой (кастрюля со взбитыми белками не должна касаться горячей воды и не должна быть погружена в нее). Взбивать еще 20—30 минут, пока масса не загустеет. Снять с пара, охладить в холодной воде, продолжая взбивать. Влить по вкусу лимонный сок (или лимонную кислоту, молочную кислоту). Если надо, подкрасить розовой пищевой краской. Масса должна быть ароматной, с кисловатым вкусом. Вкусна она из земляники и малины. Вместо ягодного сока можно взять ваниль, карамель или лимонный сок. Вкусна масса также с фруктовым мармеладом, который следует прибавить к заварной пене и заправить по вкусу лимонным соком.

Масса из сметаны или сливок

1/3 л сметаны или сливок (33%) • сахарная пудра по вкусу • 1/2 ванильной палочки

Взбить сметану или сливки (в прохладном месте, поставив кастрюлю в холодную воду или на лед), прибавить сахар и измельченную ваниль. Чтобы крем был более стойким, можно прибавить в конце взбивания 10—20 г желатина.

Масса из пены заварной со свежими ягодами

1/8 л воды • 3 белка • 300 г сахара • 1/2 ложки 6% уксуса • 1 лимон или лимонная кислота • 250 г земляники, малины, клубники или 80 г кураги, предварительно сваренной и протертой

Из воды, сахара и уксуса приготовить сироп III степени (см. глазурь). Взбитые белки соединить с горячим сиропом и продолжать взбивать на пару, пока масса не загустеет (см. масса из пены заварной с ягодным соком). После этого массу охладить, смешать со свежими ягодами, предварительно промытыми и тщательно обсушенными. Прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Масса из сметаны или сливок со свежими фруктами

1/3 л сливок (33%) или сметаны • 15 г желатина • сахарная пудра • 250 г земляники, малины или 150 г ананаса

Сметану или сливки взбить в прохладном месте, прибавить в конце желатин, растворенный в 3—4 ложках горячей воды и сахар. Слегка вымесить с промывкой и тщательно обсушенной земляничкой или малиной (ананас следует нарезать мелкими кубиками).

МАССЫ РАЗНЫЕ

Масса творожная

500 г творога, жирного, не кислого • 50 г масла • 100-150 г сахара • 2-3 желтка • ваниль • 30 г апельсиновой корки

Творог протереть через сито. Масло стереть с желтками, прибавить сахар, творог, перемешать, чтобы получилась гладкая однородная масса. Добавить ваниль, мелко нарезанную апельсиновую корку. Масса вкусна с орехами (30—50 г) или очищенным, измельченным миндалем, изюмом (30 г). Если творожной массой покрываются сладкие пироги из дрожжевого теста, ее следует смешать со взбитыми белками.

Масса маковая I

500 г мака • 300 г сахара • 2 белка • 50 г масла • миндальная эссенция • лимонная корка • ваниль • 30 г изюма

Мак промыть, процедить, залить кипящей водой и держать на огне до тех пор, пока мак не будет растираться в руках. Процедить через густое сито, дать стечь воде. Пропустить два раза через мясорубку с частой решеткой. Вложить в кастрюлю с разогретым маслом, прибавить сахар, лимонную корку, миндальную эссенцию по вкусу и промытый изюм (можно влить 3—4 ложки меда). Варить, помешивая, 10—15 минут. Смешать с пеной, охладить. Изделия из дрожжевого теста начинять теплой маковой массой.

Масса маковая II

500 г мака • 250 г сахара • 4 ложки меда • 2 белка • 50 г апельсиновой корки • 50 г орехов или миндаля • 50 г изюма • 50 г масла

Приготовить по рецепту „Масса маковая I”, прибавить измельченную апельсиновую корку, орехи или миндаль, изюм, мед.

ПРОСЛОЙКА И НАЧИНКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ТЕСТА

Прослойка тортов. Торт, выпеченный накануне, разделить на 2—3 пласта (в зависимости от толщины торта). Отдельные пласты некоторых тортов (например, бисквитных) надо обильно полить сиропом или пуншем, чтобы тесто лучше соединилось с начинкой. После этого каждый пласт равномерно намазать массой, положить один на



другой так, чтобы низ стал верхом торта. Слегка прижать, чтобы выровнять края, заполняя неровности массой и крошками (пласты торта надо переносить на двух скрещенных широких, длинных ножах).

Прослойка пирожных и пряников. Выпеченное песочное или бисквитное тесто, предназначенное для пирожных, надо начинить массой, после чего прижать сверху дощечкой с грузом. Пряники, которые будут впоследствии нарезаны, или же испеченные в длинных формах, следует также прижать сверху дощечкой с грузом после начинки шоколадной, ореховой, фруктовой и др. массами. Рулеты или маковники надо равномерно смазывать маковой или ореховой начинкой, оставляя 2 см от края свободными от начинки, после чего плотно свернуть.

Начинка пирожных. Некоторые пирожные (воздушные, маленькие бабки, французские трубочки), а также пласты песочного теста начиняются при помощи шприца или же двойного пергаментного мешочка.

ОТДЕЛКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ТЕСТА



Изделия из теста могут украшаться до выпечки и после выпечки. Изделия из дрожжевого и песочного теста, пряники перед выпечкой, чтобы придать им приятный вид, следует смазать разболтанным яйцом или желтком. В некоторых случаях можно изделия из дрожжевого теста посыпать крошками, цветным маком (бабки, пряники), изделия из песочного теста — сахарным песком и орехами либо миндалем. Сырник и шарлотку можно украсить полосками теста, уложенными решеткой. Печенье после выпечки следует в еще горячем виде посыпать просеянной сахарной пудрой или покрыть глазурью.

Торты после прослойки массой, приготовленной с маслом, можно сверху смазать той же массой. Смазывать надо тщательно, разровнять при этом поверхность и края, которые следует обсыпать крошками, оставшимися от разрезания торта, или измельченными орехами, миндалем. Кроме того, торты и пирожные покрываются глазурью.

Прослоенный и охлажденный торт следует положить на специальную сетку или доску соответствующей величины, затем залить теплой глазурью и быстро разровнять ее так, чтобы глазурь равномерно и в достаточном количестве стекала и на края торта. После охлаждения надо торт вторично покрыть глазурью, но более жидкой, чтобы она сама стекла. Разровнять ее, осторожно встряхивая тортом.

Таким образом покрываются глазурью пряники и мазурки.

Торты украшают:

- 1) нанесением узоров из массы, выжимаемой из шприца;
- 2) узорами из миндаля, орехов, сушеных фруктов, варенья, свежих фруктов, цветного мармелада;
- 3) при помощи трафаретов, посыпая подрумяненным до различных оттенков и измельченным бисквитом, какао или тертым шоколадом, подрумяненными орехами и миндалем;
- 4) применяя вышеуказанные способы одновременно.

ГЛАЗУРЬ

Глазурь сырая из белков

2 белка • 200 г сахарной пудры • ваниль или лимон (лимонная кислота)

Белки стирать с сахарной пудрой в миске до тех пор, пока не получится густая пышная масса. Приправить по вкусу лимонным соком, лимонной кислотой или ванилью. Полученной глазурью покрывать пряники, некоторые торты, наносить узоры на пирожные, мазурки, пироги.



Глазурь из белков к сухарям

2 белка • 150 г сахарной пудры • 10 г картофельной муки

Белки взбить, стереть с картофельной мукой и сахаром до образования густой пышной массы. Булку, выпеченную накануне, нарезать ломтями толщиной 1 см. Покрывать тонким слоем глазури, положить на лист, вставить в слабо нагретый духовой шкаф и подсушить.

Глазурь сырая, шоколадная

2 белка • 200 г сахарной пудры • 30 г какао или 60 г шоколада • ваниль

Приготовить по рецепту „Глазурь сырая из белков“, прибавить к белкам стертую с сахаром ваниль, разогретый шоколад или какао, сваренное в 6 ложках воды. Полученной глазурью можно покрывать пряники, наносить узоры на мазурки, пироги, печенье.

Глазурь из сахарной пудры, стертая

300 г сахарной пудры • 1 лимон • 2-3 ложки воды • 1-2 ложки рома • эссенция апельсиновая, лимонная, ананасовая или другая

Стереть сахарную пудру, прибавляя по каплям лимонный сок, эссенцию и воду в таком количестве, чтобы получилась масса соответствующей густоты, которой можно покрывать торты, всевозможные сорта пряников и т. п. При приготовлении глазури используются сиропы определенных степеней.

Сироп I степени

300 г сахара • 1/2 л воды • лимонная или апельсиновая корка

Вскипятить сахар с водой. Использовать при приготовлении компотов и для пропитывания пластов торта.

Сироп II степени

300 г сахара • 1/2 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса

Приготовить сироп из кипящей воды, сахара и уксуса. Готовый сироп должен тянуться, как нитка. Используется при приготовлении глазури и варенья.

Сироп III степени

300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса

Приготовить сироп, как указано выше. Варить до такой густоты, чтобы при проверке готовности образовались так называемые „перышки“. Используется при взбивании яичных белков на пару, приготовлении нуги и помадок.

Сироп IV степени

300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса

Приготовить, как указано выше. Капля сиропа, налитая в стакан с холодной водой, застывает и не разливается. Используется при приготовлении карамели.

Сироп V степени (карамель)

30 г сахара • 1/8 л воды

Сахар подрумянить на сковороде, влить 1/8 л кипящей воды, вскипятить, дать остыть, перелить в бутылку и использовать для подкрашивания масс, глазури, взбитых яичных белков и соусов.

Пунш

100-150 г сахара • 1/4 л воды • лимонная или апельсиновая корка • 1 рюмка рома или ромовая эссенция

Сахар вскипятить с водой, лимонной или апельсиновой коркой. Охлаждать. Соединить с ромом. Использовать для пропитывания пластов торта и некоторых изделий из дрожжевого теста (например, бабок).

Глазурь вареная

300 г сахара (песок или рафинад) • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса

Сахар залить горячей водой и варить под крышкой на сильном огне, часто помешивая, до тех пор, пока он не растворится. Затем влить уксус. Смоченной в воде кисточкой обмывать бока кастрюли, чтобы сахар не кристаллизировался. Приготовить сироп II степени. Проверить готовность: если капля сиропа, стекая с ложки, оставляет за собой „нитку“, то сироп готов. Снять с огня, сбрызнуть сверху водой. Перелить в миску или же в той же кастрюле, накрыв крышкой, вставить в холодную воду и дать остыть до 60°C (сироп должен быть теплым). Стереть деревянной ложкой или лопаточкой, пока не начнет белеть и густеть. Если густеет слишком быстро, влить 1—2 ложки горячей

воды или лимонный сок, лимонную кислоту. Не прекращая растирать, удалять ножом глазурь с боков посуды. Полученную глазурь приправить по вкусу ромом или добавить сок лимона или лимонную кислоту, в зависимости от назначения. Можно подкрасить розовой пищевой краской, черным кофе, карамелью (в кремовый цвет) и т. п.

Такой же стертой глазурью покрывают пряники: после выпечки пряники надо охладить, положить в большую миску, полить теплой глазурью и осторожно перемешать руками. Затем мокрыми выложить на лист и вставить в теплый духовой шкаф или же оставить на 24 часа в теплом месте, чтобы пряники подсохли. Такой же глазурью (разбавленной ромом, водой) покрывают пончики, причем следует каждый пончик взять вилкой или тонкой деревянной палочкой и обмакнуть в глазурь. После этого дать стечь глазури, уложить на специальной сетке или листе и обсушить. Кроме того, можно покрыть этой глазурью, смазывая кисточкой, штрудели с маком, мармеладом, сладкие пироги из дрожжевого теста, изделия из песочного теста пряники, пирожные.

Глазурь вареная, помадная

300 г сахара (песок или рафинад) • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса • лимонный сок или лимонная кислота

Сахар залить кипящей водой. Когда сахар растворится, влить уксус и сварить на сильном огне, накрыв крышкой, сироп III степени. В процессе варки кисточкой, смоченной в воде, обмывать бока посуды, чтобы сахар не кристаллизировался. Проверить готовность сиропа: если капля сиропа оставляет за собой несколько ниток, образующих как бы „пёрышко“, то сироп готов. Сбрызнуть его сверху холодной водой, охладить до 60°C, теплым растереть деревянной ложкой так, чтобы получилась белая гладкая масса. Если сироп густеет слишком быстро, прибавить несколько капель горячей воды. Тщательно стертая глазурь должна быть такой же густой, как тесто для клецок. Можно разбавить ее до требуемой густоты, приправить по вкусу и покрыть торт. Держать в плотно закрытой керамической или фарфоровой посуде, чтобы не высыхала. Из этой помадки можно приготовить помадный торт с прибавлением апельсиновой, лимонной или ромовой эссенции. Если мы намереваемся покрыть ею торт, то следует развести ее до соответствующей густоты, заправить лимонным соком, крепким кофейным настоем и т. п. Можно подкрасить пищевыми красками в розовый, кремовый или зеленый цвет.

Глазурь помадная, лимонная или ванильная

300 г сахара (песок или рафинад) • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса • 1 лимон, лимонная кислота или ваниль

Приготовить по рецепту „Глазурь вареная, помадная“, разбавить по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой до требуемой густоты. Если глазурь слишком густа, влить немного воды. Вместо лимона можно при растирании глазури добавить ваниль.

Глазурь помадная, шоколадная I

300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса • ваниль • 60 г шоколада или 30 г какао

Приготовить по рецепту „Глазурь вареная, помадная”, прибавив при варке разогретый шоколад или какао, приготовленное с 3—4 ложками воды. Развести, прибавляя по каплям воду, до требуемой густоты.

Глазурь помадная, шоколадная II

Приготовить по рецепту „Глазурь помадная, шоколадная I”. Сварить помадку из сахара, уксуса и воды. Растирая, прибавить в густеющую массу разогретый шоколад или какао, сваренное в 3—4 ложках воды.

Глазурь помадная, кофейная

300 г сахара (песок или рафинад) • 1/8 л крепкого кофейного настоя (20 г кофе) • 1/2 ложки 6% уксуса

Приготовить по рецепту „Глазурь вареная, помадная”, залить сахар 1/8 л крепкого кофе. Если надо, развести кофейным настоем.

Глазурь помадная, с ромом или мараскином

Приготовить по рецепту „Глазурь помадная, лимонная”, приправить по вкусу ромом хорошего сорта или ликером мараскином.

Глазурь шоколадная I

100-200 г шоколада • 50-100 г сливочного масла

Шоколад и масло сбрызнуть слегка водой, разогреть на пару или вставить на несколько минут в слабо нагретый духовой шкаф, растереть, быстро залить торт, разровняв ножом.

Глазурь шоколадная III

100-200 г шоколада • 20-40 г сливочного масла • 1/16-1/8 л сливок или воды

Количество продуктов определяется в зависимости от величины торта. Разогретый шоколад, масло, сливки или воду размешать, проварить, все время помешивая, до „нитки”. Горячей глазурью залить торт.

Глазурь из пены заварной, к пряникам

300 г сахара • 1/8 л воды • 3 белка • 1/2 ложки 6% уксуса

Из сахара, воды и уксуса сварить сироп III степени, взбить яичные белки, прибавляя тонкой струей горячий сироп, тщательно вымешать,

взбить на пару. В глазурь можно прибавить для вкуса мятную, апельсиновую, лимонную, розовую эссенцию, можно подкрасить ее розовой пищевой краской или прибавить разогретый шоколад. Готовую глазурь можно разделить на две части, каждую часть заправить другой эссенцией и подкрасить. Смазывать пряники или покрывать большие пряники.

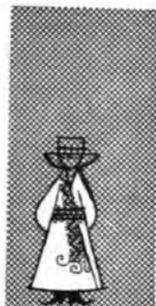
ТЕСТО ПЕЧЕНОЕ

ТЕСТО ПЕСОЧНОЕ

Песочное тесто после выпечки крошится и рассыпается. В состав этого теста входит мука и жир, в некоторых случаях — сметана, сахар, желтки. Для замеса песочного теста берется крупчатка, сахарная пудра, желтки надо предварительно сварить вкрутую. Иногда желтки вводятся сырыми (в тех случаях, когда изделиям из песочного теста придается определенная форма, например, маленькие бабки).

Жир в тесто можно класть различный: маргарин, смалец, но лучше всего масло. Жир должен быть свежий. Он может вводиться в тесто вместе с другими продуктами: миндалем, орехами. Главное значение при замесе песочного теста имеет соотношение между количеством взятой муки и жира, которое колеблется в пределах от 35 до 100%. Песочное тесто готовится следующим образом. Надо отделить желтки от белков и сварить желтки вкрутую, после чего протереть их через сито. Муку просеять и немного муки оставить для подсыпки. Жир мелко разрубить или же быстро руками соединить с мукой. Прибавить желтки и сахар, замесить, чтобы соединить все продукты. Вынести в прохладное место. После охлаждения раскатывать тесто на столе, посыпанном мукой, равномерно к середине во всех направлениях. Толщина пласта для пирогов должна составить около 1/2 см, для печенья — от 3 мм. Для пирога тесто надо раскатать по размеру листа прямоугольником, который переносится на лист при помощи скалки. Печенье вырезается формочками—выемками, после чего лопаткой или широким ножом переносится на лист. Лист для выпечки песочного теста не следует смазывать жиром. Из песочного теста изготавливают пироги, мазурки, торты и печенье. Выпечка теста производится при температуре около 200°. Духовой шкаф надо предварительно долго и равномерно нагревать, благодаря чему тесто одинаково подрумянивается со всех сторон и жир не вытапливается.

Для изготовления полупесочного теста на то же количество муки берется меньше жира. Соотношение между жиром и мукой колеблется от 12 до 35%. Тесто с таким количеством жира было бы слишком крутым, поэтому его надо разрыхлить введением очищенной питьевой соды, углекислого аммония или разрыхляющего порошка. Полупесочное тесто лучше всего замесить из муки—,люкс”, прибавляя сметану, которая благодаря содержанию молочной кислоты устраняет специфический привкус, приобретаемый тестом от разрыхляющего вещества. Желтки можно вводить сырыми. Рекомендуются



использовать сахарную пудру, а не песок. Полупесочное тесто готовится следующим образом. Муку надо просеять вместе с разрыхляющим порошком, прибавить жир, изрубить его мукой, всыпать сахар, добавить желтки, стертые со сметаной, ароматические вещества и заделать тесто ножом. Замесить несколькими движениями рук и вынести на 10 минут в прохладное место. Изделия из полупесочного теста формируются так же, как из песочного. Лист смазать жиром и выпекать при температуре около 180°С.

Кроме теста полупесочного, которое заделывается на столе, можно приготовить полупесочное тесто, заделанное в миске. В данном случае жир следует растереть в миске, прибавить желтки, сметану и часть сыпучих продуктов. Когда тесто загустеет, выложить его на стол, прибавить остальные продукты и быстро замесить, после чего вынести в прохладное место.

Полупесочное тесто используется для изготовления тех же изделий что и песочное.

Полуслоеное тесто слоится, оно легкое и рассыпчатое. Различают полуслоеное сметанное и полуслоеное творожное тесто. Его готовят без сахара, посыпая сахарной пудрой после выпечки в горячем виде, если из него должны быть изготовлены кондитерские изделия.

Полуслоеное тесто после замеса надо поставить на 8—12 часов в прохладное место. Оно замешивается так же, как песочное тесто. Полуслоеное тесто не уступает по вкусу слоеному, в то же время его приготовление намного легче. Важное значение имеет температура духового шкафа. Чтобы тесто испеклось хорошо, температура духового шкафа должна быть высокой, 220—250°.

Слоеное тесто состоит из многих слоев, тонких пластов, называемых листками; оно нежнее полуслоеного и больше слоится.

Приготовления слоеного теста состоит из:

- 1) приготовления основного теста: из муки, яиц и воды с прибавлением соли замесить густое тесто (как на вареники);
- 2) приготовления теста с маслом: охлажденное масло мелко изрубить с мукой, чтобы получилась однородная масса, после чего разделить из нее прямоугольник и поставить в прохладное место;
- 3) раскатки теста: основное тесто раскатать в виде круга, на середину положить тесто с маслом, затем сложить „конвертом” и раскатать еще раз до толщины в 2 см. Сложить втрое и вынести в прохладное место на 20 минут. То же самое проделать 4 раза. Охлаждая, тесто прикрывать, чтобы не высохло. Слоеное тесто выпекается при температуре 250°—260°, при более низкой температуре жир вытапливается, в результате чего тесто после выпечки не слоится.

Пирожное песочное „польское”

Тесто: 300 г крупчатки • 200 г масла • 3 вареных желтка • 100 г сахарной пудры • Начинка: 300 г густого джема или желе из смородины • Лимонная помадка: 100 г сахара • 1/2 ложки 6% уксуса • 1/16 л воды • лимон или лимонная кислота

Приготовить песочное тесто: желтки отделить от белков, на шумовке вложить в кастрюлю с кипящей водой так, чтобы вода прикрывала желтки. Держать около 15 минут при 80°C. Вынуть, охладить, протереть через волосяное сито. Муку просеять над столом, вложить масло, изрубить широким ножом соединяя с мукой. Прибавить желтки, просеянную сахарную пудру и быстро руками тщательно замесить, соединив все продукты в гладкую однородную массу. Вынести, прикрыв, в прохладное место на 10 минут. Затем раскатать пластом толщиной в 1 см, придав форму прямоугольника длиной 35 см, шириной 30 см. Прямоугольник разрезать на три полосы (длина полосы — 35 см, ширина — 10 см). Из одной полосы вырезать 4 полоски длиной 35 см, шириной 2,5 см. Широкие полосы смазать белком с обеих сторон длинного края на поверхности 2,5 см. Наложить длинные полоски на смазанные белком места по обе стороны широких полос. Слегка прижать и сахарными щипцами защипать наложенные полоски, украшая тем самым края. Каждую полосу разделить поперек надвое и перенести широким ножом на лист. Вставить на 15—20 минут в жаркий духовой шкаф, выпекать до светло-золотистого цвета. Вынуть, сразу же снять широким ножом с листа и положить на доску. Слегка подогреть желе или смородиновый джем, чтобы они стали более жидкими, и ложкой класть на середину полос между зашипанными краями. Обровнять, охладить. Приготовить лимонную помадку (см. глазурь вареная), если есть готовая, то в небольшой миске или кастрюльке слегка подогреть, помешивая, чтобы масса получилась полужидкой (но не слишком жидкой). Вложить в пергаментный мешочек с очень узким отверстием, чтобы помадка выливалась тонкой струйкой. Такой помадкой украсить полосы теста поперечными извилистыми линиями (на тесте и на джеме). Когда помадка остынет, вынести выпеченное тесто в прохладное место на 10—15 часов. На следующий день нарезать поперек кусками шириной 3 см, каждый раз вытирая нож влажной салфеткой. Джем можно подкрасить красной пищевой краской, если он недостаточно яркого цвета. Рецепт рассчитан примерно на 30 пирожных.

Пирожное песочное „солнышко”

Тесто: 300 г крупчатки • 200 г масла • 3 сырых желтка • Начинка: 300 г джема или мармелада • Глазурь сырая из белков: 2 белка • ваниль • 200 г сахарной пудры

Приготовить песочное тесто: желтки отделить от белков. Широким ножом изрубить масло с мукой, прибавить желтки, просеянную сахарную пудру, замесить руками так, чтобы получилась однородная гладкая масса. Тесто прикрыть, поставить на 10 минут в прохладное место. Приготовить глазурь (см. глазурь сырая из белков). Тесто раскатать пластом толщиной в 1/3 см, вырезать из него формочкой или рюмкой кружки. Каждый кружок смазать ножом сверху глазурью. Положить на лист, вставить в сильно нагретый духовой шкаф и выпекать около 10 минут. Готовые пирожные вынуть (глазурь должна быть светло-золотистого цвета) и горячими снять с листа. Уложить на стол и охладить, после чего смазать каждое мармеладом со стороны, не покрытой глазурью, и наложить одно на другое

Пирожное песочное с миндалем

200 г муки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 100 г миндаля или орехов

Миндаль ошпарить, снять кожицу, пропустить через мясорубку. Сахарную пудру просеять. Муку просеять над столом, добавить масло, изрубить его длинным широким ножом, соединяя тщательно с мукой. Прибавить миндаль, сахар. Быстро замесить тесто и раскатать до толщины $3/4$ см, положить на лист и, если возможно, еще раз на листе раскатать, обровнять края теста (тесто получается очень рассыпчатое и его нельзя раскатать тонко скалкой). Вставить в горячий духовой шкаф и выпекать 8-10 минут. Вынуть, как только примет светло-золотистую окраску. Быстро нарезать квадратиками, сразу же снять с листа широким ножом и уложить на круглом стеклянном блюде.

Пирожное песочное лимонное

200 г крупчатки • 150 г масла • 50 г миндаля • 1 сырой желток • 50 г сахарной пудры • сок и цедра 1 лимона • 50 г крупного сахарного песка для обсыпки • 50 г миндаля • 1 яйцо для смазывания

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы. Половину миндаля пропустить через мясорубку, остальной нарезать очень тонкими полосками. Муку просеять, вложить масло и изрубить широким ножом, тщательно размешивая. Добавить просеянную сахарную пудру, сырой желток, цедру и сок лимона, измельченный миндаль. Быстро замесить тесто, вынести, накрыв, на 10 минут в прохладное место. Раскатать до толщины $1/2$ см, вырезать специальными выемками различные фигурки. Положить на лист, смазать разболтанным яйцом, посыпать сахарным песком и рубленым миндалем. Вставить в хорошо нагретый духовой шкаф и выпекать 8—10 минут до золотистого цвета. Горячими снять широким ножом с листа и уложить на круглом стеклянном блюде.

Такие пирожные вкусны и без миндаля.

Пирожное песочное с шоколадной или кофейной начинкой

Тесто: 300 г крупчатки • 150 г масла • 50 г маргарина • 100 г сахарной пудры • 3 сырых желтка • Шоколадная масса: 2 яйца • ваниль • 150 г масла • 150 г сахара • 1 ложка спирта или водки • 30 г сахарной пудры • ваниль • 30 г какао • 6 ложек молока

Приготовить песочное тесто, прибавив вместо вареных сырые желтки. Тесто охладить. Приготовить шоколадную массу (см. массы, приготовленные с маслом, масса шоколадная III). Тесто раскатать до толщины $1/2$ см. Выемкой вырезать кружки диаметром 7 см, положить на лист. Вставить в горячий духовой шкаф и выпекать 8—10 минут

до золотистого цвета. Горячими снять широким ножом с листа на доску или стол. Охладить. Из пергаментной бумаги, сложенной вдвое, свернуть остроконечный мешочек и вложить в него охлажденную массу. Конец мешочка срезать ножницами (если возможно, вложить „втулку“), на края каждого кружка выжать валиком массу, середину оставить незаполненной. Наложить другой кружок, слегка прижать пальцами так, чтобы масса была частично видна снаружи. Пирожные уложить 2—3 рядами, посыпать просеянной сахарной пудрой. Середину каждого верхнего кружка можно украсить листочком из массы. Так же начиняются пирожные кофейной массой, которую следует приготовить по рецепту „Масса кофейная I“.

Можно на середину каждого кружка, украшенного по краям шоколадной массой, положить пол-ложечки джема или кисловатого мармелада.

Вместо шоколадной массы кружки прослаивать мармеладом.

Рогалики песочные

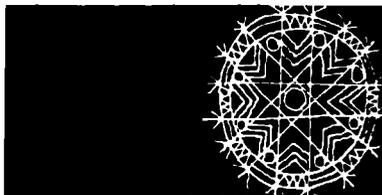
200 г крупчатки • 200 г масла • 100 г миндаля • 60 г сахарной пудры • 1/3 ванильной палочки

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Муку просеять, прибавить масло, изрубить с мукой, соединить с миндалем, быстро замесить, охладить. Разделить валик поперечником 11/2 см, нарезать кусками длиной 6 см, затем из каждого куса формовать рогалик. Положить на лист, выпекать в горячем духовом шкафу 8—10 минут. Горячими осторожно снять широким ножом, чтобы не рассыпались, уложить на столе и сразу же посыпать сахарной пудрой, смешанной с измельченной ванилью (лучше всего через густое чайное ситочко).

Пирожное песочное с мармеладом или смородиновым желе

300 г крупчатки • 100 г масла • 100 г маргарина • 100 г сахарной пудры • 3 вареных желтка • 300 г мармелада или смородинового желе • 50 г сахарной пудры для обсыпки

Приготовить песочное тесто по рецепту „Пирожное песочное „польское““. Раскатать до толщины 1/2 см. Выемкой вырезать кружки диаметром 5 см. Половину кружков отделить. Меньшей выемкой или рюмкой вырезать в центре каждого кружка маленький кружочек. Оставшееся тесто быстро замесить, раскатать и так же нарезать. Кружки и полученные кольца положить на лист и выпекать в горячем духовом шкафу до золотистого цвета. Горячими снять с листа на доску или стол, охладить. Кружки смазать тонким слоем мармелада или смородинового желе, сверху наложить кольца, слегка прижать пальцами. Уложить пирожное в один ряд, обсыпать сахарной пудрой, после чего в середину кольца положить еще желе или мармелад.



Звездочки песочные

300 г крупчатки • 150 г масла • 50 г маргарина • 100 г сахарной пудры • 3 сырых желтка • лимонная цедра • 50 г крупного сахарного песка для обсыпки • 1 целое яйцо или белок для смазывания

Муку просеять, добавить масло и маргарин, изрубить широким ножом, тщательно перемешать, всыпать просеянную сахарную пудру, прибавить лимонную цедру и сырые желтки. Быстро замесить тесто и вынести, накрыв, на 10 минут в прохладное место. Раскатать до толщины 1/2 см, вырезать выемкой звездочки, смазать разболтанным яйцом или желтком. Уложить на листе, обсыпать сахарным песком и сразу же вставить в жаркий духовой шкаф. Выпекать около 10 минут до золотистого цвета. Горячими снять с листа на доску или стол, охладить, положить на стеклянное блюдо.

Подковки ореховые

300 г крупчатки • 200 г масла • 3 сырых желтка • 50 г сахарной пудры • 50 г грецких или лесных орехов • 60 г сахарной пудры для обсыпки • 1/3 ванильной палочки

Муку просеять, прибавить масло, тщательно изрубить, перемешать, вложить сырые желтки, просеянный сахар и измельченные орехи. Быстро замесить тесто. Оставить на 10 минут в холодном месте, накрыв, чтобы не высыхало. Разделать небольшие валики, диаметром 1 см, нарезать кусками длиной 5—6 см, придав форму подковок. Положить на лист, вставить в горячий духовой шкаф и печь около 10 минут до светло-золотистого цвета. Вынуть горячими, снять широким ножом с листа. Рядами уложить на доске или столе и обсыпать толстым слоем сахарной пудры, смешанной с измельченной ванилью, после чего уложить на круглом стеклянном блюде.

Пирожное с анисом

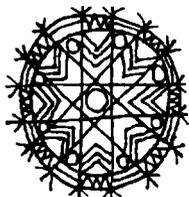
300 г крупчатки • 200 г масла • 3 желтка • 200 г сахарной пудры • 2 белка • 5 г аниса

Приготовить по рецепту „Пирожное песочное „солнышко““. К глазури вместо ванили прибавить измельченный просеянный анис. Не прослаивать мармеладом.

Бабки песочные сливочные

Тесто: 300 г муки • 150 г масла • 100 г сахарной пудры • 4 сырых желтка • Крем: 1/2 л молока или сливок • 2 яйца • 2 желтка • ок. 150 г сахара • 20 г картофельной муки • 1/3 ванильной палочки

Просеянную муку смешать с маслом, прибавить просеянный сахар, и столько желтков, чтобы можно было тщательно и быстро замесить тесто. Вынести на 10 минут в прохладное место. Формочки для бабок



хорошо промыть, расставить на столе. Тесто раскатать и скалкой перенести на формочки. Вдавить тесто в формочки, срезать неровности. Каждую формочку наполнить равным количеством теста. Срезанные кусочки соединить и использовать вновь для наполнения формочек. По количеству формочек приготовить кружки теста, соответствующие по величине верхней части формочек. Приготовить крем: молоко вскипятить, 2 целых яйца и 2 желтка стереть с сахаром, измельченной ванилью и картофельной мукой, тонкой струей вливать горячее молоко или сливки, перемешать и поставить на край плиты или над паром. Варить пока не загустеет. Крем охладить, наполнить им формочки с тестом (не до краев), накрыть кружками теста, обровнять края. На листе вставить в горячий духовой шкаф. Выпекать до светло-золотистого цвета. Вынуть, слегка охладить. Каждую бабку, взяв салфеткой, перевернуть, осторожно выложить из формочки. Охладить и уложить на круглом, стеклянном блюде.

Из приведенного в данном рецепте количества продуктов должно получиться примерно 25 пирожных.

Бабки песочные ореховые

Тесто: 300 г крупчатки • 150 г масла • 100 г сахарной пудры • 4 сырых желтка • Масса ореховая: 3 яйца • ваниль • 100 г сахарной пудры • 100 г грецких орехов • 100 г джема кисловатого или мармелада

Замесить песочное тесто, охладить. Раскатать до толщины $1/2$ см. Формочки для бабок тщательно вымыть и расставить 2—3 рядами (18 формочек). Раскатанное тесто скалкой перенести на формочки. Вдавить тесто в формочки, прижать к краям. Можно раскатать вторично. Срезать неровности. Большими пальцами обеих рук наполнить формочки равным количеством теста. На листе вставить в горячий духовой шкаф, подпечь, вынуть и охладить. Приготовить ореховую массу: желтки стереть с сахаром и ванилью до пышности, перемешать со взбитыми яичными белками и измельченными орехами. В середину бабок положить по пол-ложечки густого джема или мармелада (вишневого, малинового, крыжовенного), сверху наложить ореховую массу, но немного, так как при выпечке масса вырастет. Быстро заполнить все пирожные и вновь вставить на 15—20 минут в нагретый духовой шкаф. Когда масса слегка подрумянится и обсохнет (проверить деревянной шпилькой), вынуть. Слегка охладить и еще горячими выложить из формочек (см. бабки песочные сливочные).

Из приведенного в данном рецепте количества продуктов должно получиться примерно 35 пирожных.

Бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами

Тесто: 300 г крупчатки • 150 г масла • 100 г сахарной пудры • 4 сырых желтка • Масса из сливок с ягодами: $1/3$ л сливок 33% или сметаны • 250 г земляники • сахарная пудра • 15 г желатина

Замесить песочное тесто и наполнить им формочки (см. бабки песочные ореховые). На листе вставить в горячий духовой шкаф и выпечь до золотистого цвета. Снять с листа на стол, перевернуть каждую формочку рукой, завернутой в салфетку, выложить. Охладить на столе. Приготовить массу: землянику перебрать, удалить листочки, незрелые и попорченные ягоды, обмыть под краном, дать стечь воде. Желатин замочить на полчаса, вынуть, растворить в 2—3 ложках горячей воды, держать на пару, чтобы не слишком загустел. Сливки взбить в прохладном месте, лучше всего — венчиком. В конце прибавить сахарную пудру и ваниль, землянику, растворенный желатин. Взбивать еще некоторое время и сразу же заполнить пирожные. Крем приготовить непосредственно перед подачей пирожных. Крем с желатином можно хранить 10—15 часов, но песочное тесто от него становится влажным и невкусным. Пирожные после выпечки можно хранить до 1 недели, заполняя по мере надобности различными массами. Из приведенного в данном рецепте количества продуктов должно получиться примерно 35 пирожных.

Бабки песочные с начинкой из сырых взбитых белков с ягодами

Тесто: 300 г крупчатки • 150 г масла • 100 г сахарной пудры • 4 сырых желтка • Начинка: 200 г сахарной пудры • 2 белка • 200 г земляники или малины • лимонный сок

Выпечь бабки по рецепту „Бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами”. Заполнить массой из сырых взбитых яичных белков (см. массы из сырых или взбитых на пару яичных белков). Сверху можно украсить сырыми ягодами.

Пирог песочный с мармеладом

500 г крупчатки • 200 г масла • 50 г маргарина • 150 г сахарной пудры • лимонная цедра • 4—5 желтков • 300 г мармелада • 30 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Масло изрубить широким ножом, смешать с просеянной мукой. Прибавить просеянный сахар, сырые желтки, лимонную цедру, быстро замесить тесто. Вынести, накрыв на 10 минут в прохладное место. Затем разделить тесто на две части. Одну часть раскатать до толщины $\frac{3}{4}$ см, уложить на прямоугольный лист, обровнять края. Вставить в горячий духовой шкаф и подпечь до кремового цвета. Вынуть, охладить, густо смазать мармеладом. Раскатать вторую часть так, чтобы ее величина соответствовала величине выпеченной лепешки. Тесто перенести скалкой, смазать мармеладом, тщательно обровнять края. Вновь вставить в горячий духовой шкаф и выпекать до золотистого цвета, следя на этот раз за тем, чтобы жар сверху (с боков) был сильнее, чем снизу. Выпекать около 20 минут. Выпеченный пирог (он должен быть светло-золотистого цвета) вынуть и сразу же нарезать острым ножом квадратами или прямоугольниками. Выложить на доску или

стол. Горячий пирог обсыпать сахарной пудрой с ванилью. Когда остынет, положить на стеклянное блюдо. Из взятого количества продуктов получается 35—40 кусков. Вместо сахарной пудры можно покрыть пирог лимонной помадкой (см. глазурь вареная).

Пирог песочный с яблоками

500 г крутчатки • 200 г масла • 50 г маргарина • 150 г сахарной пудры • лимонная цедра • 4-5 желтков вареных • 1 кг антоновских яблок • сахар • корица или апельсиновая корка • ваниль • 30 г сахарной пудры для обсыпки

Замесить песочное тесто (см. пирожное песочное „польское“). Накрыв, вынести на 10 минут в прохладное место. Разделить на две части. Одну часть раскатать до толщины $\frac{3}{4}$ см в форме прямоугольника или квадрата и подпечь. Вынуть, охладить. Яблоки обмыть, очистить, нарезать, посыпать по вкусу сахаром, измельченной корицей или мелко нарезанной апельсиновой коркой и ванилью, наложить ровным слоем на выпеченный пирог, прикрыть второй частью теста (см. пирог с мармеладом), выпечь до золотистого цвета. Вынуть, снять на стол (если нет соответствующих длинных ножей, разрезать пополам, чтобы легче было снять с листа). Обсыпать сахарной пудрой или же, охладив, покрыть лимонной помадкой (см. глазурь вареная). После того как помадка остынет, нарезать квадратиками или прямоугольниками.

Пирог песочный с яблочным джемом

Тесто: 500 г крутчатки • 150 г масла • 100 г маргарина • 150 г сахарной пудры • лимонная цедра • 4-5 сырых желтков • Джем: 1 кг антоновских яблок • 400 г сахара • 50 г апельсиновой корки • лимонная корка • ваниль

Приготовить фруктовую массу: из сахара и $\frac{1}{8}$ л горячей воды сварить сироп II степени (см. глазурь вареная). Яблоки обмыть, вместе с кожцей натереть на крупной терке, вложить в сироп, добавить ваниль, натертую лимонную корку и мелко нарезанную апельсиновую корку. Варить в неглубокой большой кастрюле, все время помешивая, на сильном огне. Снять с огня, как только масса станет прозрачной и будет легко отделяться от ложки. Охладить. Замесить песочное тесто (см. пирожное песочное „солнышко“), разделить на две части и затем руководствоваться рецептом „Пирог песочный с яблоками“, прослаивая тесто яблочным джемом. Вставить в нагретый духовой шкаф, выпечь, вынуть, обсыпать сахаром или покрыть помадкой глазурью

Пирог песочный со сливами или абрикосами

300 г крутчатки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 3 сырых желтка • 600 г слив или абрикосов • 50 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Сливы промыть, вытереть чистой салфеткой, удалить косточки, разрезать вдоль, но не до конца. Две соединенные половинки надрезать,



каждую половинку так, чтобы образовались 4 дольки, соединенные друг с другом. Замесить песочное тесто (см. пирожное песочное „солнышко”), накрыв, вынести на 10 минут в прохладное место. Раскатать до толщины 1 см, положить на прямоугольный лист, обровнять пальцами края, уложить ровными рядами сливы, оставляя интервалы в 3—4 см. Выпекать в горячем духовом шкафу до золотистого цвета. Вынуть, сразу же нарезать квадратиками, снять с листа широким ножом на доску или стол. Охладив, посыпать сахарной пудрой с ванилью. Можно покрыть разбавленной лимонной помадкой (см. глазурь вареная). Лимонную помадку, стертую добела, разбавить водой. Брать помадку кисточкой и быстро покрывать тесто. Как только глазурь остынет, нарезать пирог квадратиками. Рецепт рассчитан примерно на 35 пирожных.

Крендельки песочные с маком

300 г крутчатки • 100 г масла • 50 г маргарина • 30-50 г мака • 100 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2 сырых желтка • половина яйца или белок для смазывания

В просеянную муку вложить масло, маргарин, изрубить широким ножом, соединить с мукой. Прибавить желтки, яйцо, мак и просеянную сахарную пудру. Быстро замесить тесто и, накрыв, вынести на 10 минут в прохладное место. Разделить валики диаметром 3—4 см, нарезать кусками длиной 10—15 см, свернуть восьмеркой, смазать яйцом. Плотно слепить концы, положить на лист. Вставить в жаркий духовой шкаф, выпечь до светло-золотистого цвета, горячими снять широким ножом с листа, уложить на круглом стеклянном блюде.

Торт песочный с массой из пены заварной

Тесто: 300 г крутчатки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • ваниль • 3 вареных желтка • 1/2 ложки 6% уксуса • Масса: 600 г сахарного песка • 5 белков • 250 г малины или смородины • лимон или лимонная кислота • красная пищевая краска

Замесить песочное тесто по рецепту „Пирожное песочное „польское””. Выпечь 5 одинаковых кружков в форме для торта. Горячими снять широким ножом осторожно на стол так, чтобы не повредить. Приготовить массу: смородину очистить от веточек, промыть, залить кипящей водой так, чтобы ягоды были наполовину прикрыты. Проварить на сильном огне, снять с огня, плотно накрыть крышкой и оставить на 1 час. Охладить, отжать сок через полотняный мешочек. Сока должно быть 1/4 л. 500 г сахарного песка залить горячим соком, сварить сироп III степени до „пёршек” (см. глазурь вареная). Влить в сироп пол ложки лимонной кислоты или уксуса (6%). Яичные белки взбить, вливая тонкой струей сироп. Не переставая взбивать, вставить с посудой в кастрюлю с кипящей водой и продолжать взбивать на пару, пока не загустеет. Прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту, подкрасить, по желанию в розовый цвет. Массу снять с огня,



взбивая, охладить. Выпеченные кружочки переложить массой из взбитых белков. Бока и верх покрыть той же массой. Украсить консервированными фруктами или вареньем (груши, сливы, вишни и др.). Вместо смородинового сока можно взять мармелад. В этом случае сварить сироп из воды, сахара и уксуса, взбить белки на пару и в конце взбивания добавить 250 г кисловатого мармелада.

Торт песочный с ореховой и апельсиновой массой

Тесто: 300 г *крутчатки* • 200 г *масла* • 100 г *сахарной пудры* • 3 *вареных желтка* • Масса ореховая: 250 г *грецких орехов* • 250 г *сахарной пудры* • $1/8$ л *сливок* • *ваниль* • Масса апельсиновая: 2 *лимона* • 500 г *апельсинов* • 500 г *сахара* • $1/8$ л *воды* • Глазурь помадная лимонная: 300 г *сахарного песка* • $1/8$ л *воды* • $1/2$ *ложки 6% уксуса* • 1 *лимон, лимонная кислота*

Замесить песочное тесто по рецепту „Пирожное песочное „польское“, выпечь в форме для торта 4 одинаковых кружочка, охладить. Приготовить апельсиновую массу без миндаля (см. массы фруктовые). Приготовить ореховую массу (см. масса из грецких или лесных орехов I). Выпеченные охлажденные кружочки прослаивать попеременно ореховой и апельсиновой массой. Слегка прижать сверху, края обровнять ножом. Приготовить глазурь помадную лимонную (см. глазурь вареная), покрыть глазурью торт, украсить полосками сваренной в сахаре апельсиновой корки, накладывая их треугольниками, квадратиками или др. геометрическими фигурами.

Торт песочный с яблочной начинкой

Тесто: 150 г *крутчатки* • 100 г *масла* • 50 г *сахарной пудры* • 2 *вареных желтка* • Яблочная масса: 800 г *виннокислых яблок* • 400 г *сахара* • $1/8$ л *воды* • 1 *лимон или лимонная кислота* • *ваниль* • 100 г *грецких орехов* • Глазурь помадная лимонная: 300 г *крупного сахарного песка* • $1/8$ л *воды* • $1/2$ *ложки 6% уксуса* • 1 *лимон или лимонная кислота*

Замесить песочное тесто по рецепту „Пирожное песочное „польское“. Выпечь 1 кружок, охладить. Приготовить фруктовую массу (см. масса яблочная с миндалем). Вместо миндаля взять грецкие орехи. На охлажденный кружок наложить густой слой яблочной массы. Обровнять верх и края. Покрыть глазурью помадной лимонной (см. глазурь вареная). Обложить половинками очищенных грецких орехов.

Торт песочный с шоколадной массой

Тесто: 300 г *крутчатки* • 200 г *масла* • 100 г *сахарной пудры* • 100 г *лесных орехов* • 4 *сырых желтка* • Шоколадная масса: 400 г *масла* • 60 г *какао* • 300 г *сахара* • $1/8$ л *молока* • 5 *яиц* • 1 *рюмка кофе* • 1 *рюмка спирта* • 100 г *лесных орехов для обсыпки*

Замесить песочное тесто из муки, масла, сахарной пудры, сырых желтков и измельченных лещинных орехов (см. введение, тесто песочное). Выпечь в форме для торта 4—5 одинаковых кружков. Выложить, положить на стол, охладить. Приготовить шоколадную массу по рецепту „Масса шоколадная III”, добавить рюмку крепкого кофейного настоя, 100 г слегка подрумяненных в духовом шкафу лещинных орехов, вынув орехи из духового шкафа, вложить их в салфетку, сильно протереть, чтобы отделить кожицу, перебрать и измельчить скалкой на кухонной доске. Выпеченные кружки теста прослаивать шоколадной массой. Верх и бока также равномерно покрыть массой. Кроме того, посыпать орехами. Вырезать из бумаги круг величины торта. В этом бумажном кружке вырезать 4 отверстия в форме кленовых листьев. Осторожно наложить бумагу на торт и в вырезанные отверстия насыпать измельченные орехи. Осторожно снять бумагу.

Торт песочный с ванильным каймаком

Тесто: 300 г крупчатки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 3 вареных желтка • Каймак ванильный: 1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • ваниль • 250 г джема крыжовенного или смородинового для прослойки

Замесить песочное тесто по рецепту „Пирожное песочное „польское”. В форме для торта выпечь 5 одинаковых кружков. Горячими осторожно широким ножом снять на стол, охладить. Приготовить ванильный каймак (см. массы каймачные). Выпеченные, охлажденные кружки прослаивать попеременно смородиновым джемом (вишневым, крыжовенным, абрикосовым) и стертым каймаком. Прижать сверху. Верх и бока покрыть каймаком, смазывая ровным слоем широким ножом. 3 ложки каймака подкрасить ложкой карамели (10 г сахара сильно подрумянить, вскипятить с 2—3 ложками воды), слегка разбавить, влить в пергаментный мешочек с узким концом и тонкой струей каймака вывести на торте коосу решетку.

Так же можно соединять небольшие кружки диаметром 6—7 см, прослаивая по 3—4 кружка джемом и каймаком. Сложенные кружки покрыть сверху глазурью, бока обровнять ножом. Так же можно приготовить торт с шоколадным или кофейным каймаком (см. массы каймачные).

Рулет песочный с ореховой начинкой

Тесто: 200 г крупчатки • 100 г сахарной пудры • 2 сырых желтка • ваниль • 100 г масла • 2-3 ложки сметаны • Ореховая масса: 100 г грецких орехов • 2 белка • ваниль • 50 г сахарной пудры • 1/2 яйца для смазывания • 30 г сахарной пудры для обсыпки

Замесить песочное тесто с добавлением сметаны. Тесто не должно быть крутым, чтобы его легко можно было свернуть. Приготовить массу. Орехи промолоть, прибавить ваниль, просеянную сахарную пудру и столько белков, чтобы масса получилась достаточно густой. Тесто разделить прямоугольником толщиной 3—4 см. Смазать ровным слоем

ореховой массы, свернуть, как штруцель с маком. Вложить в узкую форму, сверху смазать разболтанным яйцом. Вставить в горячий духовой шкаф и печь около 40 минут. Выпеченный рулет вынуть, слегка охладить, посыпать сахарной пудрой с ванилью.

ТЕСТО ПОЛУПЕСОЧНОЕ

Пирог полупесочный с яблоками или яблочным джемом

Тесто: 500 г муки • 200 г жира • 2 целых яйца • 1 сырой желток • 150 г сахарной пудры • 5–6 ложжек сметаны • разрыхляющий порошок • 20 г масла для формы • Яблочная начинка: 1 кг антоновских яблок • сахар • корица или апельсиновая цедра • ваниль • Яблочный джем: 1 кг антоновок • 50 г апельсиновой корки • лимонная корка • ваниль • 30 г сахарной пудры для обсыпки



Замесить тесто (см. пирог полупесочный с мармеладом). Половину теста растереть в форме прямоугольника, наколоть и подпечь. Яблоки обмыть, очистить, нарезать, всыпать по вкусу сахар и измельченную корицу. Разложить ровным слоем на выпеченной лепешке, прикрыть второй частью теста, тщательно обровнять и прижать края, наколоть во многих местах. Выпечь до золотистого цвета. Затем руководствоваться рецептом „Пирог полупесочный с мармеладом”.

Пирог полупесочный с мармеладом или маковой начинкой

500 г муки • 200 г жира • 2 целых яйца • 1 сырой желток • разрыхляющий порошок • 300 г мармелада • 30 г сахарной пудры для обсыпки • 150 г сахарной пудры • 5–6 ложжек сметаны • ваниль • 20 г жира для формы

Муку просеять, вложить жир, разрубить широким ножом. Перемешать с просеянной сахарной пудрой и порошком. Сделать в тесте углубление, вбить яйца, желток, прибавить сметану, замесить тесто, соединяя все продукты в однородную гладкую массу. Разделить тесто на две части. Одну часть раскатать прямоугольником толщиной 1 см. Уложить на лист, смазанный жиром. Края обровнять пальцами, наколоть. Вставить в горячий духовой шкаф и подпечь. Вынуть, охладить, смазать тесто мармеладом. Раскатать оставшееся тесто, перенести скалкой на выпеченный пласт с мармеладом. Края слепить, прижимая пальцами. Наколоть в нескольких местах. Вставить в жаркий духовой шкаф и выпечь до золотистого цвета, следя за тем, чтобы огонь сверху (сбоку) был сильнее, чем снизу. Выпеченный пирог вынуть, слегка охладить, широким ножом снять на стол. Лучше всего выпекать в формах для мазурок, открытых с одного конца. Можно острым ножом порезать поперек, чтобы легче было выложить. Горячий пирог обильно обсыпать

сахарной пудрой с ванилью через ситочко. Охладив, нарезать квадратиками, уложить на стеклянном блюде. Вместо сахара можно покрыть помадной лимонной глазурью (см. глазурь вареная). Из взятого количества продуктов получается около 35 кусков. Вместо мармелада можно взять маковую начинку (см. начинки к изделиям из теста).

Пирог полупесочный с творожной массой

Тесто: 300 г муки • 150 г жира • 1 целое яйцо • 1 сырой желток • 100 г сахарной пудры • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • **Творожная масса:** 500 г творога сладкого, не жирного • 50 г масла • 100-150 г сахара • 3 яйца • ваниль • 30 г апельсиновой цедры • 1/2 яйца для смазывания • 20 г масла для формы

Замесить тесто по рецепту „Пирог полупесочный с мармеладом”. 2/3 теста раскатать прямоугольником толщиной 1 см, подпечь. Приготовить творожную массу (см. массы разные), добавить взбитые яичные белки, наложить на выпеченный пирог. Из тонких полосок теста сделать косую решетку, смазать разболтанным яйцом, наколоть во многих местах. Выпечь в жарком духовом шкафу. Вынуть, выложить на стол, охладив, нарезать квадратиками.

Пирог полупесочный с массой из взбитых белков с ягодами

Тесто: 300 г муки • 150 г жира • 1 целое яйцо • 1 желток • 100 г сахарной пудры • разрыхляющий порошок • ваниль • 2-3 ложки сметаны • 20 г масла для формы • **Масса из взбитых белков:** 3 белка • 300 г сахарной пудры • 200 г земляники, малины или клубники • лимон или лимонная кислота

Приготовить массу из сырых взбитых белков с ягодами (см. начинки к изделиям из теста). Замесить тесто полупесочное (см. пирог полупесочный с мармеладом). Выпечь 5 одинаковых кружков, охладить, переложить массой из взбитых белков. Верх и бока покрыть той же массой. Украсить зрелыми ягодами, оставшимися после приготовления массы.

Пирог полупесочный со сливами или абрикосами

Тесто: 300 г муки • 150 г жира • 1 целое яйцо • 1 желток • 100 г сахарной пудры • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • **Начинка:** 600 г слив или абрикосов • 50 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль • 20 г масла для формы

Приготовить тесто по рецепту „Пирог полупесочный с мармеладом”, выпечь со сливами или абрикосами (см. пирог песочный со сливами или абрикосами).



Пирог со сливами

Торт полупесочный с шоколадным или кофейным каймаком

Тесто: 300 г муки • 150 г жира • 1 целое яйцо • 2 сырых желтка • 100 г сахарной пудры • разрыхляющий порошок • 2-3 ложки сметаны • ваниль • Каймак шоколадный: 1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • 50 г какао или 100 г шоколада • 30 г масла для формы • 250 г абрикосового джема

Замесить тесто по рецепту „Пирог полупесочный с мармеладом”. Выпечь 4 одинаковых кружка, охладить. Приготовить шоколадный или кофейный каймак (см. массы каймачные). Охлажденные кружки проглаивать попеременно абрикосовым джемом и шоколадным каймаком. Верх и бока также покрыть каймаком.

1 ложку каймака стереть с ложкой масла и украсить этой массой края торта при помощи шприца или пергаментного мешочка.

Печенье полупесочное с грецкими орехами

300 г муки • 100 г жира • 1 целое яйцо • 1 желток • 100 г сахарной пудры • 20 г масла для формы • разрыхляющий порошок • 2-3 ложки сметаны • 50 г грецких орехов • ваниль • лимонная цедра • 50 г крупного сахарного песка для обсыпки • 1 белок

Жир изрубить с просеянной мукой, перемешать с просеянной сахарной пудрой и порошком, сделать в тесте углубление, вбить яйцо и желток, добавить сметану, измельченные орехи, лимонную цедру и ваниль. Смешать все вместе и раскатать тесто пластом толщиной 1/2 см. Специ-

альными формочками (выемками) вырезать различные фигурки. Уложить на смазанном маслом листе, смазать разболтанным белком, обсыпать сахарным песком, наколоть во многих местах. Выпечь до золотистого цвета в жарком духовом шкафу. Горячими снять с листа на кухонную доску. Охладив, положить на круглое стеклянное блюдо. Это печенье вкусно также без орехов.

Печенье полупесочное с маком

300 г муки • 100 г жира • 1 целое яйцо • 2 желтка • 100 г сахарной пудры • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • 30 г мака • 20 г масла для формы

Замесить тесто по рецепту „Печенье полупесочное с орехами”. Вместо орехов положить мак. Вырезать различные фигурки, уложить на смазанный лист, наколоть, выпечь до золотистого цвета. Горячим снять с листа.

Пирожное полупесочное с шоколадной или кофейной начинкой

Тесто: 350 г муки • 100 г жира • 1 яйцо • 2 желтка • 100 г сахарной пудры • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • 20 г масла • Масса шоколадная: 2 яйца • ваниль • 150 г масла • 150 г сахара • 1 ложка спирта или водки • 30 г сахарной пудры • ваниль • 30 г какао • 6 ложек молока

Подача пирога со сливками



Приготовить тесто по рецепту „Пирог полупесочный с мармеладом”. Выпечь несколько небольших кружков и переложить массой (см. пирожное песочное с шоколадной или кофейной начинкой).

Печенье „ламанце” („ломкое”)

300 г муки • 120 г жира • 100 г сахарной пудры • 30 г масла для формы • 2 яйца • 1 желток • 2-3 ложки сметаны • ваниль

Замесить тесто (см. печенье полупесочное с орехами). Вынести на 10 минут в прохладное место. Раскатать тесто до толщины $1/3$ см, положить на смазанный лист. Края выровнять пальцами, нарезать тесто квадратиками. Выпекать в духовом шкафу 8—10 минут. Горячим снять с листа. Подавать к маковому муссу или к стертому с сахаром маку с изюмом.

Пирог полупесочный со взбитыми белками

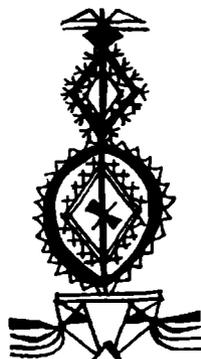
Полупесочное тесто: 150 г муки • 80 г жира • 50 г сахара • ваниль • 1 сырой желток • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • 200 г мармелада или густого кисловатого джема • Пена: 4 белка • 100 г сахара • ваниль

Замесить тесто (см. пирог полупесочный с яблоками или яблочным джемом). Охладить, раскатать и аккуратно выложить им форму для торта. Подпечь (до кремового цвета). Вынуть, охладить. Взбить яичные белки, прибавив в конце сахарную пудру или сахарный песок. На выпеченное тесто наложить мармелад или джем (не очень толстый слой), прикрыть взбитыми яичными белками, вставить в слабо нагретый духовой шкаф и выпечь (15—20 минут). Как только слегка подрумянится, вынуть и выложить на плоское круглое стеклянное блюдо.

Бабки полупесочные с начинкой из овсяных хлопьев

Тесто: 300 г муки • 100 г жира • 100 г сахарной пудры • 2 яйца • лимонная цедра • разрыхляющий порошок • М а с с а: 5 белков • 400 г сахарной пудры • 100 г овсяных хлопьев • 1 ложка лимонного сока или лимонная кислота • 200 г густого крыжовенного, малинового, вишневого джема или измельченной розы

Выпечь бабки (см. бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами). Овсяные хлопья всыпать на сковороду и слегка подрумянить в духовом шкафу. Вынуть, истолочь скалкой. Белки стереть с сахаром до образования однородной массы, добавить хлопья, лимонный сок, растереть еще некоторое время. Масса должна быть средней густоты, чтобы можно было взять ее ложкой и она не разливалась. Положить на дно каждой бабки $1/2$ ложечки джема, затем наполнить массой из овсяных хлопьев (но не очень плотно), сбрызнуть сверху водой. На листе вставить в горячий духовой шкаф. Выпекать 5—20 минут. Проверить готовность массы деревянной шпилькой, если она суха, немного подошла, слегка порозовела, а на поверхности образовались трещинки, можно вынуть.



Вместо овсяных хлопьев можно взять 250 г миндаля или 150—200 г миндаля и немного толченых сухарей, чтобы получить массу достаточной густоты. Из данного количества продуктов получается примерно 35 полупесочных бабок с начинкой.

Бабки полупесочные с ореховой и шоколадной начинкой

Тесто: 300 г муки • 100 г жира • 100 г сахарной пудры • 2 яйца • лимонная цедра • разрыхляющий порошок • Масса шоколадная: 150 г масла • 120 г сахара • 2 яйца • 20-30 г какао • ваниль • рюмка спирта • 200 г густого смородинового или апельсинового джема для начинки • Масса ореховая: 100 г грецких орехов • 50 г манной крупы • 150 г сахарной пудры • 1/8 л молока • ваниль

Выпечь бабаки (см. бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами). Приготовить ореховую начинку „экономную“ (см. массы ореховые и миндальные). Приготовить шоколадную массу III (см. массы, приготовленные с маслом). На дно каждой бабки положить 1/2 ложечки джема и покрыть сверху ореховой массой. Края бабки украсить из пергаментного мешочка с втулкой шоколадной массой (можно и без втулки, но тогда масса укладывается не так красиво). Бабки охладить. Можно их хранить в прохладном месте 3—4 дня. Из данного количества продуктов получается примерно 40 полупесочных бабок ореховой начинкой.

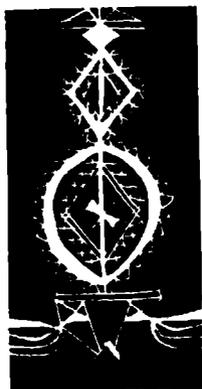
Бабки полупесочные с нугой

Тесто: 300 г муки • 100 г жира • 100 г сахарной пудры • 2 яйца • разрыхляющий порошок • лимонная цедра • Нуга: 5 белков • 400 г сахара • 100 г меда • 100 г грецких орехов • 200 г мармелада или джема для начинки

Выпечь бабки (см. бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами). Приготовить нугу: из сахара и воды сварить сироп II степени до „нитки“ (см. глазурь), взбить белки, вливая в пену тонкой струйкой кипящий сироп; взбивать на пару до густоты. В конце взбивания влить тонкой струйкой вскипяченный мед. Готовую пену перемешать с рублеными орехами. Положить на дно каждой бабки 1/2 ложечки кисловатого джема, сверху наложить нугу, украсив долькой ореха. Вставить на несколько минут в слабо нагретый духовой шкаф и выпечь. Как только слегка подрумянятся, вынуть. Из данного количества продуктов получается примерно 35—40 бабок. Нугу лучше выдавливать из двойного пергаментного мешочка, срезав конец мешочка, чтобы масса стекала свободно.

Печенье из теста, пропущенного через мясорубку

300 г муки • 100 г жира • 1/8 л свежего или кислого молока • 20 г масла для формы • 100 г сахарной пудры • 2-3 сырых желтка • разрыхляющий порошок • ваниль • лимонная цедра



Жир изрубить с просеянной мукой, прибавить сахар и просеянный порошок, перемешать. Сделать в тесте углубление, влить молоко, прибавить лимонную цедру, ваниль, замесить тесто. Тесто пропустить через мясорубку со специальной решеткой, выходящие жгутики срезать острым ножом и раскладывать на смазанном листе. Печь в жарком духовом шкафу до золотистого цвета. Вынуть и горячим снять с листа. Можно обсыпать сахаром с ванилью. Подавать к кремам, мороженому и т. п.

Печенье из шкварок

300 г муки • 150 г шкварок (не румяных) • 100 г сахарной пудры • 1 пакетик ванильного сахара • 3 желтка • 1/8 л свежего или кислого молока • разрыхляющий порошок • 30 г апельсиновой корки • 30 г сахарной пудры для обсыпки

Шкварки пропустить через мясорубку с частой решеткой (как мак). К просеянной муке добавить шкварки, желтки, просеянный разрыхляющий порошок, сахар, молоко и мелко нарезанную апельсиновую корку. Замесить тесто, охладить. Раскатать, специальной выемкой вырезать печенье, наколоть и печь до золотистого цвета. Готовое печенье посыпать сахаром с ванилью.

Печенье с растительным маслом

300 г муки • 100 г рафинированного растительного масла • лимонная цедра • 20 г масла для формы • 1 яйцо • 1/8 л свежего или кислого молока • разрыхляющий порошок • 30 г сахарной пудры с ванилью для обсыпки

Муку с порошком просеять на стол, прибавить яйцо, растительное масло, молоко; лимонную цедру, сахар, замесить тесто. Поставить, накрыв, в прохладное место на 10 минут, после чего раскатать тесто пластом толщиной 1/2 см в форме прямоугольника. Нарезать квадратами, разложить на смазанном листе, наколов во многих местах. Выпечь до золотистого цвета. Горячее печенье посыпать сахаром с ванилью.

Печенье яичное

300 г муки • 50 г жира • 50 г сахарной пудры • 2-3 желтка или 1 целое яйцо • 1/8 л кислого молока • разрыхляющий порошок • 1 яйцо для смазывания • 20 г масла для формы

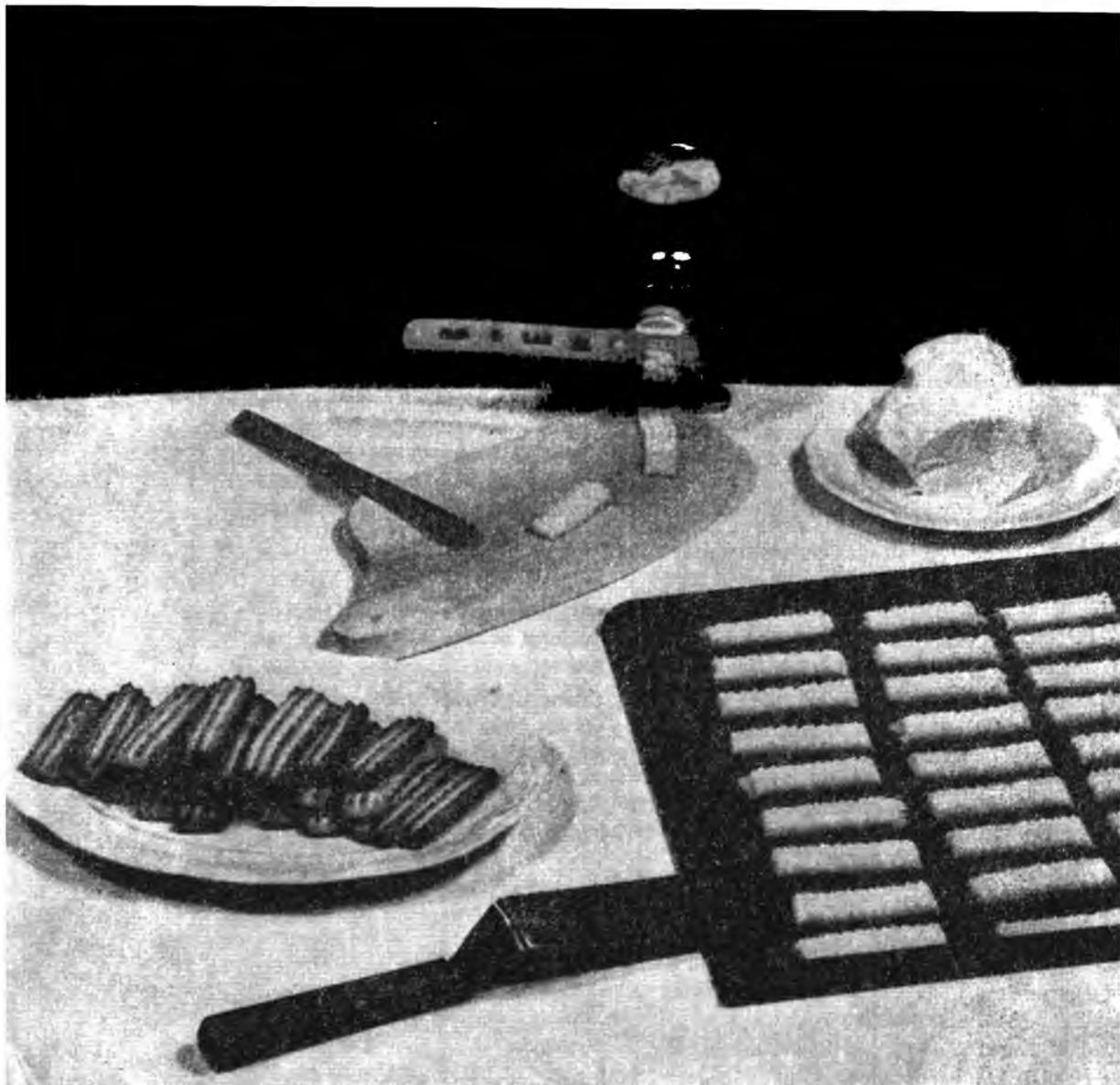
Муку просеять с порошком на стол. Жир изрубить с мукой, прибавить желтки, разболтанные с молоком, и сахар. Замесить густое тесто и вынести, накрыв, на 10 минут в прохладное место. Разделить небольшие валики толщиной в палец и нарезать кусками длиной 4 см. В каждом куске сделать пальцем углубление так, чтобы образовались два орешка, соединенных тестом. Разложить на смазанном листе, сверху смазать разболтанным яйцом. Печь в нагретом духовом шкафу 10—15 минут.

Крендельки

300 г муки • 100 г жира • 100 г сахарной пудры • 50 г мака • 2 целых яйца • 2-3 ложки сметаны или кислого молока • разрыхляющий порошок • 20 г масла для формы • 1 яйцо для смазывания

Жир изрубить с просеянной мукой и порошком, прибавить яйца, сахар, сметану, мак, замесить. Вынести, накрыв, на 10 минут в прохладное место. Из готового теста разделить длинные валики диаметром 1/2 см, нарезать кусками длиной 10—12 см, свернуть каждый восьмеркой, концы плотно слепить, смазать яйцом. Уложить на смазанный лист и печь в горячем духовом шкафу до золотистого цвета. Горячими снять с листа.

*Печенье из теста,
пропущенное через
мясорубку*



Палочки с маком

300 г муки • 120 г жира • 100 г сахарной пудры • 20 г масла для формы • 1 целое яйцо • 1 желток • 1/8 л кислого молока • разрыхляющий порошок • 1 яйцо для смазывания • 20-30 г мака для обсыпки

Приготовить тесто по рецепту „Крендельки”, разделить длинный валик толщиной с мизинец. Нарезать „палочки” длиной 10—12 см. Уложить на смазанный лист, помазав сверху разболтанным яйцом. Посыпать маком. Выпекать до золотистого цвета. Палочки вкусны также без сахара, с солью и тмином.

Печенье „аммониевое”

500 г муки • 80 г жира • 120 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2 желтка • 1 белок для смазывания • ок. 1/8 л молока • 10 г углекислого аммония • 50 г сахарного песка для обсыпки • 20 г масла для формы

Муку просеять с углекислым аммонием на стол, часть отделить. Жир изрубить с мукой, прибавить сахар, желтки, яйцо, ваниль и столько молока, чтобы замесить некрутое тесто (более жидкое, чем на лапшу). Вынести на 30 минут в прохладное место, после чего раскатать пластом толщиной 1/3 см и вырезать выемкой печенье. Положить на смазанный лист, помазать белком, посыпать сахарным песком, наколоть во многих местах. Выпекать до светло-золотистого цвета.

Печенье ванильное „полумесяц”

300 г муки • 100 г жира • 100 г сахарной пудры • ваниль • 2 желтка или 1 целое яйцо • 4-5 ложек молока • разрыхляющий порошок • 50 г сахарной пудры для обсыпки • 20 г масла для формы

Муку просеять вместе с порошком, смешать с жиром, изрубив ножом, прибавить желтки, разболтанные с молоком, просеянный сахар, ваниль. Замесить тесто более жидкое, чем на лапшу. Вынести на 30 минут в прохладное место. Раскатать пластом толщиной 1/3 см, наколоть, вырезать выемкой печенье в виде полумесяца. Уложить на смазанный лист, печь в духовом шкафу со средним жаром. Горячим посыпать сахаром с ванилью.

Коржики

300 г муки • 50 г жира • 50 г сахарной пудры • молоко или вода • 1 яйцо • 50 г мака • разрыхляющий порошок • соль

Мак просеять через частое сито. Муку смешать с порошком, просеять на стол, изрубить с жиром, прибавить яйцо, мак, просеянную сахарную пудру и столько молока и воды, чтобы заделать тесто менее густое, чем на лапшу. Тонко раскатать, уложить на смазанный лист. Обровнять края. Наколоть во многих местах, нарезать острым ножом квадратами, печь в жарком духовом шкафу до золотистого цвета. Осторожно снять с листа.



Альберты

„Кошачьи глаза”

300 г муки • 100 г масла или маргарина • 100 г сахарной пудры • 1 яйцо • 3 ложки сметаны • 20 г масла для формы • 50 г миндаля • ванильный сахар • 5 г углекислого аммония • 250 г джема

Муку смешать с углекислым аммонием, просеять, изрубить с жиром, добавить очищенный, обжаренный миндаль и просеянную сахарную пудру. Замесить тесто, вынести на 1 час в прохладное место. Раскатать до толщины $1/3$ см. Вырезать выемкой кружки диаметром 6 см. Посчитать и отложить половину. В половине кружков вырезать по три круглых отверстия (немного больше наперстка), расположенных треугольником. Все кружки уложить на смазанном листе и выпечь до золотистого цвета. Вынуть, охладить, складывать по два (цельный и с отверстиями) перекладывая горячим, густым мармеладом или джемом. Посыпать сахаром с ванилью. Отверстия заполнить джемом.

Печенье „альберты” (галеты)

250 г муки • 60 г картофельной муки • 50 г масла • 120 г сахара • 1 яйцо • ваниль • $1/8$ л сметаны • разрыхляющий порошок • 20 г масла для формы

Яйцо взболтать со сметаной. Масло изрубить с просеянной мукой и порошком, прибавить остальные продукты, замесить густое тесто. Накрыв, вынести в прохладное место. Раскатать пластом толщиной $1/3$ см, наколов во многих местах. Вырезать выемкой печенье, положить на смазанный лист и вставить в нагретый духовой шкаф. Выпечь до золотистого цвета.

ТЕСТО СТЕРТОЕ

Бабка стертая, на порошке

200 г пшеничной муки • 50 г картофельной муки • 150 г масла • 150 г сахарной пудры • миндальная эссенция • 20 г масла для формы • лимонная цедра • 1 лимон или 1 ложка разведенной лимонной кислоты • 4 крупных яйца • ванильный сахар • разрыхляющий порошок • 30 г сахарной пудры для обсыпки

Подготовить форму. Муку смешать с порошком и просеять. Масло стереть до пышности, прибавить поочередно желтки, просеянную сахарную пудру, ваниль, лимонную цедру, миндальную эссенцию, отжать лимонный сок. Все продукты тщательно стереть. Взбить яичные белки, добавить к массе, засыпать мукой, смешанной с картофельной мукой, слегка перемешать, вложить в смазанную и посыпанную мукой форму для выпечки бабки, вставить в духовой шкаф со средним жаром и печь 30—40 минут. Проверить готовность: если лучинка, воткнутая в тесто, остается сухой, то бабка готова. Слегка охладить, выложить из формы. Горячую бабку посыпать сахаром с ванилью.

Бабка „мраморная”

250 г муки • 150 г масла • 150 г сахарной пудры • миндальная эссенция • ваниль • 4 крупных яйца • разрыхляющий порошок • 20 г какао • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей для формы

Бабка двухцветная





*Подача двухцветной
бабки*

Замесить тесто по рецепту „Бабка стертая, на порошке”. $\frac{2}{3}$ теста выложить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями форму, оставшееся тесто вымесить с какао и наложить на первую часть (тесто с какао гуще, и поэтому во время выпечки оно опадает в середину теста без какао). Выпекать 30—40 минут. Затем руководствоваться предыдущим рецептом.

Бабка песочная

150 г пшеничной муки • 100 г картофельной муки • 200 г масла • 200 г сахарной пудры • 4 яйца • сок из $\frac{1}{2}$ лимона • 20 г апельсиновой цедры • 20 г изюма • разрыхляющий порошок • 3-4 ложки молока или сметаны • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей

Приготовить по рецепту „Бабка стертая, на порошке”. Можно добавить 50—100 г измельченных орехов или миндаля.

Торт песочный стертый с абрикосовой начинкой

Тесто: 300 г муки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 100 г миндаля или грецких орехов • ваниль • 5-6 яиц • Абрикосовая масса: 3 белка • 300 г сахарной пудры • 100 г сушеных абрикосов без косточек или 200 г абрикосового мармелада • 1 лимон или лимонная кислота

Абрикосы обмыть, намочить и сварить в той же воде, так, чтобы вода почти полностью вышарилась. Протереть через сито. Муку и сахар просеять. Масло стереть до пышности, прибавлять поочередно яйца, муку, сахар. Тщательно стереть. В конце смешать массу с рублеными орехами или миндалем и ванилью. Выложить тонким ровным слоем теста дно формы для торта. Вставить в жаркий шкаф и выпечь до золотистого цвета (таким образом следует выпечь 5 кружков). Вынуть. Каждый кружок еще горячим выложить широким ножом из формы, охладить. Приготовить массу: сахарную пудру просеять, прибавить белки, стереть до пышности, добавить протертые абрикосы. Заправить по вкусу соком лимона или разведенной лимонной кислотой. Каждый кружок смазать абрикосовой массой. Покрыть этой же массой верх и бока. Несколько половинок абрикосов использовать для украшения торта.

Торт песочный стертый (венский)

Тесто: 200 г муки • 200 г масла • 200 г сахарной пудры • 5 яиц • ваниль • Кофейная масса: 350 г масла • 4 яйца • 300 г сахара • ваниль • рюмка спирта или водки • 30 г кофе в зернах • 10 г кофе для украшения

Приготовить тесто по рецепту „Торт песочный стертый с абрикосовой начинкой”. Выпечь 4 лепешки золотистого цвета, охладить. Приготовить кофейную массу (см. масса кофейная I, массы, приготовленные с маслом). Лепешки смазать ровным слоем массы, покрыв той же массой бока и верх торта. При помощи трафарета вывести молотым кофе 3—4 круга, соединенных между собой, или треугольники, расположенные по диаметру торта.

Кекс

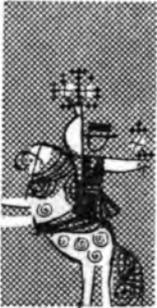
300 г муки • 150 г масла • 5 яиц • ваниль или ванильный сахар • 200 г сахарной пудры • разрыхляющий порошок • 300-400 г пряностей (апельсиновая корка, изюм, орехи или миндаль, инжир, цукаты, сушеные сливы) • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей

Подготовить узкую длинную форму. Масло стереть до пышности, прибавить поочередно яйца, просеянный сахар и понемногу просеянную муку с порошком. Растирать до гладкости. Прибавить ваниль, промьтые, мелко нарезанные пряности. Вложить в форму, смазанную

маслом и обсыпанную толчеными сухарями. Печь в жарком духовом шкафу около 1 часа. Если тесто слишком быстро зарумянится, оставаясь внутри сырым, прикрыть бумагой. Готовый кекс вынуть, слегка охладить, ножом отделить от формы и выложить на стол.

СЫРНИКИ

Сырник венский



Песочное тесто: 150 г муки • 120 г масла • 50 г сахарной пудры • 1 сырой желток • Творожная масса: 1 кг нежирного и хорошо отжатого творога • 10 яиц • 50 г апельсиновой корки • 50 г изюма • ваниль • 400 г сахарной пудры • 300 г масла • 50 г манной крупы или 100 г муки • соль

Замесить песочное тесто, охладить, раскатать, вложить в форму для торта, подлещь. Приготовить творожную массу: творог протереть через сито, масло стереть до пышности, затем прибавить поочередно желтки, просеянный сахар и творог. Тщательно перемешать, взбить яичные белки, наложить на творожную массу, добавить мелко нарезанную апельсиновую корку, промытый изюм, ваниль, манную крупу и соль по вкусу. Слегка вымешать, наложить на подлещенное тесто, обровнять верх. Вставить в жаркий духовой шкаф и печь 50—60 минут. Если сырник сверху слишком зарумянится, прикрыть бумагой. Готовое тесто слегка охладить, ножом обвести вокруг формы и выложить. Из указанного количества продуктов получается большой сырник, поэтому его следует печь в большой форме.

Сырник с розой

Полупесочное тесто: 200 г муки • 80 г жира • 80 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • 150-200 г натертой розы для прослойки • 1/2 яйца для смазывания • Творожная масса: 750 г хорошо отжатого творога • 300 г сахарной пудры • 6 яиц • 150 г масла • 30 г манной крупы • 30 г апельсиновой корки • 50 г изюма (необязательно) • лимонная корка • ваниль

Яйца стереть со сметаной. Муку смешать с порошком, просеять, изрубить жир с мукой, прибавить остальные продукты. Замесить тесто. 2/3 теста раскатать, вложить в форму для торта, подлещь. На выпеченном песочном тесте разложить ровным слоем массу с розой, прикрыть творожной массой, приготовленной по рецепту „Сырник венский”. Сверху украсить кривой решёткой, сделанной из полосок оставшегося теста, толщиной 1/2 см. Решетку смазать разболтанным яйцом. Вставить в жаркий духовой шкаф, печь 50—60 минут. Если сырник слишком зарумянится, прикрыть бумагой. Проверить готовность тонкой лучинкой. Вынуть, слегка охладить, обвести ножом вокруг формы, выложить на блюдо для торта.

Вкусен сырник с густым малиновым джемом.

Сырник с картофелем

Полупесочное тесто: 200 г муки • 80 г жира • 80 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • Творожная масса: 500 г хорошо отжатого творога • 300 г отваренного картофеля • 5 яиц • 250 г сахарной пудры • 100 г масла • разрыхляющий порошок • 30 г изюма • ваниль • 30 г апельсиновой корки

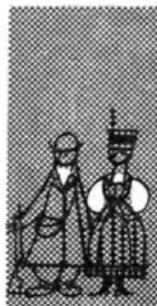
Приготовить сырник по рецепту „Сырник с розой”. Добавить к творожной массе отваренный и протертый через сито картофель.

ПРЯНИКИ

Пряник с орехами

500 г пшеничной или пеклеванной муки • 250 г сахарной пудры • 250 г меда • 150 г очищенных грецких орехов • 4-5 яиц • 1 ложка пряностей (гвоздика, корица, мускатный орех) • 10 г питьевой соды • 50-100 г жира • 2 ложки карамели • 20 г масла для формы

Форму смазать маслом, посыпать мукой. Орехи перебрать, нарезать полосками. Приготовить карамель: 10 г сахара сильно подрумянить на сковороде, влить 2—3 ложки воды, вскипятить. Измельчить и просеять пряности. Просеять муку. Мед, если он слишком густой или засахарившийся, подогреть, охладить. Масло стереть, затем прибавить поочередно желтки, просеянный сахар, мед, соду, карамель, пряности, растирать, прибавляя понемногу муку (половину взятого количества). Взбить яичные белки, смешать с массой, прибавить оставшуюся муку и орехи. Вложить в длинную форму, вставить в жаркий духовой шкаф и печь около 1 часа. Вынуть, ножом отделить от формы, выложить на кухонную доску или стол. Готовый пряник можно смазать густым мармеладом, шоколадной массой и покрыть шоколадной глазурью (см. глазурь и массы). Можно, кроме орехов, вложить апельсиновую корку, инжир, изюм (всего около 200 г пряностей).



Пряник из моркови

500 г муки • 500 г моркови • 3-4 яйца • 100 г жира • 50 г сахара для карамели • 200 г сахара • разрыхляющий порошок • 1 ложечка корицы, гвоздики • 30 г апельсиновой корки • 20 г масла для формы • 20 г муки для формы

Приготовить карамель (см. глазурь вареная, сироп V степени). Подготовить форму. Морковь обмыть, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке. Жир стереть до пышности, прибавлять поочередно желтки, сахар, половину просеянной муки с порошком, карамель, морковь, измельченные пряности и мелко нарезанную апельсиновую корку. Все вместе тщательно стереть. Взбить яичные белки, наложить пену на массу, слегка перемешать, подсыпать оставшуюся муку. Вложить в длин-

ную узкую форму, вставить в нагретый духовой шкаф и печь около 1 часа. Вынуть, слегка охладить, выложить на кухонную доску, охладить. Можно прослоить мармеладом.

Пряники

1,25 кг муки • 400 г сахара • 250 г натурального или искусственного меда • 50-100 г жира • 2 яйца • карамель • 15 г питьевой соды • 1 ложечка пряностей (гвоздика, корица, мускатный орех) • 1 желток для смазывания • 20 г масла для противня • 500 г густого мармелада для прослойки

Приготовить карамель: 20 г сахара сильно подрумянить на сковороде, влить $1/8$ л воды, вскипятить. Измельчить пряности, просеять, растопить жир. Сахар залить горячей карамелью, перемешать. Когда сахар растворится, добавить мед, пряности, вскипятить, охладить. Муку просеять (часть отделить от подсыпки), добавить мед, соду, яйца, жир, вымешать ложкой. Выложить на кухонную доску, посыпанную мукой. Замесить тесто, как на вареники, тщательно заделать. Если тесто слишком жидкое, прибавить муку, если густое — влить воду. Тесто оставить на 30 минут. Приготовить 2 широких прямоугольных противня с 3 бортами, употребляемых при выпечке мазурок. Противни смазать маслом, посыпать мукой. Раскатать 2 прямоугольных пласта толщиной 1—1 $1/2$ см. Положить их на противни, пальцами обровнять края. Сверху тщательно смазать большой кисточкой желтком. Вставить в закрытый духовой шкаф и печь 25—30 минут. Вынуть, ножом отделить от противней, выложить на стол, охладить. Пласты готового теста смазать горячим густым мармеладом (или густым джемом), сложить. Прижать дощечкой с тяжестью. На следующий день можно нарезать.

Пряники с ореховой или шоколадной массой

Выпечь 4 лепешки из пряничного теста (см. прянички), прослоить шоколадной, ореховой, или миндальной массой, после чего прижать дощечкой с тяжестью. На следующий день покрыть шоколадной глазурью (см. глазурь). Вкусны пряники с шоколадной или апельсиновой массой (см. массы фруктовые).

Пряник „мостовая”

Тесто: (см. прянички) • 300 г густого мармелада • 20 г масла для формы • 20 г муки для формы • Глазурь помадная лимонная: 300 г сахара • $1/8$ л воды • $1/2$ ложки 6% уксуса • 1 лимон или лимонная кислота

Приготовить широкую прямоугольную форму с 4 бортами. Приготовить тесто по рецепту „Пряники”. Разделить на столе, посыпанном мукой, валик диаметром 2,5 см. Нарезать кусками длиной 3 см, слегка приплюснуть, вложить в середину $1/2$ ложечки густого мармелада, залепить концы, формовать шарики величиной с грецкий орех, уложить в форме так, чтобы в ней не оставалось свободного места. Вставить в жаркий

духовой шкафа, печь 30—40 минут, вынуть. Выложить готовый пряник широким длинным ножом на стол (шарики теста, вырастая, образуют так называемую „мостовую“). Приготовить глазурь (см. глазурь помадная лимонная). Покрыть пряник глазурью. Когда глазурь остынет, разделить пряник на части. Можно покрыть шоколадной или другой глазурью.

Пряники глазированные

1,25 кг муки • 400 г сахара • 250 г натурального или искусственного меда • 50-100 г жира • 2 яйца • карамель • 15 г соды пищевой или 10 г соды и 2,5 г поташа • 1 ложечка пряностей (гвоздики, корицы, мускатного ореха) • 20 г масла для формы • Глазурь: 300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки 6% уксуса

Замесить пряничное тесто по рецепту „Пряники“. На столе, посыпанном мукой, разделить из него валики диаметром 3 см, слегка приплюснуть, нарезать крупными треугольниками, валиками, подковками, незамкнутыми кольцами, крупными кубиками, небольшими и крупными кружками и т. д. Класть на смазанный лист и печь в жарком духовом шкафу 15—20 минут. Готовый пряник снять с листа в большую миску. Приготовить глазурь (см. глазурь вареная). Сироп, сваренный до „нитки“, вставить с посудой в холодную воду, слегка охладить, еще горячими залить пряники в миске, вымешивая ложкой или руками так, чтобы все пряники были покрыты глазурью. Положить одним слоем на широкий лист, вставить в нежаркий духовой шкаф или же оставить на 10—15 часов в теплом помещении. Часть глазури можно окрасить в розовый, кремовый или шоколадный цвета.

Пряники с миндалем

Пряничное тесто, приготовленное по рецепту „Пряники“, раскатать до толщины 1 см, вырезать выемкой кружки диаметром 7 см или же „сердца“ той же величины. Тщательно смазать желтком, вдавить в середину каждого пряника половинки миндаля и выпечь (см. прянички глазированные).

ТЕСТО СЛОЕНОЕ

Пирожное слоеное с массой из пены заварной с ягодным соком

Тесто с маслом: 300 г масла или маргарина • 100 г муки • Основное тесто: 200 г муки • 1/2 яйца • вода • 1/2 ложки 6% уксуса • Масса: 5 белков (150 г) • 400 г сахара • 1/2 ложки малинового сока, лимон или лимонная кислота • 1/2 ложки 6% уксуса • 150 г кислотного мармелада • 30 г сахарной пудры



Приготовить и выпечь слойку из слоеного теста по рецепту „Пирожное слоеное с кремом”. Нарезать полосками шириной 10 см. Намазать тонким слоем кисловатого мармелада. Приготовить массу (см. масса из пены заварной с ягодным соком). На подготовленные полоски слоеного теста с мармеладом наложить толстый слой массы (5 см). Прикрыть сверху полосками теста. Нарезать тонким острым ножом поперек на куски шириной 3 см, лучше всего чистыми ножницами надрезать верх слоя, после чего ножом перерезать до основания теста. Обсыпать сверху сахарной пудрой. Такие пирожные можно выпечь с той же массой: на выпеченные полоски слоеного теста наложить слоем в 5 см массу, обровнять ножом, вставить в нежаркий духовой шкаф и выпечь. Как только масса слегка подрумянится, вынуть, охладить и нарезать острым ножом, каждый раз вытирая нож влажной салфеткой. Если пирожные выпекаются с массой, к ней следует прибавить 5 белков (150 г), 500 г сахара и 1/4 л сока свежих ягод или же пастеризованного малинового или смородинового сока.

Пирожное слоеное с кремом (наполеон)

Тесто с маслом: 300 г масла или маргарина • 100 г муки • Основное тесто: 200 г муки • 1/2 яйца • вода • 1/2 ложки 6% уксуса • Крем: 1/2 л молока • 4 желтка • 1 целое яйцо • 80-100 г сахара • 1/2 ванильной палочки • 30 г картофельной муки • 30 г сахарной пудры для обсыпки

Приготовить тесто с маслом: муку просеять, вложить масло, изрубить так, чтобы образовалась однородная масса. Приготовить основное тесто. Из муки, воды, уксуса, 1/2 яйца замесить тесто так, как на вареники. Тщательно перемешать. Раскатать в виде круга, середина которого должна быть толще концов. Наложить тесто с маслом, разделанное прямоугольником. Сложить тесто конвертом, раскатать, слегка прижимая, чтобы тесто не потрескалось. Придать форму прямоугольника, сложить втрое, завернуть в салфетку и вынести в холодное место или поставить на лед. То же самое повторить 3 раза через каждые 15—20 минут, не считая первого раза. Последний раз раскатать тесто до толщины 1 см, положить на лист, вставить в жаркий, предварительно нагретый духовой шкаф (температура свыше 250°C). Печь около 15 минут. Когда тесто слегка зарумянится, приобретя светло-золотистый цвет, вынуть и охладить. Приготовить крем: желтки и измельченную ваниль стереть с сахаром до пышности. Вскипятить 1/4 л молока. Оставшееся холодное молоко (1/4 л) соединить с картофельной мукой, влить в кипящее молоко, вскипятить, все время помешивая, соединить со стертými яйцами. Нагревать на горячей кухонной плите или довести до густоты на пару, не прекращая помешивать. Охладить, вставить посуду в холодную воду, все время помешивая. Выпеченное тесто разделить поперек на 2 равные части. На одну часть наложить ровный слой крема и прикрыть второй частью теста. Острым тонким ножом обровнять края. Верхнюю часть теста большими ножницами нарезать квадратами. По надразам разрезать острым тонким длинным ножом до основания (можно острым ножом нарезать тесто порциями, не нажи-

мая, а как бы распиливая, чтобы крем не выходил наружу). Обсыпать сахарной пудрой с ванилью. Слоеное тесто можно прослаивать кофейной или фруктовой массой, взбитыми на пару яичными белками с сиропом и ванилью.

Трубочки слоеные со взбитыми сливками или массой из пены заварной с ванилью

Тесто с маслом: 300 г масла или маргарина • 100 г муки • Основное тесто: 200 г муки • 1/2 яйца • вода • 1/2 ложки 6% уксуса • 1 яйцо для смазывания • 50 г сахарного песка для обсыпки • Начинка I, взбитые сливки: 1/3 л сливок (33%) • 80-100 г сахарной пудры • 1/3 ванильной палочки • 15 г желатина • Начинка II, масса из пены заварной: 3 белка • 250 г сахара • 1/8 л воды • ваниль

Замесить слоеное тесто по рецепту „Пирожное слоеное с кремом”. Раскатать тесто до толщины 1/2 см, нарезать полосками длиной 20 см, шириной 2 см. Полосками теста обернуть по спирали специальные формочки „трубочки” так, чтобы концы теста слегка находили один на другой. Конец плотно залепить, подвернув под формочку. Положить формочки на лист. Вынести в холодное место, лучше всего поставить на лед. Смазать разболтанным яйцом, посыпать крупным сахарным песком, можно смешать сахар с рубленным миндалем (50 г). Вставить в жаркий, предварительно нагретый духовой шкаф и печь около 20 минут до светло-золотистого цвета. Готовые трубочки снять с формочек, придерживая более широкий конец формочки рукой, обернутой в салфетку, другой рукой быстро снимая на стол. Взбить сливки, прибавить в конце взбивания сахар, ваниль и растворенный желатин. Наполнить трубочки с обеих концов взбитыми сливками из шприца или пергаментного мешочка. Можно наполнить массой из пены заварной (см. массы из яичных белков, взбитых на пару).

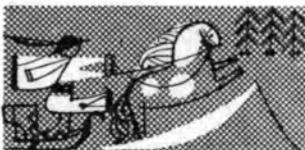
ТЕСТО ПОЛУСЛОЕНОЕ

Пирожное полуслоеное творожное с мармеладом

250 г муки • 250 г хорошо отжатого творога • 250 г масла • 1/2 яйца • 300-400 г мармелада • 60 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль • 1/2 яйца для смазывания

Хорошо отжатый, не кислый творог протереть через сито. Муку просеять, смешать с маслом и разрубить, добавить творог, яйцо, замесить быстро тесто, как на вареники.

Если творог слишком сухой, прибавить 2—3 ложки сметаны. Раскатать тесто до толщины 1/2 см. Нарезать квадратами 7×7, наложить на середину мармелада, свернуть трубочкой, подвернуть конец теста. Положить на прямоугольный широкий лист, смазать сверху разболтанным яйцом.



Печь в жарком, предварительно нагретом духовом шкафу около 20 минут. Горячими обсыпать сахаром с ванилью.

Пирожное полуслоеное творожное с ягодной массой

Творожная масса: 250 г муки • 250 г масла • 250 г творога хорошо отжатого • 1/2 яйца • Ягодная масса: 3 белка • 300 г сахарной пудры • 200 г земляники, малины или мармелада • лимон или лимонная кислота

Приготовить тесто по рецепту „Пирожное полуслоеное творожное с мармеладом”. Раскатать тесто до толщины 1 см. Вырезать кружки диаметром 5—6 см. Выпечь до светло-золотистого цвета. Приготовить массу (см. масса из сырых взбитых белков). На охлажденные кружки теста наложить массу в форме пирамидок. (Удобнее при помощи шприца или пергаментного мешочка.)

Пирожное полуслоеное сметанное с яблоками

250 г муки „люкс” • 225 г масла • 1 яйцо • 2 сырых желтка • 100 г сметаны • 600 г яблок • 60 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль • 150 г мармелада

Замесить тесто: муку просеять, изрубить масло с мукой, добавить яйцо, желтки, сметану. Готовое тесто вложить в миску, посыпанную мукой, вынести на 12 часов в прохладное место. Яблоки промыть, очистить, нарезать половинками, удалив сердцевину.

Тесто раскатать до толщины 1/2 см, нарезать квадратами со стороной 10 см. На середину квадратов положить половинки яблок, вложить в них по пол-ложечки густого мармелада или варенья. Углы квадратов тщательно слепить над яблоками, так, чтобы они были прикрыты. Вставить в жаркий духовой шкаф и печь около 20—30 минут до светло-золотистого цвета. Вынуть, горячими обильно обсыпать сахаром с ванилью.

Рогалики полуслоеные сметанные с ореховой массой и розой

Тесто: 250 г муки • 225 г масла • 1 яйцо • 2 желтка • 100 г сметаны (5 ложек) • Ореховая масса: 150 г грецких орехов • 150 г измельченной розы • 50 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Приготовить тесто по рецепту „Пирожное полуслоеное сметанное с яблоками”. Приготовить ореховую массу. Орехи промолоть. Измельченную розу вложить в кастрюльку, разогреть, снять с огня, смешать с орехами, охладить. Тесто раскатать прямоугольниками толщиной 1/2 см. Нарезать полосками шириной 8—9 см, затем треугольниками. На середину каждого треугольника положить ложкой массу, плотно свернуть, начиная от основания треугольника, формировать рогалики, подвернув концы. Положить на лист, вставить в жаркий духовой шкаф

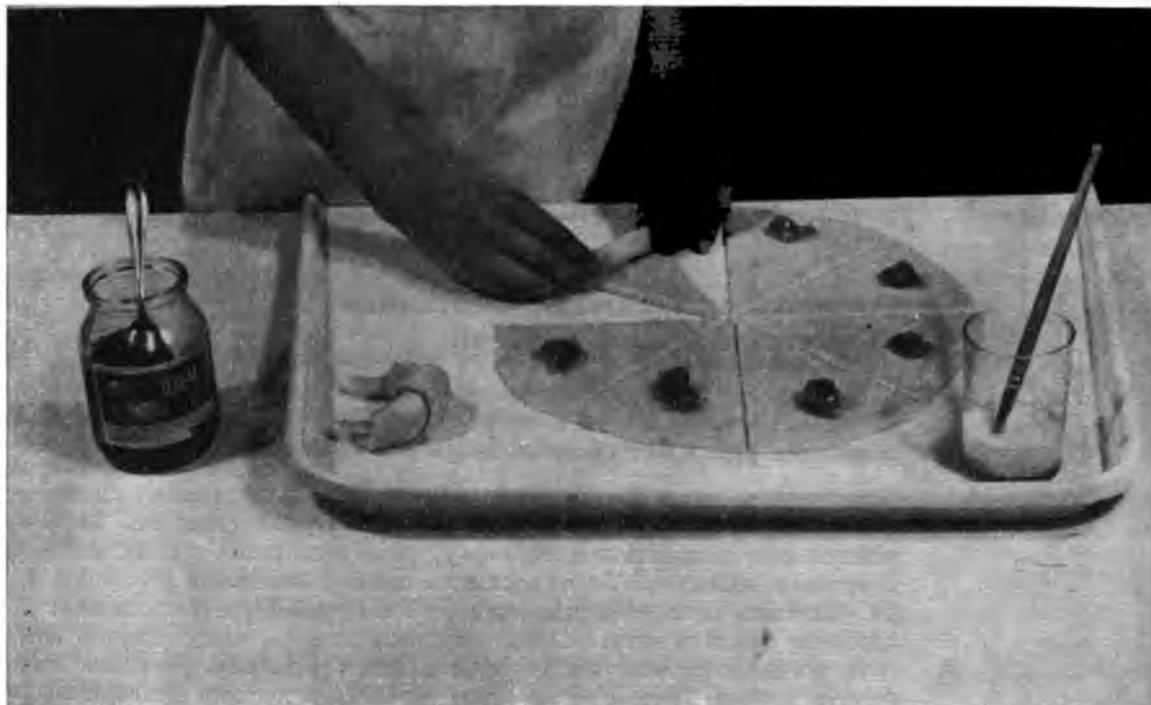
и печь около 15—20 минут до светло-золотистого цвета. Вынуть, горячими посыпать обильно сахаром с ванилью. Из данного количества продуктов получается около 15—20 рогаликов.

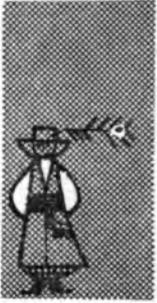
Рогалики полуслоеные сметанные с маковой массой или мармеладом

Тесто: 250 г муки • 225 г масла • 1 яйцо • 2 желтка • 100 г сметаны (5 ложек) • **Маковая масса:** 200 г мака • 150 г сахара • 30 г масла • ваниль • лимонная корка • 30 г апельсиновой корки • 60 г сахарной пудры для обсыпки • 300—400 г мармелада

Замесить тесто по рецепту „Пирожное полуслоеное сметанное”. Приготовить по рецепту „Масса маковая I” (см. массы разные). Тесто раскатать прямоугольником толщиной $1/2$ см. Нарезать полосками шириной 10 см, затем треугольниками. На середину каждого треугольника положить ложечкой массу, завернуть, начав с основания треугольника, формовать рогалики, подвернув концы теста. Положить на лист, вставить в очень жаркий духовой шкаф и печь около 20—25 минут до светло-золотистого цвета. Вынуть, горячими посыпать обильно сахаром с ванилью. Так же можно приготовить рогалики с мармеладом, который, чтобы не образовался закал, должен быть густым. Из данного количества продуктов получается около 10—12 рогаликов.

*Рожки полуслоеные
на сметане*





ТЕСТО, ЗАМЕШАННОЕ В ПОСУДЕ

ТЕСТО БИСКВИТНОЕ

Для приготовления бисквитного теста используют свежие яйца, сахарный песок или сахарную пудру, а также такие сыпучие продукты, как пшеничная мука высшего сорта, картофельная мука, молотые орехи или миндаль и, наконец, какао или ржаной хлеб. Бисквитное тесто готовить следующим образом:

Яйца обмыть, муку просеять, форму выстелить смазанной жиром бумагой. Желтки растереть с сахаром, белки взбить в пену и положить на желтки слоями взбитые белки и муку, слегка перемешать лопаточкой и сложить в форму, разровнять поверхность. Форма должна быть заполнена тестом до $3/4$ высоты, так как сильно поднявшееся тесто может перелиться через край. При тщательном растирании желтков и взбивании белков (на это следует обратить особое внимание) тесто хорошо поднимается и получается воздушным. Для выпечки хорошего бисквитного теста духовой шкаф должен быть соответствующим образом разогрет. Тесто должно подниматься в духовом шкафу равномерно, не слишком быстро, поверхность должна постепенно загустеть, затвердеть, подрумяниться. Духовой шкаф следует нагревать постепенно, доводя температуру до 160° . Тесто сначала следует нагреть снизу, от дна формы, а когда оно начнет подниматься — сразу же нагревать сверху (сбоку), чтобы подрумянить поверхность. Для того, чтобы толщина бисквита была одинаковой, следует поставить форму в духовой шкаф в горизонтальном положении, в противном случае тесто слывет на одну сторону и выпеченный бисквит будет неровным.

Кроме основного бисквитного теста, способ приготовления которого указан выше, можно приготовить бисквитное заварное тесто. В данном случае желтки, растертые с сахаром, взбивают на пару (см. сладкие блюда), во время взбивания добавляют кипящую воду. Густеющую массу снимают затем с пара и продолжают взбивать до полного охлаждения. На холодную массу кладут слоями попеременно взбитые белки и муку. Затем надо перемешать все это, тесто сложить в форму и печь. Можно приготовить также бисквитное тесто путем взбивания целых яиц с сахаром, а полученную пышную массу смешать с сыпучими продуктами. Из бисквитного теста готовят круги для тортов, пирожное и другие кондитерские изделия. Степень готовности бисквитного теста определяют при помощи лучинки (лучинка, воткнутая в готовый бисквит, остается сухой). Готовый бисквит отстает от краев формы.

Кекс бисквитный

5 яиц • 250 г пшеничной муки • 250 г сахарной пудры • ваниль • 1 ложка разведенной лимонной кислоты или уксуса (6%) • 20 г масла для смазывания формы • Пряности: 100 г цукатов из тыквы • 100 г орехов или фисташек • 50 г апельсиновой корки • 50 г инжира • лимонная корка • 50 г изюма • 50 г сушеных абрикосов или персиков

Приготовить форму для кекса (длинная, прямоугольная, узкая), смазать маслом, посыпать мукой или толчеными сухарями. Абрикосы, персики, инжир промыть, нарезать соломкой, изюм перебрать, промыть, орехи изрубить, апельсиновую корку нарезать соломкой или кубиками. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, понемногу добавлять уксус. Взбить в пену белки, положить на желтки, добавить просеянную муку, ваниль и приготовленные фрукты, орехи, лимонную и апельсиновую корку. Все это перемешать и сложить в подготовленную форму. Печь в хорошо нагретом, не особенно жарком духовом шкафу около 50 минут. Готовый кекс вынуть, немного охладить, отделить ножом от формы. Выложить кекс на доску, положив его боком, охладить. Когда остынет, нарезать.

Рулет бисквитный с ореховой массой

Тесто: 5 желтков • 150 г сахара • 7 белков • 100 г муки • 1 ложка уксуса (6%) • ваниль или ванильный сахар • Ореховая масса: 200 г грецких орехов • 200 г сахарной пудры • 1/8 л сливок • ваниль • пергаментная бумага для формы • 20 г масла для смазки формы • 30 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Приготовить ореховую массу (см. масса из грецких или лесных орехов I). Далее готовят по рецепту „Рулет бисквитный с мармеладом“. Вместо мармелада можно также переложить фруктовой массой.

Рулет бисквитный с мармеладом

5 желтков • 150 г сахарной пудры • 7 белков • 100 г муки • 200 г мармелада • 1 ложка уксуса (6%) • пергаментная бумага для формы • 20 г масла для смазывания формы • 30 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Дно широкого листа с низкими бортами выстелить промасленной пергаментной бумагой. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, постепенно добавляя уксус. Взбить в пену белки, прибавить просеянную муку, ваниль, слегка вымесить все это. Сложить тесто в форму слоем толщиной 1 1/2 см. Вставить в духовой шкаф со средним жаром, печь около 15 минут. Когда слегка подрумянится, вынуть. Тесто после выпечки должно быть мягким, чтобы при свертывании не крошилось. С листа переложить на доску, снять пергаментную бумагу, теплый бисквит намазать довольно жидким мармеладом, свернуть рулетом, завернуть в салфетку. Когда остынет, нарезать наискось, посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилью.

Рулет ореховый с шоколадной массой

Тесто: 5 желтков • 150 г сахарной пудры • 7 белков • 50 г муки • 50 г грецких орехов • 1 ложка уксуса (6%) • Шоколадная масса: 150 г масла • 30 г какао • 6 ложек молока • 120 г сахара • 2 яйца • ваниль • 1-2 ложки спирта • пергаментная бумага для формы • Шоколадная глазурь: 80 г шоколада • 40 г масла



Приготовить для рулета тесто по рецепту „Рулет бисквитный с мармеладом”. Прибавить к тесту рубленые орехи, смешанные с мукой. Выпекать в духовом шкафу со средним жаром, следить за тем, чтобы бисквит был мягким и не крошился при свертывании рулета. Приготовить шоколадную массу (см. массы, приготовленные с маслом, масса шоколадная III). Остывший бисквит смазать шоколадной массой, свернуть рулетом, сверху полить шоколадной глазурью: кусочки шоколада и масла положить на небольшую сковороду, сбрызнуть сверху водой или молоком, поставить в нежаркий духовой шкаф. Когда шоколад станет мягким, растереть с маслом и при помощи ножа быстро покрыть рулет тонким слоем. Можно также полить рулет шоколадной глазурью (см. глазурь шоколадная I).

Рулет ореховый с кофейной массой

Приготовить по рецепту „Рулет ореховый с шоколадной массой”; вместо шоколадной взять кофейную массу, покрыв рулет кофейной помадной глазурью (см. массы, приготовленные с маслом и вареная глазурь).

Пирожное бисквитное с изюмом

Полупесочное тесто: 150 г муки • 70 г жира • 50 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • ваниль • Бисквитное тесто: 200 г пшеничной муки • 200 г сахарной пудры • 4 яйца • 50 г изюма • 4 ложки кипящей воды • 1 ложка уксуса (6%) или лимонная кислота • 200 г мармелада для прослойки и пергаментная бумага • 20 г масла для смазывания формы

Приготовить бисквитное тесто; муку просеять на доску. Изюм промыть. Взбить на пару целые яйца с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Когда масса загустеет, влить тонкой струйкой кипящую воду с уксусом, не переставая взбивать. Взбитую на пару массу поставить на стол и взбивать до тех пор, пока полностью не охладится. Охлажденную массу слегка вымесить с мукой, молотой ванилью и изюмом. Положить на лист, выстеленный промасленной пергаментной бумагой. Печь в горячем духовом шкафу до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка (20 минут). Готовый бисквит снять с листа, очистить от бумаги, охладить. Приготовить полупесочное тесто (см. пирог полупесочный с яблоками). Пласт полупесочного теста должен быть такого размера, как бисквитный. Холодное тесто намазать тонким слоем разведенного мармелада, накрыть его бисквитом с изюмом. Прижать дощечкой. Когда остынет, нарезать квадратами.



Пирожное шоколадное

Полупесочное тесто: 150 г муки • 70 г жира • 50 г сахарной пудры • 1 яйцо • 2-3 ложки сметаны • разрыхляющий порошок • ваниль • пергаментная бумага • 20 г масла для смазывания формы • Бисквитное тесто: 200 г пшеничной муки • 200 г сахарной пудры • 4 яйца • 4 ложки кипящей воды • 50 г апельсиновой корки • 1 ложка уксуса (6%) • 300 г мармелада для прослойки • Глазурь помадная шоколадная: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • ваниль • 60 г шоколада или 30 г какао

Приготовить пирожные по рецепту „Пирожное бисквитное с изюмом“, вместо изюма можно взять рубленую апельсиновую корку. Остывшие пласты теста переложить мармеладом, слегка прижать, разрезать поперек на 2 части. Одну часть намазать мармеладом, накрыть второй половиной. Прижать дощечкой с грузом. На следующий день полить глазурью. Из сахара, воды и уксуса сварить сироп III степени (см. глазурь), немного охладить, растереть так, чтобы получилась белая помадка. К концу растирания прибавить разогретый шоколад или вспяиченное какао и ваниль. Дважды полить глазурью, края обровнять ножом.

Пирожное ореховое

Полупесочное тесто: 150 г муки • 70 г жира • 50 г сахарной пудры • 1 яйцо • ваниль • разрыхляющий порошок • 3 ложки сметаны • пергаментная бумага • 20 г масла для смазывания формы • 150 г абрикосового мармелада • Бисквитное тесто: 150 г муки • 100 г грецких орехов • 200 г сахарной пудры • 4 яйца • 4 ложки кипящей воды • 1 ложка уксуса (6%) • Шоколадная масса: 120 г масла • 1 желток • 50 г сахарной пудры • ваниль • 50 г шоколада • рюмка крепкого черного кофе

Муку просеять. Орехи пропустить через мясорубку. Приготовить заварное бисквитное тесто: желтки отделить от белков, положить в керамическую миску или котелок, прибавить сахар, растереть. Посуду с массой поставить на пару и взбивать венчиком. Когда масса загустеет, влить тонкой струйкой кипящую воду, приправленную уксусом, не переставая взбивать. Снять с плиты, продолжать взбивание на столе до полного охлаждения. Взбить в пену белки, на охлажденную массу положить слоями попеременно муку, смешанную с орехами, и взбитые в пену белки, слегка перемешать, положить в форму и печь. Готовое тесто вынуть, снять с него пергаментную бумагу, охладить. Приготовить полупесочное тесто (см. пирог полупесочный с яблоками). Выпечь из полупесочного теста такой же по размерам пласт, как пласт бисквитного теста. Приготовить массу (см. масса шоколадная). Охлажденный полупесочный пласт намазать тонким слоем абрикосового мармелада. Затем намазать шоколадной массой, накрыть бисквитным тестом, слегка прижать дощечкой.

Когда тесто хорошо остынет, нарезать ромбиками.

Торт из бисквитного печенья с кофейной массой

60 шт. печенья • Кофейная масса: 3 яйца • 200 г сахара • 30 г кофе в зернах • 250 г масла • 1 рюмка спирта • Глазурь помадная кофейная: 300 г сахара • 1/8 л воды • ваниль • 1/2 ложки уксуса (6%) • кофейный отвар, оставшийся после приготовления массы

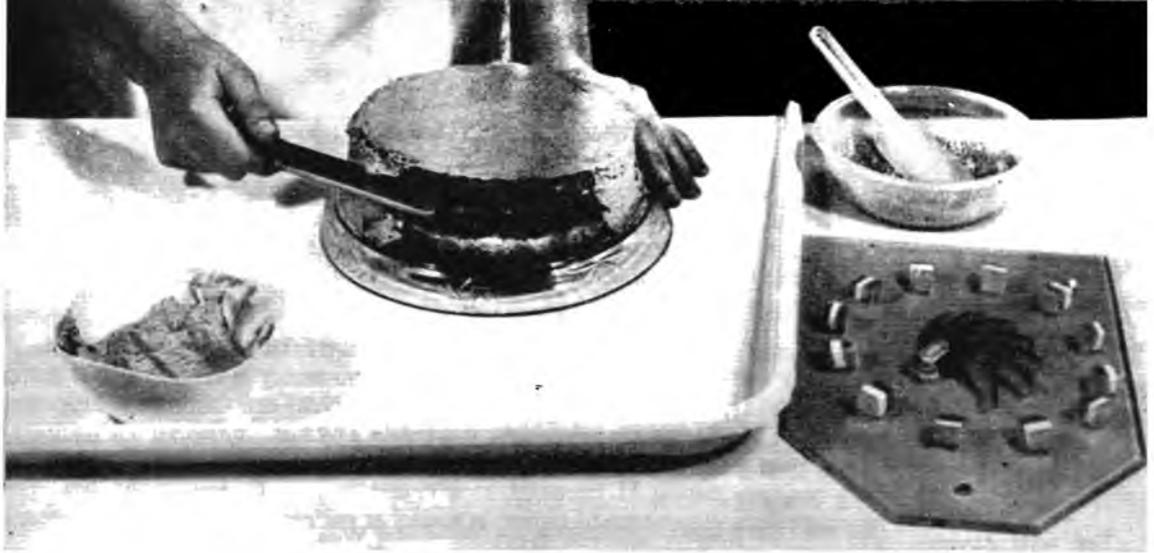
Форму для выпечки торта выложить бисквитным печеньем, если надо, подрезая его. Укладывать слоями кофейную массу и печенье (см. масса кофейная I), накрыть печеньем, перевернуть его нижней стороной кверху. Торт прижать кружком с легким грузом, вынести на несколько часов в холодное место. Приготовить глазурь: из сахара, воды и уксуса сварить сироп II степени, прибавить уксус. Слегка охладить. Затем перелить еще теплый сироп в миску и растереть добела. Осторожно

*Так надо резать
бисквит для торта*



*Пропитывание
бисквита*





Украшение торта

снимать осаждающуюся на краях миски глазурь, развести крепким кофейным отваром, приправить ванилью, растереть. Торт полить глазурью дважды. Бока торта посыпать размельченным и поджаренным печеньем.

Торт шоколадный с прованской массой

8 яиц • 250 г сахарной пудры • 150 г рубленого миндаля с кожицей • 100 г тертого шоколада • ваниль • 60 г толченого просеянного бисквитного печенья • 20 г жира для смазывания формы • 20 г толченых сухарей • Прованская масса: 3 яйца • 200 г сахара • 250 г масла • 100 г миндаля • 1/2 рюмки ликера мараскин или рома

Приготовить форму для выпечки торта. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Взбить в пену белки, положить слоями на желтки; взбитые в пену белки и другие продукты слегка перемешать. Положить в форму для торта. Выпекать в духовом шкафу со средним жаром около 40 минут. Приготовить прованскую массу: яйца с сахаром взбить на пару так, чтобы получилась пышная масса. Снять с пара и продолжать взбивание на столе до полного охлаждения. Соединить со взбитым маслом, добавить зарумяненный рубленый миндаль, приправить по вкусу ромом или ликером мараскин.

Торт маковый с кофейной массой

8 яиц • 250 г сахара • 250 г муки • ваниль • лимонная кислота • 1 ложка меда • 60 г толченых сухарей • 4-5 шт. горького миндаля или немного миндальной эссенции • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей • Кофейная масса: 3 яйца • 200 г сахара • 30 г кофе в зернах • 250 г масла • Помадная кофейная глазурь: 300 г сахара • кофейный отвар, оставшийся после приготовления массы • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%)

Смазанную маслом форму для торта посыпать толчеными сухарями. Мак ошпарить, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку, желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса; класть на желтки слоями взбитые в пену белки, мак, толченые сухари, ваниль, мед, лимонную корку, слегка перемешать, положить в приготовленную форму для торта, печь в духовом шкафу со средним жаром около 40 минут. Остывшую бисквитную лепешку разрезать на 2 кружка, переложить приготовленной кофейной массой (см. масса кофейная). Верх и края полить той же массой или помадной кофейной глазурью (см. глазурь вареная).

Маковый торт можно соединять с песочным тестом. Выпечь кружок из песочного теста, намазать его тонким слоем кисловатого мармелада и положить на торт. Прикрыть торт массой или полить глазурью.

Торт фаселевый

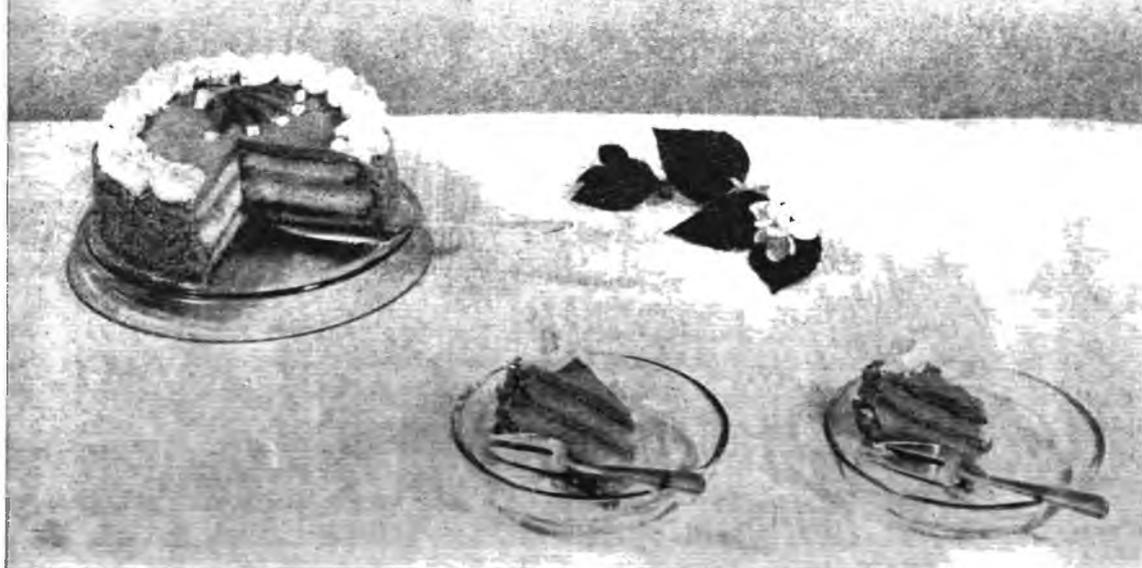
8 яиц • 250 г сахарной пудры • 200 г фасоли • 20 г горького миндаля • 50 г толченых сухарей • 20 г жира для смазывания формы • 200 г кисловатого джема • Ромовая глазурь: 30 г сахара • 1/8 л воды • ром по вкусу

Форму для выпечки смазать жиром, посыпать толчеными сухарями, миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Фасоль отварить до полуготовности, протереть через сито. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, смешать с фасолью, миндалем, толчеными сухарями и взбитыми в пену белками, положить в форму для торта, выпекать в духовом шкафу со средним жаром около 40 минут. Когда торт остынет, разрезать его на два кружка, переложить кисловатым джемом, полить глазурью.

Торт миндальный с шоколадной массой

8 яиц • 1/2 ложки уксуса (6%) • 250 г сахарной пудры • 250 г миндаля • 40 г картофельной муки • 20 г масла для смазывания формы • 20 г толченых сухарей • Шоколадная масса: 250 г масла • 200 г сахара • 3 яйца • 100 г шоколада или 50 г какао • ваниль • ром

Форму для выпечки торта смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, добавить уксус. Взбить в пену белки, положить их на желтки, слегка перемешать, пересыпая миндалем и картофельной мукой. Положить в приготовленную форму. Печь в духовом шкафу со средним жаром, охладить. Приготовить массу (см. масса шоколадная III). Выпеченный пласт теста разрезать острым ножом, переложить шоколадной массой (взять 2/3 всего количества массы). Оставшейся массой покрыть поверхность и бока торта, смазывая равномерно ножом. Украсить очищенным и тонко нарезанным в виде цветка ромашки миндалем, бока торта посыпать измельченным, поджаренным бисквитным печеньем.



*Бисквитный торт
с ореховой начинкой*

Торт „Добош”

Бисквитное тесто: 6 яиц • 180 г сахарной пудры • 120 г муки или 90 г картофельной муки • 1/2 ложки уксуса • 30 г масла для смазывания формы • пергаментная бумага • Шоколадная помадная глазурь: 300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • 60 г шоколада или 30 г какао • Шоколадная масса: 3 яйца • 250 г сахара • 300 г масла • 50 г рубленых орехов • 30 г апельсиновой корки • ваниль

Приготовить бисквитное тесто (см. рулет бисквитный с мармеладом). Выпечь 4 кружка, выстелить форму для выпечки торта промасленной пергаментной бумагой. Приготовить массу (см. масса шоколадная III), прибавить рубленые орехи и мелко нарубленную апельсиновую корку. Кружки переложить массой, слегка прижать сверху, обровнять ножом края. Приготовить шоколадную помадную глазурь II. Торт дважды полить глазурью, украсить миндалем и апельсиновой коркой.

Торт из грецких орехов

8 яиц • 250 г сахарной пудры • 250 г грецких орехов • ваниль • лимонный сок или лимонная кислота • 3 ложки толченых сухарей • 20 г жира для смазывания формы • 20 г толченых сухарей для формы

Форму для выпечки торта тщательно смазать жиром, посыпать толчеными сухарями. Орехи измельчить. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Взбить в пену белки. Положить на желтки слоями взбитые в пену белки, пропущенные через мясорубку орехи, толченые су-

хари, слегка все это перемешать, положить в приготовленную форму, печь в духовом шкафу со средним жаром около 40 минут. Остывший пласт теста разрезать на два кружка, переложить ореховой или шоколадной массой и полить в зависимости от прослойки той или иной глазурью (см. массы и глазурь).

Торт из лецинных орехов (с кофейной массой)

Бисквитное тесто: 8 яиц • 400 г сахарной пудры • 250 г муки • 100 г лущеных лецинных орехов • 1/2 ложки разведенной лимонной кислоты или уксуса (6%) • Кофейная масса: 350 г масла • 350 г сахара • ваниль • 30 г кофе в зернах • 150 г подрумяненных лецинных орехов • пергаментная бумага • 20 г масла

250 г лецинных орехов подрумянить, протереть чистым полотенцем, очистить от кожицы, размять на доске скалкой. Муку просеять. Форму для выпечки торта выстелить промасленной пергаментной бумагой. Приготовить 1/8 л крепкого кофейного отвара. Яйца отбить в миску или котелок, добавить сахар, растереть. Взбивать на пару венчиком. Когда масса станет густой, влить тонкой струйкой 4 ложки кипящей, приправленной уксусом воды. Продолжать взбивание на столе до полного охлаждения. Слегка перемешать с просеянной мукой и 100 г орехов. Положить в форму для торта. Выпекать в духовом шкафу со средним жаром 40—50 минут. Вынуть, снять пергаментную бумагу, охладить. Приготовить кофейную массу. Масло взбивать венчиком до тех пор, пока не получится пышная масса. Из сахара и 1/8 л крепкого кофейного отвара сварить сироп II степени (см. глазурь вареная). Сироп охладить, тонкой струйкой влить масло, продолжая взбивание, добавить ваниль. Массу разделить на две части. К одной части прибавить 100 г лущеных лецинных орехов, вымешать, переложить полученной начинкой торт. Оставшейся массой покрыть верх и бока торта равномерно намазывая ножом. Края торта посыпать 50 г рубленых орехов. Торт украсить сверху обжаренными зернами кофе.

Торт апельсиновый с бисквитным печеньем

500 г бисквитного печенья • Масса: 40 г сахара • 350 г масла • 4 яйца • 1 лимон • сок из 1 апельсина • ваниль

Яйца взбить на пару с сахаром так, чтобы получилась густая пышная масса, охладить, не прерывая взбивания; масло взбить в пену, смешать с желтками, добавить сок из лимона, сок из апельсина (семена удалить), цедру, снятую теркой с апельсина, ваниль; все это хорошо растереть. Вырезать кружки из пергаментной бумаги, смочить их, выстелить ими дно формы для выпечки торта, а края выложить бисквитным печеньем. Уложить слой массы, на нее положить слой печенья, затем снова слой массы — и так несколько раз. Прикрыть перевернутым печеньем. Когда торт остынет, вынуть его из формы. Низ должен быть верхом торта. Украсить дольками сырых мадаринов или апельсинов.

Торт финиковый

6 яиц • 250 г сахарной пудры • 250 г фиников • 250 г миндаля • ваниль • сок из 1/2 лимона • 40 г измельченного бисквитного печенья • Шоколадная глазурь: 100 г шоколада • 30 г жира • 20 г жира для смазывания формы • 20 г толченых сухарей для формы

Яйца взбивать с сахаром на пару до тех пор, пока не получится пышная масса, смешать с нарезанными финиками, пропущенным через мясорубку миндалем, ванилью, лимонным соком и с толченым, просеянным бисквитным печеньем. Положить в форму, выровнять, выпечь в духовом шкафу со средним жаром, вынуть, охладить. Полить вареной шоколадной глазурью.

Торт „Стефания

Бисквитное тесто: 6 яиц • 300 г муки • 300 г сахарной пудры (сколько по весу яиц, столько же сахара и муки) • 10 шт. рубленого горького миндаля или миндальная эссенция • ваниль • разрыхляющий порошок • воск или 30 г масла • Шоколадная масса: 500 г масла • 400 г сахара • 6 яиц • ваниль • 60-80 г какао или 100-150 г шоколада • 1 рюмка стирта • 1 рюмка крепкого кофе • Шоколадная глазурь: 100-220 г шоколада • 50-100 г масла

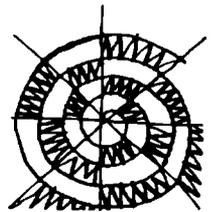
Яйца тщательно растереть с сахаром, прибавляя понемногу просеянную муку, смешанную с разрыхляющим порошком, добавить пропущенный через мясорубку миндаль, ваниль, все это тщательно растереть так, чтобы получилась пышная масса. Дно двух одинакового размера форм для выпечки торта тщательно смазать воском, охладить, уложить тонкие слои теста, разровнять их ножом. Печь в духовом шкафу до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка. Выпеченные круглые лепешки вынуть из формы при помощи широкого ножа и укладывать на доску. Из указанной порции теста получается, примерно, 6-8 круглых лепешек. Остывшие лепешки переложить шоколадной массой (см. масса шоколадная III). Края торта обровнять. Торт полить шоколадной глазурью I.

Если нет воска, форму можно смазать сливочным маслом.

Торт из ржаного хлеба

10 яиц • 150 г луценок орехов • 300 г сахарной пудры • 1/2 стакана молотого ржаного хлеба • 50 г тертого шоколада • 1 ложечка корицы и горького миндаля • лимонный сок и цедра, снятая с лимона теркой • пергаментная бумага • 20 г масла

Столочь корицу и гвоздику, просеять. Приготовить форму для выпечки торта. Ржаной хлеб высушить, пропустить через мясорубку, просеять. Орехи и миндаль пропустить также через мясорубку. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Взбить в пену белки. На желтки уложить слоями взбитые в пену белки, орехи, ржа-



ной хлеб, тертый шоколад; слегка перемешать, прибавить лимонный сок и цедру. Положить в форму для торта и вставить в духовой шкаф со средним жаром. Выпекать около 40 минут. Вынуть из духового шкафа, выложить, снять пергаментную бумагу. Остывший торт намазать сверху тонким слоем абрикосового или вишневого мармелада, полить шоколадной или лимонной помадной глазурью (см. глазурь вареная).

Торт бисквитный

Бисквитное тесто: 10 яиц • 300 г сахарной пудры • 100 г пшеничной муки • 100 г картофельной муки • 1 ложка уксуса (6%) или разведенной лимонной кислоты • пергаментная бумага • 30 г масла • Миндальная масса: 100 г масла • ваниль • 100 г миндаля • 100 г сахарной пудры • 2 сырых желтка • 200 г смородинового джема для прослойки • Лимонная помадная глазурь: 350 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • лимонная кислота или 1 лимон

Приготовить 3 формы для выпечки торта, выстелить их пергаментной бумагой, смазанной маслом. Миндаль ошпарить, очистить, зарумянить. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить уксус или лимонную кислоту. На желтках уложить слоями взбитые в пену белки, просеянную пшеничную и картофельную муку; слегка перемешать. Положить в формы для выпечки торта. Выпекать в духовом шкафу со средним жаром около 30—40 минут. Выложить, снять бумагу, охладить. Приготовить массу: очищенный и подрумяненный миндаль пропустить через мясорубку, масло растереть так, чтобы получилась пышная масса, прибавить желтки, сахар, толченую ваниль и миндаль.

Выпеченные кружки переложить смородиновым джемом и миндальной массой. Обровнять края, дважды полить лимонной помадной глазурью (см. глазурь вареная).

Выпеченные кружки теста можно также сбрызнуть пуншем.

Печенье бисквитное шоколадное

5 яиц • 150 г сахара • 100 г муки • 50 г крупного рубленого миндаля • 50 г тертого шоколада • 1/2 ложки уксуса (6%) • 30 г сахарного песка • 20 г масла для смазывания формы

Муку просеять. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить уксус. Миндаль изрубить. Взбить в пену белки, на желтки положить слоями попеременно взбитые в пену белки, муку, миндаль и шоколад, слегка перемешать. Тестом наполнить шприц или двойной пергаментный мешочек. Выжимать на лист конусообразное печенье, посыпать сахарным песком и выпекать в духовом шкафу со средним жаром 15—20 минут. Когда немного остынет, вынуть, снять с листа широким ножом.

Печенье бисквитное I

5 яиц • 150 г сахара • 100 г муки • 1/2 ложки уксуса (6%) • 20 г масла для смазывания формы • 30 г сахарной пудры • ваниль

Муку просеять. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить уксус. Взбить в пену белки, положить на желтки, пересыпать мукой, осторожно, но тщательно вымешать. Сложить тесто ложкой в специальные продолговатые формочки и выпекать в духовом шкафу со средним жаром 10—15 минут. Когда печенье немного простынет, осторожно отделить ножом от формочек и выложить на кухонную доску, посыпав сахарной пудрой, смешанной с ванилью.

Печенье бисквитное II

250 г муки • 250 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 30 г апельсиновой корки • 4 крупных яйца • разрыхляющий порошок • лимонная корка • ваниль • 20 г масла для смазывания формы

Яйца растереть с сахаром, прибавляя понемногу просеянную муку; растереть до тех пор, пока не получится пышная масса, прибавить уксус, ваниль, рубленую лимонную и апельсиновую корку. Прямоугольный лист тщательно смазать маслом, посыпать мукой. Свернуть тубиком сложенную вдвое пергаментную бумагу, положить в нее тесто, узкий конец срезать ножницами, сделав отверстие нужной величины. Выдавливать тесто, обрисовывая им на листе небольшие кружочки и заполняя их слоем теста толщиной 1 см. Вместо выдавливания можно также класть тесто на лист ложкой. Вставить в духовой шкаф со средним жаром примерно на 10 минут. Когда печенье слегка подрумянится, вынуть. После того как оно немного остынет, снять широким ножом с листа.

Такое печенье можно также приготовить, взбивая яйца на пару.

Печенье анисовое

4 яйца • 250 г сахара • 250 г муки • разрыхляющий порошок • 8-10 анисовых капель или же 1 ложечка толченого и просеянного аниса • 20 г масла для смазывания формы

Муку просеять. Приготовить посуду с кипящей водой. Отбить в миску яйца, прибавить сахар, растереть, поставить на пару, взбивать до тех пор, пока не получится пышная масса. Снять с пара, продолжать взбивать на столе до полного охлаждения. Прибавить муку, разрыхляющий порошок, анисовые капли, вымешать, наполнить тестом шприц или мешочек, сделанный из сложенной вдвое пергаментной бумаги, выдавливать небольшие кружки на смазанный маслом лист. Дать постоять 24 часа. Вставить в духовой шкаф со средним жаром, подрумянить. Печенье снимать с листа горячим. Чтобы печенье было одинакового размера, надо нарисовать на пергаментной бумаге при помощи стакана или формочки кружки. Затем эти кружки смазать растопленным маслом и положить их на лист.

Пирожное с маком

Тесто: 6 яиц • 180 г мака • 1/2 ложки уксуса (6%) • 50 г толченых сухарей • 180 г сахарной пудры • 10 г горького миндаля или миндальной эссенции • 20 г масла для смазывания формы • Кофейная масса: 250 г масла • 200 г сахара • 3 яйца • 30 г кофе в зернах • ваниль • 1 рюмка спирта • Помадная кофейная глазурь: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • кофейный отвар, оставшийся после приготовления массы

Широкий прямоугольный лист с тремя загнутыми краями выстелить пергаментной бумагой, смазанной маслом. Горький миндаль ошпарить, очистить, измельчить. Мак промыть, залить кипятком, держать на краю плиты до тех пор, пока он не будет растираться в руках. Процедить через густое сито, тщательно отсушить. Пропустить через мясорубку с частой решеткой (3 раза). Желтки отбить в миску, прибавить сахар, растереть так, чтобы получилась пышная масса, влить уксус. Взбить в пену белки, положить на желтки, прибавить мак, миндаль, толченые сухари, слегка перемешать, выложить на лист, тщательно разровнять тесто, чтобы получился слой толщиной 1—1 1/2 см. Вставить в духовой шкаф со средним жаром, печь около 15—20 минут. Когда тесто начнет отставать от краев листа, сухое и слегка подрумяненное, вынуть. Когда немного остынет, переложить на доску и снять пергаментную бумагу. Приготовить массу (масса кофейная I). Охлажденный пласт теста с маком разрезать поперек на 2 части, переложить кофейной массой (3 ложки массы оставить), слегка прижать, обровнять края, полить глазурью (см. глазурь вареная — глазурь помадная кофейная). Когда глазурь застынет, нарезать острым ножом квадратами 6×6 см по линейке. Каждое пирожное украсить сверху кофейной массой, выдавленной шприцем или из пергаментного мешочка.

Пирожное „мокка”

6 яиц • 180 г сахарной пудры • 120 г пшеничной муки • 10 г горького миндаля или миндальной эссенции • 1/2 ложки уксуса (6%) • 20 г масла для формы • пергаментная бумага • Кофейная масса: 250 г масла • 200 г сахара • 3 яйца • 30 г кофе в зернах • Кофейная помадная глазурь: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • 20 г кофе в зернах

Горький миндаль ошпарить, очистить, столочь. Широкий прямоугольный лист с 3 загнутыми краями выложить пергаментной бумагой, смазанной маслом. Просеять муку. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, добавить уксус. Взбить в пену белки, на желтки положить слоями взбитые в пену белки, муку, прибавить горький миндаль, лимонную корку, слегка вымесить, положить на лист слоем толщиной 1—1 1/2 см. Вставить в духовой шкаф со средним жаром на 15—20 минут. Когда тесто слегка зарумянится и начнет отставать от формы, вынуть, слегка охладить и вместе с бумагой переложить на доску. Бумагу снять. Приготовить массу (см. масса кофейная I), 3 ложки массы оставить. Пласт бисквитного теста сбрызнуть 1/8 л черного

кофе (из кофе, оставшегося после приготовления массы, приготовить вторично отвар), затем разрезать поперек пополам, переложить кофейной массой. Слегка прижать, обровнять края. Полить глазурью (см. глазурь кофейная помадная). Когда глазурь застынет, нарезать острым ножом квадратами 6×6 см. Разрезая тесто, часто вытирать нож влажной тряпочкой. Украсить пирожные кофейной массой, выдавленной шприцем или из пергаментного мешочка.

Вместо того, чтобы покрыть каждое пирожное в отдельности глазурью, можно покрыть массой сразу весь пласт теста и массой украсить сверху.

ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ

Тесто это разрыхляется при помощи дрожжей, вызывающих брожение. Благодаря действию дрожжей, которые содержат ферменты, крахмал, находящийся в муке, разлагается на спирт и углекислый газ. Углекислый газ разрыхляет тесто, увеличивая его объем как перед выпечкой, так и во время выпечки, поднимает его. Подошедшее тесто — легкое и пышное. Содержащаяся в муке клейковина (белок) благодаря своей эластичности растягивает и препятствует удалению углекислого газа, поэтому тесто получается пористое. Во время выпечки теста в духовом шкафу клейковина свертывается и густеет, тесто не опадает и возникает характерная пористость.

О с н о в н ы е п р о д у к т ы, необходимые для выпечки дрожжевого теста, — мука, дрожжи, а также жидкость, сахар, яйца, жир.

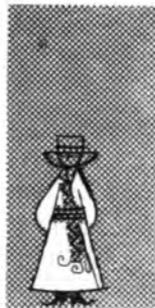
Питательной средой для дрожжей являются углеводы, белки и минеральные соли, поэтому рекомендуется готовить тесто на молоке с добавлением сахара.

Приготовление дрожжевого теста охватывает следующие процессы:

- 1) подготовка опары в целях проверки дрожжей и их размножения,
- 2) замес и подъем теста,
- 3) разделка теста и повторный подъем,
- 4) подготовка к выпечке и сама выпечка.

1. Дрожжи следует растереть с сахаром, развести молоком, подогретым до температуры $24-30^\circ$, так как при такой температуре они быстрее всего размножаются. Затем смешать с небольшим количеством подогретой, просеянной муки. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Посуду с тестом поставить затем в теплое место. Если в опаре быстро наступает брожение, значит дрожжи можно использовать к тесту. Доказательством подъема опары является увеличение ее объема на 100% .

2. Пока опара под ход и т, следует приготовить все необходимые продукты, то есть разболтать с сахаром яйца, растопить жир, приготовить приправы. Опару, муку, яйца, подогретое молоко, соль, ароматические приправы соединить и перемешать. Тщательно замесить тесто. Замес теста заключается в том, что смешиваются все продукты и в тесто вводится большое количество воздуха, что в значительной степени влияет на пышность теста. К концу замеса постепенно подливают жир, не переставая притом месить. Если тесто становится гладким, блестит, не прилипает ко дну посуды и в нем образуется много



пузырьков воздуха, можно прекратить замес. Посуду с тестом накрыть и дать тесту подойти.

При подъеме тесто увеличивает свой объем вдвое. Холодные лист и форму для выпечки теста смазать жиром (маслом, смальцем, маргарином). Для этого надо положить жир на белую бумагу и ею размазывать жир по листу. Форму для бабки смазывают растопленным жиром 2 раза; после первого смазывания форму охлаждают, затем смазывают еще раз. Лучше всего смазывать кисточкой.

3. Подошедшее тесто разделяют на доске, кроме тех случаев, когда пекутся булочки, бабки и пироги, о чем подробно сказано в рецептах. Если тесто жидкое, для пирогов и бабок, форму следует наполнять только до половины высоты. Во время разделки теста прекращается его подъем, часть CO_2 выделяется, и поэтому тесту надо дать снова подойти. Разделанное тесто, чтобы оно подошло, ставят в теплое место. Формы с тестом следует ставить на ровное место, чтобы изделие не деформировалось во время выпечки. Подошедшее тесто смазывают разболтанными яйцами, желтками или водой с сахаром. Тесто можно посыпать сахарным песком, маком, чернушкой или крошкой.

4. Дрожжевое тесто в отличие от бисквитного выпекают в жарком духовом шкафу. Во время выпечки продукты, содержащиеся в тесте, подвергаются изменениям, например, часть крахмала превращается в „крахмальный клейстер“, жидкость — в пар, который, подобно воздуху, вводимому в тесто при первичной обработке, разрыхляет тесто, увеличивая его упругость. Белки, содержащиеся в муке и яйцах, свертываются и создают своего рода „скелет“, на который опирается клейстая масса теста. Поверхность теста через некоторое время подрумянивается, так как сахар и крахмал карамелизуются и образуют соединения с белками. Небольшие изделия из дрожжевого теста выпекают при температуре около 220° , более крупные — при температуре $180\text{—}200^\circ$, причем пекут их дольше. Хорошо подошедшее и подрумяненное дрожжевое тесто легко отстает от краев формы. Воткнутая в готовое тесто лучинка остается сухой. Передержанное в духовом шкафу тесто высыхает, темнеет, образуется толстая корка. Тесто, выпекаемое в слишком жарком духовом шкафу плохо поднимается, внутри образуется закал, а снаружи оно чрезмерно зарумянивается. Недопеченное тесто после того, как его вынимают из духового шкафа, оседает, и внутри также образуется закал. Закал может быть вызван также сильным толчком в то время, когда тесто поднялось, но еще не загустело, или же когда тесто вынимают из формы горячим. Для того, чтобы изделия из дрожжевого теста удались, следует сохранять пропорцию продуктов, входящих в состав теста, что подробно указано в рецептах.

Хлеб грахам

30 г дрожжей • 40 г сахара • соль • 1/2 л жидкости (молоко, сыворотка, вода) • 750 г ржано-пшеничной муки • 250 г пшенично-пеклеванной муки • жир для формы

Муку просеять в миску, поставить в теплое место. Две узкие длинные формы смазать жиром, посыпать мукой. Дрожжи растереть с сахаром в кружке, добавить $1/8$ л теплого молока. В горке муки сделать углубление, влить в него жидкость, ссыпать муку с краев и вымешивать. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда опара увеличится по объему в два раза, прибавить соль, замесить тесто, добавляя, если надо, молоко или воду. Тесто должно быть не особенно густое. Тесто месить до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук и дна посуды, а на его поверхности не появятся пузырьки воздуха. Наполнить тесто до половины формы, разровнять поверхность влажной рукой. Накрыть и дать подойти. Хорошо разогреть духовой шкаф. Вставить тесто и выпекать около 1 часа. Лучинкой проверить готовность теста (воткнутая лучинка должна быть сухой); если готовое тесто хорошо подрумянилось и отстает от краев формы, вынуть из духового шкафа. Отделить ножом от формы, выложить на доску. Горячий хлеб смочить водой сверху, для того, чтобы он лучше остывал, подпереть чем — нибудь с одной стороны.

Из такого же теста можно разделить небольшие хлебцы в виде валиков длиной 8—10 см, поперечником 4 см, уложить затем на смазанный жиром лист. Когда поднимутся, смазать сладковатой водой и печь в горячем духовом шкафу около 30 минут. Вынуть, выложить на доску, горячими смазать сладкой водой.

Булка без яиц

20 г дрожжей • 10 г сахара • соль • ок. $1/2$ л воды или молока • 1 кг муки высшего сорта • жир для формы • $1/2$ яйца для смазывания теста

Муку просеять в миску, поставить в теплое место. Дрожжи растереть с сахаром, затем смешать с $1/4$ л теплого молока. В муке сделать углубление, влить разведенные дрожжи, ссылая с краев муку, замесить опару. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Поставить в теплое место для подъема. Когда опара увеличится по объему в 2 раза, добавить соль, если надо, молоко или воду. Тесто не должно быть слишком густое. Месить до тех пор пока тесто не начнет отставать от рук и дна посуды и на его поверхности не появятся пузырьки воздуха. Снять тесто с краев миски, разровнять поверхность, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Две длинные, глубокие, узкие формы смазать жиром, посыпать мукой. Когда тесто увеличится по объему в 2 раза, выложить на доску, посыпанную мукой, и разделить на две части. Разделить два валика, соответствующие по длине формам, тесто положить в форму, заполнив их до $3/4$ высоты. Разровнять сверху, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Подошедшее тесто смазать разболтанным яйцом, вставить в хорошо нагретый духовой шкаф и выпекать 40—50 минут. Проверить готовность. Воткнуть в тесто лучинку, если она осталась сухой, а тесто хорошо подрумянилось и отстает от краев формы, вынуть из духового шкафа, отделить от формы ножом, выложить на доску, подпереть

чем-нибудь с одной стороны. Булку можно посыпать перед выпечкой чернушкой.

К тесту можно добавить во время замеса 300 г вареного, очищенного, протертого через сито картофеля.

Булка с тыквой

30 г дрожжей • ок. 1/4 л молока • 10 г сахара • соль • 50 г жира • 10 г пшеничной муки высшего сорта • 500 г тыквы • 20 г жира для формы • 1/2 яйца для смазывания теста

Тыкву очистить, промыть, нарезать кубиками, залить 1/8 л воды, разварить, протереть через густое сито. Приготовить опару. Приготовить формы. К подошедшей опаре добавить тыкву, посолить, замесить тесто. Тщательно вымесить. Когда тесто начнет отставать от рук и на его поверхности появятся пузырьки воздуха, постепенно вливать растопленный жир, продолжая месить. Тесто должно быть не особенно густое. Если оно слишком густое, прибавить немного теплой воды. Продолжать месить до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук и посуды, а на его поверхности не появятся пузырьки воздуха. С краев посуды снять тесто, выровнять поверхность, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда объем теста увеличится в два раза, выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на 2 части. Разделать продолговатые валики, положить их в смазанные жиром формы, заполняя формы на 3/4 высоты. Тесто накрыть, дать ему вторично подойти. Подошедшее тесто смазать разболтанным яйцом, вставить в горячий духовой шкаф и выпекать 40-50 минут. Когда подрумянятся края и воткнутая в тесто лучинка останется сухой, булка выпечена. Выложить на доску, отделяя ножом от формы, подпереть чем-нибудь с одной стороны. Тесто с тыквой рыхлое и очень вкусное, однако быстро черствеет.

Вместо тыквы в тесто можно положить 300 г протертого вареного картофеля.

Хала

30 г дрожжей • 70 г сахара • ок. 1/2 л молока • 2-3 яйца • соль • 1 кг пшеничной муки высшего сорта • 70 г жира • 20 г жира для формы • 1/2 яйца для смазывания теста • 20 г мака

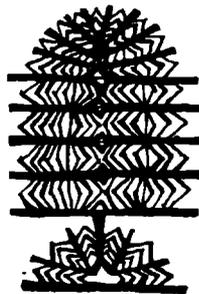
Муку просеять, прогреть. Большой, широкий прямоугольный лист смазать жиром, посыпать мукой. Приготовить опару. Дрожжи растереть с сахаром, смешать с 1/4 л теплого молока и 250 г муки, посуду с опарой накрыть и поставить в теплое место. Подошедшую опару переложить в миску, добавить оставшуюся муку, молоко, смешанное с разболтанными яйцами, посолить, замесить тесто. Тесто должно быть вымешано так, чтобы в него вошло возможно много воздуха, оно будет тогда более пористым. К концу вымешивания, когда тесто станет гладким, будет отставать от рук и посуды, вливать понемногу

растопленный жир, продолжая месить. Края миски очистить от теста, выровнять поверхность, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто увеличит свой объем в 2 раза, выложить на посыпанную мукой доску, разделить небольшие булочки в виде заплетенной косы. Для этого тесто нужно разделить на части. Каждую часть разделить затем на три части, каждую из них разделить в виде валика длиной 20 см. Все три валика с одного конца соединить и крепко прижать. Заплетать довольно плотную „косу”, затем плотно закрепить концы. Положить 3 булочки поперек листа, накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место, чтобы подошли. Когда тесто по объему увеличится почти в два раза, смазать его разболтанным яйцом, посыпать мукой. Вставить в горячий духовой шкаф и выпекать 40—50 минут. Если каждую булку выпекать в отдельности, то достаточно 25—30 минут. Готовность проверить лучинкой. Если воткнутая лучинка останется сухой, а хала хорошо зарумянится, — тесто готово. Вынуть из духового шкафа, отделить ножом от листа, выложить на доску, подпереть чем-нибудь с одной стороны.

Булка сладкая

1 кг муки • 60 г дрожжей ок. 1/2 л молока • 200 г сахара • 150 г жира • 4 желтка • 2 яйца • лимонная цедра • соль • ваниль • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания теста

Приготовить 2 длинные, глубокие, узкие формы. Муку просеять в миску, прогреть. Приготовить опару. Дрожжи растереть с сахаром в кружке, добавить молоко, 250 г муки, тщательно перемешать. Накрыть и поставить в теплое место. Желтки, яйца растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Растопить жир. Когда опара увеличится по объему в 2 раза, перелить ее в миску с мукой, кружку после опары сполоснуть оставшимся молоком, которое также влить в миску с мукой, посолить, замесить тесто. Тщательно месить рукой так, чтобы тесто впитало возможно больше воздуха. Когда станет гладким, поверхность его будет блестящей, с пузырьками воздуха, оно будет хорошо отставать от рук и посуды, не прекращая месить, понемногу влить жир, прибавить ваниль и лимонную цедру. Тщательно вымесив, очистить края миски от теста, выровнять поверхность, накрыть, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет и увеличит свой объем в два раза, выложить на доску, посыпанную мукой, разделить 2 продолговатых валика, положить в формы, заполняя их на половину. Накрыв, поставить в теплое место для подъема. Когда тесто почти в два раза увеличится в объеме, смазать сверху разболтанным яйцом, вставить в горячий духовой шкаф. Выпекать 40—50 минут. Когда тесто подрумянится, отстает от краев формы, а воткнутая лучинка остается сухой, тесто выпечено. Вынуть, отделить ножом от формы, выложить на доску, подпереть чем-нибудь с одной стороны. Из этого же теста можно разделить небольшие круглые булочки или рогалики с начинкой из мака, творога, орехов и т. п.



Бухты дрожжевые

Тесто: 500 г муки • 50 г дрожжей • 4 желтка • 1 яйцо • ок. 1/2 л молока • 80 г жира • 100 г сахара • соль • ваниль • лимонная цедра • жир для формы • 20 г жира к тесту • 1 белок для смазывания теста • Начинка: 200-300 г мармелада или густого варенья, джема либо массы маковой или творожной

Кастрюлю или противень смазать жиром, посыпать мукой. Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Булка сладкая”. Приготовить начинку — массу маковую I или массу творожную, взяв только половину продуктов, указанных в рецепте (см. массы). Можно также приготовить начинку из густого вишневого, абрикосового, малинового или другого варенья. Когда тесто подойдет, разделять в руках, смазанных растопленным жиром, кружки. На каждый кружок положить начинку, тщательно защипать края, раскатать в виде шарика величиной с небольшое яблоко, защипанной стороной положить на противень. Укладывать в ряд. Дать подойти. Подошедшее тесто смазать разболтанным яйцом или белком. Вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать 40—50 минут. Когда тесто зарумянится и станет сухим внутри (воткнуть лучинку), вынуть из духового шкафа. Отделить ножом от формы, выложить, разрезать на части. Подавать с ванильным соусом в горячем или холодном виде.

Сухари I

Тесто: 40 г дрожжей • 70 г сахара • ок. 1/2 л молока • 2-3 яйца • соль • 1 кг пшеничной муки высшего сорта • 70 г жира • 20 г жира для формы • 1/2 яйца для смазывания теста • Глазурь сырая из белков: 2 белка • 10 г картофельной муки • 150 г сахарной пудры • ваниль

Приготовить тесто, как на халу, и выпечь в длинных узких формах 2 булки. На следующий день нарезать их ломтиками толщиной 1 см, подсушить в теплом духовом шкафу. Вынуть, помазать с одной стороны глазурью (см. глазурь). Положить на широкий продолговатый лист и снова поставить в нежаркий духовой шкаф. Когда глазурь подсохнет и приобретет светло-кремовый оттенок, вынуть, остудить и хранить в закрытой жестянке.

Сухари II

Тесто: 30 г дрожжей • ок. 1/4 л молока • 100 г сахара • 100 г жира • 2 желтка • 1 яйцо • 500 г пшеничной муки • лимонная цедра • соль • ваниль • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания • Глазурь сырая из желтков: 2 желтка • ваниль • 50 г сахарной пудры

Выпечь одну узкую длинную булку по рецепту „Булка сладкая”. На следующий день нарезать ее ломтиками толщиной 1 см, вставить в духовой шкаф и подсушить. Приготовить глазурь. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, прибавить 1/4 палоч-



ки молотой ванили или ванильный сахар. Намазать глазурью подсушенные ломтики булочки, вставить на листе в нежаркий духовой шкаф. Когда глазурь высохнет и приобретет кремовый оттенок, вынуть. Хранить в закрытой жестянке.

Булочки с картофелем

40 г дрожжей • 120 г сахара • 120 г масла • ок. 1/2 молока • 300 г картофеля • 750 г муки • 2 яйца • 2 желтка • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания теста • 50 г крупного сахарного песка

Муку просеять в миску, прогреть. Картофель очистить, промыть, отварить, протереть через сито. Дрожжи стереть с 1 ложечкой сахара. Растереть масло, поочередно добавляя желтки, сахар, картофель, разведенные дрожжи, муку, молоко, взбитые в пену белки. Все это тщательно вымешать, замесить тесто, хорошо вымесить. Сразу же разделять небольшие булочки, уложить на смазанный жиром и посыпанный мукой лист. Накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошли. Перед тем, как поставить в духовой шкаф, смазать разболтанным яйцом, посыпать сахарным песком. Выпекать до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка.

Вместо сахара можно после выпечки смазать при помощи кисточки полурастертой глазурью (см. глазурь вареная). Из указанного количества продуктов получается около 30 булочек.

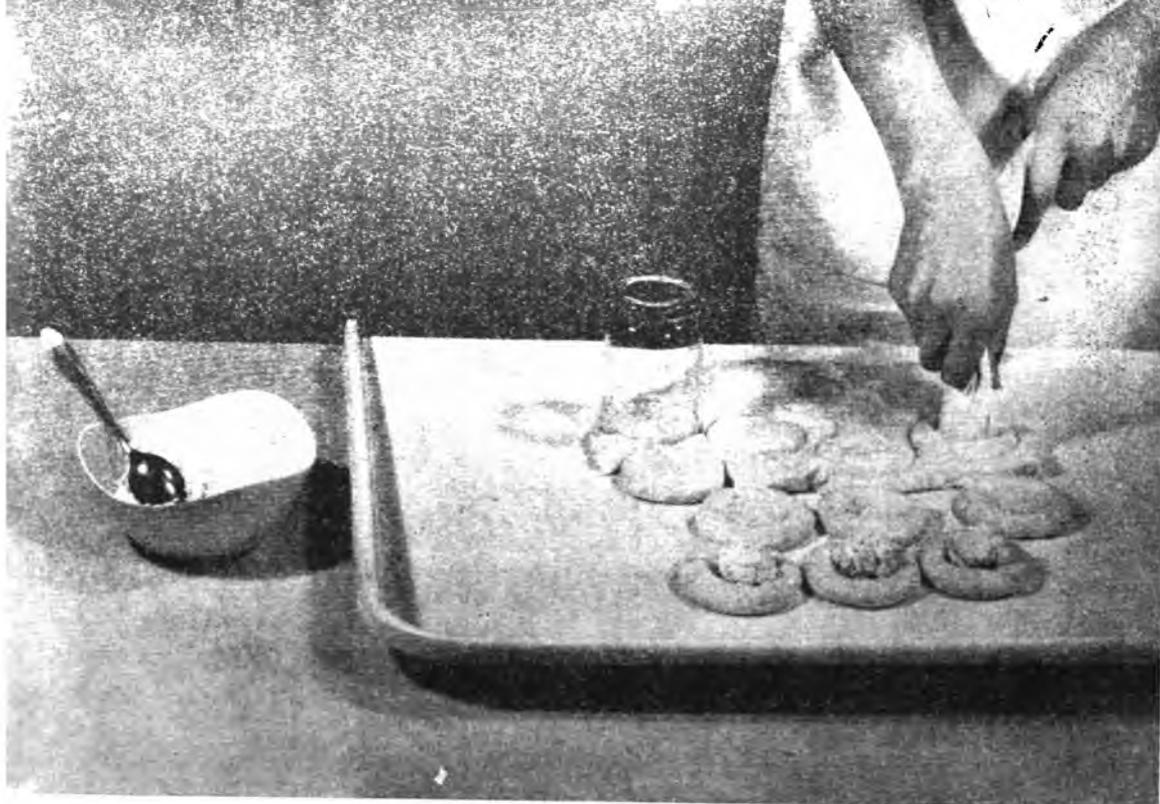
Булочки сдобные

30 г дрожжей • ок. 1/4 л сливок • 60 г сахара • 50 г масла • 3-4 желтка • 500 г муки • лимонная цедра • соль • жир для смазывания формы • 1/2 яйца для смазывания теста • Крошка: 50 г муки • 50 г сахара • 50 г масла

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Булка сладкая“. Подготовить крошку: масло изрубить в муке, прибавить сахар, смешав все, растереть рукой на доске. Широкий прямоугольный лист смазать жиром. Посыпать мукой. Из приготовленного теста сразу же разделять небольшие круглые булочки, уложить на листе и поставить в теплое место, чтобы подошли. Когда булочки увеличат свой объем в два раза, смазать разболтанным яйцом и положить на середину, сверху, крошку, слегка прижав, чтобы не слетала. Поставить в духовой шкаф для выпечки на 20—25 минут. Из данного количества продуктов получается около 20 булочек.

Калачики с творогом или маком

Тесто: 30 г дрожжей • ок. 1/4 л молока или сливок • 60 г сахара • 50 г масла • 3-4 желтка • 50 г муки • лимонная цедра • соль • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания теста • 30 г сахарной пудры • ваниль • Начинка из творога: 300 г творога • 60-80 г сахара • 1 желток • 30 г масла • ваниль • апельсиновая корка • Начинка из мака: 150 г сахара • 200 г мака • 1 белок • 30 г масла • лимонная корка • миндальная эссенция



Дрожжевые калачики с творогом

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Булка сладкая”. Подготовить начинку из творога или мака (мак лучше всего накануне опшарить и пропустить через мясорубку). Когда тесто подойдет, выложить его на доску, посыпанную мукой. Тесто раскатать пластом толщиной 2—2,5 см. Вырезать круглой выемкой кружки диаметром 6—8 см. Разложить на листе с интервалами. Накрыв, поставить в теплое место. Когда калачики поднимутся, выдавить в середине каждого, твердым шариком из теста, углубление. В углубление вложить маковую или творожную массу. Сверху смазать калачик разболтанным яйцом. Вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать, до золотистого оттенка примерно 25—30 минут. Вкусны также калачи с джемом из крыжовника или малины, посыпанные крошкой, или с начинкой из свежей капусты. Из указанного количества теста получается 20—25 калачиков.

Рогалики песочно-дрожжевые с ореховой массой

Тесто: 500 г крупчатки • 150 г масла • ваниль • 3 желтка • 2 яйца • 50 г дрожжей • 150 г сахарной пудры • лимонная цедра • 1/8 л сметаны • Ореховая масса: 250 г грецких орехов • 250 г сахара • ваниль • 2 белка • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания теста

Приготовить ореховую массу по рецепту „Масса из грецких или лесных орехов I”, вместо сливок взять 2 белка и растереть их с оре-

хами. Дрожжи стереть в кружке с 1 ложкой сахара. Муку просеять на доску, изрубить в ней масло, прибавить сахар, яйца, сырые желтки, разведенные дрожжи, сметану, ваниль и лимонную цедру, быстро замесить тесто (как песочное тесто), если оно слишком густое, прибавить еще сметаны. Тесто раскатать пластом толщиной $1/2$ см в виде прямоугольника. Нарезать полосами шириной 10 см. Затем каждую полосу нарезать треугольниками. Треугольники смазать тонким слоем белка, положить на середину ореховую массу; свернуть затем треугольник таким образом, чтобы один угол оказался сверху и был направлен к внутренней стороне рогалика. Придать рогаликам соответствующую форму. Уложить на смазанном жиром листе и дать постоять при комнатной температуре, чтобы подошли. Подошедшие рогалики смазать разболтанным яйцом. Выпекать в жарком духовом шкафу около 20 минут. Из этого же теста можно приготовить рогалики с творожной, маковой массой, или мармеладом.

Рогалики дрожжевые с мармеладом или маковой массой

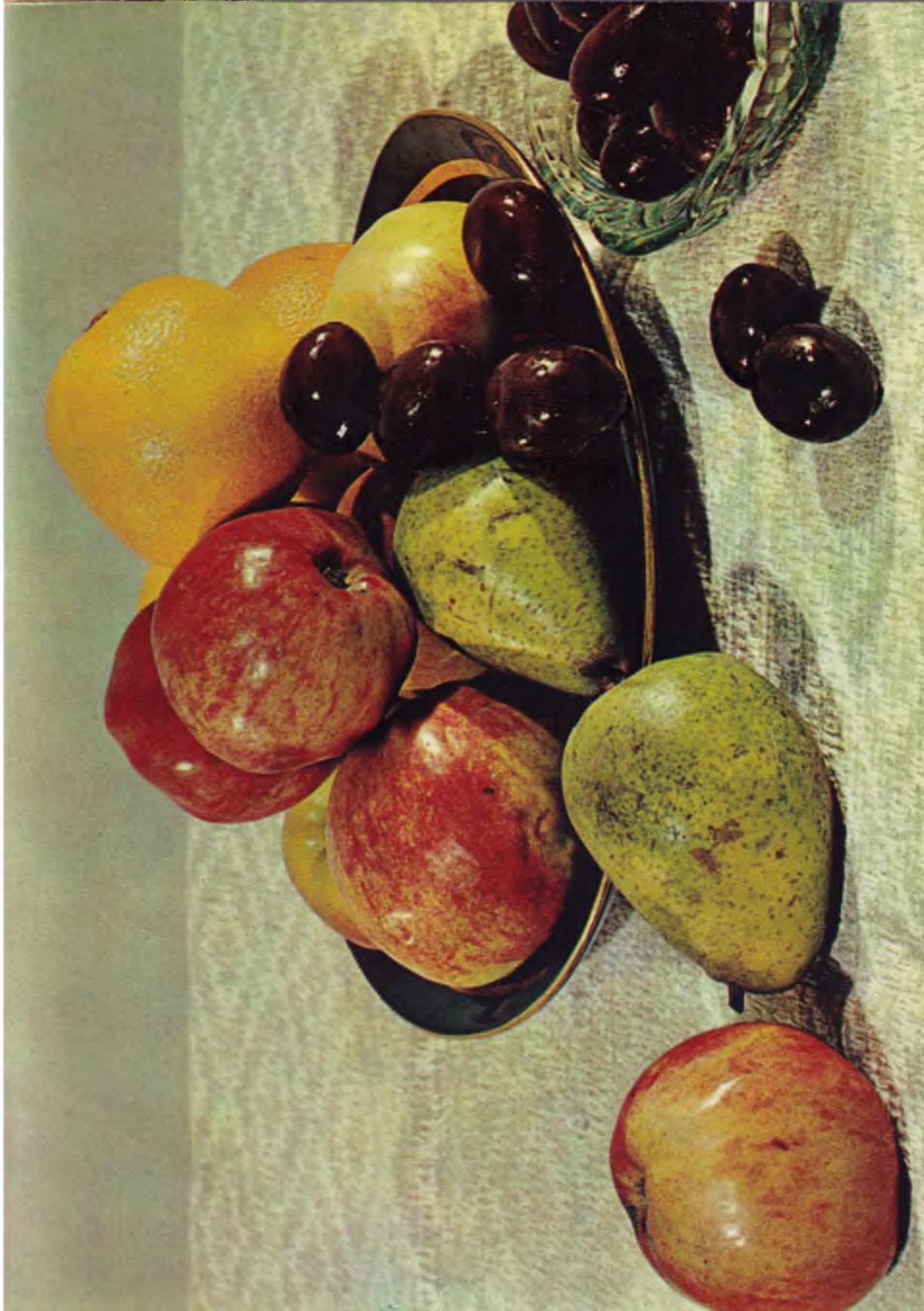
25 г дрожжей • ок. $1/4$ л молока • 100 г сахара • 60 г жира • 1 яйцо • 2 желтка • 500 г муки • ваниль • лимонная цедра • соль • 300–400 г мармелада для начинки • $1/2$ яйца для смазывания теста • жир для формы

Муку просеять в миску, прогреть. Смазать жиром и посыпать мукой два широких прямоугольных листа. Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Булка сладкая”, когда тесто подойдет, частями переносить на посыпанную мукой доску, раскатать пласт толщиной $1/2$ см в виде прямоугольника. Нарезать полосами шириной 10 см. Полосы нарезать треугольниками. На середину каждого треугольника положить начинку, свернуть тесто таким образом, чтобы один угол оказался сверху и был направлен к внутренней стороне рогалика. Уложить рогалики на листе с интервалами, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошли. Подошедшие рогалики смазать разболтанным яйцом. Выпекать в жарком духовом шкафу 25–30 минут. Масса маковая (см. начинки к изделиям из теста).

Крендельки песочно-дрожжевые I

500 г муки • 150 г сахара • 150 г масла • 3 желтка • 2 яйца • 50 г дрожжей • лимонная цедра • $1/8$ л сметаны • $1/2$ яйца для смазывания теста • жир для формы • 50 г мака для обсыпки

Дрожжи растереть с 1 ложкой сахара. Муку просеять на доску, изрубить в ней масло, прибавить дрожжи, яйца, желтки, сметану, сахар, все это изрубить так, чтобы получилась однородная масса, быстро замесить тесто (как песочное). Тотчас разделять средней величины крендельки, укладывая на смазанный жиром лист. Дать постоять при комнатной температуре, чтобы подошли. Подошедшие крендельки смазать разболтанным яйцом, посыпать маком и печь в жарком духовом шкафу 15–20 минут до образования золотистого оттенка. Можно не посыпать, а добавить мак в тесто.





Крендельки песочно-дрожжевые II

500 г муки • 250 г масла • 50 г дрожжей • 20 г сахара • 2-3 ложки воды или сметаны • 50 г мака • соль • 1/2 яйца для смазывания теста

Дрожжи растереть с сахаром, смешать с водой. Муку просеять, изрубить в ней масло. Добавить разведенные дрожжи, посолить и прибавить столько сметаны, чтобы можно было замесить не особенно крутое песочное тесто. Разделять крендельки, уложить на листе, дать постоять, чтобы подошли. Подошедшие крендельки смазать разболтанным яйцом, посыпать маком. Выпекать в жарком духовом шкафу до золотистого оттенка.

Рогалики полуслоеные дрожжевые с маковой массой

Тесто: 450 г муки • 30 г дрожжей • 50 г сахара • 3 сырых желтка • 50 г жира • ок. 1/3 л молока • 50 г муки для обсыпки • 200 г сливочного масла • 1 яйцо для смазывания теста • Масса маковая: 250 г мака • 30 г масла • 150 г сахара • ваниль • лимонная корка • 1 белок • миндальная эссенция • 50 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль для обсыпки

Приготовить массу по рецепту „Масса маковая I”. Муку просеять в миску, прогреть ее, подготовить опару из дрожжей, сахара, 150 г муки и молока. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Подошедшую опару переложить в миску с мукой, добавить разболтанные с оставшейся мукой желтки, прибавить щепотку соли, тщательно перемешать. Затем замесить тесто, прибавив под конец растопленный жир. Накрыв посуду, поставить в теплое место, чтобы подошло. Подошедшее тесто выложить на доску, раскатать пластом в виде круга, положить на середине 200 г масла (не твердого), сложить „конвертом”, как слоеное тесто. Раскатать прямоугольником, сложить втрое, „книжкой”, и так 4 раза. Затем раскатать пластом толщиной 1/2 см в виде прямоугольника, нарезать полосами шириной 10 см, полосы нарезать равными треугольниками. Разделить рогалики (см. рогалики песочно-дрожжевые с ореховой массой). Положить на лист с интервалами, накрыть и оставить для подъема при комнатной температуре. Подошедшие рогалики смазать разболтанным яйцом. Вставить в горячий духовой шкаф и выпекать до золотистого оттенка 15—20 минут. Готовые рогалики вынуть, выложить, горячие посыпать сахаром, смешанным с ванилью.

Рогалики полуслоеные дрожжевые с мармеладом

Приготовить так же, как рогалики полуслоеные дрожжевые с маковой массой, использовать в качестве начинки густой, хороший мармелад или густой джем из крыжовника, малины, яблок с апельсиновой коркой и т. п. Можно также приготовить с ореховой или миндальной массой (см. массы ореховые или миндальные). Вкусны также крен-

дельки из полуслоеного дрожжевого теста, обильно посыпанные после выпечки сахаром с ванилью. Из указанного количества продуктов получается около 20 рогаликов средней величины.

Пирог дрожжевой с фруктами

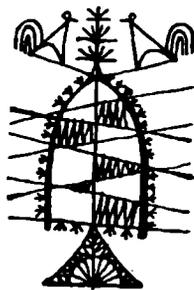
500 г муки • 30 г дрожжей • ок. 1/2 л молока • 2-3 желтка • 100-150 г сахара • соль • 100 г жира • лимонная цедра • ваниль • жир для формы • 700 г черешни, вишни, слив или яблок • 50 г сахарной пудры

Муку просеять в миску, прогреть, приготовить опару. Дрожжи растереть с 1 ложкой сахара и 100 г муки, молока прибавить столько, чтобы густота опары соответствовала густоте сметаны. Накрывать и поставить в теплое место, чтобы подошло. Широкий прямоугольный лист с тремя согнутыми краями смазать жиром, посыпать мукой. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, положить в миску, прибавить опару, оставшееся молоко, щепотку соли, лимонную цедру и ваниль, замесить тесто, тщательно вымешивая плоской ложкой. Когда тесто станет гладким и блестящим, а на его поверхности покажутся пузырьки воздуха, вливать понемногу растопленный жир, не переставая месить, чтобы тесто получилось пышным. Снять тесто с краев миски, выровнять поверхность, накрыть и поставить в теплое место для подъема. Когда объем теста увеличится в два раза, выложить его на лист, растянув кончиками пальцев, смазанных растопленным жиром, так, чтобы пласт теста покрыл весь лист. Поверхность тщательно разровнять, уложить рядами промьтые, обсушенные вишни или черешни, удалив предварительно косточки. Поставить в теплое место, чтобы подошло тесто. Подошедшее тесто вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать около 30 минут. Вынуть, при помощи широкого ножа переложить на доску (можно также разрезать поперек на две части и снять с листа). Охлажденный пирог посыпать сахарной пудрой, нарезать квадратами 6×6 см.

Пирог дрожжевой с творогом

Тесто: 500 г муки • 30 г дрожжей • ок. 1/4 л молока • 1 яйцо • 2-3 желтка • 100-150 г сахара • соль • 100 г жира • лимонная цедра • ваниль • жир для формы • 1 яйцо для смазывания теста • Творожная масса: 500 г жирного творога • 50 г масла • 100-150 г сахара • 2-3 желтка • ваниль • 30 г апельсиновой корки

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Пирог дрожжевой с фруктами”, поставить, чтобы подошло. Приготовить творожную массу (см. массы разные). Выложить 2/3 подошедшего теста на смазанный жиром лист. Аккуратно растянуть его кончиками пальцев, смазанных растопленным жиром. На пласт теста положить творожную массу. Оставшееся тесто выложить на посыпанную мукой доску, немного вымесить. Разделять валики поперечником 1/2 см. Класть их на творожную массу наискось в виде решетки. Накрыв, дать подняться в теплом месте. Поднявшийся пирог смазать разболтанным яйцом. Печь в жар-



ком духовом шкафу до золотистого цвета. Готовый пирог вынуть, слегка охладить, выложить на доску, хорошенько охладить, нарезать прямоугольными кусками.

Пирог дрожжевой с маком или мармеладом с крошкой

Тесто: 500 г муки • 30 г дрожжей • ок. 1/4 л молока • 1 яйцо • 2-3 желтка • 100-150 г сахара • соль • 100 г жира • лимонная цедра • ваниль • жир для формы • М а с с а маковая: 500 г мака • 2 белка • 30 г сахара • 50 г масла • миндальная эссенция • лимонная корка • 30 г изюма • ваниль • К р о ш к а: 80 г муки • ваниль • 50 г масла • 50 г сахарной пудры

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Пирог дрожжевой с творогом”. Приготовить массу (см. масса маковая I). Приготовить крошку: масло изрубить в просеянной муке, добавить сахар, ваниль, все хорошо растереть и вымесить. Поднявшееся тесто выложить на смазанный жиром и посыпанный мукой лист. Аккуратно растянуть пальцами, смазанными растопленным жиром. Положить на тесто маковую массу. Дать подняться в теплом месте. Поднявшееся тесто посыпать крошками, стертymi на крупной терке. Вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать 40—50 минут.

Вместо маковой массы можно взять 300 г мармелада.

Слойка дрожжевая

Тесто: 500 г муки • 7 желтков • соль • 120 г сахара • 50 г дрожжей • 100 г масла • ок. 1/2 л молока • лимонная цедра • ваниль • жир для формы • 1 яйцо для смазывания теста • 50 г миндаля для обсыпки • 50 г крупного сахарного песка • О р е х о в а я м а с с а: 200 г грецких орехов • 200 г сахара • 2 белка • ваниль • М и н д а л ь н а я м а с с а: 200 г миндаля • ваниль • 200 г сахара • 2 белка • П р я н о с т и: 150 г фиников • 150 г инжира • 100 г изюма • 100 г апельсиновой корки • 600 г густого варенья из абрикосов, вишен, слив, персиков

Приготовить тесто по рецепту „Булка сладкая”. Приготовить начинку для слойки — ореховую и миндальную массы (см. начинки к изделиям из теста). Из фиников удалить косточки, нарезать соломкой, инжир обмыть, нарезать соломкой, изюм промыть, тщательно обсушить, апельсиновую корку нарезать мелкой соломкой, вынуть из варенья ягоды, подсушить их в нежарком духовом шкафу. Более крупные ягоды и фрукты нарезать соломкой. Противень тщательно смазать маслом, посыпать мукой. Поднявшееся дрожжевое тесто разделить на 4 части. Первую часть положить на противень, растянув пальцами, смазанными растопленным жиром, так, чтобы пласт теста покрыл дно противня и частично края. Положить на тесто полосками наискось пряности и массы, то есть уложить полоской шириной 3 см абрикосовое варенье, рядом поместить полоску шириной 4 см миндальной массы, затем апельсиновой корки и т. д. Подбирать начинку по вкусу и цвету, покрыв таким образом весь пласт теста. Затем взять из миски вторую часть теста, раскатать



на доске пластом такого же размера, как противень. Перенести на скалке, накрыть начинку, тщательно зацпиав края. Сверху вновь уложить наискось, в обратном направлении полоски начинки. Повторить это 3 раза так, чтобы сверху оказался слой теста. Поставить в теплое место, чтобы подошло. Затем смазать разболтанным яйцом, посыпать крупно нарубленным миндалем и сахаром. Поставить в жаркий духовой шкаф. Печь около 1 1/4 часа, когда слойка сверху хорошо зарумянится, вынуть, ножом отделить от краев формы, слегка охладить, выложить на доску.

Пирог песочно-дрожжевой со сливками или абрикосами

Тесто: 500 г крутчатки • 150 г сахарной пудры • 150 г масла • лимонная цедра • 3 желтка • 2 яйца • 50 г дрожжей • 1/8 л сметаны • ваниль • 750 г слив или абрикосов • жир для смазывания листа • Глазурь вареная ромовая: 150 г сахара • 1/4 ложки уксуса • 6 ложек воды • 1 рюмка рома или ромовой эссенции

Широкий прямоугольный лист с тремя загнутыми краями смазать жиром, посыпать мукой. Сливы промыть, вытереть чистым полотенцем, разрезать поперек так, чтобы две половинки были соединены, удалить косточки. Муку просеять на доску, изрубить в ней масло, прибавить просеянный сахар, яйца, желтки, растереть с сахаром дрожжи, сметану, ваниль и лимонную цедру. Быстро замесить тесто, если оно слишком густое, добавить немного сметаны. Раскатать пласт толщиной 1 см в виде прямоугольника, уложить на листе, разровнять края теста. Положить на тесто рядами сливы, кожицей к тесту. Накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Печь в жарком духовом шкафу до золотистого оттенка. Приготовить глазурь: сахар залить кипящей водой, добавить уксус, сварить сироп II степени (см. глазурь вареная). Сироп слегка охладить, растереть плоской ложкой добела, влить ром, вымешать, обильно сбрызнуть пирог глазурью (лучше всего влисточкой). Вместо слив можно взять абрикосы или очищенные яблоки.

Рулет дрожжевой с маком I

Тесто: 1 кг муки • ок. 1/4 л молока • 50 г дрожжей • 2 яйца • 2 желтка • 120 г жира • 250 г сахара • миндальная эссенция • соль • ваниль • жир для формы • 1 яйцо для смазывания теста • Масса маковая: 500 г мака • 250-300 г сахара • 50 г масла • лимонная корка • ваниль • корица • 2 белка

Приготовить массу маковую (см. масса маковая I). Длинные, узкие и глубокие формы смазать жиром и посыпать мукой. Просеять муку, приготовить опару из 1/3 кг муки, 1/4 л молока, ложки сахара и дрожжей. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Накрыть, поставить в теплое место, чтобы подошла. Желтки и яйца взбить с сахаром на пару, влить в миску, добавить оставшуюся муку, подошедшую опару, щепотку соли и молоко, замесить тесто, вымешивать до тех

пор, пока тесто не будет отставать от миски и рук, а на его поверхности не появятся пузырьки воздуха. Добавить растопленный жир и месить еще немного. Тесто должно быть довольно густое. Накрывать и поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто увеличится по объему в 2 раза, формовать рулеты. Отвесить 300 г дрожжевого теста, положить на посыпанную мукой доску, раскатать прямоугольный пласт длиной 30 см, шириной 25 см. Отвесить 300 г маковой массы, равномерно розложить ее на тесте, оставляя свободным по 2 см вдоль длинных сторон прямоугольника. Тесто свернуть рулетом, начиная с короткого края. Положить в форму. Накрывать и поставить в теплое место. Когда рулеты поднимутся, смазать разболтанным яйцом. Вставить в духовой шкаф со средним жаром, выпекать около 40—50 минут, готовность проверить лучинкой — если воткнутая лучинка остается сухой, тесто готово. Вынуть, слегка охладить, отделить ножом от формы, выложить на доску, хорошенько охладить. Рулет можно также приготовить с ореховой и миндальной массой или мармеладной начинкой, после выпечки можно полить его вареной полустертой глазурью (см. глазурь вареная, помадная лимонная или с ромом).

Рулет дрожжевой с маком II

Тесто: 1 кг муки • 250 г жира • 300–350 г сахара • 60 г дрожжей • 6–7 желтков • ок. 1/2 л молока • ваниль • жир для формы • 1 яйцо для смазывания • М а с с а м а к о в а я: 500 г мака • 250 г сахара • 50 г масла • 4 ложки меда • 50 г изюма • 50 г апельсиновой корки • ваниль • 2 белка • 50 г орехов для миндаля

Приготовить и выпечь тесто по рецепту „Рулет дрожжевой с маком I”. Начинку приготовить по рецепту „Масса маковая II”.

Рулет песочно-дрожжевой с маком

Тесто: 500 г муки • 150 г масла • 2 яйца • 3 желтка • 150 г сахарной пудры • 1/8 л сметаны или сливок • 50 г дрожжей • ваниль • лимонная цедра • жир для формы • М а с с а м а к о в а я: 300 г мака • 150 г сахара • 2 ложки натурального или искусственного меда • 1 белок • 50 г масла • 30 г апельсиновой корки • 30 г миндаля • 30 г изюма • лимонная корка • ваниль • Г л а з у р ь п о м а д н а я л и м о н н а я: 200 г сахара • 1/4 ложки уксуса (6%) • 6 ложек воды • лимон или лимонная кислота

Приготовить массу маковую (см. массы разные — масса маковая II). Формы смазать жиром, посыпать мукой. Муку просеять на доску, разрубить в ней масло, прибавить желтки, сметану, щепотку соли, просеянный сахар, растертые с 1 ложкой сахара дрожжи, лимонную цедру, ваниль, все это перемешать. Быстро замесить тесто. Если тесто слишком густое, прибавить немного сметаны. Разделить на 2 части. Раскатать пласт теста в виде прямоугольника длиной 30 см, шириной 25 см. Положить на пласт половинку маковой массы, разровнять, оставляя свободными по 2 см у длинных краев пласта. Свернуть тесто



Струдель с маком

рулетом, начиная с более короткого края. Положить в форму, накрыть и поставить в теплое место. Поднявшееся тесто поставить в жаркий духовой шкаф. Печь 40—50 минут. Готовность теста проверить лучинкой, если воткнутая лучинка осталась сухой — тесто выпечено. Вынуть, слегка охладить, отделить ножом от формы, выложить на доску, хорошенько охладить, полить лимонной или ромовой глазурью.

Рулет дрожжевой с мармеладом

500 г муки • 25 г дрожжей • ок. 1/4 л молока • 1 яйцо • 1 желток • 130 г сахара • миндальная эссенция • ваниль • соль • жир для формы • 1/2 яйца для смазывания теста • 600-800 г мармелада • 30 г сахарной пудры

Приготовить мармелад, если он слишком густой, подогреть, если надо, прибавить немного воды, чтобы легко было намазывать. Если мармелад слишком жидкий, его следует выпарить до соответствующей густоты. Приготовить тесто по рецепту „Рулет дрожжевой с маком I”. Когда тесто поднимется, отвесить 300 г теста, выложить на доску, посыпанную мукой. Раскатать пласт в виде прямоугольника длиной 30 см, шириной 25 см. Намазать мармеладом (300 г), не доводя слой мармелада до самого края. Плотнo свернуть рулетом. Концы тщательно защипать, чтобы мармелад во время выпечки не вытекал. Положить в глубокие, узкие и длинные формы, смазанные жиром и посыпанные мукой. Дать подняться в теплом месте. Поднявшиеся рулеты смазать разболтанным яйцом и выпекать в горячем духовом шкафу 40—50 минут. Вынуть, охладить, отделить от формы ножом, осторожно выложить на стол, подпереть чем-нибудь с одной стороны. Горячими обильно посыпать сахаром и ванилью.

Рулет дрожжевой с ореховой массой

Тесто: 500 г муки • 30 г дрожжей • 120 г жира • 150 г сахара • 3-4 желтка • ваниль • ок. 1/4 л молока • жир для формы • Ореховая масса: 250 г грецких орехов • 250 г сахарной пудры • 2 белка • ваниль • Глазурь лимонная помадная: 200 г сахара • 6 ложек воды • 1/2 ложки уксуса • 2 ложки рома • лимонный сок или лимонная кислота по вкусу

Приготовить ореховую массу по рецепту „Масса из грецких или лесных орехов I”. Приготовить тесто, положить начинку и выпечь по рецепту „Рулет дрожжевой с маком I”. Приготовить глазурь: сахар залить горячей водой, прибавить уксус, сварить сироп II степени (см. глазурь), слегка охладить, стереть добела, приправить по вкусу ромом и лимонным соком. Полить рулет тонкой стружкой глазури, смазать кисточкой верх и края.

Пончики I

1 кг муки • 100 г дрожжей • 100-150 г сахара • ок. 1/2 л молока • 7 желтков • 1 яйцо • соль • 5-6 ложек прованского или рафинированного растительного масла • 100 г масла • 1/3 палочки ванили • 1 рюмка спирта • лимонный сок и цедра • 1-1,5 кг жира для жаренья (смаец, маргарин, рафинированное растительное масло) • 100 г сахарной пудры для обсыпки • 400 г мармелада или густого варенья • папиросная бумага для обсушки пончиков

Муку просеять на кухонную доску. Жир для жаренья пончиков растопить в кастрюле. Досочки для пончиков посыпать мукой. Просеять сахарную пудру, смешанную с толченой ванилью. Из дрожжей, растертых с I ложкой сахара, 200 г муки и молока приготовить опару. Густота опары должна соответствовать густоте сметаны. Поставить в теплое место, чтобы подошла. Яйцо и желтки растереть с сахаром, добавить муку, подошедшую опару, ваниль, лимонный сок, лимонную корку, снятую с лимона теркой, оставшееся молоко, щепотку соли, спирт. Тесто вымешивать до тех пор, пока не приобретет гладкости, блеска и пока на его поверхности не появятся пузырьки воздуха. Вливать понемногу жир, еще немного вымесить. Тесто должно быть не особенно густое. Снять тесто с краев миски, выровнять поверхность, поставить в теплое место, чтобы подошло (на 10—15 минут). Как только тесто начнет подниматься, сразу же разделявать пончики.

С п о с о б I. Брать ложкой тесто из миски. Если есть возможность, лучше всего отвешивать по 40 г теста, все пончики будут тогда одинаковой величины. Обмакнуть руки в растопленный жир, разделить небольшие кружки, на середину положить по 1/2 ложечки мармелада или другой начинки. Защипать края, скатать шарики. Защищенным местом положить на посыпанную мукой дощечку. Накрыть чистым полотенцем (жир для жаренья пончиков подогреть все сильнее). Разделявая последний пончик, можно жарить уже первые пончики. Проверить, хорошо ли разогрелся жир: положить в жир кусочек теста, если тесто

быстро всплывет и сразу же зарумянится, можно жарить пончики. Поднявшиеся пончики брать осторожно один за другим на руку, кисточкой смахнуть муку, класть на разогретый жир верхней стороной к низу. Пончики должны свободно плавать в кастрюле. Накрывать кастрюлю крышкой и жарить. Когда снизу пончики зарумянятся, перевернуть вилкой и продолжать жарить, не накрывая кастрюлю крышкой. Жареные пончики положить на папиросную бумагу, тщательно осушить, уложить в ряд на плоском широком блюде, горячими посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилью (лучше всего через густое чайное ситочко). Охлажденные пончики можно класть один на другой.

С п о с о б II. Вымешанное тесто накрыть, поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто увеличится по объему вдвое, по частям выкладывать его на доску, посыпанную мукой. Каждую часть раскатать пластом толщиной 1 1/2—2 см. Раскатанное тесто в свою очередь разделить на две части. На одном пласте раскатанного теста выемкой очертить кружки диаметром 4 см. На середину кружков положить немного мармелада или другой начинки. Из другого пласта вырезать такой же выемкой кружки, накрыть ими кружки с начинкой, прижимая пальцами каждый кружок, и выемкой вырезать пончики. Укладывать их на доске, посыпанной мукой, поставить в теплое место, чтобы подошли. Приготавливая пончики, следить за тем, чтобы раскатанный пласт теста был ровным, начинка находилась в середине пончика, благодаря чему образующиеся на пончиках во время жаренья кольца не скапливаются. Когда пончики поднимутся, жарить, как указано выше.

Вместо мармелада или густого варенья можно использовать к пончикам начинку из орехов и растертой розы.

Пончики II

1 кг муки • 120 г дрожжей • 15 желтков • ок. 1/2 л молока • 150-200 г сахара • 200 г масла • 1 рюмка спирта • 1/3 палочки ванили • соль • 1 рюмка рома • 3-4 шт. горького миндаля • 400 г мармелада или густого варенья • 1-1,5 кг смальца для жаренья • 100-150 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль • папиросная бумага для обсушки пончиков

Приготовить по рецепту „Пончики I”, вместо мармелада использовать начинку из 150 г пропущенных через мясорубку грецких орехов, смешанных с 250 г растертой и разогретой розы.

Бабка I

500 г муки • 150 г сахара • 25 г дрожжей • 70 г жира • ваниль • лимонная цедра • миндальная эссенция • ок. 1/4 л молока • 1 яйцо • 2 желтка • соль • 10-20 г изюма • жир для формы • 30 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Приготовить дрожжевое тесто, более жидкое, чем для рулета (см. введение, изделия из дрожжевого теста), к концу замеса прибавить промытый и осушенный изюм, сразу же после вымешивания заполнить



тестом форму до $1/3$ высоты. Форму предварительно смазать жиром и посыпать мукой. Поставить в теплое место, чтобы дошло. Из указанного количества продуктов получаются 2 небольшие бабки. Поднявшееся тесто смазать разболтанным яйцом или белком, поставить для выпечки в духовой шкаф со средним жаром примерно на 40 минут. После выпечки тесто слегка охладить, вынуть из формы. Горячую бабку посыпать сахаром, смешанным с ванилью, или полить глазурью.

Бабка II

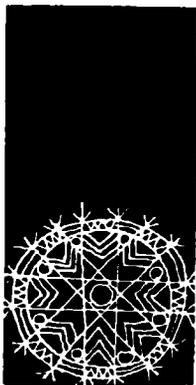
500 г муки • 150 г сахара • $1/4$ л сливок или молока • 6 желтков • 40 г дрожжей • 100 г масла • ваниль • лимонная цедра • 50 г изюма • 4 шт. горького миндаля • жир для смазывания формы • 30 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль

Форму смазать жиром, посыпать мукой. Муку просеять на доску, изюм промыть, осушить, миндаль ошпарить, очистить от кожицы, истолочь. Из 100 г муки, сливок или молока и дрожжей, растертых с сахаром, приготовить опару. Поставить в теплое место, чтобы подошла. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, добавить оставшуюся муку, подошедшую опару, щепотку соли, ароматические вещества, миндаль, тщательно вымесить, так, чтобы на поверхности теста появились пузырьки. Понемногу вливать растопленное масло, прибавить изюм, еще немного вымесить. Сразу же положить в форму (до $1/3$ высоты формы), поставить в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто заполнит почти всю форму, поставить в духовой шкаф со средним жаром и выпекать около 40 минут. Готовую бабку вынуть и остудить, осторожно вынуть из формы, горячей обильно посыпать сахаром с ванилью или полить полустертой глазурью.

Бабка заварная

500 г муки • ок. $1/4$ л молока • 60 г дрожжей • 150 г сахара • 10 желтков • соль • 150 г масла • 80 г изюма • 50 г миндаля • 4-5 шт. горького миндаля • ваниль • 50 г апельсиновой корки • лимонная цедра • жир для формы • 40 г сахарной пудры для обсыпки

Протертую муку просеять в миску. Изюм промыть, миндаль ошпарить, очистить, мелко изрубить, очищенный горький миндаль истолочь, апельсиновую корку нарезать мелкими кубиками. Форму для выпечки бабки дважды смазать жиром, посыпать мукой. Растопить масло, дрожжи растереть с ложкой сахара. Вскипятить молоко, 120—150 г муки залить кипящим молоком, тщательно растереть, накрыть. Охлажденную массу смешать с растертыми дрожжами. Поставить в теплое место, чтобы подошла. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса, добавить к подошедшей опаре, всыпать оставшуюся муку, тщательно вымесить тесто рукой, чтобы оно поглотило возможно больше воздуха. Когда на поверхности теста появятся пузырьки, тесто станет гладким, блестящим и начнет отставать от рук, вливать понемногу растопленное масло, продолжая вымешивать. Прибавить рубленый



миндаль, изюм, щепотку соли и ароматические вещества. Тщательно перемешать. Форму заполнить тестом до $1/3$ высоты, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Такое тесто поднимается медленно. Когда оно увеличит свой объем вдвое, вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать около 1 часа. Сделать пробу лучинкой; если лучинка остается сухой, тесто готово. Вынуть, слегка охладить. Длинным тонким ножом отделить от формы и осторожно выложить на доску. Обильно посыпать сахарной пудрой с ванилью.

Охлажденные бабки можно сбрызнуть пуншем и полить полустертой помадной глазурью — лимонной, с ромом или с мараскином.

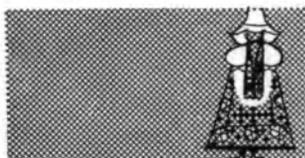
Бабка пуншевая

Тесто: 500 г муки • 80 г сахара • ок. $1/4$ л молока • 4 желтка • 4 белка • 150–200 г масла • соль • 20 г апельсиновой корки • 40 г дрожжей • ваниль • жир для формы • Пунш: $1/3$ л воды • 20 г сахара • ром • лимонный сок • Глазурь помадная с ромом: 200 г сахара • 6 ложек воды • $1/4$ ложки уксуса (6%) • ром • лимон или лимонная кислота

2 формы смазать жиром и посыпать мукой. Муку просеять на доску. Дрожжи растереть с ложкой сахара, добавить 100 г муки, немного молока и приготовить опару (густота опары должна соответствовать густоте сметаны). Поставить в теплое место, чтобы подошла. Апельсиновую корку нарезать мелкими кубиками. Масло растереть, прибавить сначала желтки, затем сахар, добавить опару, продолжать растирать, прибавляя понемногу молоко и муку. Тесто должно быть жидкое, чтобы его можно было вымесить ложкой. Прибавить взбитые в пену белки, апельсиновую корку и ваниль. Тесто после вымешивания должно быть гладкое, блестящее, с пузырьками воздуха на поверхности. Форму заполнить тестом до половины и дать подойти. Подошедшее тесто вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать около 1 часа. На следующий день приготовить пунш: сахар вскипятить с водой, добавить снятую с лимона тертую цедру, охладить, приправить по вкусу лимонным соком и ромом. Готовую бабку осторожно вынуть из формы, отделив ножом, наколоть во многих местах деревянной шпилькой, пропитать пуншем. Приготовить глазурь: залить сахар кипящей водой, прибавить уксус, сварить сироп II степени (см. глазурь), слегка охладить, растереть добела, приправить по вкусу ромом, лимонным соком. Полить тонкой струей охлажденную бабку, кисточкой покрыть глазурью всю бабку.

ПИРОЖНОЕ ВОЗДУШНОЕ

Для воздушных пирожных готовится заварное тесто. Это тесто сильно поднимается во время выпечки, а внутри изготавливаемых из него изделий образуется пространство, которое заполняют начинкой. Воздушные пирожные легкие и нежные. К столу надо их подавать непосредственно после выпечки, так как позднее они делаются влаж-



ными и вкус их ухудшается. Для приготовления воздушных пирожных нужны следующие продукты: мука, вода, жир и яйца. Приготовление воздушных пирожных. Вскипятить воду, прибавить жир и соль. Посуду снять с плиты, к смеси всыпать просеянную муку, все время помешивая, чтобы не было комочков. Затем поставить посуду с тестом на плиту и, помешивая, держать на огне до тех пор, пока оно не станет стекловидным и не утратит запаха сырого теста. Горячую массу положить в миску, отбить яйца и растирать. Хорошо растертое тесто снять с плиты и через 10—15 минут разделять его: выдавливать из бумажного мешочка или класть ложкой. Пирожные разложить на листе с интервалом в 4 см, чтобы не срослись. Воздушные пирожные следует выпекать в жарком духовом шкафу, не изменяя температуры (200°). К концу выпечки, когда пирожные зарумянятся, снизить температуру и немного подсушить их.

Пирожное воздушное со взбитыми сливками

Тесто: 180 г муки • соль • 80 г жира • 1/4 л воды • 4-5 яиц • Начинка: 1/3 л сливок (33%) • сахарная пудра • ваниль по вкусу • жир для формы

Вскипятить воду с жиром и щепоткой соли. В кипящую воду всыпать просеянную муку, отодвинуть посуду на край плиты, быстро растереть, тщательно вымешивая, чтобы не было комков. Взбивать тесто деревянной лопаточкой на слабом огне до тех пор, пока оно не станет гладким, блестящим и как следует не проварится. Поставить на край плиты, немного охладить, продолжая растирать, отбить яйца. Отбивая последние яйца, следить за тем, чтобы тесто было достаточно густым. Выбивать тесто лопаточкой до полного охлаждения. Смазать жиром лист. Тесто класть ложкой или выдавливать шприцем, разделявая круглые лепешки величиной с небольшое яблоко; можно также разделять продолговатые пирожные, так называемые „эклеры”. Пирожные разложить с интервалами. Выпекать 25—30 минут в жарком духовом шкафу, хорошо прогревом сверху и снизу. В течение первых десяти минут не открывать духовой шкаф, так как тесто может опасть. Когда пирожные поднимутся и слегка зарумянятся, уменьшить огонь. Вынимать из духового шкафа твердыми, сухими и хорошо подрумянившимися. Приготовить начинку: сливки взбить на холоде так, чтобы получилась пышная масса, к концу взбивания добавить сахарную пудру и ваниль по вкусу. Готовые охлажденные пирожные разрезать острым тонким ножом, снять верхушку. Наполнить пирожные взбитыми сливками. Накрыть верхушками, посыпать сахарной пудрой с ванилью.

Пирожное воздушное с пеной заварной с ягодным соком

Тесто: 180 г муки • соль • 80 г жира (масло, маргарин) • 1/4 л воды • 4-5 яиц • жир для формы • Начинка: 300 г сахара • 1/4 л сока, выжатого из малины, земляники или клубники • 1/2 ложки уксуса (6%) или лимон

Приготовить тесто и выпечь пирожные по рецепту „Пирожное воздушное со взбитыми сливками”. Готовые охлажденные пирожные разрезать, начинить пеной заварной с ягодным соком.

Эклер с кофейным или шоколадным кремом

Тесто: 180 г муки • 80 г жира • 1/4 л воды • 4-5 яиц • жир для формы • 30 г сахарной пудры • ваниль • Кофейный крем: 1/2 л молока • 3 яйца • ваниль • 20 г картофельной муки • 150-200 г сахарной пудры • 5-6 ложек крепкого черного кофе

Приготовить тесто и выпечь продолговатые воздушные пирожные по рецепту „Пирожное воздушное со взбитыми сливками”. Приготовить кофейный крем: смешать сахар, картофельную муку, ваниль, яйца, молоко, взбивать на пару до тех пор, пока масса не загустеет. К концу взбивания влить тонкой струйкой горячий кофе. Когда масса станет густой, снять с огня и продолжать взбивание на столе до полного охлаждения. Готовые охлажденные пирожные разрезать, наполнить кремом, посыпать сахарной пудрой с ванилью, покрыть помадной кофейной глазурью. Вместо кофе к концу взбивания можно добавить 60—80 г разогретого шоколада или 30—40 г какао, которое нужно вскипятить с 5—7 ложками воды или молока.

ТЕСТО МИНДАЛЬНОЕ

Торт прованский

Тесто: 10 белков • 400 г сахарной пудры • 400 г миндаля • 1 лимон • 30 г жира для формы • **Масса:** 400 г масла • 3 желтка • 400 г сахарной пудры • 100 г миндаля • 2 ложки рома • Глазурь помадная с ромом: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса • ром

400 г миндаля ошпарить, очистить, пропустить через мясорубку. 100 г миндаля также ошпарить, очистить, поджарить и пропустить через мясорубку. Форму для выпечки торта смазать жиром, посыпать толчеными сухарями. Приготовить тесто: взбить в пену белки, к концу взбивания добавить сахар, смешать с миндалем и соком 1 лимона. Выпечь 4 одинаковые круглые лепешки, охладить.

Приготовить массу: масло растереть до пышности, поочередно добавлять белки, понемногу прибавлять сахар, смешать с рубленным миндалем и ромом. Переложить лепешки массой. Обровнять края, покрыть глазурью, украсить.



Торт из грецких орехов

Тесто: 500 г сахарной пудры • 500 г грецких орехов • ваниль • 5-6 белков • лимон • жир для формы • 40 г толченых сухарей • Шоколадная масса: 250 г масла • 200 г сахара • 3 яйца • 50 г какао • 30 г апельсиновой корки • 1 рюмка спирта • 1 рюмка черного кофе

2 одинаковые по размеру формы для выпечки торта смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Грецкие орехи пропустить через мясорубку (15 половинок оставить для украшения торта). Апельсиновую корку мелко изрубить, лучше всего смолоть. Заварить кофе. Взбить в пену белки, прибавить сахар, ваниль, растереть, так, чтобы получилась пышная масса, смешать с орехами, влить лимонный сок, вымешать, разделить на две части, положить в форму для выпечки торта, разровнять поверхность. Выпекать в духовом шкафу со средним жаром около 35—40 минут. Вынуть, выложить, охладить. Приготовить массу (см. масса шоколадная III), к массе прибавить рюмку крепкого черного кофе и молотую апельсиновую корку. Половину массы оставить для смазывания торта и украшения. Выпеченные кружки переложить другой половиной шоколадной массы. Обровнять бока. Покрывать массой верх и бока торта, смазывая ровным слоем при помощи ножа. Оставшейся массой заполнить шприц или пергаментный мешочек, украсить торт сверху массой и орехами.

Торт миндальный

Тесто: 6 белков (180 г) • 600 г сахара • 300 г миндаля • 50 г толченых сухарей • 1/4 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • жир для формы • 40 г толченых сухарей • Кофейная масса: 250 г масла • 3 яйца • 30 г кофе • ваниль • 200 г сахарной пудры • рюмка спирта или водки • Глазурь помадная кофейная: 1/8 л крепкого кофе • 1/2 ложки уксуса (6%) • 300 г сахара

Миндаль ошпарить, очистить, пропустить через мясорубку. Две одинаковые формы для выпечки торта смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Из сахара, воды и уксуса сварить сироп II степени (см. глазурь). Взбить в пену белки. Тонкой струйкой вливать горячий сироп в пену и быстро взбивать. Смешать с рубленым миндалем и толчеными сухарями. Разделить на 2 части. Выпечь 2 кружка. Вынуть, охладить. Приготовить кофейную массу (см. масса кофейная I). Кружки переложить массой, обровнять края. Часть массы (5-6 ложек) оставить для украшения. Торт покрыть глазурью помадной кофейной (см. глазурь вареная). Оставшейся массой наполнить шприц или пергаментный мешочек и украсить торт сверху. Можно приготовить торт с апельсиновой массой, покрыть глазурью.

Торт финиковый

8 белков • 300 г миндаля • 300 г сахарной пудры • 1 лимон или лимонная кислота • 500 г фиников • 20 г масла для формы • 20 г толченых сухарей

Приготовить форму для выпечки торта. Пропустить через мясорубку миндаль. Из фиников вынуть косточки, нарезать. Взбить в пену белки, прибавить сахар. Смешать с миндалем, добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Половину массы положить в форму, покрыть ее слоем фиников, а затем слоем массы. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и выпекать около 1 часа. Вынуть, выложить, охладить,

покрыть глазурью помадной лимонной (см. глазурь вареная). Украсить торт крупной решеткой из узких полосок апельсиновой корки, в точках пересечения уложить финики без косточек.

Пирожное миндальное

350-400 г сахарной пудры • 250 г миндаля или 100 г овсяных хлопьев • 20-30 г миндаля для украшения • жир для формы • 4-5 белков • 1 ложка лимонного сока или лимонная кислота • ваниль • 30 г муки • несколько капель миндальной эссенции

Миндаль ошпарить, очистить, высушить в духовом шкафу, пропустить через мясорубку. Миндаль, сахар, белки немного растереть, смешать с мукой и ванилью. Перед тем как заполнить массой шприц, слегка подогреть ее. Выдавливать из шприца небольшие кружки, на середину каждого положить половинку миндалина. Сбрызнуть водой, поставить в духовой шкаф со средним жаром. Печь до тех пор, пока не подрумянятся. Готовые пирожные вынуть, охладить.

Если для приготовления пирожных используются овсяные хлопья, их следует подрумянить в духовом шкафу до светло-золотистого цвета и на кухонной доске размять скалкой.

„Локоны” миндальные

150 г миндаля • 250 г сахарной пудры • 30-40 г жира для формы • 2-3 шт. горького миндаля • 5 белков

Миндаль ошпарить, очистить, высушить, пропустить через мясорубку. Взбить в пену белки, смешать с просеянным сахаром, миндалем, прибавить очищенный рубленый горький миндаль. Массу выложить на смазанный жиром лист, растянуть тонким пластом, вставить в нежаркий духовой шкаф на 10—15 минут. Когда тесто слегка подрумянится, вынуть, быстро нарезать полосками шириной 2 см, накрутить на тонкий валик гладкой стороной внутрь. Быстро снять с валика. Когда тесто затвердеет, разогреть в духовом шкафу. Вместо миндаля можно взять 80 г подрумяненных, размятых на доске скалкой овсяных хлопьев.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА РАЗНЫЕ

Безе

5 белков • 500 г сахара • 1/4 л воды • пергаментная бумага • жир

Сахар залить кипящей водой, сварить сироп III степени. (см. глазурь). Приготовить посуду с кипящей водой. Взбить в пену белки, заварить их, вливая понемногу горячий сироп. Поставить посуду со взбитыми в пену белками на пару, продолжать взбивание до тех пор, пока масса не загустеет (ок. 30—40 минут); снять с пара и продолжать



взбивание до полного охлаждения. Широкий прямоугольный лист выстелить промасленным пергаментом. Из шприца или пергаментного мешочка выдавливать на лист круглые, одинаковые по размеру безе. Вставить в нежаркий духовой шкаф и подсушить, не румяня. Вынуть, охладить. Можно соединить два безе кофейной или другой массой.

Хворост

200 г муки • 3 желтка • соль • 3-4 ложки густой сметаны • 1 ложка разрыхляющего порошка • 1 ложка спирта • 500 г жира для жаренья • 100 г сахарной пудры для обсыпки • ваниль • папиросная бумага

Муку смешать со сметаной, сделать углубление, добавить желтки, щепотку соли, порошок. Все это перемешать, замесить тесто. Тесто должно быть той же густоты, что и на клецки. Разделять тесто частями. Раскатать тонкий пласт, стараясь возможно меньше подсыпать мукой. Нарезать ножом полосками шириной 3 см, длиной 15 см. В каждой полоске сделать продольный разрез длиной 5—6 см, переплести. Проверить температуру жира, опустив в него кусочек теста: если тесто сразу же всплывет и быстро зарумянится, можно жарить. С теста смести кисточкой муку, опустить затем в жир и жарить с обеих сторон до светло-золотистого оттенка, переворачивая хворост вилкой. Вынуть, обсушить на бумаге, переложить на тарелку, посыпать сахаром с ванилью. Укладывать пирамидой на круглом стеклянном блюде. Хворост можно также приготовить без разрыхляющего порошка.

„Розы карнавальные“

250 г муки • 2 желтка • 2 яйца • 10 г сахара • 20 г масла • 1 ложечка разрыхляющего порошка • 1 ложка рома или спирта • 500 г жира для жаренья • 100 г сахарной пудры • ваниль • соль • папиросная бумага • 1/4 л воды

Изрубить масло в просеянной муке, добавить сахар, порошок, яйца, желтки, щепотку соли, ром или спирт, замесить тесто, вначале все продукты перемешать ножом, затем месить рукой до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким. Раскатывать частями сравнительно тонким пластом. Вырезать 3—4 кружка разных размеров. Диаметр первого самого большого кружка должен равняться 7 см, диаметр каждого последующего кружка должен быть на 1 см меньше предыдущего. Каждый кружок нарезать в пяти местах по окружности. Середину каждого кружка смазать белком, а затем складывать по три-четыре кружка так, чтобы самый большой был внизу, а самый маленький — наверху. Придавать серединку, чтобы кружки хорошо склеились. Опустив в растопленный жир кусочек теста, проверить, достаточно ли жир разогрелся. Если тесто сразу же всплывет и зарумянится, можно жарить. С „роз“ смести щеточкой муку, опустить в разогретый жир. Жарить до светло-золотистого оттенка, вынуть, осушить на бумаге, переложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой с ванилью. Уложить на круглом стеклянном блюде.

Нуга ореховая

500 г сахара • 200 г меда • 6 белков • 1 ложка уксуса (6%) • 1/4 л воды • 400-500 г грецких или лесных лущеных орехов • ваниль • 2 вафли

Орехи нарезать тонкой соломкой. Вскипятить воду. Мед, если он засахарился, прокипятить. Сахар залить кипящей водой, добавить уксус, сварить сироп III степени (см. сиропы), прибавить мед и варить до густоты III степени. Взбить в пену белки. Тонкой струйкой вливать горячий сироп в пену, продолжая взбивать. Поставить вместе с посудой, в которой взбивали пену, на пару. Продолжать взбивать до тех пор, пока масса не загустеет и пена не начнет рваться. Вынуть венчик, очистить от массы, прибавить ваниль, орехи, тщательно вымешать ложкой. Выложить на вафлю ровным слоем, накрыть другой вафлей, прижать дощечкой. На следующий день нарезать острым увлажненным ножом квадраты или прямоугольники.

Нуга запеченная

5 белков (150 г) • 400 г сахара • 100 г меда • 1/4 л воды • 150 г грецких орехов • 2 вафли • ваниль

Орехи перебрать, нарезать, мед разогреть. Вскипятить воду. Из воды и сахара приготовить сироп III степени (см. сиропы). Прибавить мед и варить до густоты III степени. Взбить в пену белки. Тонкой струйкой лить на пену сироп, продолжая взбивать. Поставить с посудой на пару, взбивать до тех пор, пока масса немного не загустеет, то есть будет падать, а не литься с ложки. Снять с пара, продолжать взбивать на столе. Вынуть венчик, очистить его от массы. Прибавить к пене 100 г орехов, нарезанных мелкой соломкой, ваниль, слегка перемешать. Положить вафли на 2 листа. Положить пену, слоем толщиной 2 см. Выровнять сверху и по краям. Посыпать тонким слоем нарезанных орехов (50 г). Вставить в духовой шкаф со средним жаром на 10—15 минут. Пена должна медленно подняться и слегка зарумяниться. Если духовой шкаф жаркий, пена быстро зарумянится и опадет. Нугу вынуть из духового шкафа, когда остынет. Нарезать острым ножом, часто вытирая его чистой мокрой тряпочкой. Вместо орехов можно взять нарезанный тонкими ломтиками миндаль.

Мазурка песочная с ванильным, шоколадным или кофейным каймаком

Песочное тесто: 300 г крутчатки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 3 желтка • ваниль • Ванильный каймак: 1/2 л молока или сливок • 400 г сахара • 50-100 г масла • 1/3 ванильной палочки • 1 ложка карамели

Приготовить песочное тесто. Просеять муку на доску. Желтки отделить от белков, положить в дуршлаг и вместе с ним опустить в кипящую воду; кипятить 10 минут. Сваренные желтки вынуть, протереть





через сито, используя для этого возможно меньшую поверхность сита. Изрубить в муке масло, прибавить просеянную сахарную пудру, желтки, ваниль и быстро замесить песочное тесто. Поставить в прохладное место на 20—30 минут. 1/4 часть теста оставить, остальное раскатать пластом толщиной 3/4 см, положить на прямоугольный или квадратный лист с тремя загнутыми краями. Выровнять руками края теста, смазать их белком. Из оставшейся 1/4 части теста разделить валик, толщиной в палец, и уложить его по краям вокруг пласта, крепко прижав. Валик украсить рисунком, сделанным щипчиками или кончиком ножа, смазать его разболтанным яйцом. Вставить в жаркий духовой шкаф и выпекать до тех пор, пока тесто не приобретет золотистого оттенка. Готовую мазурку вынуть из духового шкафа, переложить широким ножом на доску. Приготовить ванильный каймак (см. массы каймачные). К каймаку прибавить 1 ложку карамели. Готовый каймак выложить на мазурку ровным слоем, украсить изюмом или апельсиновой коркой. На следующий день нарезать прямоугольниками. Вместо ванильного каймака можно использовать шоколадный или кофейный.

Мазурка песочно-дрожжевая

Тесто: 250 г крупчатки • 80 г масла • 1 яйцо • 2 желтка • 80 г сахара • ваниль • 25 г дрожжей • жир для формы • 1/2 яйца • 2-3 ложки сметаны • Украшение: 30 г изюма • 100 г орехов или миндаля • 50 г крупного сахарного песка • 30 г лимонной корки

Орехи перебрать, нарезать, изюм промыть, осушить, апельсиновую корку нарезать мелкими кубиками. Приготовить песочно-дрожжевое тесто по рецепту „Рулет песочно-дрожжевой с маком”. Раскатать пластом толщиной 2 см. Положить на смазанный жиром лист с тремя невысокими бортами. Смазать тесто разболтанным яйцом, посыпать сахаром, изюмом, рублеными орехами с апельсиновой коркой. Оставить при комнатной температуре, чтобы хорошо подошло. Выпекать в жарком духовом шкафу около 20 минут. Готовое тесто вынуть, слегка охладить, снять с листа длинным широким ножом. Когда остынет, нарезать прямоугольниками.

Мазурка яблочная

Приготовить по рецепту „Мазурка апельсиновая. Вместо апельсиновой массы взять яблочную (см. массы фруктовые).

Мазурка апельсиновая

Песочное тесто: 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 3 желтка • 300 г крупчатки • Апельсиновая масса: 2 лимона • 500 г апельсинов • 500 г сахара • 1/8 л воды • 100 г миндаля

Приготовить песочное тесто и выпечь по рецепту „Мазурка песочная с ванильным каймаком”. Приготовить апельсиновую массу: обмыть

лимоны и апельсины, стереть на терке, удалив семена, прибавить сахар. Положить в кастрюлю и варить, часто помешивая, до тех пор, пока не получится густая, прозрачная масса. Поставить на край плиты, смешать с очищенным и нарезанным тонкими ломтиками миндалем. Массу положить на выпеченное песочное тесто, разровнять ее ножом, смоченным горячей водой.

Посыпать очищенным, нарезанным очень тонкими ломтиками миндалем.

Мазурка королевская

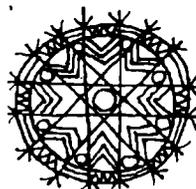
Тесто: 350 г сахарной пудры • 350 г вrocławской муки • 350 г масла • 1 лимон или лимонная кислота • 8 ложек кипятка • 100 г миндаля • 6 яиц • жир для формы • пергаментная бумага • 350 г мармелада из абрикосов или шиповника • Глазурь помадная лимонная: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • 1 лимон или лимонная кислота

Широкий прямоугольный лист с невысокими бортами выстелить промасленной пергаментной бумагой. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Приготовить тесто. Растопить масло, отбить в кастрюлю яйца, прибавить сахар, растереть, вставить в другую кастрюлю с кипящей водой. Взбивать на пару венчиком до тех пор, пока масса не загустеет, к концу взбивания влить тонкой струйкой кипящую, подкисленную лимонным соком воду; перенести кастрюлю с массой на стол и взбивать до полного охлаждения. Осторожно перемешать с просеянной мукой и миндалем, вливая одновременно тонкой струйкой растопленное масло. Выложить на 1 большой прямоугольный лист или 2 листа поменьше, вставить в жаркий духовой шкаф. Выпекать 30-40 минут. Готовое, подрумяненное до светло-золотистого цвета тесто вынуть, слегка охладить, снять с листа, очистить от бумаги. Охладить, разрезать поперек на две части, положить на одну часть мармелад из абрикосов или шиповника, накрыть другой, слегка прижать, обровнять края. Покрыть глазурью помадной лимонной.

Мазурка ореховая

Тесто: 250 г лущеных грецких орехов • 250 г сахарной пудры • 3 желтка • 100 г масла • 100 г муки • сок из 1 лимона или лимонная кислота • ваниль • 1 вафля • Пена: 120 г сахарной пудры • 2 белка • ваниль

Орехи перебрать, пропустить через мясорубку, оставить несколько половинок для украшения. Растереть масло так, чтобы получилась пышная масса, поочередно добавлять желтки, понемногу сахар, рубленые орехи, муку, затем лимонный сок и ваниль. На лист положить вафлю, выложить на нее ровным слоем массу. Взбить в пену белки, к концу взбивания добавить сахарную пудру и ваниль. Покрыть пеной всю мазурку, украсить половинками орехов. Вставить в духовой шкаф со средним жаром. Выпекать около 30 минут.



Мазурка ореховая с медом

300 г грецких орехов • 400 г сахарной пудры • 5 белков • 2 ложки меда • 1 вафля • ваниль

Орехи перебрать, нарезать. Приготовить посуду с кипящей водой. На квадратный лист или форму для выпечки торта положить вафлю. Взбить в пену белки, прибавляя к концу взбивания сахар; взбивать на пару до тех пор, пока не загустеет; снять с пара, продолжать взбивать на столе до полного охлаждения. Если мед засахарился, прокипятить. Охлажденную массу смешать с орехами, медом и ванилью, положить на вафлю ровным слоем. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и выпекать около 30 минут. Вынуть, отделить острым ножом от листа, снять и положить на доску. На следующий день можно нарезать.

Мазурка цыганская

200 г сахара • 100 г муки • 100 г изюма • 100 г орехов • 100 г инжира • 100 г фиников • 50 г апельсиновой корки • 5 яиц • 50 г цукатов • 1 вафля

Муку просеять. Изюм, финики промыть и осушить. Орехи перебрать. Инжир, финики, апельсиновую корку, орехи, цукаты нарезать тонкой соломкой. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса. Взбить в пену белки, выложить на желтки, прибавить пряности, муку, вымешать, положить на вафлю ровным слоем. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и выпекать около 30 минут.

Мазурка из дрожжевого теста

Тесто: 500 г муки • 40 г дрожжей • 1/4 л молока или сливок • 150 г сахара • 6 желтков • 100 г жира • ваниль • лимонная корка • жир для формы • Украшение: 100 г изюма • 100 г орехов или миндаля • 100 г крупного сахарного песка

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Бабка II”, поставить в теплое место, чтобы подошло. Смазать жиром и посыпать мукой 3 широких прямоугольных листа с 3 невысокими бортами. Подошедшее тесто выложить на доску посыпанную мукой, разделить на 3 части, каждую часть раскатать пластом толщиной 1/2 см, на скалке перенести на лист, края теста выровнять руками. Смазать разболтанным яйцом, посыпать сахаром, изюмом и рубленым миндалем. Поставить в теплое место, чтобы подошло. Выпекать в жарком духовом шкафу 10—15 минут. Вынуть, слегка охладить, снять с листа, когда остынет — нарезать ромбиками.

Мазурка из теста, как на бабку

Тесто: 500 г муки • 150 г сахара • 1/4 л сливок или молока • 8 желтков • 150 г масла • 50 г дрожжей • ваниль • соль • лимонная цедра • Украшение: 100 г изюма • 50 г орехов • 100 г апельсиновой корки • 1 яйцо • 50 г миндаля • 50 г крупного сахарного песка • 2 вафли



Изюм промыть, осушить, орехи, миндаль изрубить, апельсиновую корку нарезать, все перемешать. Приготовить дрожжевое тесто по рецепту „Бабка II”. Вафли выложить на широкий лист с невысокими бортами. 2/3 подошедшего теста растянуть на вафлях слоем толщиной 1 см. К оставшемуся тесту прибавить немного муки, вымесить, чтобы тесто было довольно густым. Разделить валики толщиной в палец, выложить на тесто косую решетку. Поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Смазать разболтанным яйцом, каждую клетку наполнить массой из изюма, орехов, миндаля и апельсиновой корки, смешанных с сахаром. Выпекать в жарком духовом шкафу до золотистого цвета. Вынуть, охладить, выложить на доску. Остывшую мазурку нарезать прямоугольниками или квадратами.

Мазурка с пряностями I

Песочное тесто: 300 г крупчатки • 200 г масла • 100 г сахарной пудры • 3 желтка • лимонная цедра • Начинка: 500 г пряностей (апельсиновая корка, финики, инжир, сушеные абрикосы, изюм, цукаты, орехи, миндаль • Глазурь: 1 желток • 1 яйцо • 70 г сахарной пудры • 70 г масла • ваниль • 50 г рубленого миндаля • 30 г толченых сухарей • сок 1/2 лимона или лимонная кислота • 200 г кисловатого мармелада

Приготовить песочное тесто и выпечь низ к мазурке по рецепту „Мазурка песочная с ванильным каймаком”. Приготовить пряности: изюм промыть, осушить, миндаль ошпарить, очистить. Все пряности нарезать тонкой соломкой, за исключением изюма. Выпеченное тесто намазать тонким слоем мармелада, затем положить толстый слой пряностей. Приготовить глазурь. Желтки и яйца растереть так, чтобы получилась пышная масса, прибавить лимонный сок, ваниль, растопленное масло, пропущенный через мясорубку миндаль, толченые сухари, все перемешать. Залить пряности. Вставить в духовой шкаф со средним жаром и запечь.

Мазурка с пряностями II

1 желток • 3 белка • 150 г сахарной пудры • 1/2 лимона • 1 вафля • 200 г пряностей (изюм, апельсиновая корка, финики, орехи, сливы или сушеные абрикосы) • 40 г толченых сухарей или печенья

Взбить в пену белки, прибавить просеянный сахар, желтки, лимонный сок, пряности, нарезанные тонкой соломкой, толченые сухари, все это перемешать, положить на вафлю и вынестать в духовом шкафу со средним жаром 25—30 минут.

Мазурка миндальная

200 г овсяных хлопьев • миндальная эссенция • 200 г сахара • 5-6 белков • 1 вафля • лимонная цедра и лимонный сок • 50 г муки • 500 г джема из абрикосов или красной смородины

Овсяные хлопья слегка подрумянить в духовом шкафу, размять скалкой на доске. Прибавить белки, сахар, муку, миндальную эссенцию, сок и цедру. Замесить тесто. Разделять валики толщиной в палец. Уложить их на вафле наискось в виде решетки, смазать снизу белком. Прижать валики, украсить сверху. Выпечь в духовом шкафу со средним жаром. Вынуть, снять с листа. Клетки решетки заполнить слегка разогретым джемом.

Мазурка шоколадная сырая

1 вафля • 500 г кисловатого джема • Шоколадная масса: 100 г шоколада • 1 рюмка спирта • 200 г масла • 2 желтка • 200 г сахарной пудры • 100 грецких орехов • Масса ореховая „экономная“: 100 г грецких орехов • 50 г манной крупы • 1/4 л молока • 150 г сахара • ваниль

Приготовить шоколадную массу: масло растереть так, чтобы получилась пышная масса, прибавить поочередно желтки, понемногу всыпать сахар, добавить разогретый шоколад, пропущенные через мясорубку орехи, рюмку спирта. Приготовить ореховую массу (см. масса из грецких орехов „экономная“). Вафлю покрыть слоем ореховой массы, затем покрыть слоем кисловатого джема. Всю мазурку покрыть шоколадной массой, которую надо тщательно и равномерно разложить, обровняв бока. Украсить апельсиновой коркой и орехами.

Мазурка инжирная

250 г инжира • 250 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • 2 лимона или лимонная кислота • 50 г апельсиновой корки • 100 г грецких орехов • 2 вафли • Глазурь помадная лимонная: 300 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1/8 л воды • лимон

Инжир промыть, осушить. Снять с лимона корку. Инжир и лимон пропустить через мясорубку. Орехи перебрать, нарезать тонкой соломкой. Апельсиновую корку нарезать мелкими кубиками. Из воды, сахара и уксуса сварить сироп II степени (см. сиропы). Положить в него орехи, инжир, апельсиновую корку. Еще некоторое время варить, помешивая. Масса должна быть густой. Поставить на край плиты, охладить, теплую массу выложить ровным слоем на вафлю, прикрыть другой вафлей. Пройтись поверху скалкой, обровнять бока. Когда остынет, залить глазурью помадной лимонной (см. глазурь вареная).

Мазурка финиковая

250 г фиников • 250 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • 2 лимона • 150 г грецких орехов • 50-100 г апельсиновой корки • вафли • Глазурь помадная лимонная: 300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • лимон или лимонная кислота

Приготовить по рецепту „Мазурка инжирная“.

Мазурка из чернослива

400 г крупного отборного чернослива • 400 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • 1 лимон или лимонная кислота • 200-300 г миндаля или лещинных орехов • Глазурь помадная лимонная: 300 г сахара • 1/8 л воды • 1/2 ложки уксуса (6%) • лимон или лимонная кислота

Из чернослива вынуть косточки, промыть, осушить, нарезать тонкой соломкой, снять с лимона теркой цедру, очистить лимон от белой кожицы, вынуть семена, нарезать кубиками, все перемешать. Миндаль ошпарить, лещинные орехи высушить в духовом шкафу, очистить от скорлупы, протереть чистой тряпкой, очистить от кожицы, нарезать толстыми ломтиками. Из воды, сахара и уксуса сварить сироп II степени (см. сиропы). В сироп положить чернослив, лимонную цедру, лещинные орехи. Варить на слабом огне, все время помешивая. Когда масса загустеет, слегка охладить. Теплую массу выложить ровным слоем на вафлю, накрыть другой вафлей. Скалкой слегка прижать сверху, обровнять бока. Когда остынет, покрыть глазурью помадной лимонной.

Мазурка финиковая „виленская“

250 г фиников • 250 г миндаля • 250 г шоколада • 6 белков • 500 г сахарной пудры • 1 вафля • Глазурь помадная с ромом: (см. глазурь)

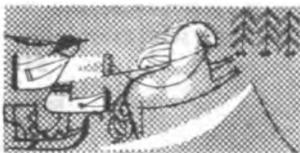
Вынуть из фиников косточки, нарезать тонкой соломкой. Шоколад стереть на мелкой терке. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Взбить в пену белки, к концу взбивания прибавлять понемногу просеянный сахар. Взбивать на пару до тех пор, пока масса немного не загустеет. Снять, продолжать взбивать до полного охлаждения. Осторожно вымешать с шоколадом, миндалем и финиками. Выложить на лист на вафлю, разложить равномерно. Выпечь в духовом шкафу со средним жаром. Вынуть, выложить, охладить, покрыть глазурью помадной лимонной или с ромом (см. глазурь вареная).

ТОРТЫ НЕПЕЧЕНЬЕ

Торт вафельный с шоколадной массой

350 г сахарной пудры • 350 г масла • 3 желтка • вафли • 100-150 г шоколада или 50 г какао • ваниль • рюмка сливочного масла • 100 г грецких орехов

Орехи перебрать, пропустить через мясорубку. Шоколад разогреть на пару или в духовом шкафу. Масло растереть венчиком так, чтобы получилась пышная масса, прибавить желток, понемногу всыпать сахар, прибавить шоколад или какао (сваренное с 5—6 ложками молока или



воды), ваниль, спирт, рубленые орехи. Все **тщательно растереть**. Вафли подсушить в духовом шкафу. **Вынуть, охладить, переложить шоколадной массой**. Каждый раз **тщательно прижимать вафли, обрывать бока**. Положить сверху дощечку с грузом. Когда масса застынет, **покрыть торт шоколадной глазурью** (см. глазурь вареная). Вафли можно также переложить шоколадной массой „экономной“, которую можно приготовить с орехами или без них.

Торт кофейный

Кофейная масса: 500 г масла • 6 яиц • ваниль • 400 г сахара • 40 г кофе в зернах • 1 рюмка спирта • **Ореховая масса:** 250 г грецких орехов • 250 г сахарной пудры • ок. 1/8 л сливок • ваниль • 3 круглых вафли

Орехи перебрать, пропустить через мясорубку, растереть с сахаром и ванилью, прибавить столько сливок, чтобы масса была густой. Приготовить картофельную массу (см. массы, приготовленные с маслом, масса картофельная I). Выложить на вафлю половину кофейной массы, накрыть второй вафлей, на этой вафле разложить ровным слоем ореховую массу, прикрыть третьей вафлей. Сверху положить оставшуюся кофейную массу, выровнять верх и бока торта. С помощью трафарета украсить торт мелко молотым кофе. Поставить торт в холодное место, чтобы как следует застыл.

Торт помадный

Шоколадная масса: 500 г сахара • 1/4 л воды • 1/2 ложки уксуса • 50 г какао или 100 г шоколада • ваниль • 50 г масла • **Кофейная помада:** 500 г сахара • 1/4 л кофе • 20 г кофе в зернах • 1/2 ложки уксуса (6%) • 50 г масла • **Лимонная или апельсиновая помада:** 500 г сахара • 1/2 ложки уксуса (6%) • лимонная или апельсиновая эссенция • 1/4 л воды • красная пищевая краска • лимонная кислота или лимон • 50 г масла • **Ореховая масса:** 150 г грецких орехов • 1/8 л воды • ваниль • 150 г сахара

Приготовить форму для торта диаметром 22—25 см, чистое полотенце или салфетку, мраморную доску или эмалированный поднос. Приготовить ореховую массу (см. масса из грецких или лесных орехов). Приготовить лимонную помаду. Из сахара, воды и уксуса сварить сироп III степени в закрытой кастрюле (см. сиропы). Во время варки кисточкой, смоченной в холодной воде, обмывать стенки кастрюли, чтобы сахар не кристаллизовался. Густой сироп снять с огня, вставить в посуду с холодной водой, слегка охладить. Растереть до бела, когда начнет густеть, прибавить лимонную, апельсиновую или ананасовую эссенцию, **вливать несколько капель красной пищевой краски, придавая массе розовый цвет, приправить по вкусу лимонной кислотой**. Растертую густую помаду выложить на мраморную доску, прибавить масло, **растирать рукой так, чтобы получилась гладкая блестящая масса**. Выстелить всю форму для торта чистым полотенцем или салфеткой. Выло-

жить ровным слоем помаду, разровнять края. Приготовить шоколадную помаду. Сварить сироп III степени, прибавить ваниль или какао (см. сиропы). Стереть и затем как следует растереть с маслом, как лимонную помаду. Шоколадную помаду выложить ровным слоем на лимонную. Затем положить слой ореховой массы. Приготовить кофейную помаду. Сварить сироп III степени из черного кофе, сахара и уксуса (см. сиропы). Стереть и тщательно растереть с маслом, как лимонную помаду. Выложить ровным слоем на ореховую массу, разровнять поверхность, украсить торт половинками орехов и валиками, сделанными с трех помад (оставив понемногу каждой при перекладывании торта). На следующий день, когда торт как следует застынет, выложить из формы, снять полотенце.

Торт „федора”

Шоколадная масса: 400 г сахара • 400 г масла • 1/4 л воды • 1 желток • 1/2 ложки уксуса (6%) • 50 г какао • ваниль • 3 круглых вафли • Ореховая масса: 100 г грецких орехов • 50 г манной крупы • 100 г сахарной пудры • 1/8 л молока • ваниль

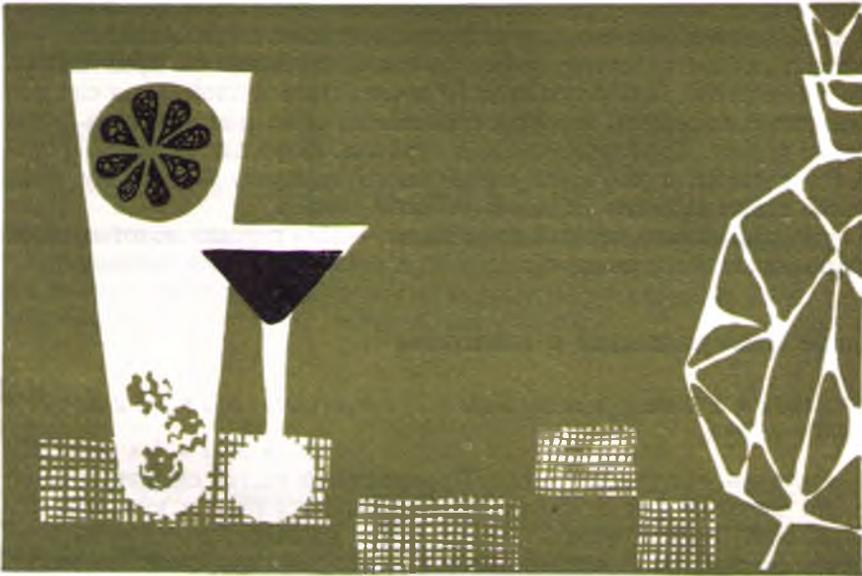
Из сахара, воды и уксуса приготовить сироп II степени (см. сиропы, глазурь вареная), добавить какао, тщательно перемешать, к горячей массе понемногу доливать масло, тщательно растирая. Когда масса немного остынет, будет теплой, добавить желтки и растирать на холоду до тех пор, пока не получится пышная масса; дать остыть, часто помешивая. Приготовить ореховую массу (см. масса ореховая „экономная”). Вафли высушить, охладить. Половиной шоколадной массы намазать вафлю, накрыть другой вафлей, прижать, затем положить ореховую массу, выровнять, накрыть третьей вафлей. Сверху положить оставшуюся шоколадную массу, разровнять влажным ножом. С помощью трафарета украсить рублеными орехами, оставшимися от приготовления ореховой массы.

Пасха

1 кг нежирного хорошо отжатого жирного творога • 5 желтков • 200 г масла • 1/4 л сливок • 300 г сахара • 1/2 ванильной палочки • 100 г миндаля • 100 г изюма

Творог протереть через сито. Желтки растереть с сахаром, добавить сливки и поставить на огонь; помешивая, довести почти до кипения, но не кипятить. Снять с огня, добавить масло, протертый творог, рубленый миндаль, перебранный, промытый изюм, ваниль, все тщательно вымешать и положить в специальную форму, выстеленную салфеткой; прижать дощечкой. После отжатия сыворотки вынуть паску из формы, снять салфетку. Хранить в прохладном месте.

Напитки



ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Кофе ячменный

40 г ячменного кофе • 1/2 л воды • 5 г цикория • 1/2 л молока

Ячменный кофе смолоть в кофейной мельнице. В посуду, используемую исключительно для приготовления кофе, влить воду, всыпать молотый кофе, прибавить цикорий и кипятить 1—2 минуты; отодвинуть на край плиты, сбрызнуть холодной водой и плотно закрыть крышкой. Через несколько минут, когда кофе отстоится, перелить его в нагретый кофейник, который подается на стол, или разливать прямо в чашки. Кипяченое молоко смешать с кофе в кофейнике или в чашках. Можно также подавать молоко отдельно в молочниках.

К вскипяченному ячменному кофе можно добавить 10—20 г натурального молотого кофе и заварить.

Кофе черный

3/4 л воды • 50 г молотого натурального кофе • сахар (добавить по вкусу)

Кофе заваривается в специальных кофейниках. При отсутствии кофейника следует половину молотого кофе залить холодной водой в посуде, употребляемой исключительно для приготовления кофе. Кипятить 2—3 минуты, добавить остаток кофе, заварить, отставить на край плиты, плотно закрыть. Дать отстояться 10 минут, слить настой через ситочко в нагретый кофейник, который подается на стол, или разливать в нагретые чашки. Кофе подают очень горячим. Кофе натуральный приготавливают также с добавкой специального цикория. К черному кофе можно также подавать отдельно взбитые сливки.

Можно приготовить черный кофе иначе — всю порцию молотого кофе залить кипятком и заварить.

Кофе натуральный с молоком

1/2 л воды • 20 г натурального кофе • 20 г ячменного кофе • 1/2 л молока • 60-80 г сахара

Приготовить, как указано выше. Процеженный настой смешать с кипяченым молоком или со сливками. Подавать горячим в кувшине или кофейнике. Вместо молока можно взять яичные желтки — на 2—3 чашки достаточно 1 желтка. Взбить пену, добавить сахар по вкусу. Сверху в чашки с кофе положить по ложке пены.

Кофе натуральный, заваренный в специальной кофеварке

Специальную кофеварку с фильтром сильно нагреть (лучше всего вставить в посуду с кипятком). В верхнюю часть кофеварки всыпать очень мелко молотый кофе, прикрыть ситочком и облить понемногу кипятком, так, чтобы настой медленно стекал в нижнюю часть кофеварки. Кофе подавать очень горячим, наливать в нагретые кофейные чашки, не до краев (примерно, до 3/4 высоты чашки). Можно подать со взбитыми сливками.

Какао

20 г какао • 1/8 л воды • 1 л молока • сахар по вкусу

Вскипятить молоко. Какао тщательно смешать с водой так, чтобы не было комков, влить в кипящее молоко, добавить сахар по вкусу и кипятить около 5 минут. Подавать горячим в кувшине. Можно варить какао без молока, на воде. Сварить, как указано выше, соединить с яичным желтком, растертым с сахаром. Сверху в чашки с какао положить по ложке взбитых с сахарной пудрой яичных белков (на 1 белок — 30 г сахара) или взбитых сливок.

Какао овсяное

30 г овсяного какао • 4 ложки воды • 1/2 л молока • сахар по вкусу

Какао тщательно развести с водой. Молоко вскипятить, влить какао и, непрерывно помешивая, кипятить 2—3 минуты. Добавить сахар по вкусу. Овсяное какао можно также приготовить на воде или на молоке с водой (1/4 л молока соединить с 1/4 л воды).

Шоколад

80 г шоколада • 1 л молока • сахар, ваниль по вкусу

Разогретый шоколад размешать с несколькими ложками холодного молока, остальное молоко вскипятить, в кипящее молоко влить шоколад, размешать, добавить по вкусу сахар и довести до кипения. Шоколад можно подавать с яичным желтком, как какао.

Чай

10-15 г чая • 1 л воды • сахар

Вскипятить воду в чайнике, употребляемом только для приготовления чая. Маленький фарфоровый или керамический чайник ополоснуть кипятком, засыпать чай. Снять крышку с большого чайника с кипящей водой, поставить на него маленький чайник, заливать понемногу крутым кипятком, закрыть и дать настояться. Через 2—3 минуты долить кипятком, продолжать заваривать. Когда чай настоится (заваривать чай за 10 минут до подачи на стол), разливать понемногу в нагретые стаканы или чашки, долить кипятком, немедленно подавать; сахар подавать отдельно.

Напиток из яблочной кожуры

1 л воды • 6-8 столовых ложек кожуры • сахар по вкусу

Кожуру с обмытых яблок высушить в духовом шкафу и хранить в стеклянной или плотно закрытой металлической банке, в сухом месте. Кожуру залить кипятком, прокипятить несколько раз в закрытой кастрюле, отставить на край плиты. Когда напиток настоится, слить в нагретый кувшинчик и подавать с сахаром.

Напиток из плодов шиповника

60 г плодов шиповника • 1 л воды • сахар по вкусу

Сушеные плоды шиповника сполоснуть, залить кипяченой теплой водой, плотно накрыть и оставить так на ночь, чтобы напиток отстоялся. Перед употреблением напиток быстро подогреть, отцедить, всыпать сахар по вкусу, подавать горячим.

Глинвейн

1 л белого или красного вина • 100-120 г сахара • 5 шт. гвоздики • немного корицы

Все вместе прокипятить, отцедить, подавать в высоких стаканах.

Напиток из вина

1 л столового белого вина • 1/4 л воды • 3-4 шт. гвоздики • немного корицы • 2 желтка • 80 г сахара

Вино прокипятить с водой и специями. Отдельно растереть желтки с сахаром, загустить на огне, доливая понемногу горячее вино, сильно взбивать до образования пены. Надо следить за тем, чтобы не довести жидкость до кипения, так как при этом желтки „свернутся“. Подавать в чашках, с бисквитами.

Пунш I

1 л легкого белого вина • 1/8 л арака • цедра и сок двух лимонов • цедра и сок трех апельсинов • 300-400 г сахара

Вино смешать с араком, добавить сахар, выжать сок из лимонов и апельсинов, предварительно удалить косточки, добавить апельсиновую и лимонную цедру, все вместе осторожно прокипятить. Подавать горячим в специальной пуншовой вазе. Если пунш слишком крепкий, разбавить горячей водой.

Пунш II

1/2 л белого вина • 1/2 л красного вина • 150-200 г сахара • 1/4 л чая • лимонная корка • 1/8 л арака

Смешать чай с вином, араком, добавить сахар, прокипятить. Для аромата вложить лимонную корочку, которую перед подачей на стол следует удалить. Готовый пунш разлить в стаканы, положить по кружочку лимона.

Пиво гретое

1 л пива • 4 желтка • 100-150 г сахара • корица • гвоздика

Пиво вскипятить со специями. Желтки растереть с сахаром так, чтобы получилась пышная масса; доливать понемногу горячее пиво, загустить на огне, взбивая. Когда загустеет, отставить. Следить за тем, чтобы не довести до кипения, так как иначе желтки свернутся. Подавать со сладкими гренками.



ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ НАПИТКИ

Напиток из смородины

1/2 кг смородины • 1 л воды • сахар по вкусу

Смородину ополоснуть, очистить от веточек и сухих чашечек цветка, размять и быстро залить кипяченой теплой водой, хорошо перемешать, чтобы в воду перешло возможно больше сока. Процедить и подавать для питья во время жары, с сахаром или без сахара. Сок этот с газированной водой или холодным молоком с сахаром — очень вкусный и освежающий напиток (см. молочные напитки).

Напиток из малины

1 кг малины • 1/2 л воды • сахар или мед по вкусу

Приготовить, как выше.

Напиток из черники

1 кг черники • 1 л воды • сахар или мед • лимонная кислота

Приготовить, как выше.

Напиток из клюквы

1/2 кг клюквы • 1 1/2 л воды • 100 г сахара

Клюкву перебрать, промыть, раздавить и быстро залить кипяченой теплой водой. Как следует перемешать и оставить на несколько часов. Процедить, добавить сахар по вкусу, подавать охлажденным во время жары.

Лимонад с медом

1 л воды • 50-80 г меда • 1 лимон или лимонная кислота

Развести мед в тепловатой кипяченой воде, добавить сок 1 лимона, удалив семена, или лимонную кислоту. Размешать, поставить в холодное место или на лед. Подавая на стол, положить в каждый стакан ломтик лимона и кусочек пищевого льда. Напиток этот очень вкусен с газированной водой.

Напиток из яблок

1/2 кг яблок • 1/2 л воды • 100-150 г сахара или меда • лимон

Яблоки промыть, нарезать соломкой, быстро залить теплым сиропом, приготовленным из воды и сахара или меда. Размешать, закрыть крышкой, оставить на 2—3 часа. Процедить, приправить по вкусу лимонным соком.

Напиток из меда

80 г меда • 2 желтка • сок из 2 лимонов • 1/2 л чая

Мед растереть с желтками, соединить на огне с горячим чаем, добавить по вкусу лимонный сок. Подавать в холодном или горячем виде.

Напиток из плодов шиповника с апельсиновой корочкой

150-200 г мармелада из шиповника • 30 г варенья из апельсиновых корок • 1 л воды • 1 лимон или лимонная кислота по вкусу

Апельсиновые корки пропустить через мясорубку с частой решеткой, соединить с мармеладом, размешать с холодной кипяченой водой, охладить, процедить, приправить лимонным соком или лимонной кислотой по вкусу. Подавать в стаканах для вина, с кусочком льда, ломтиком лимона и соломинкой.

Напиток из апельсинов

2 апельсина • 1 лимон • 100-150 г сахара • цедра с 1/2 апельсина • 1 л воды

*Выжимание
фруктовых соков*





Фруктовый напиток

Сахар растворить в $1/4$ л горячей воды, размешать с оставшейся водой, охладить. Добавить отжатый из апельсинов и лимона сок, удалив семена, приправить цедрой, охладить. Подавать в стаканчиках для вина, с кусочком льда и соломинкой.

Напиток из апельсиновых корочек с лимоном

50-100 г апельсиновых корочек • лимонная кислота • 1 л воды • 1 лимон

Апельсиновые корочки пропустить через мясорубку с частой решеткой. Смешать с холодной кипяченой водой, приправить лимонной кислотой по вкусу, охладить. Отцедить, подавать в стаканчиках для вина с кусочком льда и ломтиком лимона.

Крюшон

1 л белого легкого вина • 200 г сахара • 2 апельсина • 1 лимон • газированная вода (ок. $1/2$ л) • лед пищевой

Апельсины тщательно очистить, нарезать кружочками, пересыпать сахаром, поставить в холодное место за несколько часов до приготовления крюшона. Непосредственно перед подачей на стол положить в стеклян-

ный кувшин несколько кубиков пищевого льда (5 г на 1 порцию), влить вино, газированную воду, добавить апельсины вместе с соком, приправить лимоном и сахаром по вкусу. Очень вкусный крющон получается, если добавить ананас или абрикосы. Так же готовят крющон из других ароматных плодов.

Напиток из пива

8 л воды • 1/2 кг сахара • 20 г дрожжей • 1 бутылка пива • 2 лимона • 20 г изюма

Воду вскипятить с сахаром, охладить, отжать сок из лимонов, удаляя семена, добавить дрожжи, пиво и поставить в теплое место на 12 часов. Отцедить, слить в чистые, герметически закрывающиеся бутылки, вложить в каждую по 2 изюминки. Бутылки закрыть, вынести в холодное помещение. Напиток можно употреблять на 3 день.

ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ

Напиток из рассола квашеной капусты

1/2 л рассола квашеной капусты • 1/4 ложечки горчицы • 1/8 л кипяченой воды • соль • перец • сахар по вкусу • 1 ложечка соуса „Кабуль” или кубик приправы для супа (концентрат)

В кастрюльке растереть горчицу с соусом „Кабуль” или с раствором кубика приправы, добавить рассол квашеной капусты, обладающий нежным кисло-сладким вкусом, воды, посолить, всыпать сахар, приправить перцем, охладить, отцедить, подавать в чашках с песочными или дрожжевыми „палочками”, гренками и т. п.

Напиток томатный I

1/4 л свежего (или консервированного) томатного сока • 1/4 л рассола квашеной капусты • 1/8 л воды • 1 кубик приправы (концентрат) • соль • сахар по вкусу

Томатный сок размешать с отцеженным рассолом квашеной капусты, водой, добавить приправу, соль, сахар, охладить и подавать в стаканчиках для вина.

Напиток томатный II

1 л свежего (или консервированного) томатного сока • сок из 1 лимона • цедра с 1/2 лимона • сахар и соль по вкусу • 1/8 л кипяченой воды

Все составные части перемешать, охладить и подавать в стаканчиках для вина с песочными или дрожжевыми „палочками”, гренками и т. п.



Напиток томатный III

1 л свежего (или консервированного) томатного сока • 1 ложка лимонного сока • 1/8 л кипяченой воды • соль • сахар по вкусу • 30 г репчатого лука • 50 г петрушки • 1 кубик приправы (концентрата) • 1 лавровый листик • 50 г сельдерея

Сельдерей и петрушку обмыть, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке. Лук нарезать кружочками, добавить приправу, томатный сок, лавровый листик, размешать, посолить, приправить сахаром, перцем, лимонным соком и охладить. Процедить, подавать в стаканчиках для вина.

Напиток из свекольного кваса

1 л свекольного кваса • 1 ложечка рубленого укропа и зеленого лука • сахар • соль по вкусу

Молодой, трехдневный свекольный квас посолить, приправить сахаром, зеленым луком, укропом, по вкусу можно добавить несколько ложек сметаны.

Напиток из ягодного сока и моркови

1 кг моркови • 1/2 л воды • 1/16-1/8 л клюквенного или смородинового сока • сахар по вкусу • лимонная кислота или лимон

Свежую морковь обмыть, очистить, сполоснуть, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 1—2 часа. Сок отжать, приправить по вкусу сахаром и лимонным, клюквенным или смородиновым соком. Подавать в стаканчиках.

КВАСЫ

Квас клюквенный

1 кг клюквы • 4 л воды • 350 г сахара • 10 г дрожжей

Клюкву перебрать, сполоснуть, положить в кастрюлю, размять, залить водой и варить 10 минут. Отцедить сквозь сито или марлю, прибавить сахар и размешивать, пока он совсем не растворится. Охладить, добавить смешанные с сахаром дрожжи, хорошо вымесить, разлить в бутылки, закупорить и поставить в темное холодное место. Квас можно употреблять на третий день.

Квас лимонный

4 л воды • 50 г изюма • 300-400 г сахара • 10 г дрожжей • 2-3 лимона или лимонная кислота

Вскипятить воду с сахаром. Охладить, отжать из лимонов сок, добавить смешанные с сахаром дрожжи, хорошо размешать, разлить в бутылки, добавить в каждую по 2—3 изюминки, закупорить, вынести в погреб. Через 3 дня напиток готов.

Квас хлебный

250 г ржаного хлеба • 5 г дрожжей • 1 лимон или лимонная кислота • 4 л воды • 200-250 г сахара

Хлеб подсушить. Залить кипятком, дать постоять несколько часов. Когда остынет, процедить, добавить сахар, смешанные с сахаром дрожжи, лимонный сок или лимонную кислоту. Оставить на 24 часа, затем разлить в бутылки, закупорить и вынести на 3 дня в холодное помещение.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

„Растрепка” из простокваши

Однодневную, сильно охлажденную простоквашу разбить („растрепать”), добавить мелко нарубленный зеленый лук, размешать, подавать как холодный напиток или к различным блюдам. Каждый раз готовить в небольшом количестве, так как долго его хранить нельзя.

Напиток из молочной сыворотки

Оставшуюся от подогретой простокваши сыворотку размешать со свекольным квасом, добавить рубленый укроп и зеленый лук, посолить, охладить. Можно прибавить несколько ложек сметаны. Вместо свекольного кваса можно взять огуречный рассол.

Напиток молочный с соком свежей малины

3/4 л кипяченого молока • 1/4 л малинового сока • сахар по вкусу

В кипяченое холодное молоко влить малиновый сок (напиток должен сохранить нежный запах сока), приправить сахаром по вкусу и сильно охладить. Напиток получается вкусный, освежающий. Если нет свежей малины, можно использовать пастеризованный сок.

Напиток молочный с соком свежей смородины

1/4 л смородинового сока • 3/4 л молока • сахар по вкусу

Приготовить, как молочный напиток с соком свежей малины.

Напиток из молока и персиков

1/4 л молока • 1/4 л сливок 10% • 40-60 г пищевого льда • 1 1/2 кг персиков • 80-100 г сахара (по вкусу)



*Молочный
напиток с соком*

Персики обмыть, удалить косточки, залить небольшим количеством кипятка, сварить. Когда станут мягкими, протереть через сито, размешать с сахаром, охладить. Кипяченое холодное молоко соединить со сливками, добавить мелко нарубленный лед, протертые персики, размешать, сильно охладить. Подавать в небольших стаканчиках с печеньем или бисквитами.

Напиток из молока и абрикосов

Приготовить, как напиток из молока и персиков.

Напиток из сливок и клубники

1/2 л сливок • 1/2 кг клубники • сахар по вкусу

Клубнику перебрать, отделяя стебельки вместе с чашечками, промыть, отцедить, протереть через частое сито. Размешать со сливками (10%), приправить по вкусу сахаром. Охладить, перелить в стеклянный кувшин, разливать в стаканчики или кубки, подходящие к кувшину, подавать с песочным печеньем или бисквитами.

Напиток из сливок и малины

Приготовить, как напиток из сливок и клубники.

Напиток из сливок и земляники

Приготовить, как напиток из сливок и клубники.

Мазагран (напиток из черного кофе с коньяком)

1/4 л черного кофе • 3/4 л воды • 3 рюмки коньяка • сахар по вкусу • тшцевой лед (10 г на порцию)

Черный кофе размешать с холодной кипяченой водой и коньяком. Приправить сахаром по вкусу, сильно охладить. Разливать в бокалы, добавить мелкие кусочки льда. Подавать с длинной соложкой.

Кофе мороженый

На 1 чашку кофе 10 г молотого кофе

Кофе свежесваренный (см. кофе черный) размешать с сахаром и заморозить в мороженице. Подавая, наливать кофе до 3/4 высоты стакана, сверху класть взбитые сливки, к которым добавляется немного сахара.

Кофе мороженый с молоком

100 г сахара • 3/4 л молока • 3 желтка • ваниль • 1/8 л сливок • 30 г натурального кофе • 20 г ячменного кофе

Натуральный кофе смолоть, добавить ячменный кофе и приготовить 1/4 л крепкого настоя. Желтки растереть с сахаром, заварить молоком, взбить на пару. Охладить и смешать с кофейным настоем, ванилью; заморозить в мороженице. Подавать в небольших стаканчиках со взбитыми сливками. Кофе замораживать, пока не начнут образовываться кристаллики льда.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ЛИКЕРЫ

Ликер кофейный

100 г мелкомолотого свежесобжаренного натурального кофе • 3/4 л спирта (95°) • 1/4 стручка ванили • 3/4 кг сахара • 1/2 л воды • 2 ложки молока

Молотый кофе и мелко рубленую ваниль залить спиртом в стеклянной посуде, плотно закупорить и дать настояться в течение недели, ежедневно встряхивая посуду. После этого настой, не взбалтывая осадка, слить через воронку с фильтровальной бумагой или ватой в другую посуду. Осадок залить небольшим количеством воды, взятой из общего количества воды, предусмотренной для приготовления ликера, взболтать и оставить, пока осадок не осядет на дно. Влить настой, не



взбалтывая осадка, через воронку с ватой к спиртовому настою. Повторить промывку осадка водой. Остаток воды подогреть и растворить в ней сахар. Раствор сахара и кофейный настой размешать, влить 2 ложки кипящего молока, взболтать и оставить на неделю для осветления. Осветленный настой слить через воронку с ватой с осадка, образовавшегося от молока, в бутылки, в которых ликер будет храниться. Чем дольше ликер будет отстаиваться, тем вкуснее он получится.

Ликер вишневый

3/4 кг спелых вишен • 3/4 л спирта (95°) • 3/4 кг сахара • 1/4 л воды

Вишни (с косточками) залить спиртом в стеклянной посуде, плотно закупорить и дать отстояться неделю, ежедневно встряхивая. Через неделю слить настой через воронку с ватой в другую посуду, а вишни посыпать сахаром и вымешать с ним, встряхивая посуду. Посуду с вишнями и сахаром оставить закупоренной в теплом помещении (можно поставить на солнце) на 2—3 недели, пока сахар не растворится, размешивать, встряхивая посуду каждые несколько дней. Образовавшийся сироп слить через воронку с ватой в посуду, в которой находится ранее отлитый настой. Половину воды, приготовленной для приготовления напитка, подогреть и залить оставшиеся вишни, размешать встряхиванием, споласкивая таким образом с вишен спирт и остатки сахара; слить жидкость через воронку с ватой в ранее отлитый настой и сироп. Полоскание вишен повторить, употребляя оставшуюся воду. Смесь жидкостей оставить на 2—3 недели для осветления, после чего слить ликер с образовавшегося осадка в бутылки через воронку с ватой.

Ликер из какао

100 г натурального какао—порошка • 3/4 л спирта (95°) • 1/4 палочки ванили • 3/4 кг сахара • 1/4 л воды

Приготовить, как ликер кофейный (см. выше).

Ликер из черной смородины

3/4 кг спелой черной смородины • 3/4 л спирта (95°) • 3/4 кг сахара • 1/4 л воды

Приготавливается, как ликер вишневый (см. выше), с той разницей, что после того, как со смородины будет слит настой, ягоды нужно слегка размять, так, однако, чтобы не раздавить семян, и затем засыпать сахаром.

Ликер яичный

5 желтков • 1/4 кг сахара • 1/3 л молока • 1/4 л спирта (95°) • 1/4 л коньяка или старки • 1 ложечка ванильного сахара

Молоко вскипятить и охладить. Желтки растереть с сахаром и ванильным сахаром до получения однородной массы, которую следует разбавить остуженным молоком и слить в большую бутылку. Добавить спирт и коньяк и тщательно размешать встряхиванием. Употреблять через 3—5 дней, перед разливкой в рюмки — взболтать.

Ликер яичный с какао

5 желтков • 1/4 кг сахара • 1/3 л молока • 30 г какао • 1/4 л спирта (95°) • 1/4 л чистой водки (45°) • 1 ложечка ванильного сахара

Приготовить, как яичный ликер (см. выше), добавляя к сахару какао.

„Крупник литовский“

1/3 кг меда • 1/4 л воды • 1/2 л спирта (95°) • 1/2 палочки ванили • 1/4 мускатного ореха • 10 г корицы • 2 шт. гвоздики • кусочек корки лимонной или апельсиновой

Вскипятить воду с медом, положить измельченные приправы и кипятить еще несколько минут; отставить на край плиты. Процедить, еще раз вскипятить и кипящий напиток перелить в нагретый сосуд с крышкой (например, кофейник). Добавить спирт и быстро размешать. Подавать очень горячим в рюмках для водки или в нагретых кофейных чашечках.

НАЛИВКИ

Наливка ореховая

2-3 зеленых незрелых грецких ореха • 1 л чистой водки (45°) • 1 столовая ложка сахара

Зеленые незрелые грецкие орехи, у которых не оформилась еще толстая скорлупка, мелко нарезать вместе с зеленой наружной оболочкой, всыпать в стеклянную посуду. Залить водкой, закупорить и отставить на 3—4 недели (жидкость становится темно-коричневой). По истечении этого срока жидкость слить с орехов в другую посуду через воронку с ватой, засыпать орехи сахаром и оставить так еще на 1—2 недели — пока не растворится сахар. Образовавшийся сахарный сироп слить через воронку с ватой в посуду с ранее слитым настоем, вымешать и оставить для осветления. Осветленную наливку перелить через воронку с ватой в бутылки.

Наливка фруктово-ягодная

1 кг фруктов или ягод • 1 л спирта (95°) • 1/2 л чистой водки (45°) • 1 кг сахара

Свежие вишни или малину, черную смородину, землянику, сливы, кизил или абрикосы всыпать в большую стеклянную бутылку, залить спиртом и водкой, закупорить. Дать настояться 4—6 недель (с земляникой и малиной 2—3 недели), встряхивая бутылку каждые несколько дней. По истечении этого срока слить настой через воронку с ватой в другую посуду. Ягоды или фрукты размять (не раздавив семян), засыпать сахаром и размешать, встряхивая посуду. Оставить в теплом помещении (можно поставить на солнце) на 2—3 недели, пока не растворится сахар, встряхивая посуду каждые 2—3 дня. Образовавшийся сироп слить через воронку с ватой в другую посуду. Полученным таким образом сиропом приправить по вкусу ранее слитую жидкость, оставить для осветления. Остаток сиропа можно использовать как вкусный, хотя и слабый ликер, а остальные ягоды или фрукты снова залить водкой (45°) и получить наливку худшего качества. Осветленную наливку перелить через воронку с ватой в бутылки. Длительное отстаивание улучшает вкус наливок.

Наливка на сушеных сливах

1/4 кг сушеных слив • 1 л чистой водки (45°) • 1/4 л спирта (95°) • 1/4 л воды

Сушеные сливы, после удаления из них косточек, нарезать, всыпать в стеклянную бутылку, залить спиртом и водкой, закупорить. Дать отстоять 4—6 недель, встряхивая бутылку каждые несколько дней. Затем слить настой в другую посуду через воронку с ватой. Сливы залить водой и через 1—2 дня влить жидкость через воронку с ватой в ранее слитый настой, вымешать, оставить для осветления. Через несколько дней слить наливку с осадка, который накопился на дне посуды, профильтровать через воронку с ватой в бутылки, в которых он будет храниться. Длительное отстаивание улучшает вкус наливки.

ВОДКИ, ПРИГОТОВЛЯЕМЫЕ НА СКОРУЮ РУКУ

Апельсиновка или лимоновка

Корка с половины апельсина или лимона • 1 л чистой водки (45°) • 2 чайных ложечки сахара

Очищенную и нарезанную тонкими полосками апельсиновую или лимонную корку залить водкой, добавить сахар, растворить его, встряхивая посуду.

Оставить на 3—4 дня, после чего слить через воронку с ватой в другую бутылку.



Портеровка

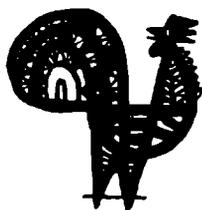
1/2 л темного пива • 1/3 л портера • 3/4 л спирта (95°) • 2 чайных ложки сахара

Размешать пиво с портером и растворить в них сахар. В эту смесь (не наоборот) влить, медленно помешивая, спирт. Оставить на 2—3 дня, пока осадок полностью не выпадет на дно, перелить в бутылки через воронку с ватой. Портеровка тем вкуснее, чем дольше отстаивается.

Карамелевка (жженка)

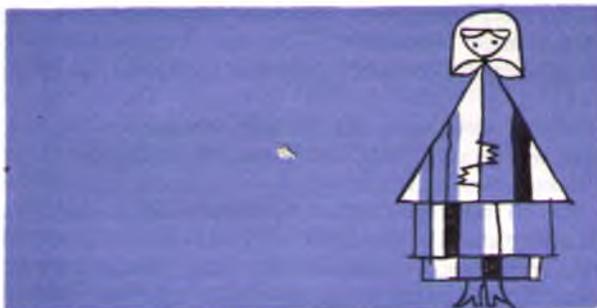
1/2 л спирта (95°) • 1/2 л воды • 2 столовых ложек сахара • 1 ложка ванильного сахара • щепотка соли

Приготовить карамель, сильно подрумянив сахар. Воду вскипятить, растворить в ней карамель и ванильный сахар, добавить щепотку соли, охладить. Размешать со спиртом. Дать отстояться самое меньшее 3 дня, чтобы напиток приобрел надлежащий вкус.





Домашние заготовки



Правильное питание, то есть постоянное и систематическое введение в организм всех необходимых пищевых веществ, оказывает большое влияние на здоровье человека. Так как некоторые продукты, а особенно овощи и фрукты, являются продуктами сезонными, трудно обеспечить равномерное употребление их в пищу на протяжении всего года. Прежде всего это относится к продуктам, богатым витамином С, который содержится исключительно в свежих овощах и фруктах. Трудней всего спланировать правильное меню зимой, когда нет фруктов, ягод, свежих помидоров, овощей и т. п.

Для того, чтобы меню на протяжении всего года было рациональным и разнообразным, необходимо заблаговременное консервирование биологически ценных сезонных продуктов, что дает возможность использовать их и тогда, когда в продаже этих продуктов нет.

В первую очередь необходимо консервировать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С.

Некоторые рецепты переработки продуктов в домашних условиях, приведенные ниже, дают возможность сохранить витамин С.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОНСЕРВОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для получения стойких продуктов, обладающих высокой пищевой и вкусовой ценностью, следует соблюдать некоторые основные правила. Это, прежде всего, рациональный подбор продуктов, предназначенных для консервирования, применение соответствующего метода консервирования и соблюдение чистоты во время работы.

Фрукты и овощи, предназначенные для консервирования, должны быть свежими, здоровыми и достаточно спелыми.

Прежде всего необходимо перерабатывать плоды и овощи, наиболее богатые витамином С, то есть обладающие наибольшей пищевой ценностью: смородину черную, красную и белую, клубнику, землянику, малину, чернику, крыжовник, плоды шиповника, помидоры, зеленый горошек, фасоль стручковую, капусту. Вышеперечисленные плоды и овощи следует консервировать такими методами, чтобы потери витамина С были возможно меньшими.

Другие фрукты и ягоды, как, например, яблоки, сливы, брусника, вишня, черешня, содержат мало витамина С, а при переработке их (варенье, мармелад, повидло) этот витамин обычно разрушается полностью.

В приведенных ниже таблицах показано содержание витамина С в различных плодах и овощах и потери этого витамина, в зависимости от способа приготовления некоторых консервов.

Как уже упоминалось, способ приготовления в определенной степени обуславливает качество полученного продукта. Стойкость продуктов переработки обусловлена степенью уничтожения или приостановки развития микроорганизмов (плесневых и дрожжевых грибов, бактерий), которые в определенных условиях могут попасть в продукт из сырья, с рук человека, из посуды или воздуха. Поэтому при приготовлении консервов обязательно соблюдение максимальной чистоты.

Фрукты и овощи до переработки нужно перебрать, тщательно промыть и отцедить. Посуда и инвентарь, употребляемые при переработке пищевых продуктов, должны быть изготовлены из безвредных для человека материалов и легко чиститься. Лучше всего использовать стеклянную, фарфоровую, алюминиевую, эмалированную (с неповрежденной эмалью) и керамическую посуду.

В зависимости от вида продукта используются стеклянные банки различной величины, причем для хранения компотов наиболее удобны банки объемом $3/4$ л и более, а для витаминных пюре — баночки воз-

Т а б л и ц а I

Содержание витамина С в сырых плодах

(по Я. Рудовской — „Таблицы питательной ценности пищевых продуктов”, 1954 г.)

№	Плоды	Содержание витамина С мг на 100 г	№	Плоды	Содержание витамина С мг на 100 г
1	Роза	580	10	Ежевика	21
2	Шиповник	470	11	Черника	16
3	Смородина черная	194	12	Клюква	12
4	Смородина белая	48	13	Вишня	7
5	Смородина красная	44	14	Черешня	7
6	Земляника	60	15	Абрикосы	6
7	Клубника	57	16	Сливы	5
8	Крыжовник	33	17	Яблоки	4
9	Малина	24	18	Груши	3

Т а б л и ц а 2

Содержание витамина С в сырых овощах

(по Я. Рудовской-Копровской, „Таблицы питательной ценности пищевых продуктов,“ 1954 г.)

№	Овощи	Содержание витамина С мг на 100 г	№	Овощи	Содержание витамина С мг на 100 г
1	Брюссельская капуста	71	9	Лук зеленый	43
2	Краснокочанная капуста	55	10	Щавель	30
3	Савойская капуста	36	11	Горошек зеленый луценьный	26
4	Белокочанная капуста	33	12	Ботва огородная	27
5	Укроп зеленый	70	13	Помидоры	19
6	Цветная капуста	36	14	Фасоль стручковая	17
7	Кольраби	32	15	Лук	8
8	Шпинат	48	16	Свекла	7
			17	Огуры	6
			18	Тыква	5

Т а б л и ц а 3

Содержание витамина С в продуктах переработки плодов, богатых этим витамином

(по данным „Ежегодника Государственного Института Гигиены“, 1950 г. № 1, стр. 147 и № 3—4, стр. 523).

№	Плоды	Плоды сырые витамина С мг на 100 г	Плоды сушеные витамина С мг на 100 г	Плоды пасте- ризованные витамина С мг на 100 г	Сырое пюре витамина С мг на 100 г	Варенье, мар- мелад, джем, повидло витамина С мг на 100 г
1	Роза	580	232			
2	Шиповник	470	188			
3	Смородина черная	194		97—150	117—155	0
4	Смородина белая	48		0—10	23	0
5	Смородина красная	44		0—9	26—38	0

можно меньшего объема (1/8—1/2 л), так как при контакте с воздухом витаминная ценность открытого и неизрасходованного продукта снижается.

Пастеризованные фрукты и овощи можно хранить в широкогорлых бутылках разной величины. Рекомендуется использование герметически закупориваемых бутылок (как для пива и вод).

Для приготовления и хранения солений можно использовать стеклянные банки, фабричную керамическую посуду, а для большого количества — деревянные бочки.

Сушеные овощи и фрукты можно хранить в жестяных коробках или плотно закрывающихся банках.

Консервы из самых лучших сортов овощей и фруктов никогда не будут стойкими, если для их приготовления и хранения употреблены недостаточно чистые инвентарь и посуда. Посуда и инвентарь, употребляемые для приготовления и хранения консервов, должны быть тщательно вымыты горячей водой с мыльным порошком, или мылом, дважды сполоснуты горячей водой, а затем прокипячены или прошпарены в духовке.

Для прошпаривания лучше всего положить сухие банки на противни и вставить их в хорошо нагретую духовку (температура должна быть выше 100°C). Следует помнить о том, что нельзя вставлять холодных банок в слишком горячую духовку, так как они потрескаются.

Хороший способ стерилизации посуды — кипячение в чистой воде. Бутылки, банки или другие предметы помещают в посуду с холодной водой, дно которой покрывается деревянной дощечкой или слоем чистой бумаги. Воду постепенно нагревают и кипятят 5 минут. После кипячения посуду вынимают с помощью деревянных щипцов или прокипяченной толстой проволоки.

Если банки после мойки горячие, их следует закладывать сразу в горячую воду, так как в противном случае они полопаются. Пробки и резиновые кольца для закупорки бутылок и банок также следует кипятить.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОНСЕРВОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Существует много разных способов консервирования плодов и овощей. Основные способы описаны ниже.

КОНСЕРВЫ ПЛОДОЯГОДНЫЕ

Пастеризация или варка плодов в бутылках или в стеклянных банках, помещенных в посуду с водой, производится следующим способом. Пастеризовать можно цельные ягоды, вишню, крыжовник и т. п., протертые плоды, соки или компоты. Следует отметить, что это один из самых дешевых способов переработки, так как такие консервы можно приготовить даже без добавления сахара. Другим преимуществом этого метода является сохранность в консервах довольно большого количества витамина С.

Ягоды без сахара в бутылках

Этим способом могут консервироваться: смородина черная, красная или белая, черника, земляника, малина, крыжовник, вишня, черешня, брусника, клюква, ежевика.



1. Ягоды обмыть, отцедить, удалить веточки и т. п.
2. Заполнить ягодами прокипяченные или прошпаренные в духовке бутылки, емкостью $1/4$ л, сильно встряхивая, чтобы в бутылке поместилось возможно больше ягод. Не заполнять бутылки по самую пробку под отверстием (нужно оставить около 2 см свободного пространства).
3. Бутылки не плотно закупорить прокипяченными пробками (пробки не вдавливать), обвязать шпагатом, чтобы пробки держались. Герметически закупоривающиеся бутылки не закрывать, а только прикрыть пробкой.
4. Приготовить посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, вставить бутылки, наполнить посуду водой, так, чтобы уровень ее доходил до $3/4$ высоты бутылок. Посуду накрыть, нагревать и кипятить 20 минут.
5. Бутылки вынуть, поставить на стол или доску, плотно закупорить, крепко обвязать шпагатом (герметические бутылки закрыть), консервы охладить, бутылки, закупоренные пробками, залить смолкой или парафином.
6. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении. Зимой использовать для приготовления киселей, компотов, желе и т. п.

Плодоягодные пюре в бутылках без сахара или с сахаром

Этим способом могут консервироваться все вышеперечисленные ягоды (см. ягоды без сахара в бутылках), а кроме того, клубника, яблоки, сливы.

1. Плоды обмыть, перебрать, отцедить, удалить веточки и т. п., а затем протереть (яблоки и сливы следует предварительно разварить в небольшом количестве воды).
2. Заполнять пюре прокипяченные или прошпаренные в духовке бутылки емкостью $1/4$ — $1/2$ л, оставляя ниже отверстия около 4 см свободного пространства. Дальше поступать, как указано в предыдущем рецепте — см. пункты 3—6. Бутылки емкостью более чем $1/2$ л кипятить 25 минут.

Пюре яблочное и сливовое можно приготовить с добавлением сахара (250 г на 1 л теплого пюре).

Ягодные соки в бутылках без сахара и с сахаром

Соки могут быть приготовлены из смородины, черники, малины, вишни.

1. Ягоды обмыть, отцедить, перебрать, удалить веточки (из вишни удалить косточки), размять.
2. Руками или прессом отжать сок через прокипяченный полотняный мешочек.
3. Выжимки залить кипяченой водой (около 1 стакана воды на 1 л выжимок) и оставить на 1 час.
4. Отжать сок еще раз и смешать с соком, отжатым раньше.

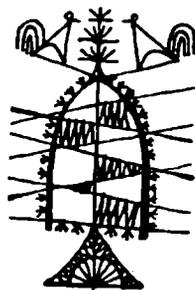
5. Сок разлить в прокипяченные или пропшаренные в духовке бутылки, оставляя ниже отверстия около 4 см свободного пространства. Далее поступать, как указано в рецепте „Ягоды без сахара в бутылках”, пункты 3—6.

Соки могут быть приготовлены и с сахаром, который добавляется до пастеризации в количестве 200—500 г на 1 л сока (в зависимости от вида плодов).

Компоты

Для приготовления на зиму компотов более всего пригодны вишня, черешня, слива, абрикосы, персики, крыжовник, смородина и клубника.

1. Плоды обмыть, отцедить, перебрать, удалить веточки. Вишню, черешню, сливы, абрикосы, персики можно использовать с косточками или без них. Плоды с косточками можно наколоть прокипяченной палочкой, тогда во время варки они не будут лопаться. Груши следует очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину и до заливки сиропом держать в слегка подкисленной воде (для этого используется молочная кислота — 1 ложка на 1 л воды, лимонная — 5 г на 1 л воды, уксус — $1/3$ стакана 6% уксуса на 1 л воды).
2. Очищенные плоды плотно уложить в прокипяченных или прожаренных в духовке „банках Века” или в обычных банках с гладкими краями так, чтобы ниже края банки оставалось около 3 см свободного пространства и залить горячим сиропом.
3. Сироп приготовить следующим образом: вскипятить 1 л воды с 300—500 г сахара (в зависимости от кислотности плодов), несколькими штуками гвоздики и небольшим кусочком корицы. К компоту из груш можно прибавить по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту. Плоды должны быть покрыты сиропом.
4. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, наложить сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
5. Банки, наполненные приготовленным компотом, вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, наполненную таким количеством воды, чтобы уровень ее достигал $3/4$ высоты банок.
6. Посуду с банками закрыть, нагревать, довести воду до кипения и кипятить 25—35 минут (в зависимости от емкости банок).
7. Вынуть банки, охладить, снять зажимы и проверить, хорошо ли держатся крышки. Незакупоренные банки следует прокипятить еще раз, предварительно вытерев досуха края банок, крышки и резиновые прокладки.
8. Компот хранить в прохладном, сухом и темном помещении. Бутылки и банки с пастеризованными плодами можно затягивать целлофаном. В этом случае наполненные бутылки и банки кипятят открытыми, уровень воды должен достигать $3/4$ высоты бутылок или банок, кипятить следует медленно. Непосредственно после кипячения бутылки и банки следует вынуть и натянуть на верх банок целлофан, смоченный кипяченой водой или водкой, так, чтобы он пристал к краям.



Все пастеризованные продукты быстро портятся после открытия банок, поэтому их следует использовать в течение 2 дней. Если банки открыты, компоты или другие консервы можно хранить дольше только в холодильнике.

Консервирование сырого пюре или ягодных соков с сахаром

Сырые ягоды, консервированные с большим количеством сахара без применения высокой температуры, сохраняют много витамина С, и поэтому при домашних заготовках следует иметь в виду и этот способ консервирования. Этот метод с целью сохранения пищевой ценности лучше всего применять для консервирования ягод, богатых витамином С, а именно — всех видов смородины, земляники, клубники, малины.

Сырое пюре из смородины

Норма продуктов: 1 л пюре из смородины • 1,2 кг сахара (сахарный песок или сахарная пудра).

1. Смородину обмыть, отцедить, удалить веточки, размять, протереть (смородину красную и белую можно не протирать, а отжать через прокипяченный полотняный мешочек).
2. К пюре добавить соответствующее количество сахара и размешивать, пока сахар не растворится. Пену, образовавшуюся на поверхности, снять и тут же использовать.
3. Заполнить прокипяченные или прошпаренные в духовке банки объемом 1/10—1/4 литра почти до краев. Закрывать банки смоченным водой или водкой целлофаном, приклеивая его к краям банки, или смолкой.
4. Смолку разогреть в жестянке на горячей плите. Края банки вытереть досуха бумажными салфетками. Поверхность пюре залить с помощью ложечки смолкой, начиная от края банки. Когда первый слой застынет, залить вторично.
5. Пюре хранить в прохладном, сухом и темном помещении.

Сырое пюре из земляники и клубники, соки из малины и черники

Норма продуктов: 1 л пюре или сока • 1,2 кг сахара (сахарный песок или сахарная пудра).

1. Ягоды перебрать, промыть, отцедить (с клубники удалить веточки), землянику и клубнику протереть, малину и чернику размять и отжать сок через прокипяченный полотняный мешочек.
2. Отмерить пюре или сок, добавить соответствующее количество сахара и размешивать, пока сахар не растворится.



3. Заполнить пюре или соком прокипяченные или пропаренные в духовке бутылки почти до краев, закрыть их целлофаном или смолкой (как указано в рецепте „Сырое пюре из смородины“) или же закупорить прокипяченными пробками, залить смолкой или парафином.

4. Хранить в холодном, сухом и темном помещении.

Все консервы, приготовленные таким образом, следует употреблять в пищу сырыми, чтобы использовать сохранившийся в них витамин С. Две ложечки пюре из черной смородины покрывают половину суточной потребности для детей до 3 лет в витамине С. Эти консервы можно употреблять в пищу непосредственно или же добавлять их к десертам, готовым изделиям из теста, к кремам, пудингам и т. п.

СУШКА ФРУКТОВ И ЯГОД

В связи с тем, что пищевая промышленность дает большое количество различных видов сушеных фруктов, этот способ консервирования в домашних условиях применяется редко. Фрукты сушат в домашних условиях только тогда, когда имеются большие их запасы, например, с приусадебного участка или собственного сада.

Чаще всего сушат яблоки, груши, сливы, вишни, чернику. Сушка плодов шиповника, содержащего очень много витамина С, пока что в домашних условиях мало распространена. Витамин С во время сушки не разрушается, поэтому сушеные плоды шиповника очень рекомендуются, особенно для детей. Сушеные плоды шиповника используются зимой для приготовления витаминного напитка.



Сушка яблок

Для сушки используются плоды, не пригодные для длительного хранения.

1. Яблоки обмыть, очистить (не чистить нежных яблок), нарезать кружками, четвертинками, удаляя сердцевину. Для предохранения яблок от потемнения во время сушки можно их непосредственно после нарезки вложить в воду, слегка подкисленную лимонной (на 1 л воды 5 г) или молочной кислотой (на 1 л воды 1 ложка).

2. Сушить в духовке при температуре около 70°C или над плитой, на низывая на бичевку. Яблоки можно считать достаточно высушенными, когда они становятся упругими, но не твердыми.

Сушка груш

Груши вымыть, не чистить; груши меньшего размера сушить целиком, большие можно разрезать пополам. Сушить так же, как яблоки.

Сушка слив и вишен

Фрукты обмыть, отцедить, сушить в духовке или в не слишком горячей печи для выпечки хлеба (около 50°C). Просушенные фрукты можно

досушивать при более высокой температуре (около 70°C). Фрукты считаются высушенными, когда они становятся эластичными, а при разрыве из них не вытекает сок.

Сушка черники

Пригодны для сушки ягоды, собранные в хорошую погоду. Сушить можно чернику на солнце или в духовке, сначала мало нагретой (около 50°C); досушивать при более высокой температуре (около 70°C).

Сушка плодов розы

Для сушки пригодны плоды розы и шиповника. Перед сушкой плоды следует обмыть. Для того, чтобы снизить потери витамина С во время сушки, плоды надо сушить в не сильно нагретой духовке (около 50°C). Плоды можно считать высушенными, если они ломаются в пальцах.

Витаминный напиток из сушеных, плодов шиповника

10 г сушеных плодов • 1/2 стакана воды • сахар по вкусу

Сушеные плоды измельчить, залить теплой кипяченой водой и оставить при комнатной температуре на 8—12 часов. Затем процедить через густое сито или марлю и добавить сахар по вкусу. Приготовленный таким образом напиток покрывает потребность детей в возрасте до 3 лет в витамине С.

Хранение сушеных плодов

Сушеные плоды хранят в металлических банках или в плотно закрытых стеклянных банках, в сухих и темных помещениях.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ, ДЖЕМА, МАРМЕЛАДА, ПОВИДЛА И ЖЕЛЕ

Перечисленные изделия, за исключением повидла, готовятся с большим количеством сахара и сгущаются посредством варки.

Варенье

Норма продуктов: *1 кг фруктов с косточками или без косточек • 1 кг сахара.*

Для приготовления варенья наиболее пригодны вишня, клубника, земляника, крыжовник, малина, черная смородина, сливы, абрикосы и др. Фрукты можно использовать с косточками или без косточек.

1. Фрукты обмыть (ягоды ополоснуть на сите), отцедить, удалить веточки и зелень.



2. Приготовить сироп из 1 кг сахара и 2 стаканов воды. Сахар залить кипятком и прокипятить, чтобы растворился.
3. В кипящий сироп заложить фрукты и варить около 1/2 часа на слабом огне. Во время варки не размешивать ложкой, а взбалтывать. Пену, которая образуется на поверхности, следует удалять.
4. Варенье охладить и оставить до следующего дня.
5. На следующий день варку варенья повторяют на слабом огне, пока фрукты не станут стекловидными и прозрачными. В хорошо приготовленном варенье фрукты должны быть цельными. Некоторые ягоды, например, клубнику, малину, можно за несколько часов до варки засыпать частью сахара, а из остального сахара приготовить сироп и варить, как указано выше.
6. Охлажденное варенье перелить в банки; непосредственно на варенье можно положить кружок пергаментной бумаги, смоченной спиртом.
7. Банки обвязать пергаментной бумагой или заклеить целлофаном.
8. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Джем

Норма продуктов: 1 кг фруктов • 600—800 г сахара.

Для того, чтобы сварить джем, можно использовать всякие фрукты. Джем можно варить из одного или нескольких видов фруктов, подбирая их по вкусу. Джем готовится с добавлением сахара, причем часть фруктов может быть разваренной или протертой, а часть цельной.

1. Фрукты обмыть, отцедить, перебрать, удалить веточки, косточки.
2. Половину фруктов, предназначенных для приготовления джема, размять, засыпать сахаром и оставить на несколько часов.
3. Варить на слабом огне, пока масса не начнет загустевать, добавить цельные фрукты и продолжать варить. Во время варки перемешивать. Джем считается готовым, когда капля, перенесенная на холодное блюдо, застывает.
4. Теплым джемом заполнить банки, охладить; непосредственно на джем можно положить соответствующий кружок пергаментной бумаги, смоченной спиртом.
5. Банки заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
6. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Джем из клубники и крыжовника

1 кг крыжовника (не перезрелого) • 1 кг клубники • 1/4 кг сахара

Джем можно сварить, руководствуясь приведенными выше указаниями. Крыжовник можно пропустить через мясорубку или разварить с сахаром, добавляя небольшое количество воды. К проваренному крыжовнику добавить цельную клубнику и доварить. Так же можно приготовить джем из вишни или черники с крыжовником, из малины со смородиной, брусники с грушами и яблоками, черники с яблоками и другие виды джемов-смесей.

Мармелад

Норма продуктов: 1 кг фруктов • 500—600 г сахара.

Мармелад, так же как джем, можно готовить почти из всех фруктов, Мармелад готовят из одного вида фруктов или из нескольких видов, подбирая их по вкусу. К некоторым видам мармелада можно добавлять протертые помидоры или тыкву. Для приготовления мармелада всегда используются протертые и разваренные фрукты.

1. Фрукты обмыть, перебрать, удалить попорченные или несъедобные части (из вишен и слив удалить косточки).
2. Фрукты разварить (к малосочным фруктам добавить небольшое количество воды).
3. Разваренные фрукты протереть.
4. Добавить сахар и выпаривать, пока мармелад не станет густым. Во время варки помешивать. Готовность мармелада можно проверить следующим образом: ложку мармелада положить на холодное блюдце, размазать тонким слоем и ложечкой провести бороздку. Если бороздка остается, мармелад готов. Если мармелад недостаточно выпарен, бороздка исчезает.
5. Горячим мармеладом заполнять банки; после охлаждения можно на мармелад положить кружок из пергаментной бумаги, смоченной спиртом.
6. Банки заклеить целлофаном.
7. Мармелад хранить в сухом, прохладном помещении.

Мармелад-смесь лучше всего готовить из: 1) яблок, брусники и тыквы, 2) яблок и брусники, 3) яблок, груш, слив и помидоров, 4) крыжовника, черники и клубники. Для получения твердого мармелада следует взять половину фруктов, содержащих большое количество пектиновых веществ, — яблоки, крыжовник или смородину.

Повидло

Повидло варится чаще всего из слив без сахара или с очень небольшим количеством его (около 200 г на 1 кг слив без косточек). Стойкость повидла зависит от его густоты.

1. Сливы обмыть, отцедить, удалить веточки и косточки.
2. Разварить в очень небольшом количестве воды или вставить в посуде в горячую духовку; когда из слив потечет сок, разварить на плите. Сливы, мякоть которых трудно отходит от косточек, следует варить цельными, а когда они разварятся — протереть.
3. Повидло выпаривать, пока оно не станет совсем густым и не будет отставать от посуды. Во время варки помешивать.
4. Горячее повидло класть в керамические горшки или стеклянные банки. Керамические горшки с повидлом можно вставить в горячую духовку для образования на поверхности корочки.
5. Охлажденную посуду заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
6. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Желе

Желе приготовить прежде всего из сока фруктов и ягод, содержащих много пектиновых веществ — химических соединений, которые в присутствии сахара и кислоты образуют желе. На 1 л сока берут 600—800 г сахара, который добавляют к загущенному соку, выпариваемому до тех пор, пока не получится желе.

К фруктам и ягодам, содержащим много пектиновых веществ, относятся все виды смородины, крыжовник полурезельный, яблоки полурезельные, клюква, ежевика, айва. Желе можно готовить из фруктов одного вида или из смеси. Упомянутые ягоды и фрукты можно соединять с ягодами и фруктами, содержащими небольшое количество пектиновых веществ, но обладающими высокими вкусовыми качествами, как малина, клубника, земляника, вишня.

Желе из яблок

1 л яблочного сока • 700 г сахара

Для приготовления желе можно использовать худшие сорта кислых яблок или опавшие зимние яблоки.

1. Яблоки обмыть, удалить веточки и поперечные части, нарезать на кусочки вместе с кожицей и сердцевинами.
2. Залить водой (вода должна покрыть яблоки) и разварить (варить около 20 минут).
4. Отжать сок из яблок и отмерить его.
3. Отвесить сахар, взяв на 1 л сока 700 г сахара.
5. Сок варить без сахара 15—20 минут, затем всыпать сахар и продолжать варку, часто помешивая. Во время варки снимать пенку, образующуюся на поверхности. Желе готово, когда капля сока, перенесенная на холодное блюдо, застывает.
6. Горячее желе разлить в банки; после охлаждения на поверхность желе положить кружок пергаментной бумаги, смоченной спиртом.
7. Банки залить смолкой (см. выше), заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
8. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Желе из смородины и малины

1 кг красной или белой смородины • 500 г малины • 800 г сахара на 1 л сока

1. Ягоды промыть, перебрать, удалить веточки и размять.
2. Добавить 1/2 л воды и варить около 5 минут.
3. Отжать сок и отмерить.
4. Добавить сахар (на 1 л сока 800 г сахара). Затем поступать, как указано в рецепте „Желе из яблок”, пункты 5—8.

Шюре — желе из одной смородины рекомендуется готовить в сыром виде, так как в этом случае оно содержит много витамина С. Желе из вареного сока во время приготовления почти полностью теряет витамин С. Способ приготовления шюре из смородины в сыром виде указан выше.

Желе из крыжовника и клубники или крыжовника и земляники

1 кг незрелого крыжовника • 500 г клубники или земляники • 700 г сахара на 1 л сока

1. Ягоды промыть, перебрать, удалить веточки.
2. Крыжовник пропустить через мясорубку, а клубнику размять.
3. Добавить $\frac{3}{4}$ л воды и варить около 10 минут.
4. Отжать сок и отмерить его.
5. Отвесить сахар (на 1 л сока 700 г сахара). Затем поступать, как указано в рецепте „Желе из яблок“, пункты 5—8.

Желе из других ягод и фруктов, о которых говорится в введении, готовится так же.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В САХАРЕ И УКСУСЕ

Фрукты и ягоды в сахаре

Норма продуктов: *1 кг фруктов • 1,5 кг сахара.*

В сахаре можно приготовить крыжовник, вишню, клубнику, грушу, яблоки, абрикосы и т. п.

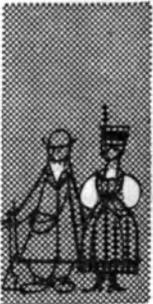
1. Фрукты или ягоды обмыть, отцедить, перебрать, удалить веточки и зелень и косточки. Яблоки и груши очистить, нарезать на половинки или четвертинки и удалить сердцевинки.
2. Из 1,25 кг сахара и 2 стаканов воды приготовить сироп. Сироп довести до кипения.
3. Вложить фрукты или ягоды и варить на слабом огне около $\frac{1}{2}$ часа.
4. Охладить и оставить до следующего дня.
5. На следующий день сварить еще раз на слабом огне, пока фрукты не станут прозрачными.
6. Фрукты или ягоды вынуть из спирта, отцедить, уложить на тарелке или на блюде и постепенно подсушивать в духовке. Сироп использовать к компотам или мармеладу.
7. Когда поверхность фруктов будет хорошо подсушена (внутри они остаются влажными), укладывать в стеклянные, хорошо закрывающиеся банки, пересыпая остатком сахара.
8. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Так же можно приготовить апельсиновую корку. Перед варкой следует ее замочить в холодной воде на 24 часа. После варки обсушить и пересыпать сахаром или оставить в сиропе.

Сливы в уксусе

Норма продуктов: *1 кг незрелых слив • $\frac{1}{4}$ л уксуса • 250 г сахара • несколько шт. гвоздики и кусочек корицы*

1. Сливы обмыть, вытереть чистой тряпочкой, наколоть острой палочкой и укладывать в банку.



2. Вскипятить $3/4$ литра воды, добавить уксус, сахар, приправы и прокипятить.
3. Горячей жидкостью залить сливы.
4. На следующий день слить маринад, прокипятить в закрытой посуде, снова залить сливы (так 4 раза).
5. После последней заливки сливы охладить. Банки обвязать пергаментной бумагой.
6. Хранить в сухом, прохладном помещении.

КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ

ПАСТЕРИЗАЦИЯ ИЛИ ВАРКА ОВОЩЕЙ В БУТЫЛКАХ И БАНКАХ, ВСТАВЛЕННЫХ В ПОСУДУ С ВОДОЙ

Пастеризовать можно цельные овощи, например: зеленый горошек, помидоры, стручковую фасоль, цветную капусту, или же протертые овощи, например: протертые помидоры, щавель, шпинат, ботву. Овощи, консервированные таким образом, сохраняют довольно значительное количество витамина С.

Помидоры протертые в бутылках

1. Здоровые, зрелые помидоры обмыть, нарезать четвертинками ножом из нержавеющей стали и разварить в очень небольшом количестве воды.
2. Протереть помидоры.
3. Томатную массу нагреть до кипения.
4. Горячий томат разлить в нагретые бутылки, ошпаренные или прожаренные в духовке, оставив под отверстием 3 см свободного пространства. Лучше всего использовать бутылки емкостью $1/4$ — $1/2$ л.
5. Бутылки неплотно закупорить прокипяченными пробками (пробок не вдавливать), не туго обвязать шпагатом, чтобы пробки не вытолкнул пар. Бутылок, которые закрываются герметически, не следует закупоривать, а только лишь прикрыть пробкой.
6. Приготовить посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, вставить в нее бутылки, посуду наполнить водой до $3/4$ высоты бутылок. Накрыть посуду крышкой, нагревать, пока вода не закипит, кипятить 20—30 минут, в зависимости от емкости бутылок.
7. Бутылки вынуть, поставить на стол или на кухонную доску, вдавить пробки, крепко обвязать шпагатом (или герметически закрыть), охладить пробки закупоренных бутылок, залить смолкой или парафином.
8. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении.

Из протертых помидоров зимой и весной можно готовить, добавив сахар и соль, витаминный напиток, очень полезный для детей. Можно также использовать их при приготовлении различных блюд, избегая при этом длительной варки.



Щавель в бутылках

1. Щавель тщательно ополоснуть, отцедить, пропустить через мясорубку и посолить по вкусу.
2. Массу прокипятить и горячей накладывать в прокипяченные и прошпаренные в духовке бутылки, оставляя ниже отверстия 3 см свободного пространства. Лучше всего употреблять бутылки емкостью $3/4$ литра. Далее поступать, как указано в рецепте „Помидоры протертые”, пункты 5—8.

Так же можно приготовить смешанное пюре из щавеля и шпината или щавеля и салата.

Консервы из шпината и салата требуют всегда добавления щавеля, так как в противном случае они легко подвергаются порче.

Ботва в бутылках

1. Ботву перебрать, очень тщательно промыть, отцедить, мелко нарезать.
2. Залить небольшим количеством натурального свекольного кваса (см. ниже) или небольшим количеством воды, подкисленной уксусом или другой кислотой, посолить и вскипятить (к ботве можно добавить по вкусу промытый и мелко нарезанный укроп и зеленый лук).
3. Горячую ботву накладывать в бутылки (прокипяченные и прожаренные в духовке), оставляя ниже отверстия 3 см свободного пространства. Лучше всего употреблять бутылки емкостью $1/4$ — $1/2$ литра. Далее поступать, как указано в рецепте „Помидоры протертые в бутылках”, пункты 5—8, с той разницей, что ботву следует кипятить дольше, а именно — 40 минут.

Зеленый горошек в бутылках

1. Луценый горошек ополоснуть, отцедить, залить кипящей водой с солью и сахаром (на 1 литр воды — 10 г соли и 20 г сахара) так, чтобы она покрыла горошек, и кипятить 3 минуты.
2. Горячий горошек вместе с заправкой накладывать в прокипяченные или прожаренные в духовке бутылки, оставляя ниже отверстия бутылки 3 см свободного пространства. Лучше всего брать бутылки емкостью $1/4$ — $1/2$ литра. Далее поступать, как указано в рецепте „Помидоры протертые в бутылках”, пункты 5—8.

Горошек следует пастеризовать дважды. В первый день кипятить около 30 минут. Бутылки вынуть, вдавить пробки, крепко обвязать шпагатом (не заливать смолкой), закрывающиеся герметически бутылки закрыть. На следующий день пастеризовать еще раз в течение 20 минут. Охлажденные бутылки залить смолкой или парафином.

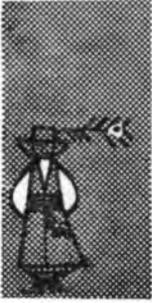
Фасоль стручковая в банках

1. Стручки обмыть, очистить от волокон (длинные стручки перерезать пополам), залить в посуде кипятком с солью и сахаром (на 1 литр воды — 10 г соли и 20 г сахара) так, чтобы она покрыла фасоль, и кипятить 3 минуты.

2. Горячую фасоль укладывать в стеклянные консервные банки, оставляя 3 см свободного пространства ниже краев банки, и залить горячей заправкой, в которой фасоль кипятилась.
3. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, наложить сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
4. Банки вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, с таким количеством теплой воды, чтобы она достигала $3/4$ высоты банки.
5. Посуду с банками нагревать до кипения и кипятить 1 час.
6. Банки вынуть, поставить на стол или кухонную доску, охладить, снять зажимы и проверить, были ли банки закрыты. Вытереть досуха края открытых банок, крышки и резиновые прокладки, закрыть банки.
7. На следующий день пастеризовать фасоль вторично в течение 40 минут, начиная с момента закипания.
8. Банки вынуть из посуды, охладить и проверить, закрыты ли они. Банки не закрытые следует еще раз прокипятить, сменив резиновую прокладку.
9. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Помидоры цельные, пастеризованные, в банках

1. Зрелые, твердые, не слишком крупные помидоры обмыть, дать воде стечь.
2. Укладывать плотно в банках „Века” и залить горячим протертым томатом. Для приготовления томата зрелые, здоровые помидоры обмыть, дать воде стечь, нарезать четвертинками ножом из нержавеющей стали и разварить в очень небольшом количестве воды. Помидоры протереть, посолить по вкусу, нагревать до кипения и получившимся томатом залить цельные помидоры. Оставить ниже краев банки 3 см свободного пространства.
3. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
4. Банки вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, с таким количеством теплой воды, чтобы она достигала $3/4$ высоты банок.
5. Посуду с банками нагревать до кипения, кипятить 30-40 минут, в зависимости от емкости банок.
6. Банки вынуть на стол или кухонную доску, охладить, снять зажимы, проверить, закрыты ли банки. Не закрытые банки следует кипятить вторично, предварительно вытерев досуха края, крышки и резиновые прокладки.
7. Хранить в сухом, прохладном помещении.



КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Весьма рекомендуемым способом консервирования овощей является квашение, в результате которого получаем продукты, обладающие высокой пищевой ценностью. В качестве консервирующего средства тут выступает молочная кислота, которая образуется во время квашения.

Чаще всего заквашиваются капуста, огурцы и свекла. Хорошо заквашенная капуста служит богатым источником витамина С.

Квашение капусты

Для квашения на зиму лучше всего использовать зимние сорта белокочанной капусты. Капусту можно заквашивать в бочках (лучше всего из твердых пород дерева; если бочка протекает, ее делают водонепроницаемой при помощи парафина), в керамических горшках или стеклянных банках.

Тара эта должна быть предварительно тщательно вымыта и ошпарена кипятком.

1. Кочаны капусты очистить, промыть и нашинковать вместе с кочерыжкой (кочерыжку перед шинкованием надрезать во многих местах).
2. Нашинкованную капусту перемешать с приправами, взяв на 10 кг капусты 200 г белой соли, 20 г тмина, 10 г семян укропа. Чтобы капуста получилась вкуснее, можно еще добавить 250 г нашинкованной моркови, 500 г нарезанных четвертинками яблок и несколько лавровых листков (все — из расчета на 10 кг капусты).
3. Капусту класть в бочку или посуду, тщательно утрамбовывая деревянной толкушкой. Если при этом выделится слишком много сока, можно излишек удалить. Накладывать не доверху, чтобы выделяющийся при брожении сок не проливался через края посуды.
4. Сверху положить на капусту прокипяченный кусок полотна, а затем деревянный кружок, хорошо вымытый и ошпаренный. Кружок прижать обмытым камнем.
5. Посуду с капустой поставить в теплое место (около 18°С) на 1—2 дня в зависимости от объема посуды.
6. Перенести посуду в прохладное помещение, например, в погреб с температурой 8—10°С, для дальнейшего закисания. В первые дни можно несколько раз проткнуть капусту чистым деревянным колом, чтобы облегчить процесс брожения и выход газов наружу. Надо следить за тем, чтобы во время закисания и хранения поверхность капусты была всегда покрыта соком, в противном случае капуста быстро плесневает или гнивает. Если при закисании выделилось слишком мало сока, следует долить рассол (на 1 литр кипяченой воды 20 г соли). Во время хранения следует удалять с поверхности плесень по мере ее появления, а прикрывающий капусту деревянный кружок каждый раз при этом обмыть и ошпарить, полотно прокипятить.

Квашение огурцов

Для квашения наиболее пригодны огурцы здоровые, средней величины, не вполне зрелые — зеленые.

Огурцы можно заквашивать в бочках из твердого несмолистого дерева, в керамических горшках или стеклянных банках. Посуда эта должна быть перед употреблением тщательно вымыта и ошпарена кипятком.

1. Огурцы тщательно обмыть, дать воде стечь (не срезать концов и не накалывать).
2. Огурцы положить в посуду. На дно в середине и сверху положить специи (стебли укропа, полоски хрена, листья дуба, вишни или черной смородины, чеснок, горчицу). Накладывать не доверху.
3. Залить огурцы рассолом, приготовленным из кипяченой воды с солью (на 1 литр воды 50 г белой соли) так, чтобы рассол целиком покрыл их.
4. Сверху положить на огурцы прокипяченный кусок полотна, а затем обмытый и ошпаренный кипятком деревянный кружок; прижать обмытым камнем.
5. Посуду с огурцами поставить на 2—3 дня в теплое помещение (18—20° С).
6. Перенести огурцы в погреб (с температурой 8—10° С).

Огурцы все время должны быть покрыты рассолом. Образующуюся во время хранения плесень следует удалять, деревянный кружок промывать кипятком, полотно от времени до времени прокипятить.

Квашение свеклы

Свекольный квас, получаемый при квашении свеклы, находит широкое применение в домашнем хозяйстве как полезный и дешевый напиток или натуральная кислота при приготовлении различных блюд.

1. Здоровые плоды свеклы замочить на несколько часов в теплой воде, затем тщательно обмыть щеткой, сполоснуть, очистить, нарезать тонкими кружками или полосками.
2. Класть свеклу в вымытые и ошпаренные кипятком керамические горшки или банки и залить тепловатой кипяченой водой.
3. Посуду поставить в теплое место (вблизи кухонной плиты); чтобы ускорить закисление, можно вложить кусочек хлебной корочки.
4. Через 6—7 дней снять образовавшуюся на поверхности плесень, а квас разлить в чистые бутылки, закупорить прокипяченными пробками.
5. Хранить в сухом прохладном помещении.

Свеклу, с которой слит квас, можно вторично залить тепловатой кипяченой водой, слить ее через 2 дня и использовать как кислоту при приготовлении различных блюд.



СОЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Солить следует только те овощи, которые в небольшом количестве используются при приготовлении различных блюд, так как при засолке употребляется очень много соли. Блюда, приготовленные с добавкой соленых овощей, достаточно солены и уже не нуждаются в добавлении соли.

Укроп зеленый соленый

1 кг укропа • 150 г соли

1. Здоровый зеленый укроп сполоснуть, дать воде стечь, отделить от толстых стеблей и мелко нарезать.
2. Отвесить укроп и нужное количество соли.
3. На дно вымытой и прокипяченной банки всыпать немного соли, а затем класть слоями укроп, пересыпая солью и уминая деревянной ложкой. Сверху посыпать солью.
4. Банку с укропом обвязать пергаментной бумагой или заклеить целлофаном.
5. Хранить в прохладном и темном помещении. Зимой использовать к супам и соусам.

Овощи соленые

600 г моркови • 150 г петрушки • 150 г сельдерея • 170 г соли • 50 г зелени петрушки • 20 г зеленых листьев сельдерея

1. Здоровые овощи тщательно обмыть, очистить, нарезать полосками или натереть на крупной терке.
2. Овощи вымешать с солью, укладывать в вымытые и прокипяченные керамические горшки или банки, уминая деревянной ложкой.
3. Посуду с овощами заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
4. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении. Зимой использовать овощи (не ополаскивая) к супам, соусам; при этом уже не добавлять соли.

СУШКА ОВОЩЕЙ

Овощи сушат тогда, когда нет подходящих условий для хранения свежих.

Сушка корней

650 г моркови • 200 г петрушки • 150 г сельдерея

Можно также добавить порей, ботву, петрушку и сельдерей. Каждый вид корней сушат отдельно и смешивают после сушки.

1. Здоровые корни тщательно обмыть, очистить, ополоснуть, обсушить и нарезать полосками.
2. Раскладывать по видам на железных листах, выстеленных чистой бумагой.
3. Вставить в теплую духовку или печь для выпечки хлеба (температура 60—70°С) и сушить, от времени до времени переворачивая.
4. Когда овощи достаточно подсушатся и станут ломкими, охладить их и перемешать.
5. Сушеные овощи лучше всего хранить в плотно закрывающихся жестяных коробках или в банках „Века“, в сухом и темном помещении.

Сушка зеленого горошка или зеленой фасоли

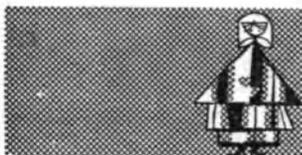
1. Луцный горошек или стручки фасоли после удаления волокон обмыть, дать воде стечь (длинные стручки фасоли нарезать).
2. Приготовленные овощи вложить в дуршлаг, который надо окунуть на 3—5 минут в посуду с кипятком, а затем вынуть и дать воде стечь.
3. Горошек или фасоль положить на железные листы, выстеленные чистой бумагой, вставить в слабо нагретую духовку или печь для выпечки хлеба и сушить. Сначала надо сушить горошек или фасоль при температуре 35—40°С. Досушивать при температуре около 50°С.
4. Хранить в плотно закрывающихся жестяных коробках или банках „Века“, в сухом и темном помещении.

Сушка зелени петрушки и зеленого укропа

1. Здоровую зелень петрушки или зеленый укроп сполоснуть, дать воде стечь и отделить от толстых стеблей.
2. Разложить на листе, выстеленном чистой бумагой, и сушить в слабо нагретой духовке или печи для выпечки хлеба при температуре 40—50°С.
3. Высушенную петрушку или укроп измельчить и вложить в плотно закрывающиеся жестяные коробки, в банки „Века“ или бутылки; бутылки закупорить.
4. Хранить в сухом и теплом помещении.

МАРИНОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

Маринадами называются продукты, консервированные с помощью уксуса. Большое количество уксуса в пище может способствовать возникновению анемии. Поэтому даже совсем здоровые люди должны употреблять в пищу лишь небольшое количество маринованных овощей, а дети, больные, беременные и кормящие женщины совершенно не должны есть маринованных овощей.



Корнишоны

1. Здоровые корнишоны тщательно обмыть, дать воде стечь, наколоть вилкой из нержавеющей стали или деревянной палочкой, положить в посуду и залить рассолом (на 1 литр холодной кипяченой воды 100 г белой соли). Корнишоны придавить блюдцем, чтобы не поднимались на поверхность, и оставить на 24 часа, затем рассол слить.
2. Вскипятить 2% уксус и горячим залить корнишоны на 24 часа, придавить блюдцем, чтобы не поднимались на поверхность (для получения 2% уксуса развести 6% уксус водой $\frac{1}{3}$ на 1 стакан уксуса 2 стакана холодной кипяченой воды).
3. На следующий день слить уксус с корнишонов, добавить к нему свежий уксус и вскипятить.
4. Остуженным уксусом залить корнишоны и оставить на 24 часа.
5. Корнишоны вынуть и уложить в чистые банки, предназначенные для хранения.
6. Вскипятить свежий 5% уксус со специями (для получения 5% уксуса 5 стаканов 6% уксуса смешать с 1 стаканом холодной кипяченой воды). Специи взять следующие: черный перец, душистый перец, лавровый лист, семена укропа (всего 5 г на 1 литр 5% уксуса) и 50 г сахара.
7. Остуженным уксусом залить корнишоны.
8. Банки заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
9. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Огурцы консервированные

Концентрация уксуса в консервированных огурцах меньше, чем в корнишонах, и поэтому их следует пастеризовать. Следует отобрать не слишком крупные, здоровые, свежие, не переспелые и неповрежденные огурцы.

1. Огурцы вымыть, дать воде стечь и плотно уложить в банки „Века“, перекладывая специями (укроп, листья и корни хрена, майоран, лавровый лист, перец, душистый перец и горчица).
2. 1 стакан 6% уксуса растворить в 5 стаканах воды, добавить около 15 г белой соли, 25 г сахара, вскипятить. Горячим маринадом залить огурцы. Банки заполнить таким образом, чтобы ниже краев оставалось 3 см свободного пространства.
3. Края банок тщательно протереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
4. Банки вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, с таким количеством теплой воды, чтобы она достигала $\frac{3}{4}$ высоты банки. Посуду с банками нагревать до кипения и кипятить 35 минут.
5. Банки вынуть из посуды, поставить на стол или кухонную доску, охладить, снять зажимы и проверить, закрыты ли банки. Протереть досуха края незакрытых банок, крышки и резиновые прокладки; банки закупорить и пастеризовать вторично.
6. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Пикули из семенных огурцов

1. Большие, зрелые, с желтой кожурой огурцы обмыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и мякоть.
2. Огурцы нарезать продольными полосками шириной около 2 см.
3. Посолить и оставить на несколько часов, затем слить с огурцов выделившуюся жидкость.
4. Залить огурцы кипяченым тепловатым 2% уксусом и оставить на сутки (способ приготовления 2% уксуса для маринования см. выше, в рецепте „Корнишоны”, пункт 2).
5. На следующий день слить с огурцов уксус, добавить к нему свежий уксус, вскипятить, охладить и опять залить огурцы.
6. Повторить это трижды.
7. В последний день уксус слить, а огурцы переложить в банки, предназначенные для хранения.
8. Вскипятить свежий 5% уксус с сахаром (50 г на 1 литр) и специями (душистый перец, черный перец, лавровый лист, горчица — всего 5 г на 1 литр уксуса.) Способ приготовления 5% уксуса приведен выше, в рецепте „Корнишоны”, пункт 6.
9. Охлажденным уксусом залить пикули.
10. Банки заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
11. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Пикули из смеси овощей

Для приготовления этого вида пикулей можно использовать морковь, мелкий лук, цветную капусту, стручковую фасоль, мелкие огурцы и сельдерей.

1. Овощи обмыть и очистить.
2. Целые овощи обварить в подсоленной воде, так, чтобы они стали полумягкими. Варить овощи по видам, так как время варки различных видов не одинаково.
3. Морковь нарезать кружочками или звездочками, сельдерей нарезать полосками, цветную капусту разделить на мелкие части, огурцы, луковицы и стручковую фасоль оставить цельными.
4. Овощи уложить в банки и залить кипяченым и охлажденным 6% уксусом с сахаром (50 г сахара на 1 литр) и специями (душистый перец, лавровый лист, черный перец и горчица — всего 5 г на 1 литр уксуса).
5. Банки заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.

Лук маринованный

1. Мелкие луковицы очистить, обмыть, и обварить в подсоленной воде.
2. Когда луковицы станут почти мягкими, отцедить, уложить в банки и залить кипяченым холодным 6% уксусом с сахаром (50 г сахара на 1 л) и специями (душистый перец, черный перец, лавровый лист — всего 5 г на 1 литр).
3. Банки заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.

Тыква в уксусе

1 кг зрелой, но твердой тыквы • 1/2 л 6% уксуса • 250 г сахара • гвоздика • корица

1. Тыкву обмыть, очистить, удалить семена.
2. Нарезать кубиками (длина грани кубика — 23 см), слегка обварить в воде и вынуть.
3. Из уксуса и сахара приготовить маринад: сахар залить очень небольшим количеством кипятка (1/4 стакана, когда растворится — влить уксус).
4. Маринад вскипятить, в кипяченый маринад засыпать кубики тыквы и прокипятить. Оставить до следующего дня.
5. Маринад слить, прокипятить и кипящим залить тыкву.
6. На третий день тыкву прокипятить в маринаде, если она окажется твердой, продолжать кипячение.
7. Холодную тыкву класть в банки, заклеить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой.
8. Хранить в сухом, прохладном помещении.

Уксус фруктовый

Кожуру яблок и груш, а также низкокачественные цельные фрукты, которые не пригодны для консервирования или приготовления блюд, можно использовать для сбраживания в домашний уксус, который очень хорош для подкисления блюд. Домашний уксус готовится следующим образом.

1. Кожуру с предварительно обмытых яблок и мелко нарезанные вымытые фрукты вложить в банку и залить кипяченой тепловатой водой с сахаром (30 г сахара на 1 литр воды), так, чтобы фрукты были целиком покрыты водой.
2. Банку обвязать чистым куском полотна или сложенной вдвое марлей и оставить в теплом месте.
3. Когда уксус перебродит (вкус кислый), процедить через марлю, слить в бутылки и закупорить.
4. Хранить в прохладном помещении.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ГРИБОВ

Пищевая ценность грибов невелика, однако их следует консервировать на зиму, так как грибы очень вкусны.

Разные способы переработки грибов приведены ниже.

Пастеризование или варка грибов в стеклянных банках, помещенных в посуду с водой, производится следующим способом. Этим способом можно консервировать боровики, шампиньоны, рыжики, маслята, подберезовики, опенки, подосиновки и другие.

1. Свежие молодые нечервивые грибы очистить, тщательно обмыть и нарезать полосками.



2. Нарезанные грибы залить небольшим количеством горячей воды, посолить и тушить.
 3. Когда грибы станут мягкими, накладывать в прокипяченные или прошпаренные в духовке банки „Века” (лучше всего емкостью 1/2 литра), оставляя около 4 см свободного пространства ниже верхнего края.
 4. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
 5. Банки вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, с таким количеством теплой воды, чтобы уровень ее доходил до 3/4 высоты банки. Посуду с банками кипятить в течение 1 часа.
 6. Вынуть банки из посуды на стол, охладить, снять зажимы и проверить закупорку банок. У банок незакупоренных вытереть досуха края, крышки и резиновые прокладки. Банки закупорить.
 7. На следующий день грибы следует пастеризовать повторно. Незакрытые банки прокипятить еще раз.
 8. Хранить в прохладном сухом помещении.
- Зимой пастеризованные грибы готовить следующим образом. Грибы переложить из банки в кастрюлю, добавить нарезанный лук, немного перца, масла и смальца и потушить. Когда лук станет мягким, грибы заправить сметаной и вскипятить. По вкусу пастеризованные таким образом грибы не отличаются от блюд, приготовленных летом из свежих грибов. Пастеризованные грибы должны быть использованы в тот день, когда банка была открыта.

Сушка грибов

Из съедобных грибов чаще всего сушат боровики, маслята, подосиновики. Следует обращать внимание, чтобы грибы, отбираемые для сушки, были свежими и не червивыми.

1. Грибы тщательно очистить (не мыть), срезать корешки, соскоблить песок и мох и вытереть досуха чистой тряпочкой (с маслят следует снять пленку). Мелкие грибы можно сушить цельными, у крупных отделить шляпки, которые можно сушить не нарезая, а ножки нарезать полосками.
2. Нанизывать грибы на крепкий шпагат или накалывать на острые шпильки терновика.
3. Подсушить грибы на солнце, а затем досушивать вблизи кухонной плиты. Сушку можно считать законченной, когда грибы становятся ломкими.
4. Хранить в плотно закрытых жестяных банках или в банках „Века”.

Квашение грибов

Норма продуктов: 1 кг грибов • 20 г соли • перец • душистый перец • лавровый лист.

Для квашения можно использовать рыжика, боровики, маслята и опенки (каждый вид грибов отдельно).

1. Здоровые и свежие грибы очистить от песка, отрезать корешки, ополоснуть, бросить в кипящую подсоленную воду и обварить в течение 3 минут.
2. Грибы вынуть, отцедить на дуршлаге и охладить.
3. Укладывать слоями в керамические горшки, стеклянные банки или деревянные кадки (шляпками кверху), пересыпая солью (20 г соли на 1 кг грибов), добавляя специи (перец, душистый перец, лавровый лист). Сверху грибы должны быть покрыты солью. Грибы можно также перекладывать слоями нарезанного кружочками лука (100 г лука на 1 кг грибов).
4. Сверху грибы прикрыть прокипяченным полотном или марлей, положить ошпаренный деревянный кружок или мелкую тарелку и прижать чистым, не крошащимся камнем.
5. Посуду перенести в прохладное сухое помещение. Сок, образовавшийся в течение нескольких дней, должен полностью покрыть грибы. Если сока мало, следует добавить холодный солевой раствор (40 г соли на литр кипяченой воды).
6. Во время хранения с поверхности грибов следует систематически удалять плесень, деревянный кружок каждый раз вымыть и ошпарить, а полотно прокипятить. Квашеные грибы можно употреблять при приготовлении салата, в виде закуски или гарнира ко второму блюду.

Засолка грибов

Норма продуктов: *1 кг грибов • 150 г соли (дополнительно 50 г соли для обварки).*

Солить можно боровики, рыжики, маслята и лисички. Солят каждый вид грибов отдельно.

1. Здоровые свежие грибы очистить от песка, надрезать корешки и ополоснуть. Мелкие грибы можно солить целиком, крупные следует порезать пополам или четвертинками.
2. Кипятить 5 минут в соленой воде (50 г соли на 1 л воды).
3. Грибы вынуть, отцедить через сито, охладить и укладывать слоями в керамических горшках, стеклянных банках или деревянных кадках, пересыпая солью (150 г соли на 1 кг грибов).
4. Сверху грибы следует посыпать солью, закрыть тарелкой или деревянным кружком ошпаренным кипятком, и прижать чистым, не крошащимся камнем. Когда грибы опустятся на дно, грибов можно еще добавить.
5. Хранить в прохладном помещении. Перед употреблением вымочить.

Маринованные грибы

Норма продуктов: *грибы • 5% уксус • соль • 5 г специй на 1 л уксуса (перец, душистый перец, лавровый лист).*

Мариновать можно боровики, рыжики, маслята, подберезовики, опенки и сыроежки. Маринуют каждый вид грибов отдельно. Для мари-

нования лучше всего использовать мелкие грибы; их маринуют цельными. Можно также мариновать более крупные молодые грибы, но тогда их следует разрезать пополам или четвертинками.

1. Грибы очистить от песка, надрезать корешки и тщательно ополоснуть.
2. Кипятить грибы в небольшом количестве воды с солью и луком (брать цельные или разрезанные пополам луковицы), пока они не станут почти мягкими.
3. Грибы вынуть (лук отбросить), отцедить, укладывать в банки, охладить и залить холодным, прокипяченным со специями (перец, душистый перец, лавровый лист) 5% уксусом (см. „Корнишоны”, пункт 6). К грибам можно добавить мелкие вареные луковицы или кружочки обваренной моркови.
4. Банки заклейить целлофаном или обвязать пергаментной бумагой и хранить в прохладном помещении.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ МЯСА

Гусь жареный в банках „Века”

4 кг гуся (потрошеного, оцпанного) • 50 г соли • 3 г майорана

1. Оцпанного и выпотрошенного гуся опалить над горячей бумагой или над пламенем спиртовки и хорошо обмыть.
2. Натереть гуся снаружи и внутри солью с майораном, положить на противень, полить небольшим количеством воды, вставить в нагретую духовку и жарить, поливая выделяющимся соком.
3. Когда мясо станет почти мягким, вынуть, охладить и разрезать на части.
4. Куски мяса укладывать плотно в прокипяченные или прошпаренные в духовке банки „Века”. Оставшийся после жаренья сок разлить поровну по банкам.
5. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы.
6. Банки вставить в посуду с деревянной или бумажной прокладкой на дне, с таким количеством тепловатой воды, чтобы уровень ее доходил до $\frac{3}{4}$ высоты банки. Посуду с банками довести до кипения и кипятить 1 час.
7. Банки вынуть на стол или на кухонную доску, охладить, снять зажимы и проверить, хорошо ли закрыты банки. На закрытые банки надеть зажимы. Края незакрытых банок, резиновые прокладки и крышки следует тщательно вытереть и банки еще раз закрыть (в незакрытых банках лучше сменить резиновые прокладки).
8. Повторить это трижды через каждые 24 часа. Банки, не закрытые при первой варке, следует еще раз прокипятить.
9. Хранить в прохладном, сухом и темном помещении.



Курица вареная в банках „Века”

1 кг курицы (потрошенной, ошипанной) • 150 г овощей • 3 горошины душистого перца • соль

1. Ошипанную и выпотрошенную курицу опалить над горячей бумагой или над пламенем спиртовки и тщательно обмыть.
2. Разрезать на части.
3. Курицу вложить в кипящий отвар из овощей, посолить по вкусу и варить.
4. Когда курица будет еще не совсем мягкой, вынуть, охладить, вложить в банки и залить горячим бульоном (без овощей). Бульона должно быть около 1/2 литра, если его окажется больше, излишек следует выпарить.
5. Края банок тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы. Далее поступать, как указано в рецепте „Гусь жареный”, пункты 6—9.

Так же можно консервировать любую вареную домашнюю птицу или вареное мясо.

Паштет в банках „Века”

250 г свинины • 300 г телятины • 200 г шпика • 250 г свиной печенки • 100 г лука • 100 г черствой булки • 3 яйца • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • черный молотый перец • соль

1. Шпик нарезать и поджарить.
2. Обмытое мясо нарезать кусками и бросить на часть жира, вытопленного из шпика, слегка обжарить, переложить в другую посуду, полить небольшим количеством горячей воды, прибавить нарезанный лук, соль, душистый перец, лавровый лист и тушить.
3. На оставшемся жире обжарить обмытую печенку.
5. В соке, оставшемся после тушения мяса (должно остаться очень небольшое количество сока), намочить булку.
6. Мясо и булку пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой.
7. К мясной массе добавить по вкусу яйца, молотый перец, посолить, тщательно вымесить.
8. Паштет плотно накладывать в прокипяченные или прошпаренные в духовке банки емкостью 1/2 л, оставляя около 4 см свободного пространства ниже верхнего края банки.
9. Края банки тщательно вытереть чистой прокипяченной тряпочкой или бумажной салфеткой, надеть сухие резиновые прокладки, сухие крышки и зажимы. Далее поступать, как указано в рецепте „Гусь жареный в банках „Века”, пункты 6—9.

Так же можно приготовить паштет из домашней птицы и дичи.

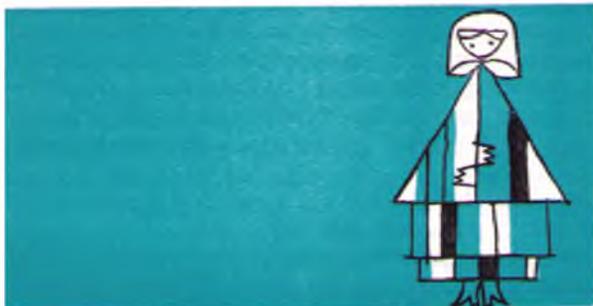
В этой главе описаны домашние способы приготовления консервов. Не рассматривались способы приготовления вина, так как оно представляет собой особый тип продуктов переработки.







Диететическое питание



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЦЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИЕТЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ*)

Питание, которое предписывается людям, страдающим разными заболеваниями, мы называем диететическим питанием.

Задача диететического питания состоит в том, чтобы, взаимодействуя с другими лечебными средствами, содействовать полному излечению больного, либо, в тех случаях, когда это невозможно, задержать развитие болезни. При некоторых болезнях диететическое питание выступает не как составная часть лечения, а как его основа, играя решающую роль.

Несмотря на большое разнообразие лечебного питания, зависящего от характера болезни, ее течения, осложнений и других факторов, существуют общие принципы, которых необходимо придерживаться, применяя диететическое питание, а именно:

1. Р е г у л я р н ы й п р и е м п и щ и.

Лечебное питание приносит пользу тогда, когда пища принимается каждый день в определенное, точно установленное время, причем лучше всего есть часто, но понемногу.

*) Рецепты, приведенные в этой главе, представляют собой общие указания, касающиеся лечебного питания. По понятным причинам они не могут заменить совершенно необходимых указаний врача относительно диеты, которая может носить самый различный характер и во многом определяется индивидуальными особенностями организма.

2. Высокое качество продуктов, из которых готовится пища.

Для приготовления диетических блюд должны использоваться только самые свежие, высшего качества продукты, так как сопротивляемость большого организма резко понижена.

3. Тщательное приготовление пищи.

Диетические блюда должны быть приготовлены особенно тщательно, с точным соблюдением рецептуры; желательнее также, чтобы пища была как можно вкуснее, несмотря на то, что нельзя использовать больше указанного количества приправ. Приготавливая диетические блюда, необходимо соблюдать все правила гигиены, а пищу подавать к столу свежей, сразу же после приготовления. Питательные и вкусовые качества даже наиболее правильно и вкусно приготовленной пищи снижаются, а ее внешний вид теряется, если пищу держать после приготовления в тепле, не подавая на стол, либо подогревать перед подачей на стол. Подогретая пища должна быть в принципе исключена из диетической кухни.

4. Соответствующая атмосфера и окружение больного во время приема пищи.

Большое положительное значение имеет хорошее настроение во время еды, которое в значительной степени может быть создано подачей блюд в приятно оборудованном помещении, спокойной беседой. В то же время вредное влияние могут оказывать нервные споры на неприятные и щекотливые темы, громкие разговоры, шум или чтение.

Пища приносит наибольшую пользу тогда, когда ее принимают с аппетитом, с мыслью о еде. Однако, в связи с тем, что диетические блюда не всегда вкусны, больные должны быть хорошо осведомлены о значении предписанной им диеты и убеждены в ее необходимости. Для того, чтобы не дразнить больных видом любимых, но запрещенных им блюд, необходимо, чтобы лица, находящиеся на диете, не принимали пищу в одном помещении со здоровыми.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ

До недавнего времени существовало убеждение, будто при заболеваниях с высокой температурой следует применять полуголодную диету, иногда даже голодовку. В свете новых исследований стало ясно, насколько этот взгляд был ошибочным. Установлено, что во время болезни с высокой температурой значительно увеличивается основной обмен веществ. С увеличением температуры тела на один градус основной обмен увеличивается примерно на 13%; таким образом, при высокой температуре основной обмен веществ на 40—50% выше, чем основной обмен веществ здорового человека.

В связи с этим необходимо кормить больного более калорийными блюдами, чем обычно. В противном случае увеличение основного обмена веществ происходит за счет сгорания тканей организма, что влечет за собой истощение больного.



Питание должно быть не только более калорийным, чем обычно, но и состоять из наиболее полноценных продуктов. Особенно важно для питания больных с высокой температурой содержание в пище полноценных белков, минеральных веществ и витаминов, а прежде всего — витамина С.

Чтобы обеспечить больным высококалорийную пищу, следует давать им большое количество легко усваиваемых углеводов, таких, как мед и сахар. В то же время нужно избегать чрезмерного количества жиров, из которых рекомендуются сливочное и растительные масла.

В диете больных с высокой температурой следует предусмотреть большое количество жидкости, которая необходима в связи с тем, что они сильно потеют, а также для удаления из организма продуктов, возникающих в результате увеличенного обмена веществ.

Пища, подаваемая больным с высокой температурой, должна быть легко усвояемой. Мясо, рыбу и домашнюю птицу следует подавать вареными (домашнюю птицу со снятой кожицей), печеными (удалив наружный слой) и тушеными, а также в виде заливных. Следует исключить жареные блюда как из упомянутых продуктов, так из мучных (например, блинчики), овощных (например, котлеты и картофель „фри“) и яичных. Не следует, кроме того, употреблять заправок для супов, соусов и овощей. Супы и соусы должны готовиться на бульоне из мяса, костей и отваре из овощей, заправляться сметаной, яичными желтками и маслом, которое кладется в готовую пищу; так же заправляются и овощи. Яйца подаются всмятку или в виде омлета, приготовленного на пару; следует исключить из диеты яичницу и омлеты жареные, глазунью и крутые яйца.

В диету для больных с высокой температурой следует включить большое количество овощей и фруктов (сырых, целиком или размятых, печеных и вареных, а также фруктовых компотов, киселей и желе). Противопоказаны продукты, вызывающие образование газов в кишечнике — бобовые и вареная капуста.

На том же основании из диеты исключаются свежие и кислые хлебобулочные изделия. Мучные блюда вообще следует давать в умеренном количестве в связи с их кислотворным действием, причем крупяные блюда более показаны, чем мучные. Из диеты больного должны быть также исключены такие блюда, как твердые клецки из муки и сырого или вареного картофеля, которые особенно трудно перевариваются.

Готовя мучные блюда, необходимо добавить в них взбитые яичные белки, что придает им пышную, пористую консистенцию.

Важное место в диете больного с высокой температурой занимают напитки: фруктовые и овощные соки, лимонады домашнего изготовления, настоек из шиповника, настоек из трав (мяты и ромашки) и компоты. Включение в диету молока зависит от индивидуального отношения к нему больного, потому что не все одинаково его переносят. Как правило, больные охотно пьют кислое молоко и кефир, которые обладают освежающим вкусом.

Больной должен принимать пищу часто, по крайней мере пять раз в день, небольшими порциями, чтобы не перегружать пищеварительный тракт. Основной прием пищи должен приходиться на период понижения температуры.

В промежутках между приемами пищи, как днем, так и ночью, следует давать больному большое количество жидкости. Консистенция блюд зависит от состояния больного.

В период очень высокой температуры больной должен получать жидкую и кашцеобразную пищу, причем она должна быть как можно более питательной.

* *
*

В качестве примера можно привести следующие напитки и блюда:

Лимонад

1/4 л воды • 40 г сахара • 2 г лимонной кислоты или 10 г (2 чайные ложечки) фруктово-витаминного концентрата

К кипяченой воде добавить указанные продукты.

Напиток яблочный

1/5 л воды • 200 г яблок • 30–40 г сахара • 1 г лимонной кислоты или 5 г (1 чайная ложечка) фруктово-витаминного концентрата

Очищенные яблоки варить в воде, протереть и добавить остальные продукты.

Сок морковный

250 г моркови • 15 г сахара • 1 г лимонной кислоты или 5 г (1 чайная ложечка) фруктово-витаминного концентрата

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, выжать сок и добавить к нему остальные продукты.

Напиток из яблок и меда

150 г воды • 150 г яблок • 50 г меда

Очищенные яблоки, удалив сердцевину, сварить в воде, протереть; теплые протертые яблоки смешать с медом.

Напиток из смородины и меда

60 г смородины • 50 г меда

Выжать из смородины сок, смешать с медом.

Напиток из смородины и молока

150 г молока • 2 г картофельной муки • 25 г сахара • 100 г смородины

Картофельную муку развести в части молока; оставшееся молоко вскипятить с сахаром. В кипящее молоко влить молоко с разведенной картофельной мукой. Когда смесь загустеет, охладить. Перед тем, как подать на стол, смешать с сырым соком, выжатым из смородины.

Напиток из малины и молока

150 г молока • 2 г картофельной муки • 20 г сахара • 60 г малины

Приготовить, как выше.

Бульон мясной

300 г воды • 100 г не жирного мяса • 30 г овощей • 1 г соли • 1 яичный желток

Очищенные овощи и нарезанное мясо положить в кастрюлю с холодной, не посоленной водой. Медленно варить, пока не выпарится половина воды. После варки процедить бульон, добавить соль и желток.

Суп помидоровый

300 г воды • 30 г овощей • 30 г костей • 1 г соли • 100 г помидоров • 30 г сметаны • 10 г масла

Приготовить крепкий бульон из овощей и костей. После процеживания добавить в бульон сметану, кипятить 2—3 минуты. Помидоры потушить на пару в отдельной кастрюле и протереть. Протертые помидоры развести бульоном, положить масло и соль (вторично не кипятить).

Каша ячменная слизистая на воде

350 г воды • 2 г соли • 20 г крупы • 10 г масла • 1 яичный желток

Промытую крупу положить в кастрюлю с холодной водой, посолить и варить на слабом огне около 30 минут. После варки протереть и смешать с маслом и желтком.

Кашка картофельная

150 г картофеля • 2 г соли • 10 г масла • 20 г сметаны

Сварить „в мундире“ промытый картофель. После варки картофель очистить, протереть и смешать со сметаной, солью и маслом.

Клецки творожные

100 г творога • 1 яйцо • 15 г пшеничной муки • 15 г масла • 1 г соли

5 г масла растереть с желтком и творогом, смешать со взбитой пеной и мукой. Из получившейся массы формировать клецки и класть в подсоленную кипящую воду. К готовым клецкам добавить масло.

Пудинг из творога сладкий

1 яйцо • 20 г сахара • 70 г творога • 5 г тиеничной муки • 5 г масла

К растертому с сахаром желтку добавить протертый творог, взбитый белок и муку. Осторожно перемешать, потом переложить в смазанную маслом формочку. Варить на пару в закрытой посуде около 25 минут.

Говядина вареная рубленая

150 г мяса • 30 г овощей • 2 г соли • 15 г масла

Масло вложить в кастрюлю с горячей посоленной водой и овощами, сваренными до полуготовности. Быстро сварить на сильном огне. После варки перевернуть через мясорубку и добавить масло

Фрикадельки мясные

90 г не жирного мяса • 1 яйцо • 1 г соли • 10 г масла • 10 г черствой булки • 25 г молока

Масло растереть с желтком, смешать с пропущенным через мясорубку мясом, добавить намоченную в молоке и отжатую булку и взбитый белок. Все это перемешать, формовать фрикадельки, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут.

Желе витаминное

120 г воды • 5 г (1 ложечка) фруктово-витаминного концентрата • 20 г сахара • 2 г желатина

Кипяченую неостывшую воду разделить на две части: в одной растворить концентрат и сахар, в другой — желатин; обе части соединить и дать загустеть.

Желе молочное

150 г молока • 15 г сахара • 2 г ванильного сахара • 2 г желатина

Приготовить, как выше.

Желе из печеных яблок

150 г яблок • 20 г сахарной пудры • 1 яичный белок • 2 г желатина

Яблоки испечь и протереть, добавить сахар и желатин, разведенный в небольшом количестве теплой воды, перемешать, добавить взбитый белок, еще раз слегка размешать. Подавать на стол после того, как желе загустеет.

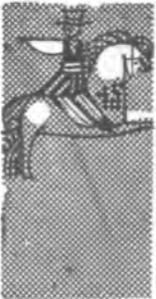
Крем из манной каши с яичным желтком

125 г молока • 20 г манной каши • 20 г сахара • 10 г масла • 1 желток • 2 г ванильного сахара

Молоко вскипятить с ванильным сахаром; в кипящее молоко добавить крупу, размешанную с небольшим количеством воды, прокипятить. Желток растереть с сахаром и молоком, пока не получится масса; к массе добавлять понемногу кашу, взбивая венчиком, чтобы масса получилась пышной.

*

Постепенно, по мере того, как больной поправляется, расширять меню, вводя в него непротертую, более грубую пищу. Диетическое питание по данным указаниям должно применяться до конца болезни, а также и в период выздоровления. В это время наблюдаются иногда повышения температуры и организм еще не находится в состоянии полного равновесия.



ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Применение соответствующей диеты при заболеваниях органов пищеварения, является необходимым условием лечения.

Чтобы понять принципы составления диеты, необходимо вкратце познакомиться с изменениями, которые происходят в отдельных частях пищеварительного тракта, в различных стадиях болезни.

Острый гастрит

Независимо от причин, вызвавших острый гастрит, питание в начале болезни направлено на щажение больной слизистой оболочки, а затем на постепенное восстановление ее способности к нормальной деятельности и обеспечение поступления в организм необходимых пищевых веществ.

В первой стадии болезни больной должен получать только теплые напитки, например, чай или кипяченую, слегка подслащенную воду. Когда острые признаки болезни исчезнут, больному начинают давать пшеничные сухарики, небольшое количество крепкого, нежирного бульона с манной крупой или рисом, слизистые крупяные супы на воде, сначала без масла, а затем постепенно увеличивая порцию масла.

Суп слизистый из овсяных хлопьев на воде

20 г овсяных хлопьев • 2 г соли • 300 г воды • 15 г масла

Хлопья всыпать в посуду с холодной водой, посолить. Сваренные хлопья протереть, прибавить масло.

Суп слизистый рисовый на воде

20 г риса • 2 г соли • 250 г воды • 15 г масла

Приготовить, как выше.

Если состояние здоровья больного улучшается, следует постепенно расширять меню.

Сначала можно давать непротертые мелкозернистые каши на воде со сливочным маслом, литые клецки со взбитым белком с маслом, черствый пшеничный хлеб с маслом, сырые фруктовые соки, печеные яблоки, желе и пудинги, а также яйца всмятку и свежий нежирный творог.

Клецки из манной крупы

10 г масла • 1 яйцо • 20 г манной крупы • 50 г пшеничной муки • 2 г соли

5 г масла растереть с желтком, прибавить муку и крупу. Белок взбить и перемешать с приготовленной массой. Формовать клецки и класть в кипящую воду.

Когда сварятся, подать с оставшимся маслом.

Пудинг из яблок и моркови

100 г яблок • 100 г моркови • 1 яйцо • 10 г масла • 20 г черствой булки • 25 г молока • 5 г толченых сухарей

Масло растереть с желтками, прибавить намоченную в молоке черствую булку, яблоки и морковь, натертую на крупной терке; перемешать. К полученной массе прибавить взбитый белок, осторожно перемешать и переложить в формочку, предварительно смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Варить в закрытой посуде.

По мере того, как состояние больного улучшается, меню все более расширяется. Подается отварное, нежирное мясо, рыба, домашняя птица и овощи (сначала протертые), а также компоты.

Щука отварная

250 г щуки • 30 г овощей • 1 г соли • 10 г сливочного масла • 20 г рубленой зелени

Рыбу сварить в отваре из овощей. К сваренной рыбе прибавить свежее сливочное масло и рубленую зелень.

Пюре из картофеля и моркови

150 г моркови • 100 г картофеля • 5 г масла • 15 г молока • 1 г соли

Вымытые морковь и картофель сварить нечищенными. Когда овощи будут готовы, очистить, протереть, прибавить остальные продукты.

Если больной хорошо переносит эти блюда, следует постепенно переходить к нормальному меню. Долгое время после перенесенной болезни необходимо исключать из меню тяжело перевариваемую и раздражающую пищу, как, например, жирное мясо и рыбы (в основном копченую и рыбные консервы), жирное печенье и соусы, свежие хлебобулочные изделия, дрожжевые изделия из муки тонкого помола, жареные блюда, вареную капусту, бобовые, маринады, алкогольные напитки.

Если состояние больного с переходом на расширенную диету ухудшается, следует вернуться к прежнему столу.

Хронический гастрит

При всех формах хронического гастрита основой диеты является полноценное питание, благодаря которому организм получает в достаточном количестве все необходимые вещества. Пища должна быть приготовлена таким образом, чтобы она не раздражала слизистую оболочку, в которой произошли болезненные изменения, и не оставалась длительное время в желудке.

Очень важным фактором является регулярность питания, а также прием пищи небольшими порциями, так как принятая в большом количестве пища вызывает механическое раздражение слизистой оболочки. В течение дня следует принимать пищу не менее пяти раз.

Важное значение имеет температура принимаемой пищи; она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.

При данной диете следует совершенно исключить из меню все алкогольные напитки, крепкий кофе и чай, ограничить употребление продуктов, надолго задерживающихся в желудке, а также сахара и продуктов, содержащих большое количество сахара, как, например, джемов, мармелада, шоколада, конфет, сладкого жирного печенья и тортов. Упомянутые продукты плохо переносятся большинством больных. Следует также исключить из диеты продукты, содержащие большое количество клетчатки и вызывающие образование газов, то есть крупы грубого помола, сухие бобовые, капусту, сырые овощи, жесткие фрукты и свежий хлеб. Противопоказаны мучные блюда, представляющие собой однородную, плотную, непористую массу, например, макароны, тесто в варениках, клецки из муки и картофеля и блинчики. Из жиров можно употреблять только сливочное масло и рафинированные растительные масла, которые в сыром виде добавляются к готовым блюдам (остальные жиры дольше задерживаются в желудке). В меню можно включить мясо всех сортов, при условии, что оно не будет жирным; то же относится к домашней птице и рыбе. Рекомендуется включать в меню треску, являющуюся одной из наименее жирных рыб. К числу запрещенных блюд относятся также все копченые и жареные продукты, а также острые и твердые сыры.

Эти указания относятся к питанию при обычном хроническом гастрите, в то время как при атрофическом и гипертрофическом гастритах, кроме вышеприведенных основных принципов питания, применяются специальные диеты, в каждом случае разные.

Хронический атрофический гастрит*)

Диета при хроническом атрофическом гастрите, основываясь на общих для всех форм хронического гастрита принципах, заключается в применении продуктов и блюд, которые вызывают успешное выделение желудочного сока, и на исключении продуктов и блюд, которые тормозят выделение желудочного сока.

Рекомендуются блюда с ярковыраженным, но не очень острым запахом и вкусом, кислые, соленые, с приправами. Соли при приготовлении пищи следует употреблять несколько больше, чем обычно; рекомендуется употребление в умеренных дозах кислот или таких приправ, как лавровый лист, перец, майоран и другие специи, придающие аромат.

Супы следует готовить на крепких бульонах из костей, мяса, домашней птицы, рыбы, грибов и отварах из овощей, заправляя их маслом, яичными желтками или сливками; не рекомендуется заправлять супы мукой и заправкой.

Нужно ограничить количество употребляемых жидкостей, особенно до и во время еды, чтобы не вызвать растяжения желудка и не разбавлять желудочный сок. В связи с этим уменьшается и порция супа (наполовину, то есть до 250—300 г).

Суп помидоровый

250 г воды • 30 г овощей (без капусты) • 30 г костей • 30 г помидоров • лавровый лист • 2 г соли • 2 г сахара • 2 г укропа • 5 г масла

Приготовить крепкий бульон из костей с овощами и лавровым листом. Помидоры потушить в отдельной посуде и протереть; кожицу и семена сварить вместе с бульоном, затем отцедить. Процеженный бульон смешать с протертыми помидорами и прибавить остальные продукты.

Суп рыбный

300 г воды • 100 г рыбы (голова карпа) • 40 г овощей • 10 г лука • лавровый лист • 2 г соли • 3 г сливочного масла • 1/2 желтка

В посуду с холодной водой положить очищенные и измельченные овощи, головы карпа, подрумяненный лук и лавровый лист. Готовый бульон процедить, посолить, заправить маслом и желтком.

Борщок чистый

200 г воды • 30 г овощей (без капусты) • 30 г костей • 80 г свеклы • лавровый лист • 2 г соли • 2 г сахара • 50 г свекольного кваса • 5 г масла

Приготовить бульон из овощей, лаврового листа, костей и свеклы, процедить и смешать с остальными продуктами.

*) Раньше эту форму гастрита называли гастритом с повышенной кислотностью.

*

Блюда из мяса, рыбы и домашней птицы надо разнообразить; можно давать также субпродукты и сельдь. Показаны блюда запеченные, тушеные в собственном соку или с овощами. Иногда можно подавать также блюда жареные. Противопоказаны — вареное мясо, домашняя птица и рыба, то есть продукты, лишенные экстрактивных веществ. Следует также избегать жирных и густых соусов.

Рыба печеная

200 г рыбы • 10 г масла • 1 г соли

Очищенную рыбу посолить, сверху положить масло и испечь на вертеле.

Телятина тушеная с овощами

200 г телятины • 30 г моркови • 10 г петрушки • 10 г лука • 10 г сельдерея • 10 г зеленого горошка • 10 г стручковой фасоли • 2 г соли • 10 г масла

Очищенные и измельченные овощи тушить с мясом до готовности в закрытой посуде. Затем прибавить масло.

Мозги со сливками

150 г мозгов • 30 г сливок • 40 г муки • 5 г лука • 5 г масла • 2 г соли

Мозги очистить от пленок, варить, нарезать кубиками, посолить и заправить сливками с мукой, затем прибавить слегка поджаренный лук.

*

В меню следует включить вареные, тушеные или печеные овощи, а также сырые овощные соки (из моркови, помидоров, квашеной капусты, свекольный квас). Салатов следует избегать, потому что, как правило, организм их плохо переносит. Мягкие фрукты можно подавать в сыром виде, очищенными; из твердых и содержащих небольшие косточки ягод (малина, смородина) готовятся сырые соки; рекомендуются печеные яблоки, компоты и желе с небольшим количеством сахара. Следует избегать фруктов с большим содержанием клетчатки (как сливы) и сушеных фруктов.

Хлеб подается только черствый и грубого помола. Можно также подавать сухарики, бисквиты, рассыпчатое печенье, нежные клецки и мелкозернистые каши с небольшим содержанием клетчатки.

Яйца рекомендуются в виде яичницы и омлета, приготовленных на пару, всмятку и в мешочек; противопоказаны крутые яйца.

Большинство больных плохо переносит молоко, в связи с чем лучше подавать его в виде творога и кефира, которые вызывают выделение желудочного сока.

Надо значительно ограничить употребление сахара.

Из жиров разрешены рафинированные растительные масла и сливочное масло, которые кладутся в готовые блюда.

При данной диете блюда должны быть вкусно приготовлены, красиво поданы, меню следует разнообразить. Продукты не нужно измельчать, наоборот, следует подавать пищу, требующую довольно длительного пережевывания.

Примерное меню:

- завтрак — чай с лимоном, хлеб с маслом, творог
II завтрак — бутерброды с селедкой, овощной сок
обед — бульон с яйцом, жаркое, картофель, салат, желе
полдник * — черствая булка, стакан кефира
ужин — омлет со шпинатом, печеное яблоко.

Хронический гипертрофический гастрит*

Основываясь на общих принципах питания при всех формах хронического гастрита, диета при данной болезни заключается в исключении таких блюд, которые вызывают значительное выделение желудочного сока. Следует включить в меню продукты, не вызывающие обильного выделения желудочного сока либо сильно поглощающие его.

В противоположность диете хронического гастрита с пониженной кислотностью, в данном случае подается пища измельченная, чтобы больной не жевал ее слишком долго.

Следует исключить из диеты все те продукты, которые вызывают чрезмерное выделение желудочного сока: бульоны из костей, мяса, домашней птицы, рыбы, грибов и частично овощные отвары, а также приправы — перец, лавровый лист, душистый перец, бульонные кубики, уксус, молочную кислоту и ограничить употребление соли. Супы следует готовить на воде или на некрепких овощных отварах, заправляя их сливочным маслом, сливками или желтками: противопоказано применение заправок.

Так же, как и при хроническом гастрите с пониженной кислотностью, супы подаются небольшими порциями.

Суп рисовый

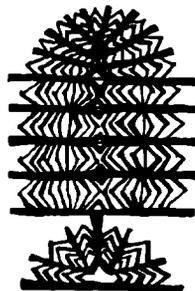
300 г воды • 30 г овощей (без капусты) • 20 г риса • 5 г соли • 1 г масла

Приготовить отвар из очищенных и измельченных овощей; отвар процедить и сварить на нем рис, посолить; перед подачей на стол добавить масло.

Борщок чистый

250 г воды • 30 г овощей • 80 г свеклы • 1 г соли • 2 г сахара • 60 г свекольного кваса • 5 г масла

*) Раньше эту форму гастрита называли гастритом с повышенной кислотностью.



Приготовить отвар из овощей и свеклы, процедить его и прибавить остальные продукты.

Борщок заправленный

150 г воды • 30 г овощей • 100 г свекольного кваса • 2 г сахара • 1 г соли • 50 г молока • 5 г муки • 1 желток • 1 г укропа

- Приготовить отвар из овощей, процедить и смешать со свекольным квасом, прибавить соль и сахар. Муку развести молоком, влить в борщок, довести до кипения, прибавить желток и рубленый укроп.

Суп овощной

50 г воды • 50 г овощей • 30 г моркови • 25 г цветной капусты • 25 г савойской капусты • 100 г картофеля • 30 г помидоров • 30 г шпината • 1 г соли • 100 г молока • 5 г пшеничной муки • 2 г масла • 2 г зелени

Картофель и овощи, кроме помидоров, сварить в воде и протереть. Муку развести молоком, влить в протертые овощи, и прокипятить. Прибавить сырые протертые помидоры, масло и рубленую зелень (укроп или зелень петрушки).

Суп из зеленого горошка

250 г воды • 50 г овощей • 80 г зеленого горошка • 50 г молока • 3 г пшеничной муки • 5 г масла • 1 г соли

В отваре из овощей сварить зеленый горошек и протереть его. Муку развести молоком, влить в протертый горошек, прокипятить, прибавить масло.

*

Блюда из мяса, домашней птицы и рыбы следует подавать вареными (лишенными экстрактивных веществ) и измельченными.

Телятина вареная, рубленая

200 г телятины • 30 г овощей • 5 г масла • 1 г соли

Приготовить отвар из овощей и остудить его. В остывший отвар положить телятину и сварить на слабом огне. Сваренную телятину пропустить через мясорубку и прибавить масло.

Пудинг из курицы

150 г курицы • 30 г овощей • 15 г масла • 20 г черствой булки • 25 г молока • 3 г зелени петрушки • 1 г соли • 5 г толченых сухарей • 1 яйцо

Курицу сварить с овощами, пропустить через мясорубку вместе с черствой, намоченной в молоке булкой. Масло растереть с желтком. Бе-



лок взбить. Все это размешать с солью и рубленой зеленью петрушки. Приготовленную таким образом массу переложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями, варить в закрытой посуде.

Фрикадельки из щуки

200 г щуки • 1/2 яйца • 5 г масла • 10 г толченых сухарей • 1 г соли • 30 г овощей

Отделить мякоть рыбы и пропустить ее через мясорубку. Масло растереть с желтком. Все соединить, посолить, добавить толченые сухари, перемешать. Белок взбить в пену, прибавить к приготовленной массе, осторожно перемешать, формовать фрикадельки. Фрикадельки заложить в кипящий отвар из овощей и сварить.

*

Овощи следует подавать вареными, протертыми, лучше всего в виде пюре или пудингов.

Пюре картофельное

250 г картофеля • 10 г масла • 1 г соли • 50 г молока

Вымыть картофель, сварить „в мундире”, очистить и протереть; посолить, влить молоко, вложить масло и перемешать.

Пюре морковное

120 г моркови • 5 г масла • 5 г пшеничной муки • 30 г молока • 1 г соли

Вымытую морковь сварить, очистить и протереть. Развести муку молоком, влить в протертую морковь и прокипятить; вложить масло.

Шпинат

200 г шпината • 25 г молока • 5 г пшеничной муки • 1 г соли • 5 г масла

Тщательно очищенный и вымытый шпинат сварить в небольшом количестве кипящей посоленной воды. Готовый шпинат пропустить через мясорубку. Муку развести молоком, влить в шпинат и прокипятить; добавить масло.

Пудинг из шпината

200 г шпината • 1 яйцо • 10 г масла • 20 г черствой булки • 25 г молока • 5 г толченых сухарей • 1 г соли

Масло растереть с желтком, прибавить намоченную в молоке черствую булку и вымытый, мелко нарубленный шпинат. В полученную массу

положить взбитый белок, все вместе перемешать и переложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Варить в закрытой посуде.

Лук порей с маслом

200 г лука порей • 1 г соли • 5 г масла

Тщательно вымытый лук порей сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Готовый вынуть из воды, прибавить масло.

Кабачки с маслом

200 г кабачков • 1 г соли • 5 г масла

Приготовить, как выше.

*

Противопоказаны блюда из мяса, рыбы, домашней птицы и овощей, тушеных в собственном соку, так как они вызывают усиленное выделение желудочного сока.

Включение молока в диету зависит в каждом отдельном случае от больного, так как не все одинаково его переносят, лучше, чем молоко, перевариваются сливки и свежий, несоленый творог; в то же время противопоказан кефир, вызывающий усиленное выделение желудочного сока. Можно давать яйца всмятку, а также яичницу и омлет, приготовленные на пару; запрещены крутые яйца и поджаренная обычным способом яичница. Из числа продуктов с высоким содержанием углеводов следует включить в диету черствый хлеб грубого помола, крупы, овсяные хлопья, нежные клецки.

Следует в значительной степени ограничить употребление сахара и продуктов, приготовленных на сахаре, — мармелада, джемов, варенья и т. п., а также меда, так как они в некоторых случаях вызывают изжогу.

Фрукты следует давать в виде несладких протертых компотов, киселей и в печеном виде. Особенно рекомендуется виноград. Следует избегать фруктов, содержащих большое количество клетчатки (например, слив).

Блюда, предписанные настоящей диетой, не должны иметь ярко выраженного вкуса, запаха и цвета, чтобы не вызывать обильного выделения желудочного сока.

Примерное меню:

- | | |
|------------|--|
| завтрак | — некрепкий, несладкий чай с молоком, черствый белый хлеб с маслом, 2 яйца всмятку |
| II завтрак | — черствая булка, масло, творог |
| обед | — борщок заправленный, фрикадельки мясные, картофельное пюре, шпинат, протертый компот |
| полдник | — стакан сливок, черствая булка |
| ужин | — рыбный пудинг, картофельное пюре, печеное яблоко |

Язвенная болезнь (язва желудка и двенадцатиперстной кишки)

Чтобы предупредить возникновение язвенной болезни, необходимо избегать всего того, что может привести к хроническим воспалительным процессам, тщательно лечить существующие воспаления, а также укреплять нервную систему. Излечение язвенной болезни возможно только в результате длительного и систематического лечения, в котором очень важную роль играет соответствующая диета.

Диета при язвенной болезни состоит в назначении блюд, не вызывающих или вызывающих лишь слабое выделение желудочного сока, а также в частом кормлении небольшими порциями, при сохранении достаточной калорийности и всех необходимых питательных веществ в необходимом количестве. Пищу необходимо подавать в измельченном виде; она должна легко усваиваться, не задерживаться долго в желудке; нельзя перегружать желудок пищей, которая медленно переваривается в нем.

При язве желудка иногда применяют диеты, по которым строго регламентируется последовательность приема отдельных блюд с первого дня болезни (диета Сипши, Яроцкого, Мауленграхта и др.). Эти диеты схематичны и не всегда учитывают индивидуальное состояние больных, поэтому они должны быть дополнены советами врача.

В начале лечения рекомендуется давать пищу в жидком или измельченном виде, затем пропущенной через мясорубку; показано кислое молоко, блюда из яиц и творога, вареное мясо, мясные и рыбные фрикадельки, приготовленные на пару, масло, сахар, мед, каши, пудинги, кисели, витамины и минеральные соли в виде сырых соков овощей и фруктов. Выдающийся советский диетолог Певзнер рекомендует при язвенной болезни диету согласно следующей схеме:

- 1) в течение 10—12 дней диета № 1а и постельный режим,
- 2) в течение следующих 10—14 дней № 1б и постельный режим,
- 3) в течение следующих 3—5 дней № 1в и пребывание в постели полдня,
- 4) на протяжении следующих нескольких недель или месяцев диета № 1; больной может работать.

Диета № 1а состоит из 75 г крупы, 10 г картофельной муки, 70 г сахара, 100 г фруктового сока, 4 яиц, 1200 г молока и 60 г масла в сутки. Пища подается в жидком или желеобразном виде; яйца всмятку либо разболтанные в стакане. Для увеличения содержания витаминов в пище дается настой из шиповника и отвар из отрубей. Количество соли не должно превышать 4—5 г в сутки.

Примерное меню диеты № 1а:

- утро — стакан настоя из шиповника с сахаром,
8 часов — 20 г масла, 1 яйцо всмятку, 250 г молока,
11 часов — стакан киселя и 250 г молока,
14 часов — тарелка слизистого супа на молоке и стакан киселя или желе,
17 часов — 1 яйцо по-венски, 10 г масла, 250 г молока,
20 часов — тарелка слизистого супа на молоке, 1 яйцо всмятку и 10 г масла,
22 часа — 1 яйцо всмятку, 10 г масла, 250 г молока.

Диета № 1б, кроме продуктов диеты № 1а, содержит 50—70 г сухариков, 55 г крупы (вместе 130 г), 70—120 г мяса, 5 г картофельной муки (вместе 15 г); количество яиц уменьшается до 3 штук в сутки. Блюда приготовлены, как в диете № 1а. Мясо подается провернутое, отварное.

Примерное меню диеты № 1б:

- Утро — стакан настоя из шиповника с сахаром и сухариками,
8 часов — паровой омлет из одного яйца, 20 г масла, тарелка слизистого супа на молоке, 250 г молока,
11 часов — стакан киселя или желе, 250 г молока,
14 часов — тарелка слизистого супа и порция мяса,
17 часов — 1 яйцо всмятку, 10 г масла, 250 г молока,
20 часов — стакан протертой каши на молоке, стакан киселя, 250 г молока,
22 часа — 1 яйцо всмятку и 250 г молока.

Диета 1в отличается от предыдущих тем, что прибавляется 100 г черствого белого хлеба (вчерашнего) и 200 г протертых овощей и картофеля, количество молока уменьшается до 1 литра в сутки, а масла — до 50 г.

Диета № 1в является переходной к нормальному питанию и ее следует применять продолжительное время. Питание при этой диете напоминает питание при хроническом гипертрофическом гастрите и отличается от него только тем, что сахар дается в несколько большем количестве.

Примерное меню диеты № 1в:

- 8 часов — тарелка каши на молоке, 50 г масла, 1 яйцо всмятку, 100 г черствого хлеба, 250 г молока,
11 часов — 250 г молока, 10 г масла, 100 г черствого хлеба,
14 часов — тарелка овощного супа, паровая рубленая котлета, поре овощное, стакан киселя или желе,
20 часов — морковный пудинг, литые клецки с маслом, стакан чая с молоком, 100 г черствого хлеба,
22 часа — 1 яйцо всмятку или паровая рубленая котлета, черствый хлеб.

Независимо от типа диеты при язвенной болезни необходимо после выздоровления в профилактических целях применять сокращенное двухнедельное диетическое лечение сначала каждые полгода, затем каждый год, в течение 2—3 лет. Это лечение следует проводить весной и осенью, в связи с тем, что обострения обычно наступают именно в эти периоды.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

Пищевая масса, в зависимости от своего химического состава, может усиливать или ослаблять деятельность кишечника.

К пище, ослабляющей деятельность кишечника, относятся продукты, содержащие дубильные вещества, — натуральное и желудевое какао, шоколад, чай, красное вино, а также продукты, замедляющие продвижение пищевой массы по кишечнику, — кисели, рисовые отвары,



манная каша и т. д. Кроме того, горячая и сухая пища ослабляет деятельность кишечника.

К веществам, вызывающим усиление деятельности кишечника, относятся клетчатка, соль, сахар, ангидрид углекислоты, острые приправы, жиры и витамины, особенно группы „В”. Такое же действие оказывают холодная пища, употребление большого количества жидкости, особенно вода, выпитая натощак, перед сном и во время еды, а также растительная пища, в связи с большим содержанием в ней клетчатки и большим объемом.

Острый катар кишечника

Диетическое лечение острого катара кишечника начинается с прописывания таких напитков, как чай, отвар из черники, настой мяты или ромашки, натуральное или желудевое какао на воде без (сахара). В первый период острого катара кишечника иногда применяется яблочная диета, которая состоит в том, что больному в течение дня дается 1—1,5 кг яблок порциями примерно по 200 г. Яблочная диета должна быть установлена на срок 2—4 дня, и на это время исключается всякая другая пища.

Наиболее показаны яблоки кисловатые, которые следует подавать сырыми, натертыми на стеклянной терке. Каждую порцию яблок следует натирать непосредственно перед едой.

При лечении острого поноса у детей применяется морковная диета, состоящая в кормлении тертой морковью.

В начальной стадии острого поноса иногда рекомендуется картофельная диета — в течение дня несколькими порциями дается 1,5 кг картофеля, сваренного в „мундире”.

По окончании первой стадии лечения диету следует расширять постепенно и осторожно, так как ошибки могут вызвать рецидив болезни. Сначала дают слизистые супы из круп, риса и овсяных хлопьев, сваренные на воде, затем добавляется масло, нежные клецки, картофельное и овощное пюре, сухарики, кефир, вареное нежирное мясо, хлеб тонкого помола, яйца, сваренные на пару.

Как правило, молоко переносится плохо, поэтому вводить его в диету следует в небольшом количестве, постепенно, и подавать лучше всего в пищу. В течение определенного времени нужно избегать раздражающей пищи — острых приправ, продуктов, богатых клетчаткой.

Хронический катар кишечника

При этой болезни рекомендуется принимать пищу небольшими порциями, зато часто и регулярно, по меньшей мере 5 раз в день.

Поскольку это заболевание является хроническим, пища должна быть достаточно калорийной и содержать все необходимые питательные вещества.

Больной должен медленно и тщательно пережевывать пищу, чтобы полностью проявилось пищеварительное действие слюны и желудочных соков и возможно меньшая нагрузка пала на кишечник.

Пища должна быть умеренной температуры, так как и слишком горячая, и слишком холодная пища оказывают вредное влияние на кишечник.

Желательно, чтобы больной получал измельченную, протертую и рубленую пищу.

Супы следует готовить на мясных, костных, рыбных, и грибных бульонах и овощных отварах, так же, как при хроническом гастрите с пониженной кислотностью, исключается применение заправок.

Следует брать тощее мясо, рыбу и домашнюю птицу и готовить их кусками или пропускать через мясорубку на фрикадельки и пудинги. Рекомендуются творог и белый крестьянский сыр, яйца всмятку, разболтанные в стакане, и яичница. Допускается тощая вареная ветчина. Колбасы, мясные и рыбные консервы, копчености, подсоленное и жареное мясо, а также маринады и острые приправы не разрешены; противопоказаны также плавленые сыры. Из жиров разрешены только сливочное масло и рафинированные растительные масла.

Овощи подаются вареные и протертые; сырыми можно давать только соки или рассолы. Не разрешены овощи с большим содержанием клетчатки — фасоль, горох, капуста.

Фрукты можно подавать сырыми (тертыми), либо в виде сырых соков, желе, киселей, компотов.

Следует употреблять только черствый хлеб грубого помола, крупы с небольшим содержанием клетчатки, нежные клецки; в то же время противопоказаны свежие кислые хлебобулочные изделия тонкого помола, грубозернистые каши, жирные пирожные и торты.

П р и м е р н о е м е н ю

- | | |
|------------|--|
| завтрак | — молоко или чай с молоком, хлеб с маслом, 2 яйца всмятку, |
| II завтрак | — манная каша на молоке, |
| обед | — суп помидоровый, тощее вареное мясо или рыба, картофель вареный, шпинат, печеное яблоко, |
| полдник | — какао, черствое печенье из дрожжевого теста (с небольшим количеством жира), |
| ужин | — литые клецки с творогом, чай, черствая булка, масло, джем. |

Хронический понос

При поносе следует принимать пищу часто, небольшими порциями; пища должна быть теплой. В случаях поноса, следующего за запором, диета состоит из продуктов, богатых углеводами, легко усвояемых, содержащих небольшое количество неусвояемых веществ. Одновременно ограничивается употребление животных белков и исключаются продукты, вызывающие раздражение кишечника, — продукты, богатые клетчаткой, острые приправы, экстракты из мяса, рыбы, домашней птицы, овощей и грибов, продукты, содержащие дубильные вещества, соль, жареные блюда и все напитки, содержащие алкоголь.

П р и м е р н о е м е н ю

- | | |
|------------|---|
| завтрак | — настой из шиповника с сахаром, черствая булка с маслом и медом, |
| II завтрак | — манная каша на воде с маслом, |

- обед — протертый фруктовый суп со сливками, отварной картофель, шпинат,
- полдник — черствая булка с маслом, протертый компот,
- ужин — вареники с творогом, цветочный чай (из липы или мяты), сухарики.

При бродильном несварении диета состоит в исключении продуктов, усиливающих деятельность кишечника механическим, химическим или тепловым путем, а также в значительном ограничении употребления продуктов, содержащих углеводы.

Примерное меню

завтрак — чай с очень небольшим количеством сахара, 2 яйца всмятку, 50 г черствой булки,

II завтрак — творог, 1 сухарик,

обед — борщ со сметаной, тощее отварное мясо или рыба, отварной картофель,

полдник — простокваша,

ужин — вареная ветчина, 30 г черствого хлеба, какао на воде с очень небольшим количеством сахара.

При гнилостном несварении диета состоит в исключении пищевых продуктов, усиливающих деятельность кишечника, и в ограничении употребления белков.

Примерное меню

завтрак — чай, черствая булка с маслом и медом,

II завтрак — рис с вареньем,

обед — фруктовый суп со сливками, 50 г отварного тощего мяса или рыбы, отварной картофель, кисель,

полдник — черствое печенье, какао,

ужин — литые клецки с маслом, чай, черствая булка, джем.

Хронический запор

При этом заболевании диета состоит в употреблении пищи, вызывающей усиленную деятельность кишечника. Следует принимать пищу по крайней мере пять раз в день, причем, хотя в ней и должно содержаться большое количество неперевариваемых составных частей, она не должна быть слишком обильной.

В диету нужно включить продукты, содержащие довольно большое количество жиров, прежде всего сливочное масло и растительные масла, а также жирное мясо. Рекомендуется растительная пища, содержащая много клетчатки, как хлеб грубого помола — грахам, крупнозернистые маши, орехи, сливы, ягоды с небольшими съедобными зернышками — малина, белая смородина, клубника, крыжовник, инжир и виноград, кислые и сладкие блюда, газированные напитки, пища умеренно соленая, супы на бульонах из мяса, костей, домашней птицы, рыбы, грибов и отваров из овощей, со сметаной, фруктовые, овощные соки и квашеные овощи. Разрешается употребление приправ в умеренном количестве.

Меню должно включать большое количество жидкостей и необходимое количество витаминов, прежде всего группы В. Рекомендуется ежедневно выпивать натощак около 3/4 стакана холодной воды.

Следует исключить продукты, содержащие вещества, которые ослабляют деятельность кишечника (дубильные вещества), такие, как крепкий чай, натуральное и желудевое какао, шоколад, груши, черника, красная и черная смородина. Противопоказаны также кисели, мелкозернистые каши, мучные блюда, а также блюда, вызывающие образование газов в кишечнике: свежий хлеб, вареная капуста, горох, фасоль.

Примерное меню

- завтрак — кофе с молоком, хлеб грахам с маслом и джемом,
II завтрак — простокваша или однодневный кефир,
обед — суп из ячневой крупы на бульоне из костей, 60 г жаркого из свинины, отварной картофель, брюссельская капуста, салат из сырой моркови с сахаром, пряник из ржаной муки,
полдник — фрукты
ужин — черствый ржаной хлеб с маслом, овощной салат с растительным маслом, холодец, цветочный чай.

При этом заболевании рекомендуется виноградная диета, состоящая в ежедневном приеме 1—2 кг винограда в течение 4—5 недель. Предусмотренное количество винограда делят на три равные части и подают:

- а) утром натощак,
- б) за два часа до обеда,
- в) через три часа после обеда.

При виноградной диете не следует подавать больному сырое молоко и простоквашу, кефир и газированные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Вирусное воспаление печени

Вирусное воспаление печени является заразной болезнью, вызывающей воспалительные изменения и перерождение тканей печени. В течение болезни различают три стадии, при каждой из которых нужна особая диета. На первой стадии диета имеет своей целью смягчение желудочно-кишечных явлений и щажение печени; она очень напоминает диету, применяемую при болезнях с высокой температурой, и состоит вначале из сладких напитков, фруктовых и овощных соков, чая, компотов, меда, слизистых супов из риса, круп и овсяных хлопьев, а затем — из сухариков, бисквитов и картофельного пюре. Белки на этой стадии включаются в меню в виде небольшого количества обезжиренного молока, желатина и яичного белка.

Вторая стадия начинается от момента появления желтухи и продолжается в среднем 4—6 недель, а иногда, в хронических случаях, до 4 месяцев.

На второй стадии следует постепенно увеличивать калорийность питания, применяя углеводо-белковую диету с ограничением жиров.

Углеводы даются в виде каш, хлеба, нежных мучных блюд, сахара, фруктовых изделий, меда и т. д.



Следует давать полноценные, легко усваиваемые белки в виде вареного мяса, домашней птицы и рыбы, а также творога и яичного белка. Ограниченное количество жиров включается в меню только в виде сливочного масла и рафинированных растительных масел.

Фрукты дают в виде сырых соков и компотов, а овощи — в вареном, протертом виде (пюре) и в виде соков. Противопоказаны трудно перевариваемые и вызывающие образование газов блюда — сухие бобовые, вареная капуста, свежий кислый хлеб.

Пища дается только вареная. Употребление соли значительно ограничить.

Суп картофельный

200 г воды • 50 г овощей (без капусты) • 150 г картофеля • 5 г тиеничной муки • 50 г молока • 1 г соли • 5 г масла • зелень петрушки

Очищенный картофель и овощи сварить в воде, затем протереть. Муку развести молоком, влить в протертые овощи и довести до кипения. Посолить, прибавить масло и рубленую зелень петрушки.

Пудинг сладкий из творога

2 белка • 20 г сахара • 70 г творога • 8 г тиеничной муки • 5 г масла

Творог растереть с сахаром, прибавить взбитые белки и муку. Все это осторожно вымешать, переложить в заранее смазанную маслом формочку. Варить на пару, в закрытой посуде, около 25 минут.

Клецки из творога

100 г творога • 1 белок • 20 г тиеничной муки • 5 г масла • 1 г соли

Творог растереть, всыпать муку, размешать, прибавить взбитый белок, снова перемешать. Из приготовленной массы формировать клецки и класть их в посоленную кипящую воду. В готовые положить масло.

Фрикадельки мясные

90 г тощего мяса • 1 белок • 1 г соли • 5 г масла • 100 г черствой булки • 25 г обезжиренного молока

Молоко смешать с пропущенным через мясорубку мясом, замоченной в молоке и отжатой булкой и со взбитым белком. Перемешав все это, формировать фрикадельки и класть их в кипящую посоленную воду. Варить около 10 минут.

Третья стадия вирусного воспаления печени начинается с момента исчезновения признаков болезни: диета постепенно расширяется и переходит в нормальное питание. Однако больной, перенесший острое воспаление тканей печени, должен в течение продолжительного времени (иногда до года) придерживаться определенных диететических предписаний. Ему нельзя употреблять много жира и жирных блюд, таких

как гуси, утки, жирная рыба и мясо, жирное печенье и торты, яичные желтки, острые сыры, жареных и копченых продуктов, холодной пищи, пива и шоколада.

Цироз печени

Диета основывается прежде всего на исключении всех алкогольных напитков, даже легкого вина и пива, на значительном ограничении жиров, жидкостей и продуктов, содержащих соль, так как они вызывают отеки. Больной получает белково-углеводистую пищу, богатую витаминами.

Следует избегать продуктов, вызывающих образование газов, таких, как свежий, кислый хлеб, вареная капуста, сухие бобовые.

Так как этой болезни сопутствует отсутствие аппетита, а диета малосолёная, необходимо готовить пищу тщательно и вкусно, стараясь, по мере возможности, разнообразить ее.

В связи со значительным ограничением употребления жиров, не следует включать в меню блюда, требующие для приготовления большого количества жира, например, жареные и с заправками. Запрещены также продукты с большим содержанием жира — жирное мясо, домашняя птица, рыба, жирные сыры, яичные желтки, сметана, жирное печенье и торты.

Ограниченное количество жиров включается в меню только в виде сливочного масла и рафинированных растительных масел.

Большое количество полноценных белков, необходимых при этой диете, дается в виде обезжиренного молока, яичного белка, 400 г нежирного творога ежедневно, тощего мяса, домашней птицы и рыбы. В меню включаются также пищевые сушеные дрожжи, представляющие собой ценный источник витамина В и белков.

Более всего рекомендуется вареная пища, разрешены, однако, блюда тушеные и печеные при условии, что не будет превышена предписанная норма потребления жиров. Углеводы даются в виде сахара, меда, фруктовых изделий, мучных блюд и каш, нежирных десертов (можно давать крупу и хлеб тонкого помола, хлеб, однако, не должен быть кислым и слишком свежим).

Овощи и фрукты рекомендуются в большом количестве и в любом виде, предпочтительнее, однако, в сыром виде.

Каша на молоке

400 г обезжиренного молока • 30-50 г крупы • 1 г соли

Крупу промыть в холодной воде, затем сварить на молоке до мягкости.

Суп фруктовый из сушеных яблок и мармелада

400 г воды • 30 г сушеных яблок • 40 г мармелада • 10 г сахара • 5 г картофельной муки • 50 г обезжиренного молока • 10 г клюквы

Сушеные яблоки замочить в холодной воде, затем сварить в той же воде. Протереть. То, чего нельзя протереть, выбросить, протертые

яблоки смешать с мармеладом и сахаром. Картофельную муку развести молоком, влить в суп и вскипятить. Затем прибавить сок, выжатый из клюквы.

Суп из свежих фруктов

350 г воды • 200 г свежих фруктов (смесь) • 5 г картофельной муки • 40 г сахара

Фрукты протереть или выжать сок. Из непротертых отходов сварить отвар, процедить его, прибавить сахар и картофельную муку; вскипятить. Затем добавить сырой сок или протереть фрукты.

Свекла с яблоками

150 г столовой свёклы • 50 г яблок • 5 г пшеничной муки • 25 г молока • 2 г сахара • 5 г масла

Свеклу вымыть и сварить в кожуре. Когда сварится, очистить и натереть на крупной терке. Сырые яблоки натереть на терке, смешать со свеклой, прибавить сахар. Муку развести молоком и влить в свеклу, затем довести до кипения. В готовое блюдо прибавить масло.

Салат из сырого сельдерея с яблоками

60 г сельдерея • 60 г яблок • 10 г зеленого лука • 5 г укропа • 5 г сахара • 3 г фруктово-витаминного концентрата

Овощи и яблоки вымыть и очистить, затем яблоки и сельдерей натереть на крупной терке, а зеленый лук и укроп мелко порубить. Все перемешать и полить раствором из кипяченой воды, сахара и концентрата.

Запеканка из яблок и риса

50 г риса • 10 г сахара • 100 г молока • 200 г яблок • 5 г масла

Сварить на молоке рассыпчатый рис. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. В посуду, смазанную маслом, класть поочередно слоями рис и яблоки, пересыпая сахаром. Затем запечь в духовке.

*

Больным не дают колбасных изделий, мясных и рыбных консервов, квашеных овощей, маринадов, бульонов из костей, мяса, рыбы и грибов, а также таких приправ, как черный и красный перец, горчица и т. п. При приготовлении супов и соусов следует пользоваться исключительно отваром из овощей и молоком.

Желчнокаменная болезнь

Главным симптомом болезни являются приступы острой боли, во время которых больной не должен принимать пищу, а только подслащенные, теплые напитки небольшими — $1/4$ — $1/3$ стакана порциями. Следует давать чай, воду с лимоном, фруктовые и овощные соки.

В период между приступами желчнокаменная болезнь может вызывать расстройства пищеварения, которые следует предупреждать, применяя соответствующую диету.

Причиной приступов в большинстве случаев является нарушение диеты. Диета при данной болезни состоит в значительном ограничении жиров и продуктов, богатых холестерином*) (например, яичный желток, мозги).

Пища должна быть углеводо-белковой, богатой витаминами. Ограниченное количество жиров включается в меню только в виде сливочного и растительного масла, причем сливочное масло нужно употреблять в небольшом количестве, так как оно содержит холестерин.

В связи с этим не следует включать в меню блюда, требующего для своего приготовления большого количества жиров, то есть жареные, с заправкой, а также соусы и жирные продукты, как жирное мясо, домашняя птица, рыба, жирные сыры, сметана, яичные желтки, жирное печенье, торты и орехи.

В связи с необходимостью ограничения употребления натрия используется очень небольшое количество соли, содержащей натрий, и совершенно исключаются соленые продукты.

При данной диете необходимо совершенно исключить или значительно ограничить употребление продуктов, богатых холестерином — яичных желтков, субпродуктов, прежде всего — мозгов, почек, печенки и крови, сельдей, рыбьего жира, масла, молока, мяса.

Противопоказаны раздражающие и вызывающие образование газов продукты: острые приправы, такие как перец, красный перец, горчица, уксус, молочная кислота, а кроме того, маринады, свежий и кислый хлеб, сухие бобовые, лук, вареная капуста и алкогольные напитки.

Не разрешается также употребление холодной пищи и напитков, например, мороженого, которые могут стать причиной серьезного приступа болезни.

Нужно подавать пищу теплой, часто, по крайней мере пять раз в день, но в небольших количествах.

Супы готовятся на овощных отварах и заправляются сливочным маслом, мукой и небольшим количеством обезжиренного молока.

Ботвинья

250 г воды • 30 г овощей (без капусты) • 50 г свеклы • 80 г ботвы • 100 г картофеля • 1 г соли • 2 г сахара • 100 г свекольного кваса • 5 г пшеничной муки • 50 г обезжиренного молока • 5 г масла • укроп

*) Одна из составных частей жира.

Приготовить отвар из овощей и свеклы, отдельно сварить нарезанную ботву и отдельно картофель. Отвар заправить мукой, разведенной в молоке, затем смешать все составные части.

Суп с укропом

300 г воды • 50 г овощей (без капусты) • 1 г соли • 20 г манной крупы • 75 г обезжиренного молока • 15 г укропа • 5 г масла

На отваре из овощей сварить манную кашу, заправить ее молоком. В готовый суп положить рубленый укроп и масло.

*

Нежирное мясо, домашнюю птицу и рыбы следует подавать в вареном, тушеном или печеном виде, предпочтительно без соусов.

Овощи и фрукты разрешены в любом виде; следует соблюдать осторожность по отношению к ягодам с мелкими зернышками; не следует также подавать неочищенные яблоки и груши.

Рекомендуются продукты, содержащие углеводы: сахар, фруктовые изделия, сладкое черствое печенье и десерты с небольшим содержанием жира, без желтков, нежные клецки, каши и черствые хлебобулочные изделия.

Крем из манной крупы на фруктовом соке

50 г ягодной смеси • 20 г манной крупы • 20 г сахара • 1 белок

Ягоды промыть и выжать из них сок. Отжатые ягоды залить небольшим количеством кипящей воды, вскипятить; процедить отвар. На отваре сварить манную кашу, положить сахар.

Сваренную кашу остудить, прибавить сок из ягод и белок, взбивать венчиком, пока не получится пенная масса.

Крем из манной крупы на молоке

125 обезжиренного молока • 20 г манной крупы • 20 г сахара • 2 г ванильного сахара • 1 белок

Сварить на молоке манную кашу, положить сахар. Когда остынет, прибавить белок и взбивать венчиком до получения пенной массы.

Желе из печеных яблок

150 г яблок • 15 г сахара • 1 белок • 2 г желатина

Яблоки спечь и протереть через сито. Желатин размочить в небольшом количестве воды; белок взбить. Смешать протертые яблоки с сахаром и желатином, прибавить пену, перемешать и остудить.

Необходимое для организма количество белков следует при данной диете подавать в основном в виде яичного белка, творога, крестьянского белого сыра, тощих сортов мяса, рыбы и домашней птицы.

Примерное меню:

- завтрак — кофе с обезжиренным молоком, черствый хлеб, творог,
- II завтрак — рис с вареньем,
- обед — овощной суп, отварная говядина, вареный картофель, салат из сырой моркови и савойской капусты, компот,
- полдник — бисквит, чай с обезжиренным молоком,
- ужин — отварная рыба, вареный картофель, желе из печеных яблок, чай.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Болезни системы кровообращения нельзя вылечить одной лишь диетой, но диета является необходимой составной частью лечения.

Недостаточность кровообращения

Диета в данном случае определяется степенью недостаточности. При компенсированной недостаточности кровообращения диета состоит в ограничении натрия, вызывающего отеки, ограничении продуктов раздражающих и надолго задерживающихся в желудке, так как они вызывают приток крови к органам пищеварения, а также в исключении продуктов, вызывающих образование газов, так как при этом поднимающаяся диафрагма давит на сердце.

Таким образом, противопоказаны следующие продукты: сухие бобовые, вареная капуста, свежий, кислый хлеб, колбаса, консервы из мяса, рыбы, домашней птицы и овощей, острые жирные сыры, квашенные овощи, маринады, бульон из костей, мяса, домашней птицы и рыбы, острые приправы — перец, красный перец, горчица, уксус, молочная кислота, алкогольные напитки, блюда жареные и с заправкой, жирное мясо, домашняя птица и рыбы, жирное печенье и торты, субпродукты, грибы и огурцы.

В связи с тем, что переваривание белков вызывает усиленный обмен веществ, они включаются в меню только в минимальном для организма количестве и даются в виде молока, творога, крестьянского сыра, нежирного мяса, домашней птицы и рыбы.

Жир дается в ограниченном количестве в виде сливочного или растительного масла.

В связи с ограничением употребления жиров и белков, необходимое количество калорий доставляют организму легкоусваиваемые углеводы.

Овощи и фрукты можно употреблять в любом виде, особенно рекомендуются сырые салаты в большом количестве. Пищу следует принимать небольшими порциями, но часто, по меньшей мере пять раз в день.



Примерное меню:

- завтрак — кофе с молоком (1 стакан), черствый хлеб с маслом, яйцо всмятку, мед, .
- II завтрак — печеное яблоко,
- обед — овощной суп (250 г), вареное мясо, картофель, салат из сырых моркови и савойской капусты, кисель,
- полдник — бисквит с мармеладом, какао на молоке (1 стакан),
- ужин — творожный пудинг, чай (1/2 стакана).

При декомпенсированной недостаточности устанавливается более строгая диета.

В случаях, когда имеются отеки, применяется диета Кареля, которая состоит из 1 л молока ежедневно, даваемого порциями по 200 г, либо диета Кареля, модифицированная Певзнером, состоящая из 800 г молока, 100 г 100% глюкозы и 100 г фруктовых соков.

Приведенную выше диету не следует применять более 3—4 дней, после чего постепенно добавляются сухарики, масло, каша, яйца всмятку, картофельные и овощные пюре, вареное мясо и овощи, а затем переходят к диете, применяемой при компенсированной недостаточности. На ряду с диетой Кареля, в период декомпенсации рекомендуется „салатная диета“, состоящая из сырых фруктов и овощей с добавлением молока и яиц, а также картофельная диета, которая состоит из 1 кг картофеля ежедневно, порциями по 200 г, сваренного „в мундире“ без соли, 100 г масла и 3—4 стаканов фруктового и овощного сока, либо из 1 кг картофеля, 1 л молока и 100 г сахара.

Яроцкий рекомендует при декомпенсации творожную диету, состоящую из 600—800 г несоленого творога, 100 г сметаны и 15 г сахара в сутки. Рекомендуется при назначении лечебного питания больным с компенсированной недостаточностью кровообращения применять попеременно несколько из приведенных выше диет с перерывами в три дня (например, каждую неделю).

Если больной страдает ожирением, питание должно быть малокалорийным, следует стремиться к постепенному достижению нормального веса, однако слишком быстрая потеря веса противопоказана.

Гипертоническая болезнь

Диета при данной болезни состоит в ограничении употребления жидкостей и продуктов, влияющих на повышение давления. Наиболее важной задачей является полное или, по крайней мере, значительное ограничение натрия, следовательно, поваренной соли, бульонов из костей, мяса, домашней птицы и рыбы, колбас, консервов, солений, маринадов и других продуктов с большим содержанием соли.

Кроме того, надо ограничить количество животных белков до минимума, необходимого организму.

Если признаки повышенного давления выступают у больного, страдающего ожирением, рекомендуется составить его диету из сравнительно малокалорийных продуктов.

В диету для больных с повышенным давлением не следует включать натуральный кофе, крепкий чай и алкогольные напитки.

Чтобы избежать образования газов, исключаются из меню сухие бобовые, вареная капуста, огурцы, свежий хлеб.

Чтобы не перегружать систему кровообращения и вызвать немедленное понижение давления, рекомендуется прерывать на несколько дней применение указанной диеты, заменяя ее на эти дни диетой Кареля или „салатной” фруктово-овощной диетой.

П р и м е р н о е м е н ю :

завтрак — чай с молоком, хлеб, джем,

II завтрак — каша на молоке,

обед — фруктовый суп с гренками, жаркое из телятины, салат из сырых овощей,

полдник — творожный пудинг, цветочный чай.

Артериосклероз

Лечебное питание при данной болезни состоит в ограничении употребления продуктов, содержащих холестерин и животные белки, и полном исключении алкогольных напитков, острых приправ, таких как перец, красный перец, горчица, уксус, соль. Из меню нужно исключить натуральный кофе и крепкий чай, а также бульоны из костей, мяса, домашней птицы и рыбы. Наиболее богаты холестерином яичные желтки, мозги и другие субпродукты, масло и молоко. Желтки и субпродукты совершенно исключаются из диеты, употребление молока и масла ограничивается.

За день больной может употребить только минимальное необходимое организму количество белков.

Диета предусматривает использование малокалорийных продуктов, доставляющих, однако, организму необходимые питательные вещества, особенно витамины.

Рекомендуется употреблять большое количество сырых фруктов и овощей; в то же время употребление жидкостей несколько ограничивается.

П р и м е р н о е м е н ю :

завтрак — кофе с молоком, хлеб, джем.

II завтрак — печеное яблоко,

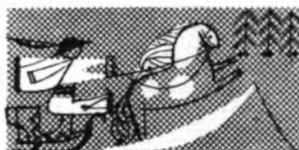
обед — овощной суп, жаркое, картофель, салат, кисель,

полдник — бисквит, какао,

ужин — овощной салат с растительным маслом, ветчина, хлеб, цветочный чай.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Во время болезни почек диетическое питание имеет большое значение, так как препятствует ухудшению состояния здоровья больного и ускоряет выздоровление а в случаях, когда полное выздоровление невозможно, удерживает организм в состоянии равновесия.



Нефрит

В острой стадии этой болезни в диету входит наименее отягощающая организм пища, то есть углеводы и жиры, конечные продукты обмена, которые не выделяются через почки. Количество употребляемой жидкости зависит от давления крови и состояния сердца. Дается чай, фруктовые и овощные соки и другие напитки с большим количеством сахара. Затем в меню включаются каши и рис в виде слизистых супов и размазни с маслом, джемом, компотами, приготовленные без соли; пища эта подается часто и небольшими порциями.

В следующей стадии добавляются легкоусвояемые овощи с маслом и сахаром, без соли. Безбелковая диета применяется не более чем в течение нескольких дней, потому что это может грозить распадом белков организма.

Животные белки включаются в меню постепенно, сначала в виде молока, творога, яиц, а затем — вареного мяса.

Если состояние больного улучшается, диета постепенно расширяется. В стадии хронического нефрита, если нет отеков и повышенного давления, диета приближается к питанию здорового человека; несколько ограничивается лишь количество животных белков и соли и исключаются из меню острые приправы, алкогольные напитки, натуральный кофе и чай.

Если хронический нефрит сопровождается отеками и гипертонией, необходимо назначить диету, содержащую небольшое количество жидкостей и соли, а также значительно ограничить употребление животных белков.

Из меню исключаются колбасы, консервы, острые приправы и алкогольные напитки.

Супы готовятся из фруктов, овощей и круп, только на овощных отварах и молоке, заправлять можно по желанию жирами, сметаной, мукой, сахаром и т. п.

Мясо, домашнюю птицу и рыбы лучше всего подавать в вываренном виде, то есть после того, как они будут лишены экстрактивных веществ, разрешается, однако, включать в меню тушеные и печеные блюда; блюда, приготовленные из вышеупомянутых продуктов, не рекомендуется давать чаще, чем раз в день.

Фрукты и овощи готовятся любым способом, но предпочтительно в виде салата из сырых овощей и фруктов.

Мучные крупяные блюда и хлеб включаются в меню как для общего стола.

Особо рекомендуется молоко и молочные продукты, особенно кефир, потому что они содержат белки, углеводы и жиры в легко усваиваемом виде.

Примерное меню:

завтрак	— кофе с молоком, хлеб с маслом, джем,
II завтрак	— хлеб, кефир,
обед	— суп помидоровый с рисом, жаркое, картофель, салат из сырых овощей, компот,
полдник	— сладкое печенье, какао на молоке,
ужин	— клецки из творога, печеное яблоко, чай.

Во время применения данной диеты рекомендуется делать каждую неделю однодневные перерывы, переходя в эти дни на салаты из сырых овощей и фруктов, яблочную или картофельную диету без ограничений в употреблении жидкости.

Нефроз

Диета при данной болезни основана на ограничении употребления соли и жидкостей, причем ограничения тем строже, чем больше отеки. Исключаются из меню колбасы, консервы мясные, из домашней птицы, рыбные и овощные, квашенные овощи, острые сыры, бульоны из костей, мяса, домашней птицы, рыбы.

В связи с выделением с мочой белка, необходимо возмещать потери организма в белке; поэтому диетой предусматривается включение богатых животными белками продуктов в количестве, несколько превышающим нормальное.

Поскольку употребление соли ограничено, а болезнь носит хронический характер, следует тщательно готовить пищу, используя для улучшения вкуса разрешенные приправы — уксус, молочную кислоту, пряности, тмин, анис, мак, петрушку, укроп, лук и лимон.

Не следует, однако, злоупотреблять приправами, так как это вызвало бы усиленную жажду, а количество выпитой жидкости не должно превышать количества мочи, выделяемой больным за сутки.

Блюда, содержащие углеводы и жиры, включаются в меню по желанию; рекомендуются фрукты и овощи.

Почечнокаменная болезнь

Характер питания оказывает влияние на образование камней. Особенно способствует образованию камней недостаток витамина А и употребление в пищу продуктов, содержащих вещества, из которых образуются камни.

По своему составу камни чаще всего бывают мочекислые, щавелистые и фосфорокислые.

Диета при данной болезни состоит в исключении или ограничении продуктов, содержащих вещества, из которых образуются почечные камни, в ограничении употребления белков и соли, а также в увеличении количества употребляемой жидкости с целью недопущения загустевания мочи и вымывания из организма избытка минеральных продуктов. Важно также, чтобы пища была богата витамином А.

Диета при мочекислых почечных камнях (когда составной частью камней является мочевая кислота) состоит в ограничении белков, особенно животных; мясо дается только один раз в день, в вываренном виде. Запрещены субпродукты — печень, почки, мозги, легкие, языки и т. д., шоколад, какао, сухие бобовые, дрожжи, сельди, сардины и бульоны из костей, мяса, рыб и домашней птицы, потому что конечным продуктом их обмена является мочевая кислота.

Диета при щавелекислых почечных камнях (когда составной частью камней является щавелевокислый кальций) состоит в удалении продуктов, содержащих щавелевую кислоту или ее соли,

сюда относятся ревень, шпинат, щавель, шоколад, какао и чай. Ограничивается употребление молока, яиц и сыра, богатых кальцием. В связи с тем, что высокая кислотность желудочного сока способствует всасыванию щавелевой кислоты из пищеварительного тракта, следует избегать блюд, усиливающих его выделение.

Щавелевая кислота может, однако, образовываться в организме человека из углеводов и белков, поэтому их употребление следует также ограничить. При данной болезни диета основана на фруктах и овощах, не ограничивается также употребление жиров.

Диета при ф о с ф о р о к и с л ы х п о ч е ч н ы х к а м н я х (когда составной частью камней является фосфорокислый кальций) опирается на другие принципы.

Диета при фосфорокислых почечных камнях состоит в ограничении блюд, усиливающих выделение желудочного сока, в использовании продуктов, способствующих созданию кислой среды и препятствующих созданию щелочной среды в организме.

К первым относятся зерновые продукты, мясо, домашняя птица, рыбы, яйца и сыры; ко вторым — фрукты, овощи и молоко.

Жиры, сахар и сладости не оказывают влияния на реакцию мочи.

П р и м е р н о е м е н ю :

завтрак — кофе, хлеб с маслом, паштет,

II завтрак — сладкая рисовая каша,

обед — крупяной суп, тушенная свинина, картофель, клецки, кисель,

полдник — какао, сладкое печенье,

ужин — заливная рыба, хлеб, масло, чай.

При всех формах почечнокаменной болезни исключаются алкогольные напитки; продукты, богатые углеводами, жиры, фрукты и овощи не ограничиваются, причем особенно рекомендуются продукты, богатые витамином А.

ПИТАНИЕ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Причиной нарушения обмена веществ являются факторы внутреннего порядка, однако в их лечении диететическое питание играет очень важную роль, так как течение этих болезней зависит в значительной степени от характера и недостатков питания.

Сахарная болезнь

Характер питания при сахарной болезни зависит от веса и состояния здоровья больного. Применяется различная диета для: а) больных ожиревших, с чрезмерным весом, б) больных с нормальным весом, в) больных с недостаточным весом, сильно исхудавших, зачастую страдающих также и туберкулезом.

Диета больных с чрезмерным весом должна быть низкокалорийной и при этом содержать необходимое количество белков, возможно больше углеводов и возможно меньше жиров. Доказано также,



что низкокалорийное углеводное питание приносит при сахарной болезни больше пользы, чем низкокалорийное питание, бедное углеводами, как рекомендовалось раньше.

Диета больных с нормальным весом должна содержать необходимое количество белков, как можно больше углеводов и как можно меньше жиров.

Больным, сильно исхудавшим, с недостаточным весом, страдающим также туберкулезом, следует давать как можно больше полноценную пищу — увеличенное количество животных белков, как можно больше углеводов и нормальное количество жиров.

При всех формах сахарной болезни пища обязательно должна содержать большое количество витаминов и минеральных веществ; рекомендуется включать в меню как можно больше фруктов и овощей, лучше в сыром виде, дрожжей, хлеба грубого помола, молока, сыра, яиц, тощего мяса, домашней птицы и рыбы, а также бульонов из костей, мяса, домашней птицы, рыбы, грибов и отваров овощей.

Углеводы можно давать в любом виде; нет ограничений также в применении различных видов жиров.

В приготовлении блюд почти нет ограничений; супы готовятся на крепких бульонах. Не рекомендуются только те способы приготовления блюд, которые требуют большого количества жиров, то есть прежде всего жаренье и использование заправок.

Бульон

500 г воды • 200 г не жирной говядины • 60 г овощей • 5 г лука • 3 г соли • 30 г манной крупы • 2 г зелени

Мясо положить в посуду с холодной водой и овощами, варить на слабом огне. Процедить; сварить в бульоне манную крупу, затем положить рубленую зелень.

Суп грибной

500 г воды • 60 г овощей • 50 г костей • 10 г лука • 10 г сушеных грибов • 2 г соли • 5 г пшеничной муки • 30 г сметаны • 30 г макаронных изделий

Приготовить бульон из овощей, костей, подрумяненного лука и грибов. Процедить и заправить мукой и разведенной сметаной, затем прибавить сваренные отдельно лапшу или вермишель, рожки и т. п.

Суп огуречный

500 г воды • 50 г овощей • 50 г костей • 60 г соленых огурцов • 100 г картофеля • 5 г муки • 50 г молока • 5 г масла

Приготовить бульон из овощей и костей, процедить, заправить мукой, разведенной молоком, положить нарезанные кубиками огурцы, влить огуречный рассол, добавить отдельно сваренный, нарезанный кубиками картофель и масло. Суп подогреть.

Суп из капусты

500 г воды • 50 г овощей • 50 г костей • 150 г капусты • 150 г картофеля • 50 г молока • 5 г тиеничной муки • 5 г масла • 2 г соли

Капусту и картофель сварить в бульоне из костей и овощей, суп заправить мукой, разведенной молоком. В готовый суп вложить масло.

Ожирение

Диета при ожирении основана на ограничении калорийности пищи. Однако количество белков не должно быть ниже минимальной нормы, так как в противном случае может начаться распад тканевых белков. Нельзя также чересчур сократить количество потребляемых углеводов, зато можно очень сильно ограничить потребление жиров.

При данной диете необходимо давать нормальное количество витаминов и минеральных веществ, кроме натрия, так как он способствует задержке воды в организме. Следовательно, ограничивается потребление соли и соленых продуктов — колбас, консервов, острых сыров, солений и т. д. Некоторое значение в лечении ожирения имеет ограничение жидкостей и употребление продуктов, обладающих мочегонным действием, не способствующих задержке воды в организме. К такого рода продуктам относятся прежде всего фрукты и молоко.

В связи с ограничением потребления жиров следует включить в меню блюда, не требующие для своего приготовления большого количества жиров; пища не должна возбуждать аппетита и жажды.

В связи с этим необходимо ограничить употребление острых приправ: перца, красного перца, уксуса, молочной кислоты, горчицы и соли. Совершенно исключаются из диеты крепкие бульоны из костей, мяса, домашней птицы и рыбы.

Супы готовятся на овощных отварах или снятом молоке, заправляются небольшим количеством муки, молока, сметаны или жира; следует избегать густых, жирных супов с заправкой. Принимая во внимание ограничение потребления жидкостей, лица, страдающие ожирением, должны получать только 1/2 порции супа.

На второе рекомендуются блюда, приготовленные из нежирного мяса, домашней птицы и рыбы; для их приготовления следует выбирать способы, требующие как можно меньше жиров; лучше всего подавать вареные блюда, но разрешаются также жареные и тушеные с небольшим количеством жиров. Противопоказаны блюда жареные и с заправками.

Рекомендуется давать большое количество фруктов и овощей, лучше всего сырых или вареных.

Лицам, страдающим ожирением, не следует давать большого количества мучных блюд, каш и хлеба. Предпочтительнее хлеб грубого помола, так как он содержит больше неусвояемых частиц.

В качестве десерта рекомендуются сырые фрукты или компоты, кисели и желе с небольшим количеством сахара; не следует давать жирного печенья, тортов и сладостей.

Люди, страдающие ожирением, не должны есть конфет и шоколада. Если ожирению сопутствует усиленное образование газов, следует исключить из меню свежий хлеб, вареную капусту и сухие бобовые. В период лечения следует следить за весом больного, так как резкая потеря веса вредна. Наиболее полезным является лечение, при котором в течение 2—3 месяцев больной теряет 8—12 кг. Диета не должна истощать больного, он не должен чувствовать ни голода, ни жажды. Для этого следует давать пищу часто, по крайней мере 5 раз в день, но небольшими порциями.

Примерное меню:

завтрак — кофе со снятым молоком, грахам, тощий творог,
II завтрак — сырые фрукты,
обед — суп помидоровый, вареное мясо, отварной картофель,
салат из сырых овощей,
полдник — компот,
ужин — рыбно-овощный салат, хлеб, чай.

Необходимо время от времени назначать дни некалорийной диеты, давая только фрукты и овощи, молоко или картофель.

Истощение

Истощением называется такое состояние, при котором вес больного значительно ниже нормы. Если истощение вызвано какой-либо болезнью, то желательные результаты может принести только лечение этой болезни. Есть, однако, случаи, когда истощение связано с общим ослаблением организма, и тогда соответствующее лечебное питание может принести удовлетворительные результаты.

Диета должна быть высококалорийной и содержать превышающее норму количество полноценных животных белков. Если истощению сопутствует отсутствие аппетита, следует составить меню и готовить пищу таким образом, чтобы возбудить аппетит. Рекомендуется умеренное использование приправ и продуктов, вызывающих выделение пищеварительных соков. В меню включают супы на бульонах из костей, мяса, домашней птицы, рыбы, грибов и отварах из овощей, а также блюда с ярко выраженным вкусом, например, слегка кисловатым. Следует в то же время избегать приторных и очень сладких блюд.

Углеводы лучше давать в виде мучных блюд, каш и хлеба, нежели в виде сахара и сладких фруктовых изделий, так как сахар понижает аппетит.

Следует давать легко усвояемые жиры — сливочное и растительные масла; при этом ни одно блюдо не должно быть слишком жирным, так как это понижает аппетит. Нужно распределить равномерно предназначенную на день норму жиров.

Надо снабжать организм полноценными белками в виде яиц, творога, масла, домашней птицы и рыбы.

Овощные блюда подаются в ограниченном количестве в связи с их большим объемом. Салаты в большинстве случаев переносятся плохо, поэтому рекомендуется давать сырые соки из овощей и фруктов. Исключаются продукты, которые могут вызывать усиленное образование газов — вареная капуста, сухие и свежие бобовые, кислый хлеб. Блюда

следует заправлять продуктами, улучшающими вкус и повышающими питательность, — яичными желтками, сливками, сливочным маслом; не рекомендуется использовать заправки и подавать жареные блюда.

Жур на сметане

150 г воды • 150 г жура • 60 г сметаны • 1 желток • 1 г соли

Вскипятить воду, влить жир, посолить, затем заправить сметаной с яйцом.

Суп овощной

300 г воды • 50 г костей • 150 г овощей • 3 г соли • 5 г пшеничной муки • 1 желток • зелень • 50 г сметаны

Овощи сварить в бульоне из костей. Затем кости вынуть, суп протереть и заправить мукой со сметаной, довести до кипения, прибавить желток и рубленую зелень.

Груши в ванильном соусе

100 г груш • 70 г молока • 3 г картофельной муки • 20 г сахара • 2 г ванильного сахара • 1 желток

Груши очистить, вынуть сердцевину и сварить в небольшом количестве воды. Остудить и залить соусом, приготовленным следующим образом: желток растереть с сахаром, прибавить муку, залить кипящим молоком и, помешивая, довести до кипения.

Рекомендуется пища легкоусвояемая, то есть не задерживающаяся долго в желудке и небольшого объема; следует, однако, подавать ее часто, не менее пяти раз в день. Должно быть также ограничено потребление жидкостей, а прежде всего противопоказано питье перед и во время еды.

Порция супа также должна быть уменьшена наполовину.

П р и м е р н о е м е н ю:

- завтрак — кофе со сливками, черствый хлеб тонкого помола, масло, творог со сметаной и укропом, мед,
II завтрак — рис со взбитой сметаной и вареньем, сырые фрукты,
обед — бульон с желтками, жаркое из телятины, картофель, морковь, ванильный крем,
полдник — какао на молоке с желтками и взбитыми в пену белками, печенье, сырые фрукты,
ужин — яичница, приготовленная на пару, черствый хлеб тонкого помола, масло, чай с лимоном.



ПИТАНИЕ ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При ревматической болезни организм должен обильно снабжаться витаминами В₁, В₂, А, D, а главное — витамином С, недостаток которого приводит к общему ослаблению организма, мышечным и костным болям и к появлению склонности к кровоизлияниям. Чтобы обеспечить повышенную потребность в витаминах, следует включить в меню большое количество фруктов и овощей, лучше всего в сыром виде; рекомендуется также хлеб грубого помола и дрожжи.

Важной составной частью лечебного питания при ревматической болезни являются животные белки, необходимые для выработки противотел; их следует давать в увеличенных количествах в виде яиц, творога, сыров, мяса разных сортов, домашней птицы и рыбы.

В связи с тем, что одним из признаков хронического ревматизма является уменьшение содержания кальция в костях, а также в связи с зависимостью между обменом кальция и витамина D в организме, следует давать больному большое количество молока (по крайней мере 1 л в сутки) и молочных продуктов — кефира, творога, сыров.

В данной диете жиры даются в нормальном количестве и без ограничения видов, особенно, однако, рекомендуется сливочное масло, так как оно содержит витамин А; осенью и зимой дается рыбий жир.

При ревматической болезни следует ограничить потребление углеводов и соли. Углеводы усиливают реактивность организма, а соль способствует возникновению воспалительных процессов.

В случаях, когда ревматической болезни сопутствует ожирение, рекомендуется применение диеты как при ожирении, низкокалорийной, с ограничением углеводов и жиров.

Частый прием пищи не обязателен; достаточно давать больному пищу три раза в день, хотя не противопоказано и более частое кормление.

Примерное меню:

- | | |
|------------|--|
| завтрак | — молоко, хлеб грубого помола, масло, творог, редиска, |
| II завтрак | — сырые фрукты, |
| обед | — овощной суп, жаркое из свинины, картофель, салат, морковь, компот, |
| полдник | — сырые фрукты, |
| ужин | — яичница, картофель, помидоры, кислое молоко. |

ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

Туберкулезом легких заболевают, главным образом, лица, находящиеся в условиях, снижающих сопротивляемость организма. Очень большую роль в возникновении этой болезни играет недостаточное питание и плохие санитарные условия.

При лечении туберкулеза легких важное значение имеет улучшение гигиенических условий и применение лечебного питания.

Диета больных туберкулезом должна быть полноценной и содержать на 20—25% больше обычного калорий и пищевых веществ. Такая высокая калорийность питания необходима в связи с тем, что при туберкулезе обмен веществ повышается примерно на 20—25%; не следует, однако, стремиться к тому, чтобы больные полнели; только в случаях сильного истощения нужно постепенно добиться достижения больным нормального веса. Перекармливание противопоказано тем более, что худые больные излечиваются чаще, чем полные. Целью диеты является возмещение потерь больного организма и достижение такого состояния, когда больной перестанет терять в весе.

В связи с тем, что у больных туберкулезом распад белков происходит быстрее нормального и усваиваются они хуже, необходимо давать больному увеличенное количество белков; важно также, чтобы белки были полноценными и как можно легче усваиваемыми; поэтому источником их должно быть прежде всего молоко и молочные изделия, главным образом, творог и сыры, затем яйца и масло, домашняя птица и рыба.

В сутки надо выпить по меньшей мере 1 л молока, так как оно содержит кальций, необходимый для обизвествления возникших в легких очагов. Такое же значение имеет включение в меню молочных изделий.

Больной должен получать жиров несколько больше нормы, не следует, однако, перекармливать его жирами, так как это может вызвать расстройство пищеварения и заболевания печени. Можно употреблять любые жиры особенно, однако, рекомендуется сливочное масло, так как оно содержит витамин А.

Углеводы даются во всех видах (мучные изделия, каши, хлеб, а также сахар и фруктовые изделия).

Очень важно снабжать организм должным количеством витаминов и минеральных солей — лучше всего в виде фруктов и овощей; рекомендуется также употребление дрожжей к супам и соусам, либо в молоко, так как они содержат витамины группы В.

Фрукты и овощи наиболее полезны в сыром виде; можно их также давать в виде соков или приготовленных любым способом блюд.

Все блюда для больных туберкулезом должны быть приготовлены особо тщательно и иметь приятный вид, чтобы они возбуждали аппетит, который отсутствует у большинства больных. В связи с этим также пища подается не часто, не более 3—4 раз в день.

Крупник

500 г воды • 50 г овощей (без капусты) • 50 г костей • 30 г сушеных грибов • 30 г ячменной крупы • 20 г сала • 100 г картофеля • 2 г соли • 50 г сметаны

Приготовить бульон из овощей, грибов и костей, отцедить. В бульоне сварить порезанный кубиками картофель. Кашу сварить отдельно. Сало порезать мелкими кубиками и поджарить. Овощи и грибы вынуть из бульона и мелко нарезать. Все составные части, кроме зелени, перемешать и сварить; добавить мелко нарезанную зелень.

Вареники ленивые

30 г масла • 1 яйцо • 100 г крестьянского сыра • 1 г соли • 30 г пшеничной муки • 5 г толченых сухарей

Сыр протереть через сито, растереть с желтком и 15 г масла. Взбить белок и осторожно размешать с приготовленной массой; добавить просеянную муку и соль, размешать; формировать вареники, класть в кипящую воду. Готовые полить маслом с сухарями.

Фасоль с колбасой

120 г фасоли • 50 г колбасы • 100 г помидоров • 10 г смальца • 5 г лука • 10 г пшеничной муки • 3 г соли • 3 г сахара

Фасоль вымочить, сварить в небольшом количестве воды с солью, добавить нарезанную колбасу и полить соусом. Соус приготовить следующим образом: помидоры потушить, после чего протереть, нарезанный лук поджарить на смальце, добавить пшеничную муку, пережарить, добавить протертые помидоры, сахар и соль.

*

Больным с высокой температурой наиболее калорийные блюда даются в первой половине дня, когда температура поднимается, дается больше жидкостей. Основной прием пищи, то есть обед, также должен быть подан как можно раньше, но с соответствующим перерывом после завтрака.

П р и м е р н о е м е н ю ;

завтрак — молоко, хлеб разных сортов, масло, яйца всмятку, мед,
II завтрак — дрожжевые изделия, сырые фрукты,
обед — крупник, свиной гуляш, картофель, квашеная капуста,
компот, рассыпчатое печенье,
полдник — хлеб, кислое молоко,
ужин — ленивые вареники, чай.







Диететическое питание детей



ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Вопросы питания детей выделены в этой книге в отдельную главу, так как между питанием детей и взрослых существует большая разница, а также чтобы обратить внимание родителей на то, как велико значение рационального питания для физического и психического развития ребенка.

Многочисленные научные исследования показали, что полноценное и рациональное питание повышает сопротивляемость организма и тем самым предохраняет детей от многих заболеваний, возникающих из-за неправильного питания, как, например, рахит, болезни зубов, цинга, малокровие и т. п.

Кроме того, рациональное питание оказывает большое влияние на психическую активность ребенка, на его самочувствие, на отношение к играм, учебе, к окружающему его внешнему миру, и, наоборот, недостаток питания или неправильное питание ребенка ведет к тому, что он становится апатичным, неповоротливым и хилым.

Поэтому современная медицина придает большое значение рациональному питанию детей и рассматривает его как решающий фактор в развитии и состоянии здоровья ребенка.

Разница между питанием детей и питанием взрослых заключается главным образом в том, что у взрослых процессы роста и формирования организма уже завершены, тогда как у детей эти процессы протекают исключительно интенсивно. Поэтому с пищей должно быть обеспечено введение в организм ребенка прежде всего тех веществ, которые необходимы для построения клеток и тканей. Правильное развитие ребенка

возможно только в том случае, когда пища доставляет столько строительного материала, сколько требуется ребенку на данном этапе его развития. Чем ребенок меньше, тем больше его относительная потребность в пище (на единицу веса тела).

С наибольшей скоростью протекают процессы роста и построения клеток и тканей у грудных детей. Вес нормально развивающегося грудного ребенка к 5—6 месяцу жизни увеличивается вдвое, а к году — втрое по сравнению с весом при рождении. В связи с этим пища новорожденного в первые месяцы его жизни составляет почти $1/6$ веса его тела. Более всего в белках нуждаются грудные дети — 3,5—4 грамма на 1 кг веса в сутки; потребность детей в возрасте от 1 до 3 лет — уже только 3,5 грамма; детей от 3 до 5 лет — 3 грамма, а от 5 до 15 лет — 2,5 грамма.

В питании детей животные белки должны составлять по крайней мере 50% общей суточной потребности в белках; а у грудных детей — даже 60%.

Для того чтобы растительные белки лучше использовались организмом ребенка, следует давать их одновременно с животными белками и тем самым повышать их биологическую ценность. По этим соображениям содержащие белки продукты, которыми намечено кормить ребенка в течение дня, следует распределить таким образом, чтобы по крайней мере один из этих продуктов (может быть и больше) давался во время каждого приема пищи — к завтраку, например молоко, к обеду мясо или рыба, на второй завтрак или полдник творог, к ужину опять молоко или яйца и молоко и т. п. В пище должна содержаться смесь дополняющих друг друга белков, так как только тогда мы можем

Суточные нормы питания детей в возрасте от 1 года до 15 лет
(усваиваемые вещества)

	Калории	Белки г	Кальций мг	Железо мг	Вит. А ИЕ	Вит. В ₁ мг	Вит. В ₂ мг	Вит. РР мг	Вит. С мг	Витам. D ИЕ
1—3 года (вес 13 кг)	1 200	40	1,0	7	2 000	0,6	0,9	6	35	400—800
4—6 лет (вес 19 кг)	1 600	50	1,0	8	2 500	0,8	1,2	8	50	400—800
7—9 лет (вес 26 кг)	2 000	60	1,0	10	3 500	1,0	1,5	10	60	400—800
10—12 лет (вес 35 кг)	2 500	70	1,2	12	4 500	1,2	1,8	12	75	400—800
Девочки 13—15 лет (вес 49 кг)	2 600	80	1,3	15	5 000	1,3	2,0	13	80	400
Мальчики 13—15 лет (вес 49 кг)	3 200	85	1,4	15	5 000	1,5	2,0	15	90	400

быть уверены, что все необходимые аминокислоты будут введены в организм ребенка.

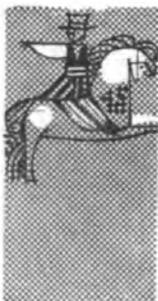
По сравнению с взрослыми, дети обладают гораздо большей потребностью не только в белках, но и в минеральных веществах (кальций, фосфор и железо), а также в витаминах, главным образом в витаминах А, D, В₁, В₂, РР и С.

Обо всех этих веществах шла уже речь в главе „Основы питания” стр. 11.

Приведенные в таблице нормы питания показывают нам, какие пищевые вещества и в каком количестве должен получать в сутки ребенок в разные периоды своей жизни и развития.

Так как ежедневный контроль питания ребенка на основе физиологических норм в домашних условиях невозможен (это требует специальной подготовки и времени), указанные нормы пересчитаны на количество пищевых продуктов для отдельных возрастных групп.

Суточные нормы питания составлены так, чтобы покрывались потребности ребенка в белках, кальции, железе, витаминах А, В₁, В₂ и С, а также в других пищевых веществах, как жиры и углеводы, не показанных в таблице (см. стр. 676.)



ЗАЩИТНЫЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Пищевые продукты, в зависимости от роли, которую они играют в питании детей, мы подразделяем на 2 группы.

I — защитные продукты

II — энергетические продукты

К защитным продуктам относятся:

- 1) молоко и молочные продукты — сливочное масло, сметана, сыр, сухое молоко и т. п.;
- 2) яйца;
- 3) высококачественные мясные субпродукты (печенка, почки, сердце, зобная железа), а, кроме того, мясо и рыба;
- 4) овощи зеленые и оранжевые (шпинат, зеленый салат, зелень петрушки, укроп, зеленый фасоль и горошек, морковь, тыква, брюква, и т. п.);
- 5) плоды, богатые витамином С (плоды шиповника, черная, красная и белая смородина, клубника, земляника, крыжовник, малина, а из овощей цветная капуста, краснокочанная и белокочанная капуста, помидоры);
- 6) рыбий жир.

Защитными мы называем такие продукты, которые содержат особенно много полноценных белков, витаминов или минеральных веществ, а тем самым защищают ребенка от заболеваний, возникающих вследствие их недостатка в пище.

Рыбий жир относят к группе защитных продуктов, хотя в принципе он является лекарством, так как служит главным источником витаминов D и А. Так как недостаток защитных продуктов в питании очень вредно отражается на общем развитии и состоянии здоровья ребенка,

при составлении суточных рационов и меню для детей мы ставим их всегда на первый план. Поэтому в детском меню калорийность защитных продуктов должна быть больше, чем энергетических (разница в пользу защитных продуктов должна быть тем больше, чем меньше ребенок). В связи с тем, что скорость роста ребенка с возрастом уменьшается, количество защитных продуктов в рационе детей старшего возраста увеличивается незначительно (это относится к молоку, яйцам, сливочному маслу, сметане и фруктам).

Такое же большое значение имеют защитные продукты в питании беременных и кормящих женщин.

К энергетическим продуктам относятся главным образом хлебобулочные и макаронные изделия, мука, крупы, сахар, мед и всякого рода сладости, а также жиры, а из овощей — картофель и бобовые, т. е. овощи, содержащие много крахмала.

В питании детей мы ставим энергетические продукты на второй план, так как они служат главным образом количественным дополнением к защитным продуктам, пополняя калорийную ценность пищи и утоляя чувство голода.

В связи с тем, что с помощью энергетических продуктов легко вызвать чувство сытости, не следует перекармливать детей хлебом, кашами, клецками, лапшой, жирами и сладостями, чтобы тем самым не лишать их аппетита на молоко, овощи, фрукты и т. п.

Сахар и сладости играют важную роль в питании детей, снабжая организм энергией, так как они быстрее и легче сгорают в организме; однако их следует должным образом дозировать и давать в определенные часы приема пищи.

Наиболее целесообразно подавать детям сладости после обеда и к полднику, но ни в коем случае — в промежутках между приемами пищи и ко второму завтраку, так как сладости тормозят выделение пищеварительных соков и, следовательно, уменьшают аппетит.

Подразделение продуктов на защитные и энергетические чаще всего имеет место при планировании и оценке питания детей, а также беременных и кормящих женщин, что совершенно не исключает данной в „Основах питания” на стр. 16 и 17 классификации, которая помогает нам ознакомиться с пищевой ценностью отдельных продуктов в суточном рационе.

УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ

При наличии установленных суточных рационов для отдельных возрастных групп можно без труда приступить к составлению детского меню. В первую очередь следует спланировать блюда, установить время и количество приемов пищи, а затем так распределить продукты, чтобы наиболее сытным и питательным был обед, а наименее калорийным полдник или второй завтрак. Калорийность завтрака и ужина должна быть сходной но так, однако, чтобы более сытным и полноценным был первый завтрак.

Для большинства детей, начиная со второго года жизни, устанавливается 4 приема пищи (завтрак, обед, полдник и ужин); только очень слабым детям дают еще второй завтрак.



Завтрак. Так как промежуток между завтраком и обедом часто составляет 3—5 часов, утренний завтрак должен быть высококалорийным и полноценным. Поэтому рекомендуется давать детям к утреннему завтраку молочные супы, а к ним хлеб с маслом или джемом, и, в зависимости от времени года, сезонные дополнения, например, редиску, помидоры, тертую морковь, фрукты, зеленый лук и т. п., а также белковые дополнения, как творог, сыры, яйца, ветчина и т. п. Вместо молочных супов можно для разнообразия давать молоко и кофе с молоком или же какао, а к этому больше бутербродов (так как в этом случае мы не даем каш) с маслом и соответствующими дополнениями, например: творогом, зеленым луком, редиской и т. п.

Примерное меню завтрака:

1. Манная каша или рубленое тесто на молоке, хлеб грахам с маслом и творогом и зеленым луком или же с творогом и с тертой морковью.
2. Кофе с молоком, булочка с маслом и яичницей, редиска, помидоры или фрукты.

Обед. Обед должен состоять из овощного или фруктового супа и мясного, рыбного, яичного или творожного блюда с каким-нибудь гарниром (картофель, вареные овощи, салаты из сырых овощей, каша, макаронные изделия и т. п.). К обеду чаще всего подаем 2 блюда, то есть суп и второе блюдо, однако, особенно летом, возможны и упрощенные обеды. Они могут состоять из полноценного второго блюда белкового — мясного, рыбного, яичного или творожного, сельди, с добавлением вареных или сырых овощей, каши или изделий и большой порции компота или разболтанной простокваше с булочкой. Или же можно давать полноценный суп с мясом или с добавкой яиц и хлеба, а потом большую порцию питательного сладкого блюда, например, крема из манной или пшенной каши с ванильным соусом, клецок или блинчиков с ягодами, котлет из манной каши или овсяных хлопьев со сметаной и с джемом, оладьев из тыквы или на простокваше и т. п.

Примерное меню обеда:

1. Картофельный суп с большим количеством зелени петрушки, укропа или зеленого лука; мясные или рыбные тефтели под соусом, лапша или макароны, зеленый салат со сметаной или сырая натертая морковь с яблоками и хреном со сметаной.
2. Овощной суп (на бульоне) с вареным мясом, хлеб. Блинчики или лапша, облитые вареной с сахаром черникой или с вишней без косточек.

Полдник. Полдник должен состоять прежде всего из свежих фруктов или овощно-фруктового салата (например, салата из сырой моркови или тыквы с яблоками). Дается также молоко или сладкие молочные блюда, в небольшом количестве хлебобулочные изделия (в особенности сладкие), а, кроме того, сладости или фруктовые изделия, например, компоты, джемы, желе, соки, фруктовые муссы и т. п. Весной, когда нет свежих фруктов, можно давать детям вместо фруктов редиску, зеленый лук или салат со сметаной, а для питья — концентрат витамина С или плодов шиповника. Из сладостей даем детям главным образом молочные конфеты, молочный шоколад, фруктовые и медовые конфеты.

Примерное меню полдника:

1. Фрукты с сахаром, булка с маслом, свежее молоко.
2. Молочный кисель с фруктами, печенье (фрукты).

Ужин. Подбор блюд к ужину зависит от того, что ел ребенок в течение дня, так как не следует давать таких же блюд, даже таких же продуктов, за исключением молока, хлеба, масла, сахара, а иногда картофеля.

Подходящими для ужина блюдами являются молочные супы (если на завтрак ребенок получил молоко или кофе), картофель с простоквашей или кефиром, мучные, овощные или крупяные блюда, а к ним молоко, яйца, творог и небольшое количество хлеба.

Примерное меню ужина:

1. Шпинат или цветная капуста с яичницей, хлеб с маслом, простокваша или свежее молоко.
2. Клецки литые на молоке, хлеб с маслом, салат из редиски со сметаной и зеленым луком (чай).

Второй завтрак. Как уже указывалось, второй завтрак дается слабым детям. Он должен состоять из фруктов или фруктово-овощного салата, а, кроме того, из небольшого количества хлеба с маслом в виде бутербродов с сельдью с луком, с копченой рыбой, ветчиной, яичной массой с зеленым луком, сыром, творогом, с холодцом, солеными огурцами, свежими помидорами или томатной пастой, сырым луком с растительным маслом и т. п.

Для питья в зависимости от того, из чего состоит второй завтрак, и от сезона, даем не очень сладкие фруктовые соки, компоты, томатный сок, борщик из квашеной свеклы, сок из квашеной капусты, разведенный кипяченой водой, напиток из концентрата витамина С, из плодов шиповника, морковный сок, напиток из сыворок с морковным соком, разболтанную простоквашу, кефир и т. п.

Подбирая блюда и продукты для II завтрака, руководствуются, главным образом, тем, чтобы, кроме своей питательной ценности, они возбуждали у детей аппетит. К таким продуктам относятся фрукты, соки, помидоры и томатный сок, сок из квашеной капусты, свекольный квас, нежирный холодец, нежирные сычужные сыры.

Зимой фруктовые и овощные соки, а также компоты следует слегка подогреть, прежде чем дать их детям.

Составляя меню для детей, кроме сказанного выше, следует еще:

1. Следить за тем, чтобы в меню использовались сезонные продукты и чтобы оно было разнообразным. Некоторые сезонные овощи и фрукты содержат такое богатство разнородных минеральных веществ и витаминов, что неиспользование их в соответствующее время года является невосполнимой потерей. Весной следует возможно раньше использовать зелень петрушки, зеленый лук, укроп, шпинат, салат, редиску, молодой репчатый лук, ботву и т. п. Летом и ранней осенью в нашем распоряжении есть много овощей и фруктов, а в особенности ягод, следовательно, нужно широко употреблять их. Питание должно быть разнообразным не только по подбору продуктов, но и по способам приготовления.

2. **Подбирать окраску блюд.** Проведенные наблюдения и исследования показали, что цвет пищи оказывает большое влияние на аппетит ребенка и возбуждает его интерес к еде; блюда бесцветные ребенок принимает равнодушно. Например, картофельный суп и блинчики с творогом составляют правильное соединение, учитывая подбор питательных элементов, однако же „неинтересны” для ребенка. Замена картофельного супа борщом, забеленным сметаной, или ягоды с сахаром к блинчикам сделают обед гораздо аппетитнее.
3. **Не соединять в одном приеме пищи нескольких кислых блюд.** Если суп к обеду кислый, например, помидоровый, щавелевый, рассольник, борщ, не следует при этом давать квашеную капусту, соленые огурцы или кислое третье блюдо, как клюквенный кисель, вишневый компот. Однако при каждом приеме пищи, в особенности к обеду, желательно одно освежающе-кислое блюдо, так как натуральные кислоты, содержащиеся во фруктах или овощах, стимулируют выделение пищеварительных соков, а тем самым влияют на аппетит ребенка.
4. **Не подавать в одном приеме пищи блюд исключительно мягких или кашцеобразных.** Дети с третьего года жизни должны получать по крайней мере один продукт или одно блюдо, требующее пережевывания или откусывания. Это могут быть гренки или хлеб к супу, вареное мясо или жаркое, мелко нарезанные огурцы, цельные фрукты и т. п.
5. **При составлении меню для детей следует иметь в виду общее меню для всех членов семьи.** При особом внимании к питанию детей, во многих случаях не исключена возможность использования для них тех же блюд, что и для взрослых. Это очень облегчает работу хозяйки при приготовлении пищи. Составляя общее меню, можно в некоторых случаях только несколько видоизменить блюдо, измельчив его для маленьких детей (например, квашеную капусту, предназначенную для детей на втором и третьем году жизни, мелко нарезать) и иначе заправить. Вместо заправки, приготовленной на смальце или шпике, применяется заправка из сливочного масла и муки, добавляется желток или яйцо или же заправляют блюдо сметаной, молоком и яйцами, чтобы увеличить количество белков, витаминов или минеральных солей.

Видоизменение блюд для детей часто имеет целью также увеличение энергетической ценности пищи, так как важно, чтобы дети получали пищу более концентрированную (содержательную). При чрезмерном объеме пищи, когда, например, ребенку дается большое количество жидкого, ненаваристого супа или разбавленного кофе с молоком (поэтому детям следует доливать к молоку крепкий кофе), можно вызвать мнимое чувство сытости, а в результате ребенок остается голодным.

Нельзя давать маленьким детям приготовленные для взрослых трудно усвояемые и так называемые острые блюда, как бигос или квашеная капуста, сваренная с горохом или грудинкой, рубцы с большим количеством специй, жирная свинина или баранина, запеканки с крутыми

яйцами или с грибами, непротертый суп из фасоли или гороха, маринованная в уксусе сельдь, и т. п. Перечисленные блюда ребенок может только попробовать, однако они не могут быть для него основными блюдами.

Образец меню на весенний период, пригодного для детей разного возраста

- I завтрак — Каша манная с молоком.
Хлеб с маслом и творогом с зеленым луком.
- II завтрак — Булка с маслом, редиска.
Простокваша разболтанная, с зеленым луком.
- III обед — Крупник „весенний” (с большим количеством зелени).
Котлеты мясные рубленые, картофель, нарезанный зеленый салат со сметаной или шпинат.
- IV полдник — Кисель молочный с клубникой, печенье или булка с маслом (фрукты).
- V ужин — Каша ячменная мелкая, рассыпчатая, с яичницей и с зеленым луком.
Булка с джемом, кофе с молоком.

ПОДРОБНЫЕ УКАЗАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОТДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ ИХ ЖИЗНИ

НЕКОТОРЫЕ УКАЗАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Питание естественное (кормление грудью). Самой лучшей пищей, наиболее соответствующей потребности грудного ребенка, является молоко матери, так как оно содержит все основные пищевые вещества, необходимые для сохранения здоровья и нормального развития и роста ребенка.

Кроме того, молоко матери:

- 1) стерильно — не содержит болезнетворных бактерий;
- 2) обладает температурой тела;
- 3) всегда свежее, чистое и готово к употреблению;
- 4) содержит очень легко усваиваемые и перевариваемые белки;
- 5) содержит большое количество ферментов, облегчающих ребенку переваривание жиров и крахмала (ферменты эти при кипячении молока разрушаются);
- 6) содержит и м м у н н ы е тела (т. н. противотела), вырабатываемые организмом матери; это могут быть иммунные тела, предохраняющие от дифтерии, кори, оспы, свинки, скарлатины, полиомиелита и многих, многих других заболеваний, в зависимости от того, какие иммунные тела содержатся в крови матери;



- 7) содержит легко перевариваемый жир (шарики жира в женском молоке в 10—13 раз меньше, чем в коровьем);
- 8) грудные дети, вскармливаемые молоком матери, полностью получают содержащиеся в молоке витамины;
- 9) грудное молоко содержит значительно больше витамина С, чем цельное коровье молоко. Это обусловлено тем, что витамин С очень быстро окисляется и, собственно говоря, после всех манипуляций (переливание молока, процеживание, кипячение, хранение и т. п.) в коровьем молоке почти не содержится;
- 10) количество витамина А в грудном молоке почти неизменно, тогда как в коровьем молоке концентрация его подвержена сезонным колебаниям.

Уже хотя бы то, что кормление ребенка грудным молоком называют естественным, показывает, какое ему придается значение.

В настоящее время все больше сознательных женщин считает своей обязанностью кормить ребенка по крайней мере на протяжении первых месяцев, когда его организм наиболее подвержен всякого рода заболеваниям. При этом установлено чрезвычайно важное обстоятельство, а именно, что в действительности только 1—5% женщин не может кормить грудью.

Лишь немногие заболевания матери являются существенным противопоказанием к кормлению грудью. К числу этих заболеваний относятся: декомпенсированные пороки сердца, тяжелые заболевания почек, тяжелые заболевания, истощающие организм матери, например, сахарная болезнь, злокачественное малокровие и активный прогрессирующий туберкулез.

Смешанное кормление грудных детей. В тех случаях, когда грудного молока не хватает, или по другим причинам, не позволяющим матери кормить ребенка исключительно грудью, можно в дополнение к кормлению грудью прикармливать его искусственно. Такое смешанное кормление во всяком случае более полезно, чем исключительно искусственное кормление. Когда применяется искусственное кормление, ребенку несколько раз в день дают грудь и несколько раз молочную смесь или другую приготовленную по указанию врача пищу.

Если есть возможность взвесить ребенка дома до и после кормления — по крайней мере раз в несколько дней, можно точно определить, какого количества грудного молока не хватает ребенку, и на основании этого дополнять молоко питательной смесью. Этот способ компенсации недостающего грудного молока наиболее полезен, но, к сожалению, не всегда применим из-за трудоемкости.

И в тех случаях, когда количество грудного молока явно уменьшается, следует помнить о том, что даже крайне незначительное его количество (несколько ложечек) в течение дня имеет для здоровья ребенка очень большое значение. Нельзя отучать ребенка от груди летом, так как в это время года у грудных детей чаще всего возникают болезни пищеварительного тракта (понос, дизентерия) и разного рода пищевые отравления.

У грудных детей, вскармливаемых молоком матери, в кишечнике появляется специфическая бактериальная флора, которая тормозит развитие

в нем гнилостных бактерий, а также тех бактерий, которые могут вызвать понос.

Искусственное кормление грудных детей. Если нет возможности кормить ребенка естественными или смешанным способом, возникает необходимость применить искусственное кормление, которое основано на том, что грудной ребенок вместо материнского молока питается жидкостью, приготовленной из коровьего молока.

Такое кормление в общем дает значительно худшие результаты, чем исключительное или частичное кормление грудью. Подтверждением этому является прежде всего большая заболеваемость и смертность детей, вскармливаемых искусственно. Несмотря на очень большие успехи техники искусственного кормления, питательная смесь, которая полностью могла бы заменить грудное молоко, еще не известна. Правда, хорошо овладев техникой искусственного кормления, можно уменьшить его вредность, но нельзя достичь результатов столь положительных, как при кормлении ребенка грудью.

Это происходит потому, что женское молоко отличается по своему составу от коровьего не только количественно, но и качественно, о чем мы уже говорили, описывая естественное кормление. Прежде всего это относится к белковым веществам. Разбавление коровьего молока в такой степени, чтобы процентное содержание белков в нем было таким же, как в женском молоке, не только не уменьшит, а напротив, углубит различия, т. е. белки отличаются друг от друга по аминокислотному составу. Белки, как в женском, так и в коровьем молоке, специфичны для данного вида и не заменяют полностью друг друга.

Сравнение женского и коровьего молока по составу (на 100 г)

Молоко	Белки граммов	Жиры граммов	Сахар граммов	Минеральные соли граммов
Женское молоко	1,7	3,7	6,5	0,2
Коровье молоко	3,3	3,7	5,5	0,7

Кроме того, грудной ребенок, вскармливаемый коровьим молоком, не получает иммунных тел, так как он может их получить только с молоком матери.

Следующее принципиальное отличие состоит в том, что из груди матери ребенок сосет молоко всегда свежее, неизменное, не загрязненное, тогда как коровье молоко с момента дойки до времени дачи его ребенку проходит длинный путь, вследствие чего бывает загрязненным и даже зараженным болезнетворными микробами.

Чаще всего молоко может быть заражено возбудителями туберкулеза (могут в нем содержаться и другие болезнетворные микробы), что вызывает необходимость кипятить молоко, а тем самым изменять его качество, так как во время кипячения разрушаются ферменты и в значительной степени витамины, особенно А, В₂ и С.

Из этого краткого изложения ясно, что при искусственном кормлении ребенка мы не в состоянии заменить молоко матери и должны прило-

жить все силы к тому, чтобы искусственная пища возможно более соответствовала потребностям развития организма ребенка.

Рецепты и подробные указания, как кормить грудного ребенка, сколько раз в сутки кормить его, какие применять смеси и как их готовить, как подогревать смесь и проверять ее температуру и в каком количестве давать смесь ребенку, каждая мать получит у врача детской консультации.

В детской консультации мать может также получить для своего ребенка готовые смеси.

Основным требованием при искусственном кормлении ребенка является использование цельного коровьего молока, отличного по качеству и незагрязненного бактериями. Если нет жидкого молока такого высокого качества, применяется молочный порошок I сорта. Способ приготовления жидкого молока из молочного порошка описан ниже.

Использовать молочный порошок хорошо и потому, что кормление ребенка не связано с поставкой жидкого молока, и мать в любое время может приготовить ребенку свежую пищу. Это имеет особенно большое значение во время жары, когда коровье молоко очень быстро портится.

Лучше всего хранить молоко при температуре 4°C, так как только при этой температуре мы имеем возможность на 10—15 часов задержать развитие микроорганизмов.

Так как в домашних условиях при отсутствии холодильных шкафов и ледников достижение такой температуры часто бывает невозможным, молоко и смеси, предназначенные для грудных детей, следует охлаждать часто сменяемой чистой водой, лучше всего в керамическом или глиняном горшке, или проточной водой (надеть на кран соответствующий по размеру резиновый шланг, вложить в глиняный горшок, в котором в закупоренной бутылочке хранится молоко или смесь, и так отрегулировать струю воды, чтобы она медленно заполняла горшок и переливаясь через его края, очень медленно вытекала). Охлаждение смеси или натурального молока летом необходимо, особенно в тех случаях, когда смеси в детской консультации получают накануне и хранят всю ночь, для первого и второго кормления на следующий день.

Лучше, однако, когда мать при искусственном кормлении ребенка применяет молочный порошок и готовит свежую смесь для каждого приема пищи отдельно (или самое большее для 2 приемов), избегая тем самым последствий долгого хранения смесей и предотвращая возможность расстройств желудка вследствие пищевого отравления ребенка.

Так как пищеварительный тракт грудного ребенка очень чувствителен и продукты, которые, не вызывая никаких отрицательных последствий при использовании их взрослыми или детьми старшего возраста, могут нанести ущерб здоровью грудных детей, не только молоко, но и все продукты, которые используются при кормлении грудных детей, должны быть исключительно свежими и самого высшего качества, а также храниться в самых лучших условиях. Это относится как к фруктам и овощам, так и к мучным продуктам и крупам, а также маслу, яйцам, мясу, сахару и др.

Соблюдение безусловной чистоты обязательно не только при приготовлении смесей и мо-

лока, но и при приготовлении дополнительной пищи, предназначенной для грудных детей — овощного супа, кашицы из овощей, фруктовых соков, манной каши на молоке, протертого мяса и т. п.

Прикармливание грудных детей. Независимо от того, как вскармливается ребенок (грудным молоком, искусственно или получает смешанную пищу), примерно в одно и то же время мы должны начинать прикармливать ребенка дополнительно приготовленной пищей, которая заменяет молоко матери.

По мере развития и роста ребенка прикармливание постепенно расширяется, а приемы грудного молока уменьшаются, причем это делается постепенно до конца первого года жизни ребенка.

Прикармливание вводится потому, что грудное молоко, или применяемое по необходимости коровье молоко, только до определенного периода жизни является пищей, удовлетворяющей все потребности растущего организма ребенка. Прикармливание грудного ребенка начинают в возрасте 4 месяцев, а соки и некоторые витамины, согласно самым новым научным данным, можно давать уже в конце первого или в начале второго месяца жизни независимо от способа кормления (естественное, смешанное или искусственное). Всем известно, что жидкости ребенку начинают давать сразу же после рождения.

Первой пищей, которая дается ребенку на 4 месяце жизни, является манная каша на молоке; лучше всего давать ее ребенку в полдень или в 6 часов вечера во время предпоследнего кормления, так как материнского молока тогда меньше всего.

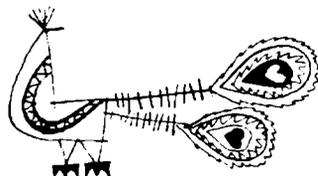
На пятом месяце, кроме манной каши, дается овощной суп, протертый через сито, засыпанный манной крупой, с добавкой масла, а к манной каше на молоке добавляют тертое сырое яблоко. Овощной суп лучше всего давать ребенку к обеду. Для приготовления овощного супа, в зависимости от сезона, должны быть использованы разные виды овощей, наряду с морковью и картофелем петрушка, молодая кольраби, цветная капуста, брюссельская, савойская капуста, шпинат, сельдерей, порей, лук, тыква, зеленый укроп и зелень петрушки и т. п. Чем больше различных овощей входит в состав супа, тем больше разнородных минеральных веществ и витаминов получает грудной ребенок.

От шестого до десятого месяца жизни ребенка овощной суп готовят уже на бульоне из телячьих костей или нежирных говяжьих костей; кроме овощного супа, дают к обеду кашницу из протертых овощей. Грудным детям, любящим овощные кашницы, можно их давать вместо супа, конечно, увеличивая при этом порции, так как вовсе необязательно давать ребенку два овощных блюда, но совершенно обязательно ежедневно давать ему овощи, притом различные.

К овощам, наиболее подходящим для приготовления кашниц, относятся шпинат, морковь, картофель, цветная капуста, брюссельская капуста, свекла и оранжевая тыква.

Если ребенок неохотно ест овощную кашницу, надо обязательно приучить его к этому.

Если на 8, 9 или 10 месяце жизни ребенка появится необходимость введения третьего приема пищи взамен грудного молока, дается черст-



вая булка или сухарик с молоком, либо манная каша с творогом и маслом. К манной каше в это время можно добавить яблоки, томатный сок или очень мелко натертую сырую морковь.

Ребенка в возрасте 11—12 месяцев постепенно отучают от груди и переводят на диету, приближающуюся к диете ребенка на втором году жизни. В этот период сохраняются еще 5 приемов пищи, с тем, что 3 приема (завтрак, обед и ужин) больше и 2 приема (второй завтрак и полдник) — меньше. К обеду минимум 3 раза в неделю дается нежирное вареное мясо (молотое или рубленое, по 10—20 граммов на порцию, т. е. 2—4 чайных ложечки измельченного мяса). Можно использовать телятину, нежирную говядину, мясо кур, цыплят, кроликов, очень свежую печенку или мозги, пресноводную рыбу, зобную железу, а из свиного мяса — только нежирную ветчину.

В дни, когда ребенок не получает мяса, ему дают блюда, приготовленные с желтком. Детям, которые не переносят яиц, можно вместо желтка дать творог или мелко натертый сычужный сыр, которым посыпают еду. Эта замена необходима, чтобы не уменьшать в рационе ребенка количества полноценных белков. Таким образом, меню для ребенка к концу первого года его жизни принципиально изменяется.

На I завтрак ребенок получает материнское молоко или, вместо него, коровье молоко с сахаром или ячменным кофе, либо какао и черствую булку (вчерашнюю) с маслом, нарезанную мелкими кубиками.

На II завтрак ребенку можно дать бисквит, печенье или сухарики с молоком и натертые фрукты. Вместо бисквита можно дать ребенку булочку с молоком или манную кашу на молоке, либо молочный кисель с протертыми фруктами.

Обед ребенка на 11—12 месяце его жизни может быть уже очень разнообразным и состоять из овощного супа на бульоне, блюда из овощей, например, моркови, шпината, картофеля, свеклы, тыквы, брюссельской капусты и цветной капусты с мясом, а также из компота или киселя. Мясо к супу следует подавать измельченным, смешав с овощами предварительно или во время кормления.

Желток обычно используется для заправки супа, овощей, киселя или же на нем готовятся литые клецки.

На ужин можно приготовить манную кашу на молоке с разными дополнениями, литые клецки на желтке на молоке, очень мелкую лапшу или рубленое тесто на молоке, а летом — кефир или простоквашу (из кипяченого молока) с картофелем с маслом.

Все, о чем здесь говорилось, относится к здоровым и нормально развивающимся грудным детям. Для больных детей врач, учитывая состояние здоровья ребенка, его физическое развитие (рост и вес), степень истощения организма, иногда значительно раньше вводит желток, печенку, мясо, какао, холодец, кисель, компоты и т. п.

Это обеспечивает скорейшее выздоровление и выравнивает вес и рост ребенка. Прежде всего это относится к искусственно вскармливаемым детям, которые более подвержены различным заболеваниям, чем дети, вскормленные грудью.

Соки из овощей и фруктов. С конца первого месяца жизни детям дают овощные и фруктовые соки. Соки рекомендуется давать после приема пищи или перед кормлением, 2 раза в день по 5—10 граммов



(1—2 чайные ложечки), а к концу первого года жизни — до 100 граммов в сутки. Показанием к увеличению количества сока является рост ребенка, а также его индивидуальная реакция на сырой сок, к которому ребенку следует приучать постепенно (особо чувствительным детям нужно вначале давать еще меньшее количество сока — начиная с одной капли, особенно если появляется послабляющее действие сока).

Раннее кормление фруктово-овощными соками предохраняет организм от дефицита минеральных веществ (в этот период главным образом железа) а, кроме того, повышает витаминную ценность питания. Соки следует готовить прежде всего из таких фруктов и овощей, которые являются богатым источником витамина С, — из смородины (черной, красной и белой), малины, клубники, помидоров, лимонов, апельсинов, весеннего шпината, оранжевой тыквы, свежей кольраби; можно также давать ребенку сок из не очень соленой домашней квашеной капусты. Морковь бедна витамином С, так же, как яблоки, однако это не является противопоказанием к кормлению этими фруктами.

Витамины. Так как соки из перечисленных выше фруктов и овощей не являются достаточным источником витамина С, грудные дети (особенно вскармливаемые искусственно) должны получать витамин С в виде синтетических препаратов (таблеток), а еще лучше — концентратов или чая из плодов шиповника; 1 чайная ложечка концентрата шиповника содержит примерно 32 миллиграмма витамина С; 1 таблетка синтетического препарата содержит 50 мг.

Поскольку суточная потребность грудного ребенка в витамине С составляет 30 мг, он должен получать в сутки или одну чайную ложечку концентрата витамина С или же 1/2—1 таблетку препарата витамина С, растворенного в часе.

Витамины как в препаратах, так и в концентратах лучше всего давать детям во время еды или сразу же после еды.

Во избежание заболевания рахитом всем грудным детям, начиная с осени и до весны включительно, необходимо давать витамины А и D (синтетические препараты, концентраты или чай из плодов шиповника) в соответствии с указаниями врача детской консультации.

Так как содержание витаминов в грудном молоке находится в тесной зависимости от особенностей питания (а в коровьем молоке — от рода корма), следует обратить особенное внимание на то, чтобы зимой, когда продукты содержат меньше витаминов, чем летом и осенью, кормящая мать получала дополнительное количество витаминов (см. раздел „Питание кормящей матери“).

Вода и напитки. Содержание в пище достаточного количества воды имеет для растущего организма грудного ребенка громадное значение, поэтому следует обращать внимание не только на количество и качество питания, но и на то, чтобы в организм вводить необходимое количество воды (из этого отнюдь не следует, что нужно давать ребенку чрезмерно большое количество жидкости или же прибавлять разбавленные водой смеси при искусственном кормлении). Так как больше всего воды ребенок теряет во время жары, в этот период, с целью компенсации потерь, следует поить грудных детей (а также детей старшего возраста) охлажденной кипяченой водой с небольшим количеством сахара, фрук-



тового сока или тертых фруктов. Грудных детей можно также поить сладкими настоями ромашки, мяты, плодов шиповника или некрепким чаем. Количество сахара или меда, добавленного к напитку, не должно превышать 1 чайной ложечки на 100 г жидкости.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ

Питание детей на втором году жизни представляет собой переход от диеты грудного ребенка к питанию ребенка старшего возраста.

Детей от 1 до 2 лет, не имеющих еще малых коренных зубов, следует кормить кашками и пюре. Однако, как только зубы начинают прорастать, в меню ребенка вводится менее размельченная пища, что приучает его к откусыванию и пережевыванию пищи (в этот период морковь можно уже не протирать через сито, а перед варкой натирать на крупной терке и больше не размельчать).

Очень важно возможно раньше приучать детей к жеванию и откусыванию пищи, так как это оказывает влияние на правильное развитие челюсти и зубов, на увеличение выделения пищеварительных соков (слюны и желудочного сока), возбуждает аппетит и облегчает пищеварение.

Количество приемов пищи на втором году жизни уменьшается до 4 (лишь исключительно слабых детей кормят пять раз в день). Приемы пищи по своему составу во многих случаях похожи на приемы пищи детей старшего возраста и взрослых. Различаются только способы приготовления блюд (пища ребенка по мере надобности размельчается и поиному приправляется). На втором году жизни детям дают ограниченное количество жареных и тушеных блюд, отдавая предпочтение вареным.

Ниже приводятся суточные нормы пищевых продуктов для ребенка в возрасте от 1 до 3 лет, что облегчает контроль за питанием, имеющий не меньшее значение, чем контроль за питанием грудных детей. Нормы составлены с таким учетом, чтобы ребенок получал достаточное количество защитных пищевых продуктов, то есть полноценных белков, минеральных веществ и витаминов, и, кроме того, чтобы в отношении калорийности полностью удовлетворялись в соответствии с физиологическими нормами потребности организма ребенка в энергетических продуктах.

Нормы овощей и фруктов приведены в перерасчете на вес сырых продуктов этой группы I сорта.

В каком виде и когда ребенок должен получать перечисленные выше продукты?

Молоко дается детям к завтраку, полднику и ужину, причем всегда необходимо его кипятить и давать чистым или же с ячменным кофе или какао. Кроме того, молоко используется для приготовления молочных супов, фруктовых холодных супов молочных соусов и киселей, а также для заправки супов, соусов и овощных блюд. Часто детям даются молочные продукты: простокваша (из кипяченого молока) или кефир.

**Суточные нормы пищевых продуктов для детей
в возрасте от 1 года до 3 лет***

1. Молоко	600	граммов
2. Сыр	20—50	„
3. Мясо, рыба, колбасные изделия (в перерасчете на собственно мышечную ткань)	30—35	„
4. Яйца (3/4—1 штука)	35—50	„
5. Масло	20—25	„
5а. Сметана или сливки	20—30	„
6. Овощи зеленого или оранжевого цвета	150	„
7. Помидоры, ягоды, капуста	150	„
8. Другие овощи и фрукты	100	„
9. Картофель	200—250	„
10. Бобовые	5	„
11. Хлебобулочные изделия	100—150	„
12. Мука и крупы	40—50	„
13. Жиры (смалец, шпик)	5—10	„
14. Сахар	30—35	„
14а. Кондитерские изделия, конфеты, мед	20	„
14б. Продукты переработки фруктов (джем)	20	„

Сыры — детям этого возраста дают главным образом творог и белый сыр, приготовленный дома. Можно давать также не слишком острые и соленые сычужные и свежие плавленые сыры. Детям, которые еще не научились хорошо жевать, дают к бутербродам теплый сычужный сыр.

Мясо и рыба — чаще всего вареные, пропущенные через мясорубку или рубленые вводятся в меню детей на втором году жизни. Маленьким детям рекомендуется давать следующие блюда: вареные тефтели из мяса или рыбы, мозги в соусе или соус из мозгов, вареную печенку (мелко нарезанную), а затем скобленные фрикадельки из печенки, печенку молотую или скобленную, либо обжаренную отдельными кусками, а затем скобленную телятину, домашнюю птицу (куры и цыплята), кролика или рыбу вареные с овощами или в бульоне и т. п.

Из колбасных изделий детям дают только ветчину и сосиски. Соленую сельдь и копченую рыбу, шпроты дают детям также со второго года жизни. Однако соленую сельдь следует перед употреблением очень тщательно вымочить в холодной воде (в прохладном месте), очистить от кожи и костей и измельчить. Измельченную сельдь детям дают к бутербродам или к картофелю, посыпанному очень мелко нарубленным репчатым и зеленым луком и слегка политому растительным маслом. Можно также давать сельдь со сметаной, смешанной с луком, тертыми яблоками и сахаром.

Копченую рыбу следует очень тщательно очистить от костей (чистить на тарелке при помощи вилок), а затем измельчить вилкой. Ребенок,

*) В тех случаях, когда в таблице указаны две цифры, меньшая является нормой данного продукта для детей в возрасте от 1 года до 2 лет, а большая — от 2 до 3 лет, однако решающим моментом являются рост и вес ребенка, от которых зависят его потребности в пищевых продуктах.

у которого уже проросли зубы, может есть рыбу, очищенную от костей, но не размельченную, а только нарезанную кусками.

Не следует давать детям очень жирную копченую рыбу, которая плохо усваивается (лососина, угорь и т. п.). Следует обращать особое внимание на то, чтобы рыба была совсем свежая.

Несвежая рыба может вызвать пищевые отравления и ни в коем случае непригодна для употребления в пищу, особенно для детей.

Яйца — на втором году жизни даются ребенку главным образом в составе различных блюд, варенные всмятку или же приготовленные на пару. Яйца употребляются также для заправки супов, соусов, киселя, овощных блюд (шпината), к литым клецкам и т. п. Можно также давать ребенку желток, стертый с сахаром и лимонным соком или протертыми ягодами (клубникой, малиной, земляникой), в виде так называемого гоголь-моголя, или стертый с растительным маслом в виде майонеза. Вес одного яйца в среднем принимается равным 50 г.

Масло — это основной вид жира в меню маленького ребенка, так как оно легко усваивается и содержит витамин А. Часть общего количества масла, указанного в нормах продуктов, можно заменить сметаной или сливками, учитывая, что 10 г масла соответствует 40—50 г жирной сметаны или 20% сливок. Дети должны получать сметану пастеризованную, приготовленную из молока коров, находящихся под постоянным ветеринарным надзором. Сметану сомнительного качества перед введением в блюда следует прокипятить.

К овощам зеленого и оранжевого цвета относятся шпинат, зеленый салат, зеленый лук, зелень петрушки, зеленый горошек, фасоль стручковая, листовая капуста, порей, морковь, оранжевая тыква, брюква и т. п. Так как эта группа главным образом является источником витамина А в виде каротина (оранжевого растительного пигмента, который в организме превращается в витамин А), а также в большой степени витамина С — овощи этой группы должны постоянно входить в состав пищи для детей (как вареные, так и сырые).

Помидоры, ягоды, капуста. В эту группу пищевых продуктов входят: помидоры, смородина, крыжовник, малина, клубника, земляника, лимоны, апельсины, а из овощей — все виды капусты (савойская, брюссельская, бело- и краснокочанная, цветная).

Так как указанные фрукты и овощи являются основным источником витамина С, следует ежедневно давать ребенку хотя бы один из перечисленных продуктов. Зимой, когда ягод и фруктов (за исключением лимонов и апельсинов) нет, детям дают савойскую капусту (в виде салата или вареную, как цветную капусту), брюссельскую капусту (к овощным супам, вареную или в виде пюре), а также сырую очень мелко рубленую квашеную капусту и сок квашеной капусты.

Ягоды в этот период дают детям в виде компотов, джемов, желе и т. п., приготовленных таким образом, чтобы в них содержался витамин С (см. главу „Домашние заготовки”).

Другие овощи и фрукты. К этой группе относятся редиска, огурцы, кольраби, сельдерей, петрушка, лук, репа и т. п., а также яблоки, груши, сливы, вишни и черешня.

Перечисленные овощи и фрукты можно давать детям в вареном виде или в виде сырых салатов.

Картофель — относится к продуктам, употребляемым чуть ли не ежедневно; детям можно давать его на обед и на ужин. Чаще всего детям дают протертый картофель — пюре со сливочным маслом и небольшим количеством зелени петрушки или зеленого лука.

Бобовые, как, например, горох, фасоль, маленьким детям дают в очень небольшом количестве, однако нужно постепенно приучать детей к употреблению этих продуктов. Фасоль и горох можно давать 1—2 раза в неделю в протертом виде, в супах.

Хлебобулочные изделия, предназначенные для детей, должны быть пористыми и хорошо выпеченными; корка переваривается очень легко. Пока у ребенка не проросли малые коренные зубы, булочки, сухари и т. п. нужно размачивать в молоке, супе или кофе. После прорастания зубов ребенку можно давать хлебобулочные изделия, выпеченные накануне, намазанные маслом, творогом или джемом и нарезанные мелкими кубиками или тоненькими ломтиками. Хлеб из обойной муки грубого помола дают лишь на третьем году жизни ребенка.

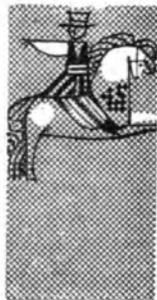
Мука и крупы. Детей на втором году жизни рекомендуется кормить густыми вязкими кашами, из которых приготавливаются котлеты и разного рода сладкие блюда, а также нарезанными кубиками из каши (к супам). Лапшу готовят из тщательно разделанного, рыхлого и хорошо проваренного теста и подают мелко нарезанной. Определяя готовность лапши, нельзя руководствоваться только тем, что она всплыла на поверхность воды. Хорошо сваренная лапша выглядит одинаково снаружи и на разрезе (если на разрезе видна белая полоска, лапша еще не переварена).

Смалец и шпик используются для приготовления блюд. Растительное масло добавляется главным образом к салатам из сырых овощей и к сельди, при приготовлении майонеза в чистом виде.

Сахар. Вся норма сахара, приведенная в таблице, используется для приготовления напитков, компотов, десертов и других блюд. Кондитерские изделия детям дают после приема пищи, главным образом после обеда или полдника.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ

Питание детей на третьем году жизни лишь немногим отличается от питания на втором году. Разница заключается в том, что несколько только увеличиваются нормы продуктов и в соответствии с более высоким уровнем развития ребенка изменяются способы приготовления пищи; основные же принципы организации питания остаются неизменными. Так как у ребенка на третьем году жизни уже есть малые коренные зубы и чаще всего он умеет уже есть, откусывать и разжевывать пищу, ему можно давать не протертые, а только размельченные овощи, а фрукты — в натуральном виде, не протертые и не очищенные, а просто тщательно вымытые. Ребенок на третьем году жизни может есть также значительно больше различных салатов из сырых овощей (из мелко нарезанного зеленого салата, из квашеной капусты, редиски, помидоров, свежих огурцов, лука и всех видов капусты).



Мясо по-прежнему дается размельченное и нежирное, но уже можно чаще давать жареное (на втором году жизни ребенку дают главным образом вареное мясо).

Кроме каши размазни, в меню вводят рассыпчатые каши и каши из крупнозернистых круп — гречневой, ячневой и т. п. Из хлебулочных изделий ребенок на третьем году жизни может получать, кроме булок, ситный и пеклеванный хлеб, а также черствый ржаной или пшеничный хлеб из обойной муки, нарезанный тоненькими ломтиками. Нормы и способ приготовления остальных продуктов (молока, сыра, яиц, масла, жиров и сахара) остаются такими же, как на втором году жизни.

Суточные нормы пищевых продуктов для детей этого возраста приведены выше вместе с нормами для детей в возрасте 1—2 лет, причем следует иметь в виду, что указанные в некоторых графах большие цифры представляют собой нормы для детей в возрасте 2—3 лет.

Подробные указания по использованию отдельных продуктов в суточных рационах изложены выше и читательницы, интересующиеся питанием детей этого возраста, должны ознакомиться с этими указаниями. Меню для детей в возрасте 1—3 лет должно быть составлено таким образом, чтобы оно не очень отличалось от меню взрослых членов семьи. Тем самым мать будет освобождена от большой дополнительной работы.

НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ И ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ

Приготовление жидкого молока из молочного порошка

Для того, чтобы из молочного порошка приготовить 100 г жидкого молока, следует поступать следующим образом:

Взвесить или отмерить 14 г молочного порошка (пять чайных ложек). Отмерить 100 г воды и подогреть. Молоко разбавлять постепенно, понемногу доливая теплую воду (температура 40—50°C) до получения однородной кашицы, а остаток воды вскипятить. Разбавленное молоко влить в кипяток и, помешивая, кипятить 3—5 минут; небольшие порции молока кипятят дольше (если молоко предназначено для приготовления стерильной питательной смеси, достаточно быстро прокипятить его вместе с мукой, сахаром и т. п.), так как при кипячении некоторое количество воды выпаривается, нужно определить объем получившегося после кипячения жидкого молока и в случае необходимости довести его, добавляя кипяток, до нужного объема. Руководствуясь этим рецептом, можно приготовить необходимое количество молока.

Следует помнить, что при приготовлении для грудных детей жидкого молока из молочного порошка, нужно соблюдать особую чистоту, что относится как к окружающим предметам, так и к кухонному инвентарю.

Приготовление творога из кипяченого молока

Предназначенное для приготовления творога молоко вскипятить, охладить, перелить в фарфоровую кружку, добавить к 250 г молока 2—3 ложечки простокваши или одну ложечку кислой пастеризованной сметаны, вымешать, накрыть марлей или чистой полотняной тряпчочкой и оставить при комнатной температуре на 1—2 дня, в зависимости от времени года, чтобы молоко скисло. Первую порцию молока следует заквасить кислой пастеризованной сметаной, следующие можно заквашивать уже простоквашей. Кружку с простоквашей следует вставить в посуду с теплой водой (температура около 60°C) и держать до тех пор, пока казеин в молоке не свернется и не отделится от сыворотки. Посуду с водой поставить на кухонную плиту так, чтобы нужная температура поддерживалась в течение 1 часа.

Нагретую простоквашу вылить на сложенную вдвое марлю или чистое полотно, положить на сито или дуршлаг и отцеживать. Творог можно давать детям с хлебом или к различным блюдам, например, к клецкам, кашам, супам, изделиям из теста, салатам из сырых овощей и др. Грудным детям творог дают по указанию врача.

Сыворотка, оставшаяся после приготовления творога, является очень ценным пищевым продуктом. Она содержит около $\frac{1}{3}$ общего количества белков, входящих в состав молока, некоторое количество жиров, сахара, витамины группы В, в первую очередь витамин В₁, а также большое количество минеральных солей — особенно кальция и фосфор. Свежая сыворотка вполне пригодна для подкисления супов, таких, как свекольный борщ, ботвинья, а также помидорового супа, супа из огурцов, „жура“ и других блюд. Тщательно процеженная сыворотка вполне пригодна для приготовления напитков, в особенности летом. Детям лучше всего давать напиток, приготовленный из молочной сыворотки и сырого морковного сока с небольшим количеством сахара (напиток обладает красивым оранжевым цветом).

Творог с салатом из сырых овощей

30-50 г творога • 2 г зеленого лука • 1 редиска • кружочек огурца • 10 г сметаны • соль • сахар

Тщательно растертый творог вымешать с мелко нарезанной или нарубленной редиской, огурцом, зеленым луком, сметаной, посолить и добавить по вкусу сахар.

Творог с зеленым или репчатым луком

30-50 г творога • 3 г зеленого или репчатого лука • 5 г сметаны • соль • сахар

Тщательно растертый творог вымешать со сметаной или молоком и мелко нарезанным зеленым или репчатым луком, посолить и добавить по вкусу сахар. Подавать к хлебу с маслом.

Творог с морковью

30-50 г творога • 10-15 г тертой моркови • 10 г сметаны • 5 г сахара • соль

Творог тщательно растереть с тертой морковью, сахаром, сметаной и щепоткой соли. Использовать к бутербродам.

Творог с джемом или медом

30-50 г творога • 10 г джема или меда

Тщательно растертый творог стереть с малиновым или клубничным джемом или с медом. Можно также не делать смеси — сначала намазать творогом, а потом джемом или медом.

Напиток из молочной сыворотки с морковным соком

250 г сыворотки • 50 г моркови • 150 г сахара

Морковь тщательно обмыть (мягкой щеточкой), очистить, ополоснуть и натереть на мелкой терке. К натертой моркови добавить сыворотку, тщательно вымешать, процедить через марлю и добавить сахар по вкусу.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Печенка вареная для грудных детей

Около 30 г печенки ополоснуть, удалить пленки, положить в слегка подсоленный кипяток, добавить нарезанный лук и несколько раз прокипятить. Затем вынуть печенку вилкой, положить на ошпаренное кипятком блюдце и с помощью вилки и ножа тщательно измельчить, удаляя оставшуюся пленку. Печенку подавать вымешанную с супом, овощами, или с овощами, подогретыми на пару. Бульон из вареной печенки использовать для супов.

Печенка жареная для детей в возрасте от 1 до 3 лет

Сырую печенку ополоснуть, при помощи вилки положить на ошпаренное кипятком блюдце и тщательно измельчить ножом, удаляя пленку. На сковороду положить чуточку масла и, когда масло и сковорода нагреются, положить ложкой сырую печенку, сформованную в виде котлеты, слегка обжарить сначала с одной, а затем с другой стороны. Подавать слегка подсоленную, с овощами. Печенку следует обжаривать осторожно, чтобы внутри она была мягкой и не прожаренной (если печенку готовят для большого числа детей, ее нужно пропустить через мясорубку).

Мозги вареные для грудных детей

30—40 г мозгов тщательно ополоснуть в тепловатой воде (держа мозги в левой руке) и тщательно очистить от пленок, кровеносных сосудов и костных осколков. Положить мозги в кипящую посоленную воду или отвар из овощей, предназначенный для приготовления супа, и варить 3—5 минут. Вареные мозги растереть или протереть через сито, добавить к супу или овощам.

Мозги вареные в соусе для детей 1—2 лет

Мозги сварить, как описано выше. Соус: 1—5 г сливочного масла, 2—5 г пшеничной муки, вода, в которой варились мозги, молоко или сметана (желток и лимонный сок), соль. Свежее сливочное масло растереть с мукой, развести горячим молоком или сметаной и водой, в которой варились мозги, и, помешивая, вскипятить. Прокипяченный соус (должен быть густым, как сметана) соединить с вареными мозгами, посолить и все вместе подогреть. Соус можно заправить желтком и добавить к нему несколько капель лимонного сока. Подавать с овощами, мелкими клецками или кашей. Один желток можно использовать для заправки двух и даже трех порций.

Соус из мозгов для грудных детей и для детей до 3 лет

Приготовить белый соус (как описано выше) и соединить со сваренными и протертыми мозгами. Приправить желтком. Можно добавить несколько капель лимонного сока. Подавать как мозги вареные в соусе.

Мозги жареные для детей в возрасте 2—3 лет

Мозги ополоснуть (как описано выше), мелко нарезать ножом на тарелочке, посолить и поджарить на масле, как печенку. Подавать к овощам. Жарить, пока мозги не станут совершенно белыми.

Зобная железа в овощах для детей от 1 до 3 лет

Различные овощи, около 50 г зобной железы, 3 г масла, 3 г муки, соль. Овощи очистить, ополоснуть, натереть на мелкой терке, вложить в посоленный кипяток, добавить зобную железу и варить все вместе до мягкости. Когда овощи и мясо сварятся, снять с железы пленки и тщательно измельчить ее ножом или протереть через сито. Сваренную зобную железу соединить с овощами, подогреть, заправить растертым с мукой маслом (предварительно разбавить масло, смешанное с мукой, горячим бульоном из овощей и зобной железой) и, помешивая, вскипятить. Приготовленное таким образом блюдо очень вкусно.

С зобной железой можно приготовить также овощной суп или ко второму завтраку подать овощи, сваренные с железой в виде густой кашицы.

Если эти блюда предназначены для 11—12-месячного ребенка, сваренные овощи следует протереть, а масла взять меньше.

Язык и сердце вареные для детей от 1 до 3 лет

40—50 г языка или сердца (лучше всего телячьих) варить с овощами так, как варят мясо для бульона. Бульон использовать для приготовления супа, а пропущенные через мясорубку с частой решеткой субпродукты использовать для супа или смешать с овощами. Можно также соединить измельченное мясо с соусом, приготовленным из бульона, масла и муки.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Яичница или яйцо, сваренное на пару

Яйцо с молоком (1 ложка молока на 1 яйцо) смешать так, чтобы получилась однородная масса, влить в мелкую мисочку или глубокую фарфоровую тарелочку, накрыть тарелочкой посуду с кипящей водой и помешивать до тех пор, пока яйцо не свернется и не получится пышная масса.

Чтобы сварить яйцо на пару, яйцо выпускают на тарелочку и держат на пару, пока белок не свернется.

Яйца, сваренные на пару, обладают свойствами яиц всмятку. Подают их на той же тарелочке, на которой готовили.

Гоголь-моголь с фруктами

Желток стереть с сахаром до бела, добавить растертую землянику, клубнику, малину или лимонный сок, хорошо взбитые в пену белки и вмешивать массу, пока она не превратится в пышный крем. Если кислых фруктов нет, гоголь-моголь подают без взбитых в пену белков. Яйца перед использованием должны быть тщательно обмыты.

СОКИ

Сок из моркови

200 г моркови • 3 г сахара

Морковь тщательно вымыть мягкой щеточкой, так, чтобы не повредить наружного слоя, поверхность тщательно очистить, а затем соскоблить, ополоснуть, ошпарить кипятком и натереть на мелкой терке. Протертую морковь переложить на непосредственно до этого прокипяченную марлю, свернуть марлю в мешочек, положить ее в ошпаренный кипятком дуршлаг, помещенный над небольшой мисочкой, и отжать сок с помощью ошпаренной ложки. Сахар растворить в очень небольшом количестве воды, вскипятить и добавить к соку. Из указанного в рецепте количества моркови получается 100 г сока.

Сок из тыквы

200 г тыквы • 3 г сахара

Предназначенную для использования часть тыквы очистить, ополоснуть, ошпарить кипятком, натереть на мелкой терке. Далее поступать так же, как при приготовлении сока из моркови. Из указанного в рецепте количества тыквы получается 100 г сока.

Сок из ягод

Спелые, недавно собранные ягоды (землянику, клубнику или малину) перебрать, очистить от веточек, очень тщательно сполоснуть на сите под струей воды, затем ошпарить кипятком и отцедить. Положить ягоды на непосредственно перед этим прокипяченную марлю, свернуть марлю в мешочек, положить на дуршлаг, помещенный над небольшой мисочкой, и отжать сок с помощью ошпаренной ложки. К кислым сокам добавляют немного сахара (примерно 1 чайную ложечку на 100 г сока).

Ягоды помятые и хотя бы слегка перебродившие не пригодны для сока, предназначенного для грудных детей.

Сок яблочный

Яблоки обмыть мягкой щеточкой, с мылом, тщательно ополоснуть, ошпарить кипятком, отцедить. Затем неочищенные яблоки натереть на стеклянной, предварительно ошпаренной кипятком терке, положить на непосредственно перед этим прокипяченную марлю. Далее поступать, как описано выше.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ребенок дошкольного возраста (4—7 лет), в основном, может есть все то, что едят взрослые (за исключением очень тяжело усваиваемых и так называемых острых блюд), что, однако, отнюдь не является основанием для прекращения контроля за количеством и качеством его питания.

В пище ребенка всегда должны преобладать защитные продукты, к которым, как известно, относятся молоко и молочные продукты (сыр, масло, сметана), яйца, мясо, высококачественные субпродукты (печенка, мозги, сердца), рыба и некоторые колбасные изделия (ветчина) и, кроме того, овощи, главным образом зеленого и оранжевого цвета, а также фрукты и особенно ягоды.

Различные хлебобулочные изделия — мука, крупа, макаронные изделия, сахар, сладости и продукты переработки фруктов, жиры, картофель, бобовые и т. п. должны количественно дополнять защитные пищевые продукты так, чтобы ребенок не был голоден и питание его было достаточно калорийным.



**Суточные нормы пищевых продуктов на 1 ребенка
в возрасте от 4 до 7 лет**

1.	Молоко	600	граммов
2.	Сыр	20—50	„
3.	Яйца (1 штука)	50	„
4.	Мясо, рыба, колбасные изделия (в пересчете на собственную мышечную ткань)	50—70	„
5.	Масло	20	„
5а.	Сметана или сливки	25—35	„
6.	Овощи зеленого и оранжевого цвета	150	„
7.	Помидоры, ягоды, капуста	100	„
8.	Прочие овощи и фрукты	150	„
9.	Картофель	300	„
10.	Бобовые	5—10	„
11.	Хлебобулочные изделия	200	„
12.	Мука, крупа	50	„
13.	Жиры	10—15	„
14.	Сахар	40	„
14а.	Кондитерские изделия и продукты переработки фруктов	20	„

Приведенные в таблице нормы пищевых продуктов предусмотрены для детей в возрасте 5—6 лет. Дети в возрасте 4—5 лет могут получать несколько меньшее количество зерновых продуктов, картофеля, мяса (на 20 г меньше) и жира (на 5 г). Нормы молока, яиц, сыра, масла, фруктов и овощей для всех детей одинаковы. В основном, приведенные нормы являются суточными, однако в пределах недели допускаются некоторые перестановки и замены, особенно белковых продуктов (мясо, рыба, колбасные изделия, сыр, яйца), а также бобовых, сахара и сладостей. Ребенку можно, например, давать мясо 3—4 раза в неделю, а в остальные дни увеличить норму яиц и сыра. В этом случае вместо одного яйца ребенку дают полтора — два яйца или 1 яйцо и 60—100 г сыра или творога. Точно также можно изменять норму изделий из фруктов, которые можно заменить сахаром и сладостями; если же ребенок ест больше сладостей, ему дают меньше сахара. Бобовые ребенку дают 1—2 раза в неделю в виде супа, как дополнение к салату, к блюдам из овощей и т. п.

Кроме рационального подбора и распределения продуктов по отдельным приемам пищи, следует учитывать и ряд дополнительных факторов, которые оказывают большое влияние не только на аппетит ребенка, но и на пищеварение и усвояемость пищи. К числу этих факторов относятся: соблюдение режима питания, спокойное настроение перед приемом пищи и во время еды, воздействие внешних свойств пищи на психическую сферу, удобная поза во время еды, правильное, с педагогической точки зрения, обращение с ребенком во время еды и многие другие (подробности см. ниже).

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

За питанием детей школьного возраста должен быть установлен особо тщательный контроль, так как часто здесь допускаются более серьезные ошибки, чем при питании маленьких детей.

К маленькому ребенку обычно проявляется большее внимание, к нему относятся с большим интересом, точнее соблюдают режим его питания, тщательнее контролируется качество и количество пищи, маленького ребенка кормят или помогают ему есть.

Так как ребенка школьного возраста считают самостоятельным и не требующим особой заботы в отношении питания, к нему относятся иначе. Такой подход совершенно неправилен, так как ребенок школьного возраста, хотя и вышел из периода раннего младенчества, в котором его питание требует всесторонней опеки, вступил, однако, в период чрезвычайно напряженного по сравнению с его силами труда, каким, безусловно, является учеба в школе. Так как на усиленную работу и движение (гимнастика, спорт, бег, игры) организм расходует большое количество энергии, ребенок школьного возраста должен получать высококалорийную пищу, тем более, что рост и развитие детского организма также протекают в этот период очень интенсивно.

В результате нерационального питания у детей школьного возраста довольно часто наблюдается истощение. Основную роль в этом играет недостаточное употребление молока, сыра, мяса, масла, фруктов и овощей, как вареных, так и в виде сырых салатов.

В питании детей школьного возраста большую роль играет первый и второй завтрак.

Первый завтрак, который ребенок получает после длительного ночного перерыва (от ужина до первого завтрака проходит 12—13 часов), должен быть полноценным и достаточно обильным.

Ребенок к первому завтраку должен получить прежде всего молочный суп и к нему хлеб с маслом, сыром, яйцом, медом и т. п., а если это возможно — фрукты, помидоры, редис, зеленый лук и т. п. Давать к первому завтраку только молочный суп недостаточно, тем более, что дети неохотно едят густые супы.

Большую роль в питании ребенка школьного возраста играет также второй завтрак. Постоянные наблюдения школьных врачей и педагогов свидетельствуют о том, что работоспособность ребенка в школе после 3—4 часов учебы начинает снижаться, и в это время необходимо компенсировать с помощью высококалорийного второго завтрака израсходованную во время учебы энергию.

В состав второго завтрака должны входить:

- 1) белковые продукты (молоко, сыр, яйца, субпродукты, мясо, рыба, колбасные изделия и т. п.);
- 2) овощи (вареные или в виде салатов из сырых овощей) и фрукты;
- 3) продукты, которые являются хорошим источником энергии (различные хлебобулочные изделия — хлеб ржаной и пшеничный, крупы, мука, картофель, жиры, сахар);
- 4) свежее масло или сметана.

В школах, в которых организация питания находится на высоком уровне, дети проявляют лучшие успехи в учебе, оказываются более под-



вижными, веселыми, прилежными, охотнее учатся, занимаются спортом и играют. Дети, которые питаются плохо или неправильно, становятся сонными, вялыми, неповоротливыми, хилыми и часто хуже учатся.

Ребенок, который не получил дома полноценного первого, а в школе — высококалорийного второго завтрака, возвращается из школы утомленным и проголодавшимся до такой степени, что за обедом часто у него уже нет аппетита.

Обед для ребенка школьного возраста не менее важен, чем первый и второй завтрак.

Если ребенку дают первый и второй завтрак, руководствуясь изложенными выше указаниями, то обедать он должен вместе со взрослыми, если, конечно, обедают они не слишком поздно. Однако, если ребенок возвращается из школы голодным и в ожидании обеда съедает большое количество хлеба, ему нужно дать вместо этого одно или два обеденных блюда, например, сваренные уже овощи или суп. В противном случае ребенок, насытившись хлебом, не съест всего обеда, особенно овощей.

После обеда ребенок должен отдохнуть. Браться за приготовление уроков сразу же после обеда нельзя.

Сложно накормить детей обедом в том случае, когда родители работают и столуются вне дома. В таких случаях дети обедают преимущественно после 18—19 часов (родители готовят после возвращения с работы или подогревают обед, сваренный накануне). Последствия этого очень вредного для здоровья ребенка и его развития распорядка могут быть предотвращены, если в школе выдаются полноценные обеды, причем родители возвращают только стоимость сырья, использованного для обеда.

Для того, чтобы дополнительное питание было организовано в школе на самом высоком уровне и с пользой для здоровья каждого ребенка, родители через родительские комитеты должны тесно сотрудничать с руководством школы.

Ужин ребенок должен получать через 3—4 часа после обеда и за 1—2 часа до сна. К ужину подадут сытные, но легко перевариваемые блюда, которые не перегружают желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна.

Организация питания детей школьного возраста основывается на тех же принципах, что и организация детей других возрастов (см. выше), причем это относится и к завтракам, и к обедам, и к ужинам.

Завтраки, которые дают ребенку в школу

Если школа не может давать детям второго завтрака, тогда позаботиться о том, чтобы ребенок не был лишен его, должны родители. Основой второго завтрака, который дети берут с собой в школу, должен быть пшеничный хлеб из обойной муки грубого помола, — „грахам“, а иногда белый хлеб или булка (главным образом тогда, когда к этому хлебу можно дать достаточно питательные дополнения). К хлебу можно дать те или иные белковые продукты. Выбор их зависит от времени года и от того, чем в данный момент располагают родители. Это может быть

сыр, яйца, иногда мясо, копченая рыба или блюда из свежей рыбы (рулет, котлеты), колбасные изделия и т. п. Кроме хлебулочных изделий и перечисленных продуктов, следует давать ребенку в зависимости от сезона и цены фрукты и некоторые овощи с целью обогащения пищи различными минеральными веществами, витаминами, органическими кислотами и растительными пигментами.

К овощам, которыми можно частично заменять фрукты и которыми вполне можно дополнять вторые завтраки, относятся помидоры, свежие и квашенные огурцы (не слишком соленые), редиска, листья зеленого салата, кольраби, морковь, брюква, зеленый лук и т. п. Следует приучить детей к салату из сырой тыквы, натертой на мелкой терке, можно также давать тыкву кусками, которые дети грызут, как морковь.

Очень желательно давать ко второму завтраку сливочное масло, так как оно содержит витамин А. Однако, если в данный момент масла нет, его может частично заменить смалец.

Теплое молоко, кофе или чай с молоком ребенок должен получать в каждой школе, даже в такой, где нет кухни.

Ребенок не должен брать с собой в школу ничего для питья, так как раньше или позже он перепачкает учебники, а кроме того, не рекомендуется, чтобы ребенок, в особенности зимой, пил холодные напитки.

Упаковка завтраков. Упаковка завтраков, которые ребенок берет с собой в школу, должна быть гигиенической и приятной на вид. Самым лучшим видом упаковки является специальная бумага для завтраков или большие бумажные салфетки. Завернутые бутерброды перед тем, как их кладут в ранец или в портфель, должны быть еще раз завернуты в матерчатую салфетку или уложены в специальный мешочек для завтраков (такие мешочки делаются из материала, удобного для мойки или стирки — из пластмассы), так, чтобы дети не пачкали и не засаливали книжечек.

Для упаковки второго завтрака не годятся кульки от фруктов, яиц и всех других продуктов, которые перед употреблением в пищу должны быть тщательно вымыты, потому что завтрак ребенка можно таким образом заразить различными болезнетворными бактериями.

Хилые и страдающие отсутствием аппетита дети должны получать завтраки не только питательные, но и разнообразные.

Очень существенно также само приготовление завтрака. Хлеб (вчерашний) лучше всего нарезать детям тонкими ломтиками, намазывать его равномерно, тонким слоем и такими продуктами, чтобы ребенок не испытывал никаких затруднений во время еды (жареное мясо также следует нарезать тонкими ломтиками, а для самых маленьких детей в некоторых случаях даже соскоблить ножом).

Вареные яйца рекомендуется давать в виде пасты, то есть рубленых яиц, вымешанных с репчатым или зеленым луком, сливочным маслом и посоленных по вкусу.

Нормы пищевых продуктов для детей школьного возраста. Для того, чтобы родители ориентировались в том, сколько различных продуктов ежедневно должен получать ребенок школьного возраста (как

защитных, так и энергетических), приводим суточные нормы пищевых продуктов для 3 возрастных групп: 1) от 7 до 9 лет; 2) от 10 до 12 лет; 3) от 13 до 15 лет.

**Суточные нормы пищевых продуктов (в граммах)
для 3 возрастных групп детей
(на одного ребенка)**

№№ п/п	Название продукта	Количество продуктов (граммов) для 1 ребенка в возрасте		
		от 7 до 9 лет	от 10 до 12 лет	от 13 до 15 лет
1	Молоко	600	650	650
2	Сыры	30—40	30—40	60
3	Мясо, рыба, колбасные изделия(чистого веса)	100	120	120
4	Яйца (1 штука)	50	50	50
5	Масло	30	30	30
6	Овощи зеленые и оранжевые	200	200	200
7	Помидоры, ягоды, капуста	100	100	150
8	Другие овощи и фрукты	150	200	250
9	Картофель	350	400	450
10	Бобовые	10	15	15
11	Хлебобулочные изделия	200	250	350
12	Мука и крупы	60	100	110
13	Другие жиры	20	25	30
14	Сахар и сладости	50	50	60
14а	Фруктовые изделия	20	20	20

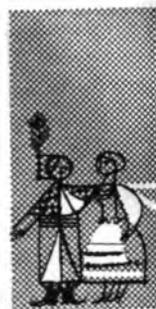
Приведенные нормы продуктов следует принять за основу. С пользой для здоровья детей можно увеличить норму фруктов (до 200 г в день).

РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

В предыдущих главах были даны общие частные указания о том, как следует питать ребенка в отдельные периоды его жизни, приведены суточные нормы продуктов для отдельных возрастных групп и рассказано о том, как следует составлять меню и использовать для питания отдельные продукты. В общем комплексе вопросов, связанных с питанием детей, режим питания и педагогические вопросы занимают очень важное место, так как ни самое тщательное составление меню, ни расчет калорийной пищи не помогут, если ребенок не будет съедать того,



что ему предназначено. В связи с этим необходимо знать не только то, какие продукты и когда следует давать ребенку, но также и то, как его кормить, какие условия нужно создать ему во время еды и как должны вести себя при этом родители или воспитатели ребенка.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ОБЪЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ

Для того, чтобы ребенок ел с аппетитом и нормально переваривал пищу, следует уже со дня его рождения (как при естественном, так и при искусственном вскармливании) соблюдать режим питания и не кормить ребенка ночью.

Промежутки между приемами пищи для детей на первом году жизни не должны быть меньше 3 часов и не более четырех, причем ночной перерыв должен составлять 9—10 часов. Количество приемов пищи для грудных детей колеблется в пределах от 6 до 4, в зависимости от возраста и развития ребенка, причем только исключительно хорошо развитых и здоровых грудных детей можно кормить реже.

Детей на втором году жизни кормят, как правило, 4 раза в день, и этот режим питания сохраняется на протяжении всего периода детства, вкл эчая школьный возраст. Только особенно слабых детей кормят пять раз в день, дополняя обычный режим питания вторым завтраком или полдником, в зависимости от распределения приемов пищи в течение дня. В конце первого года жизни приемы пищи различаются по объему — более обильными являются I завтрак, обед и ужин, менее обильными — полдник и II завтрак.

Промежутки между приемами пищи необходимы для того, чтобы организм ребенка имел достаточное время для усвоения пищи и для того, чтобы получилось чувство голода. Так как время переваривания грудного молока составляет 2—3 часа, а коровьего примерно 3 1/2 часа, промежутки между приемами пищи должны длиться первоначально 3 часа (в течение первых месяцев большинство матерей кормит исключительно грудью), затем 3 1/2, а иногда даже 4 часа.

Для того, чтобы обеспечить нормальное усвоение принятой пищи и вызвать чувство голода, не следует давать ребенку никакой еды между основными приемами пищи. В первую очередь это касается сладостей, так как сахар или сладости, съедаемые в промежутках между приемами пищи, являются причиной значительного ослабления аппетита (это происходит в результате снижения возбудимости центра пищеварения, что сокращает выделение желудочного сока). На аппетит оказывают влияние также жиры, которые тоже тормозят выделение желудочного сока; поэтому в рационе маленьких детей количество жиров должно быть ограничено пределами суточных норм.

Если аппетит у ребенка появляется до определенного часа кормления и чувство голода проявляется в беспокойном поведении ребенка, можно между приемами пищи дать ему яблоко или какие нибудь другие фрукты, салат из сырых овощей и фруктов или несладкий компот, так как эти блюда не задерживают выделения соков и, поскольку они не обладают большой калорийностью, чувство сытости, вызванное ими, со-

храняется недолго. Однако нет ничего опасного и вредного в том, что ребенок немного проголодается в ожидании определенного часа еды, так как есть он будет тогда с большим аппетитом.

Ни в коем случае не следует давать детям в промежутках между приемами пищи молока или бутербродов с колбасой, ветчиной или мясом, так как ребенок, конечно, съест хлеб, но после этого не станет есть специально приготовленной для него пищи, особенно овощных и молочных блюд. В подобных случаях лучше пораньше накормить ребенка обедом или ужином или же дать ему хотя бы некоторые блюда, приготовленные для него. Обычай кормления детей хлебом в промежутках между приемами пищи так же распространен, как и обычай закармливания сладостями (конфетами, пирожными, шоколадом, вареньем, сладкими компотами, джемами, медом и т. п.); именно это следует считать одной из основных причин отсутствия аппетита у детей. Это объясняется тем, что „докармливаемый” между приемами пищи ребенок, когда наступает время приема пищи, не голоден и ест очень мало, а мать, боясь, что ребенок съел слишком мало, снова, как правило, дает ему что-нибудь поесть между приемами пищи, и, таким образом из-за отсутствия выдержки окружающих, режим питания ребенка оказывается совершенно искаженным.

Для того, чтобы выяснить, съедает ли ребенок все то, что необходимо, следует знать нормы питания детей соответствующего возраста. Грудного ребенка нужно кормить точно по указаниям врача, придерживаясь этих указаний как в отношении отдельных приемов пищи, так и в отношении суточных норм.

Контроль за питанием детей в возрасте двух-трех лет, а также детей дошкольного возраста можно осуществлять, взяв за основу установленные суточные нормы пищевых продуктов (см. выше). Продукты, предусмотренные этими нормами для ребенка на 1 день, следует первый раз взвесить, а затем отмерить дома посудой или ложкой, которыми пользуются чаще всего; эти данные следует записать или, что еще лучше, составить таблицу.

Нормы продуктов для детей выражать непосредственно количеством столовых или чайных ложек нельзя, так как нет еще стандартных мер ложек и посуды, при помощи которых можно было бы точно определить весовое количество продуктов. Заменяя вес продуктов объемом, можно установить, что 1 чайная ложечка сахара, масла, манной крупы, риса, творога, вареного мяса, сырого желтка или взболтанного сырого яйца весит 5 г, а одна чайная ложечка сухого молока только 3 г (при употреблении ложечки средней величины из нержавеющей стали или плакированной).

Полезно также знать, что, например, из 200 г сырого картофеля можно получить около 160 г вареного картофеля. При измерении объема ложечками поверхность сыпучих продуктов следует выровнять ножом так, чтобы она находилась на уровне краев ложечки. В зависимости от того, как заполнены ложечки (до уровня краев или выше), объем получается разный. Поэтому такой способ измерения объема не является точным, что следует иметь в виду при питании детей.

ОБСТАНОВКА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Перед тем как ребенка начинают кормить, его следует привести в хорошее спокойное настроение и возбудить интерес к еде, для чего можно, например, рассказать ему о том, какие вкусные блюда ему подают, или привлечь его к участию в сервировке стола и т. п.

Не следует перед едой тревожить ребенка утомительным осмотром, измерением температуры, ни в коем случае нельзя кричать на него или наказывать. Согласно опытным данным, в таких случаях выделение пищеварительного сока задерживается на 20—30 минут, что, в свою очередь, связано с торможением аппетита. При кормлении детей следует обращать особое внимание на тщательное и правильное приготовление блюд, а также на то, чтобы сервировка была приятной и блюда подавались красиво. Вид аппетитной и разноцветной пищи, тщательно разложенной на тарелке, возбуждает любопытство и интерес ребенка к еде.

Ввиду этого не рекомендуется смешивать пищу в „густую кашу“, как это часто наблюдается при кормлении маленьких детей. Ребенок, который получил, например, на второе мясную котлетку, картофель, морковь или шпинат, должен отчетливо видеть три составных элемента этого блюда. Тарелки и чашечки, предназначенные для детей, должны быть красивыми, разноцветными или белыми, украшенными картинками, интересующими ребенка (животные, куколочки или известные ребенку цветы). Скатерть или салфетка, которой накрывается стол, должны быть из легко стирающегося материала, светлых, неярких тонов (голубые, розовые, желтые, светлозеленые, кремовые); можно также использовать светлую клеенку с нежным мелким узором.

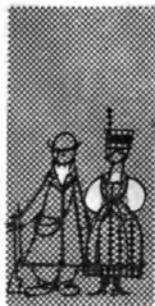
Условия, в которых ребенок принимает пищу, не только возбуждают его интерес к еде, но также создают соответствующую психическую атмосферу (Павлов, великий советский ученый, считал, что „психический сок“ является необходимым введением к процессу пищеварения и называл его „запальным“).

При кормлении детей надо следить за температурой пищи, избегать слишком горячих, как и чрезмерно остуженных блюд.

Проверять температуру пищи надо каждый раз, особенно при кормлении грудных детей, чтобы не обжечь ребенка или не дать ему слишком холодной еды. Для этого надо вылить несколько капель молока или смеси на внутреннюю поверхность своего предплечья; капли должны дать ощущение тепла, но не обжигать (температура пищи должна быть около 40°С).

Ни в коем случае не следует пробовать пищи ребенка через соску или ложечкой, которой кормят ребенка.

При кормлении детей надо следить за тем, чтобы ребенок глотал хорошо прожеванную и смешанную со слюной пищу, так как лишь такая пища может быть хорошо усвоена. Детей следует рано приучать к твердой пище, требующей прожевывания. Уже в конце первого года жизни или в начале второго детям дают погрызть черствую булочку или пеклеваный хлеб, сахар, гренки, яблоки и т. п., так как это превосходно влияет на выделение пищеварительных соков, на степень усвояемости пищи и, в свою очередь, на аппетит.



На аппетит ребенка может отрицательно повлиять также утомительное и плохо организованное гулянье перед едой (ребенок слишком тяжело и тепло одет, гулянье чрезмерно затянулось, ребенок очень долго и, не отдыхая, шел самостоятельно и т. п.).

Утомленный, не успевший отдохнуть ребенок будет есть без аппетита и в результате не съест своей порции. Поэтому гулянье следует закончить за 20—30 минут до обеда или ужина.

Такое же отрицательное влияние на аппетит оказывают слишком подвижные и возбуждающие игры, если ребенок принимает в них участие перед самой едой, особенно, если они еще не закончились, а только прерваны, и ребенок целиком поглощен мыслью об игре и ожидающих его товарищах. Надо так распределить время ребенка, чтобы игры кончались за 20—30 минут до еды.

Не следует также перед едой и во время еды делиться с ребенком сильными впечатлениями, которые могут повлиять на его психику; не надо давать ему во время еды новых игрушек, книжек, вводить гостей в комнату, в которой ребенок ест и т. п.

Ребенок должен есть в удобной позе. Если он ест за общим столом, нужен удобный, подходящей высоты стул; если ест самостоятельно за низким столиком, приспособленным к его росту, нужен стул, соответствующий высоте столика, с опорой для ног, спины и рук.

Маленьких детей на втором и третьем году жизни следует учить есть самостоятельно, ограничивая помощь до минимума; как можно раньше надо научить ребенка пользоваться чайной ложечкой, ложкой и чашечкой.

Детей дошкольного возраста следует приучить есть не только совершенно самостоятельно, но и аккуратно, не обливаясь, не пачкая пищу рук и стола, не разбрасывая пищу и т. п. Дети должны также правильно пользоваться ложкой, ложечкой и вилкой.

Приучая ребенка есть самостоятельно, надо следить за тем, чтобы он не набирал в рот слишком много еды, не глотал слишком больших кусков, не прожевывал слишком быстро или слишком медленно, растягивая, таким образом, время еды.

После обеда ребенок должен отдохнуть, лучше всего лежать, чтобы вся энергия организма сосредоточилась на пищеварении и усвоении пищи. Поэтому не следует сейчас же после еды бегать, выходить на прогулку или, что еще хуже, учить уроки. Однако, если ребенку не хочется лежать после обеда, можно позволить ему немного поиграть в спокойные игры, так как он долго сидел за столом и после этого ощущает потребность в движении.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ

Указания, относящиеся к подаче пищи, во многих случаях довольно тесно связаны и с педагогическими вопросами, так как в зависимости от условий, какие созданы ребенку, во время еды, формируются его навыки, самостоятельность или, напротив, появляются капризы, нежелание есть и пресловутое „отсутствие аппетита”.

Весьма рекомендуется, особенно в первый период формирования самостоятельности ребенка, чтобы вместе с ним ела мать (или кто-нибудь другой, понимающий воспитательное значение этого вопроса) и не только говорила, как следует есть или держать ложку или чашечку, но одновременно служила ребенку примером, показывая за едой правильные движения и приемы.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном, хорошем настроении, что очень тесно связано с терпением, тактом и самообладанием окружающих. Проблемой, которая мучает почти всех родителей, является отсутствие аппетита у ребенка. Среди детей, страдающих отсутствием аппетита, есть такие, которые почти всегда едят неохотно, и такие, которые не любят лишь некоторых блюд.

Вообще неохотно ест обычно единственный ребенок, кроме того, дети нервные и упрямые, тогда как отношение ребенка к „любимым” и „нелюбимым” блюдам чаще всего возникает под влиянием высказываний окружающих.

Самым лучшим лекарством при отсутствии аппетита у единственного в семье ребенка служат общество ровесников (например, в детском саду). Общество взрослых не интересно для ребенка, и не рекомендуется по разным причинам (взрослые едят быстрее, чем ребенок, часто — другие блюда, ребенок оказывается в центре внимания за столом, а чаще всего — объектом критических замечаний).

Что касается нервных детей, следует стремиться к тому, чтобы всегда создавать им за едой одинаковые условия, и, кроме того, прибегать всегда к тем же самым приготовительным приемам (например, уборка игрушек, сервировка стола, мытье рук), так как они служат вступлением, успокаивающим нервную систему и приспособливающим ее к новой задаче.

Нервный ребенок должен принимать пищу в точно определенные часы, иметь определенное место за столом, так как случайность (прием пищи каждый раз на другом месте или пребывание ребенка во время еды на коленях у матери) и бесплановость отрицательно влияют на нервного ребенка, чрезмерно чувствительного ко всем переменам. Нервный ребенок лучше всего ест тогда, когда его внимание целиком поглощено едой и ничто его не отвлекает. Во время еды он нуждается в тишине и покое; всякое новое впечатление лишь отрывает его от еды. Поэтому мы не достигнем цели ни сказками, ни песенками, ни прямым принуждением к еде.

Упрямый, строптивый ребенок часто по настроению не хочет есть и подчеркивает свое „нет” на каждом шагу. Принуждение таких детей к еде, а еще хуже — наказывание, дают противоположный эффект и лишь усиливают сопротивление. Зато в этом случае часто хорошо бывает отвлечь внимание ребенка от еды интересными сказками, при условии, чтобы это не переходило известных границ. Тогда ребенок забывает, что не хотел есть. Хорошо влияет на упрямого ребенка также общество других детей.

При всех трудностях в кормлении детей нельзя забывать о том, что ребенок не должен видеть наших усилий, забот и огорчений по этому поводу. В противном случае он, сообразив, в чем дело, стремится постоянно оставаться в центре внимания и возводить свою еду в ранг

милости, оказываемой окружающим. Ребенок ставит все новые требования и условия, принуждая родителей или лиц, занимающихся его воспитанием, ко все новым обещаниям, поощрениям и уступкам.

И, напротив, если ребенок заметит, что его „голодовка” не производит на окружающих никакого впечатления, он часто сам начинает есть и проявлять интерес к еде, так как надолго запоминает неприятные ощущения, связанные с „голодовкой”.

Большой педагогической ошибкой при кормлении ребенка являются постоянные похвалы и выговоры, награды или наказания, так как это плохо отражается на его нервной системе и углубляет отрицательное отношение к еде.

Отрицательное отношение ребенка к отдельным блюдам или продуктам является часто результатом ошибок взрослых, которые, не обращая внимания на присутствие ребенка, громко критикуют „нелюбимые” блюда, считая их „невкусными” и подчеркивая таким образом свое отрицательное отношение или предубеждение. Ребенок внимательно слушает эти замечания и учится „любить” или „не терпеть” некоторые блюда, бессознательно подражая отцу или матери. Поэтому следует избегать таких разговоров в присутствии ребенка, так как важно приучить его к пище возможно более разнообразной.

Этими немногочисленными замечаниями не исчерпывается большой вопрос, каким, безусловно, является педагогика питания. Мы стремимся лишь показать, как важен этот вопрос, с которым в значительной степени связано нормальное развитие ребенка.

МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Качество сырья и гигиена приготовления пищи

Учитывая восприимчивость детей к инфекционным заболеваниям, следует при приготовлении пищи для детей обращать особое внимание на:

- 1) высокое качество сырья,
- 2) гигиену приготовления и подачи пищи.

Исследования показали, что число микроорганизмов на 1 см² поверхности овощей колеблется от сотен тысяч до десятков миллионов. Если мы имеем дело с сырьем низкого качества (поврежденным, подпорченным, несвежим), число микроорганизмов неизмеримо возрастает. В связи с этим при приготовлении блюд для детей берется сырье самого высокого качества — здоровое, свежее, правильно хранившееся и упакованное, так как такие продукты менее загрязнены.

Что касается приготовления блюд для детей, то, наряду с обычными мерами соблюдения чистоты, применяемыми при приготовлении пищи для взрослых, следует проявлять еще особую осторожность, особенно в летний период, когда продукты могут быть заражены мухами, а всякого рода микроорганизмы, находящиеся на продуктах, при благоприятной температуре развиваются с небывалой быстротой.



Особенно это относится к блюдам для грудных детей и детей до 3 лет, так как дети такого возраста очень восприимчивы ко всякого рода инфекциям.

Рассмотрим на примерах важнейшие правила гигиены:

1. Ягоды, лучше всего свежесорванные, предназначенные на сок для грудных детей, надо как следует обмыть в проточной воде (выложить их на сито), а затем ополоснуть холодной водой и тщательно отцедить. Посуда и приборы, которыми пользуются при приготовлении соков, должны быть перед употреблением прокипячены или вымыты и опарены кипятком.

Крупные фрукты, как яблоки, груши, сливы, перед употреблением в пищу следует очень хорошо обмыть и ополоснуть холодной кипяченой водой или опарить кипятком — особенно, если ребенок будет есть эти фрукты неочищенными.

2. Овощи, предназначенные на соки или пюре (морковь, помидоры, тыква), следует предварительно тщательно вымыть специальной щеточкой, а затем скоблить или очистить, вторично ополоснуть и опарить кипятком.

Овощи, предназначенные на сырые салаты для детей свыше года, должны быть приготовлены, как выше, за исключением листовых (зеленый салат), листья которых надо очень тщательно вымыть в проточной воде.

Овощи, предназначенные для сырых салатов, должны быть вымыты особенно тщательно и аккуратно, так как их уже не подвергают действию высокой температуры.

3. При приготовлении блюд для детей надо не только следить за чистотой сырья и посуды, но также тщательно соблюдать требования гигиены в самом процессе работы:

- а) надевать специальный передник,
- б) часто и очень тщательно мыть руки, особенно после посещения уборной и употребления носового платка,
- в) блюда пробовать столовой ложкой, специально предназначенной для этой цели, причем не погружать ложки в пищу, а наливать кухонной ложкой в столовую для пробы,
- г) не класть в ту же посуду и на те же дощечки сырых продуктов, например, сырого мяса или рыбы, и готовых блюд,
- д) прежде чем отбить яйца, всегда мыть их, все отходы немедленно убирать с кухонного стола.

4. Давать детям свежеприготовленные блюда, а если возникает необходимость хранения, хранить их в прохладном месте, прикрыв.

Техника измельчения продуктов

Степень измельчения пищи для детей тесно связана с состоянием зубов ребенка. Грудной ребенок получает почти все в жидком виде или в виде кашицы, и лишь к концу первого года жизни ему дают погрызть хлебную корочку или черствую булку. У ребенка в этот период обычно уже 8 зубов — 4 нижних резца и 4 верхних резца. На втором году жизни часть пищи все еще дается ребенку в виде кашки (протертой,

размоченной), а часть, в особенности во втором полугодии, в твердом виде. Это может быть булка или пеклеванный хлеб с маслом, яблоко, протертые ягоды и т. п. К концу второго года жизни у ребенка есть уже 20 зубов, то есть 8 резцов, 8 малых коренных и 4 клыка. Благодаря этому на третьем году жизни ребенка можно считать, что он уже „вырос“ из кашниц. Хотя ребенку дают еще много измельченной пищи, но уже не протертой, а натертой на крупной терке или измельченной с помощью вилки и ножа на тарелке, например, вареное мясо в соусе достаточно придержать вилкой на тарелке и наскоблить ножом.

Дети дошкольного возраста едят уже почти все блюда (за исключением трудно перевариваемых); им надо помогать лишь до тех пор, пока они не научатся пользоваться ножом.

Протирая продукты, как сырые, так и вареные, используем волосяное сито. Протирать фрукты и овощи через металлическое сито не рекомендуется, так как витамин С при соприкосновении с железом легко окисляется. По той же причине натирают фрукты на стеклянных терках, а чистят и режут ножами из нержавеющей стали. Для сохранения витамина С в овощах очень важно, чтобы металлические терки, на которых натирают овощи, были полужены толстым слоем олова.

Заправка пищи для детей

Пища, предназначенная для детей, должна быть не только питательной, но и легко усваиваемой, и поэтому не все способы заправки, применяемые в блюдах для взрослых, пригодны для детей.

Довольно распространенную при приготовлении пищи для взрослых мучную заправку в питании грудных детей и детей, которые немногим больше года, заменяют легко усваиваемой заправкой из сливочного масла, растертого с сырой мукой. Эта заправка хороша для всех овощных блюд, а также для кашниц из овощей для грудных детей.

Независимо от заправки из сливочного масла и муки, ко многим блюдам для детей прибавляют сырой желток или яйцо, а, кроме того, сливки, молоко, или сметану. В некоторых случаях можно увеличить питательную (белковую) ценность супов, добавляя растертый творог, например, к борщу со сметаной или рассольнику.

Иногда в качестве заправки используется молоко или сметана с мукой, а после добавляется сливочное масло и желток или яйцо. Некоторые прозрачные супы, как, например, бульон, можно заправить желтком.

Применение приправ

Здоровый, нормально развивающийся ребенок начиная со второго года жизни должен питаться так, чтобы у каждого блюда был свойственный ему вкус.

Это имеет большое значение, так как ребенка приучают к новым блюдам уже с самого раннего возраста, и во многих случаях именно этот период решает, будет ли ребенок, когда вырастет, любить данное блюдо или нет. Многим кажется, что маленькому ребенку, у которого еще

не выработался вкус, можно давать даже случайно перемешанные блюда, разного вкуса, так как ребенок все равно не разберется. Это совершенно неправильный взгляд, так как все, с чем ребенок знакомится с самого раннего возраста, должно обладать самым естественным и правильным видом и вкусом.

Известно, что некоторые блюда должны быть слегка солеными, другие, напротив, сладкими, как, например, компот, фруктовые супы, а третьи — кислыми, как, например, рассольник, борщок и помидоровый суп или салат из квашеной капусты. Многие блюда обладают сложным вкусом, так как, кроме соли, сахара и кислоты, в их состав входят некоторые приправы, как естественные, так и искусственные, например, укроп, зеленый лук, зелень петрушки, чеснок, тмин, майоран, хрен, а также перец, гвоздика, горчица, уксус.

Приправы добавляют к блюдам не только для вкуса, но и для увеличения их пищевой ценности и усвояемости. Каждый, по собственным наблюдениям, знает, что вид красиво поданных блюд, вкусных и ароматных, стимулирует выделение пищеварительных соков, а тем самым ускоряет пищеварение и повышает усвояемость пищи. „Слонки” при виде еды — это не что иное, как усиленное выделение пищеварительных соков.

При применении приправ на первый план всегда ставят приправы естественные (главным образом, ароматические, зеленые приправы, и кислоты из свежих фруктов и овощей), однако в питании детей свыше 3 лет не исключены и такие специи, как перец, кроме того, небольшое количество горчицы или уксуса.

Так называемая приторная пища мало возбуждает аппетит, и ребенок, которого долгое время кормят такой пищей, ест ее очень неохотно. Для детей с плохим аппетитом следует приправлять блюда особенно тщательно. Нередко случается, что даже грудные дети предпочитают соленые блюда сладким, например, творог с зеленым луком и мелко нарубленной редиской больше им нравится, чем творог с яблоками и медом. В случаях сильного истощения организма ребенка на почве недоедания и отсутствия аппетита, уже в конце первого года жизни ему дают рубленую селедку, натертый сычужный сыр или особым образом приготовленные салаты из сырых фруктов и овощей, чтобы сильно действующими раздражителями (химическими и механическими) вызвать выделение соков, а тем самым — аппетит.

Подробно мы на этом вопросе останавливаться не будем, так как тут речь идет уже о специальной диете, при которой надо руководствоваться указаниями врача.

В детском питании должны широко применяться зеленые приправы, как зелень петрушки, зеленый лук, укроп, майоран, кроме того, чеснок, хрен и репчатый лук.

Кислоты следует использовать прежде всего естественные, например, свекольный борщок можно подкислить свекольным квасом, огуречным рассолом, соком из квашеной капусты или сывороткой. Для подкисления салатов из сырых овощей хороши протертые кислые фрукты, например, смородина или клюква, лимонный сок, сок из квашеной капусты, натертое яблоко или соленый огурец. Сок из варенья дается детям от времени до времени весной, когда нет еще свежих овощей

и фруктов. Много ревеня детям не дают, так как он содержит щавелевую кислоту, вредную для здоровья, а в больших дозах даже ядовитую. Щавелевая кислота, введенная в организм, вступает в химические соединения с кальцием, содержащимся в пище, или с кальцием в крови, образуя нерастворимый щавелевокислый кальций. Наличие щавелевой кислоты в организме влечет за собой также уменьшение количества кальция. Так как этот процесс в итоге приводит к обеднению организма солями кальция, употребление продуктов, содержащих соли щавелевой кислоты (щавель), а в особенности употребление в пищу ревеня следует максимально ограничить, особенно в питании детей.

МЫТЬЕ ПОСУДЫ

Для того, чтобы полностью исключить возможность заражения ребенка через пищевые продукты, необходимо не только использовать сырье высокого качества и соблюдать все гигиенические правила во время приготовления пищи и кормления, но и в соответствии с требованиями гигиены хранить и мыть посуду, особенно столовую.

Через плохо вымытую посуду могут передаваться различные инфекционные заболевания (грипп, ангина, дифтерия, туберкулез и другие). Поэтому мытье детской столовой посуды вместе с посудой для взрослых (в той же воде и в той же миске) не рекомендуется. Детскую столовую посуду следует мыть отдельно, перед мойкой посуды для взрослых и ополаскивать очень горячей водой. До того, как начинают мыть посуду, удаляют остатки пищи; посуду моют с помощью щетки и горячей воды, добавляя вспененное мыло. Так как при мытье посуды руками предельная температура воды, которую можно выдержать, составляет 45—55°С, рекомендуется посуду ополаскивать проточной горячей водой с температурой свыше 80°С или же уложить вымытую посуду в миску или в сушилку и залить ее кипятком.

В зависимости от обстоятельств, посуду следует просушивать в горячей духовке или, уложив на эмалированном подносе, поставить ее на горячую кухонную плиту; если такой возможности нет, следует посуду, которой пользуются дети, вытереть чистым полотенцем и хранить так, чтобы она не заплылась и не загрязнилась. Просушивать вымытую посуду нужно немедленно, так как опыты показали, что количество бактерий, находящихся на вымытых, влажных тарелках, хранимых при температуре кухни, многократно увеличивается. Например, тарелки, тщательно вымытые и немедленно высушенные содержали только 67 бактерий на исследованной поверхности, тогда как невытертые тарелки содержали 7 492 бактерий. Спустя 20 часов тарелки, вытертые сейчас же после мытья, содержали 99 бактерий, а тарелки не вытертые — 58 987 бактерий.

Поскольку мытье в обычных условиях не обеспечивает бактериологической чистоты (стерильности), посуду, предназначенную для грудных детей, а в особенности бутылочки для смесей, нужно кипятить в воде следующим образом: в кастрюлю укладывают чисто вымытые

бутылки (предварительно ополоснув их холодной водой, затем вымыв с солью и ополоснув теплой водой), заливают в нее холодную воду, кастрюлю накрывают крышкой и кипятят 10—15 минут. После кипячения воду сливают, а бутылочки хранят в той же закрытой кастрюле вплоть до наполнения питательной смесью.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Говоря о питании детей, нельзя не коснуться вопросов питания женщины в период беременности и кормления, так как это в исключительно большой степени отражается на состоянии здоровья и развитии ребенка.



Питание в период беременности

Систематически ведущиеся научные исследования свидетельствуют о том, что недостаточное или неправильное питание беременной женщины оказывает весьма неблагоприятное влияние на развитие плода. Если до беременности женщина была здоровой и питалась рационально, то есть употребляла достаточное количество белковых продуктов, овощей, фруктов и, кроме того, столько продуктов, содержащих сахарные вещества и жиры, а также столько зерновых продуктов, чтобы общая суточная калорийность ее рациона составляла 2 800 больших калорий и восполняла расход энергии, то на протяжении первых месяцев беременности этот тип диеты можно оставить без существенных изменений. Если, однако, женщина питалась неправильно, систему ее питания следует изменить, так как в противном случае это отрицательно отразится на состоянии здоровья матери и ребенка. Уже с первых месяцев беременности, даже при правильном питании, следует вводить увеличенное количество витаминов, особенно витаминов А, В₁, В₂, С, РР, Е, (и К), так как именно в этом периоде плод особенно интенсивно формируется и развивается. Ткани яйцеклетки очень чувствительны к недостатку витаминов, который может быть причиной различных нарушений развития плода, деформации в виде врожденных пороков, а также аборта, преждевременных родов, снижения веса плода и т. п.

Это объясняется тем, что при отсутствии или недостатке витаминов процессы обмена веществ в организме матери протекают неправильно, в результате чего возникает ряд ядовитых веществ, оказывающих вредное влияние на организм матери и в особенности на развивающийся плод.

Во второй половине беременности, сохраняя в рационе большое количество витаминов, необходимо также увеличить количество веществ, нужных для построения тканей, то есть полноценного белка, а также таких минеральных элементов, которые являются основным строительным материалом скелета, то есть кальция и фосфора. Следует увеличить также количество железа, которое необходимо для построения красного пигмента крови — гемоглобина. Потребность в тканевых

строительных материалах (полноценный белок, минеральные соли) заметно увеличивается во второй половине беременности, так как очень быстро увеличивается вес плода.

В связи с этим заметно возрастает потребность в белках, которые являются основным материалом для построения каждой живой клетки (доношенный плод содержит около 500 г белка), а также в кальции и фосфоре, которые являются основными материалами для построения костей и зубов. Недостаток кальция в рационе беременной женщины отрицательно влияет на организм матери и на организм ребенка (см. табл. II, стр. 16).

У беременных женщин вследствие недостатка кальция портятся зубы, появляются болезненные судороги мышц ступеней, голеней и т. п., а также головные боли; дети по той же причине обладают склонностью к рахиту, зубы у таких детей прорезываются позднее (зачатки молочных зубов появляются в период внутриутробного развития).

Для того, чтобы обмен кальция происходил правильно, необходимо вводить во время беременности витамин D.

Так как женщине во второй половине беременности для развития плода необходимо большое количество железа (беременные поэтому обладают склонностью к малокровью), при составлении рациона следует предусмотреть и это. Для удовлетворения потребности в полноценных белках беременная женщина должна ежедневно получать около 1 литра молока (в том числе молочных продуктов), а также сыр и около 150 г мяса. Мясо может быть заменено субпродуктами, то есть печенкой, почками, мозгами, сердцем или рыбой, или же яичными блюдами. Яйца даются в количестве 4—5 штук в неделю или 1 штука в день, в зависимости от общего количества белковых продуктов. Если в суточный рацион входят 1 литр молока, 60—70 г сычужного сыра и 400 г овощей (в том числе относительно много зеленых овощей), то потребность в кальции удовлетворяется полностью, так как самым богатым источником кальция среди всех известных нам пищевых продуктов являются молоко и сыр.

Из рациона беременной женщины полностью исключаются все алкогольные напитки (даже пиво), так как алкоголь и в малых дозах оказывает вредное воздействие на плод.

Такое же вредное воздействие на плод оказывает никотин, содержащийся в папиросах, и поэтому ради здоровья своего ребенка матери должны отказываться от курения или же ограничиваться 2—3 папиросами в день.

Питание кормящей женщины

Во время кормления потребность в пищевых веществах оказывается еще большей, чем в период беременности. Это происходит потому, что организм кормящей женщины расходует большое количество пищевых веществ (белки, жиры, сахар, кальций, фосфор, железо, витамины А, В₁, В₂, РР и С) на молоко, предназначенное для грудного ребенка, и должен постоянно компенсировать этот расход (см. табл. II, стр. 16).

Касаясь вопроса о химическом составе пищевых продуктов, мы говорили о том, что молоко содержит большое количество белков, жиров, сахара, кальция, фосфора, а также различных витаминов. Кормящая женщина должна получать в своем дневном рационе все эти вещества в количестве, превышающем их содержание в 1 литре молока. Энергетическая потребность кормящей женщины составляет 3000—3400 калорий в сутки, в зависимости от образа жизни и работы, а потребность в белках — 2 г на 1 кг веса тела. По сравнению с периодом беременности повышается также потребность в кальции, фосфоре, железе и витаминах, главным образом в витаминах А, В₂, С и D. Недостаточное питание кормящей женщины неблагоприятно отражается в выделении молока (лактации). В этом случае женщины обычно очень скоро теряют молоко (на 2—3 неделе). Для удовлетворения потребности организма кормящей женщины в белках и кальции (как и во II периоде беременности) необходимо введение в ее рацион около 1 литра молока, некоторого количества сыра и мяса или рыбы и сельди, а от времени до времени яиц. Употребление большого количества яиц не рекомендуется, так как в этом случае не исключена возможность, что через молоко матери ребенку передастся повышенная чувствительность к яйцам.

Кроме белковых продуктов, рацион кормящей женщины должен включать большое количество овощей и фруктов.

Для повышения калорийности питания незначительно увеличивается количество жиров (особенно масла), а также сахара, мучных изделий и картофеля. Независимо от витаминов, содержащихся в пищевых продуктах, кормящей женщине дополнительно дают витамины в виде концентратов и препаратов, а также рыбий жир.

Ограничения в отношении тех или иных продуктов, вопреки существующим предрассудкам, являются ничтожными. Нет никаких противопоказаний к употреблению в пищу квашеных овощей и кислых блюд; в небольших количествах не исключаются также острые приправы. Противопоказан только чеснок, который, проникая в молоко, придает ему очень неприятный вкус и запах, и ребенок неохотно берет грудь.

Кормящая женщина должна получать большое количество жидкостей (в том числе молока).

К запрещенным продуктам относятся только алкогольные напитки и в их числе пиво.

В период кормления не рекомендуется курить. Мать должна отказаться от курения, чтобы сохранить здоровье ребенка.



Предметный указатель

А

Алкогольные напитки 596—600
Антрескот 346
Апельсиновка или лимоновка 599

Б

Бабки полупесочные с нугой 523
Бабки полупесочные с ореховой и шоколадной начинкой 523
Бабка стертая на порошке 528
Бабка „мраморная” 528
Бабка песочная 529
Бабка I 568
Бабка II 569
Бабка заварная 569
Бабка пухшевая 570
Бабки песочные сливочные 511
Бабки песочные ореховые 512
Бабки песочные со взбитыми сливками и ягодами 512
Бабки песочные с начинкой из сырых взбитых белков с ягодами 513
Бабки полупесочные с начинкой из овсяных хлопьев 522
Баклажанная икра 43
Баклажаны жареные 233
Баклажаны печеные 237
Баклажаны фаршированные запеченные 243
Баклажаны фаршированные мясом и кашей 378
Баранина 330—340
Баранина жареная 62
Баранина отварная в соусе с укропом 330
Баранина отварная в томатном соусе 331
Баранина тушеная 337
Баранина тушеная с овощами (чанахи) по-грузински 335
Баранина тушеная с савойской капустой 337
Баранина тушеная с помидорами 338
Баранина по-английски 338
Баранина (почечная часть) печеная со сметаной 339
Баранина тушеная в капусте 372
Баранина с овощами 372
Безе 574

Белокачанная капуста с мясными консервами 374
Беф-строганов 348, 364
Бигос 69
Бигос из карпа, трески, сома, линя 271
Бисквит с мясом 94
Бисквит с сырыми ягодами и взбитой сметаной 482
Бисквит из гречневой муки 482
Бисквит из мака 483
Бисквит из манной каши 485
Бифштекс из вырезки по-английски 344
Бифштекс хозяйский (по-польски) 344
Бифштекс рубленый 345
Бифштекс по-английски 364
Блинчатые пирожки с мозгами 100, 141
Блинчатые пирожки с грибами 141
Блинчики с пеной 178
Блинчики без пены 179
Блинчики с капустой 180
Блинчики с грибами 181
Блинчики со шпинатом 180
Блинчики с картофелем и творогом 182
Блинчики с гречневой кашей 182, 385
Блинчики с яйцами 183
Блины 184
Блинчики с мясом или ливером 385
Блинчики с сырыми ягодами (малиной, земляникой, клубникой, черникой) 476
Блинчики с творогом или мармеладом 477
Блинчики с ванильным кремом 478
Блинчики запеченные с певой 478
Блинчики дрожжевые 478
Блинчики сметанные 479
Блюда из молока, яиц и сыра 143—164
Блюда из вареного теста 170—174
Блюда из картофельного теста 174—176
Блюда из теста, замешанного в посуде 176—178
Блюда из жареного теста 178—185
Блюда из печеного теста 185—187
Блюда из вязких полугустых каш 194
Блюда из рассыпчатых каш 190—193
Блюда из вареных овощей 212—232
Блюда из жареных овощей 232—236
Блюда из бобовых 244—246
Блюда из грибов 248—253
Блюда из отварной рыбы 258—262
Блюда из жареной рыбы 262—268

Блюда из тушеной рыбы 268—273
Блюда из печеной рыбы 273—275
Блюда из запеченной рыбы 275—279
Блюда мясные 281—368
Блюда из отварной телятины 290—294
Блюда из жареной телятины 294—304
Блюда из тушеной телятины 305—312
Блюда из печеной телятины 312—313
Блюда из запеченной телятины 314—315
Блюда из отварной свинины 316—319
Блюда из жареной свинины 319—323
Блюда из жареной свинины (в тесте) 323
Блюда из тушеной свинины 323—327
Блюда из печеной свинины 328—329
Блюда из отварной баранины 330—331
Блюда из жареной баранины 331—334
Блюда из тушеной баранины 334—340
Блюда из отварной говядины 341—344
Блюда из жареной говядины 344—349
Блюда из тушеной говядины 349—359
Блюда из печеной говядины 359—361
Блюда из запеченной говядины 362
Блюда из отварной конины 363
Блюда из жареной конины 364—365
Блюда из тушеной конины 365—367
Блюда из печеной конины 367
Блюда из запеченной конины 367—368
Блюда сборные мясные 369—389
Блюда из мяса и овощей 370—377
Блюда из теста с мясом 383—388
Блюда из домашней птицы и дичи 390—426
Блюда из дичи 415—423
Блюда из пернатой дичи 413—415
Блюда из вареной дичи 417
Блюда из жареной дичи 417—418
Блюда из тушеной дичи 419—421
Блюда из печеной дичи 421—423
Блюда из кролика 423—426
Блюда из вареного кролика 423—424
Блюда из тушеного кролика 424—425
Блюда из жареного кролика 425
Блюда из печеного кролика 425—426
Блюда из сыра 163—164
Бобы отварные 245
Борщок свекольный 110
Борщок свекольный вегетарианский 111
Борщок свекольный на рыбном бульоне 111
Борщ украинский 118
Борщ забеленный 119
Боровики, маслята, лисички тушеные 250
Борщок чистый 642, 644
Борщок заправленный 645
Ботвинья свекольная 119
Ботва в бутылках 617
Ботвинья 657
Бризоль 364
Бризоль свиной 320

Бризоль из вырезки 345
Брусника с яблоками и хреном 440
Брюква отварная 219
Брюссельская капуста 219
Брюква вареная с мукой 223
Брюква и морковь с мучной заправкой 227
Брюква с бараниной 373
Брюква со свиной 373
Букет из овощей 221
Булка без яиц 554
Булка с тыквой 555
Булка сладкая 556
Булочки с картофелем 558
Булочки сдобные 558
Бульон из костей и овощей 106
Бульон из сушеных грибов 106
Бульон из говядины 108
Бульон из курицы 109
Бульон с овощами 109
Бульон с брюссельской капустой 110
Бульон из рыбы 110
Бульон 665
Бульон мясной 637
Бутерброды 33
Бутерброды I 34
Бутерброды а 35
Бутерброды б 36
Бутерброды в 36
Бутерброды II 36
Бутерброды тортовые I 37
Бутерброды тортовые II 38
Бутерброды тортовые III 38
Бутербродный торт 38
Бухты дрожжевые 557

В

Варка бульона 52
Варка мяса 285
Варка копченого мяса 286
Вареные фрукты в соусах 450
Вареники по-русски 172, 187
Вареники со свежей капустой с творогом 172
Вареники с квашеной капустой 173
Вареники со свежей капустой 173
Вареники с грибами 174
Вареники с творогом 174
Вареники из гречневой муки с творогом 178
Вареники с мясом или с легкими 384
Вареники с мясом и капустой 384
Вареники мясные запеченные в бульоне 103
Вареники ленивые 671
Вареники с творогом или повидлами 472
Вареники с вишней или черешней 473
Вареники с ягодами 473
Варенье 611
Ветчина с хреном 65
Ветчина или колбаса в тесте 100

Ветчина запеченная с зеленым горошком 102
 Ветчина телячья присоленная 290
 Виды супов и способы их приготовления 105
 Витаминный напиток из сушеных плодов шиповника 611
 Водки приготовленные на скорую руку 599
 Волован из полуслоеного сметанного теста с курицей или рыбой 92
 Волован из полуслоеного сметанного теста с брюссельской капустой 93
 Выбор посуды 286
 Выбор мяса для приготовления различных блюд 289
 Выбор мяса для приготовления блюд из свинины 316
 Выбор мяса для приготовления блюд из баранины 330
 Выбор мяса для приготовления блюд из говядины 340
 Выбор домашней птицы для различных блюд 396
 Выбор дичи для приготовления различных блюд 416
 Вырезка 359
 Вырезка по-английски 367

Г

Галантин из судака, трески, щуки 57
 Галантин из утки, курицы 72
 Галантин из мяса 74
 Глазурь 502—506
 Глазурь сырая из белков 502
 Глазурь из белков с сухарями 502
 Глазурь сырая шоколадная 502
 Глазурь из сахарной пудры стертая 502
 Глазурь вареная 503
 Глазурь вареная помадная 504
 Глазурь помадная лимонная или ванильная 504
 Глазурь помадная шоколадная I 505
 Глазурь помадная шоколадная II 505
 Глазурь помадная шоколадная III 505
 Глазурь помадная кофейная 505
 Глазурь помадная с ромом или мараскином 505
 Глазурь шоколадная I 505
 Глазурь шоколадная II 505
 Глазурь из пены заварной к пряникам 505
 Глинвейн 588
 Говядина 340—362
 Говядина тушеная 63
 Говядина отварная 341
 Говядина отварная с картофелем под соусом с укропом 341
 Говядина присоленная отварная 343
 Говядина тушеная маринованная 356
 Говядина тушеная с грибами 357

Говядина тушеная с надрезами (погусарски) 357
 Говядина надрезанная с хреном 358
 Говядина отварная запеченная в соусе с хреном 362
 Говядина отварная запеченная в соусе бешамель 362
 Говядина вареная рубленая 638
 Говяжья вырезка тушеная со сметаной 358
 Гоголь-моголь с фруктами 697
 Голубцы с рисом или ячневой недробленой крупой и грибами 198
 Голубцы с кашей и мясом 381
 Голуби тушеные 404
 Голуби печеные шпигованные салом 407
 Голуби печеные как куропатки 408
 Голяшки присоленные отварные 317
 Голова, голяшки отварные 318
 Горчичное масло 43
 Горячие закуски 85—104
 Горошек из теста приготовленного как на блинчики 141
 Горошек из заварного теста 142
 Горошек с гречками 225
 Горячие напитки 582—588
 Гренки с ветчиной 85
 Гренки с сосисками 85
 Гренки с печенкой 85
 Гренки с мозгами 86
 Гренки со шпротами 86
 Гренки с помидорами и яйцами 86
 Гренки с шампиньонами и яйцами 87
 Гренки из булки (кубики) 140
 Гренки к фруктовому супу 140
 Гренки пикантные 140
 Гренки с ветчиной 140
 Гренки с мозгами 140
 Гренки с печенкой 140
 Гречневая каша с маслом 194
 Грибы сушеные, жареные, панированные 249
 Грибы запеченные 251
 Грудинка телячья жареная в тесте 304
 Грудинка телячья фаршированная попольски 314
 Грудинка свиная тушеная с луком 326
 Грудинка свиная печеная 329
 Грудинка баранья по-венски (панированная) 334
 Груши или яблоки в ванильном соусе 450
 Груши в ванильном соусе 668
 Гуляш из свинины 323
 Гуляш сегединский (венгерский) 324
 Гуляш из баранины 334
 Гуляш по-венгерски 350, 365
 Гуляш из говядины 351
 Гуляш свиной, говяжий, телячий, с овощами 370
 Гуляш из субпродуктов с овощами 324, 371

Гуляш из заячьего передка и потрохов 419
Гусиная печенка жареная 400
Гусиный жир к хлебу 401
Гусь или утка тушеные с капустой 404
Гусь или утка фаршированные кашей 409
Гусь или утка фаршированные телятиной 411
Гусь жареный в банках „Века” 628

Д

Деление домашней птицы на порции 395
Десерты приготовленные из яиц 466—471
Десертное молоко 466—467
Джем 612
Джем из клубники и крыжовника 612
Дякая утка или тетерев тушеные в краснокочанной капусте 414
Дикий гусь тушеный в краснокочанной капусте 414
Диетическое питание 633—674
Диетическое питание детей 675—716
Домашняя птица вареная 396—399
Домашняя птица жареная 399—401
Домашняя птица тушеная 401—405
Домашняя птица печеная 405—413
Домашние заготовки 603—629
Дополнения к супам 134—142
Дрожжевые клецки сваренные на пару 473

Ж

Жареный творог 41
Жареные блюда из вязких густых каш 195—196
Жаренье овощей 214
Жаренье мяса 286
Жаркое по-римски (рулет) 64
Жаркое из телятины тушеное 309
Жаркое из маринованной телятины 309
Жаркое из свинины тушеное с луком 326
Жаркое из свинины тушеное присоленное 327
Жаркое из свинины печеное 328
Жаркое из говядины тушеное по-фламандски 355
Жаркое из говядины тушеное в натуральном соусе 355
Жаркое тушеное в сметанном соусе 366
Желе 456, 614
Желе из яблок 614
Желе из смородины и малины 614
Желе из крыжовника и клубники или крыжовника и земляники 615
Желе витаминное 638
Желе молочное 638
Желе из печеных яблок 638, 658

Желе из свежих фруктов и ягод 457—458
Желе из малины 457
Желе из красной смородины 457
Желе смешанное 457
Желе из апельсинов 457
Желе яблочное 458
Желе из кислого молока 459
Жур на сметане 668
Жур на копченой свиной грудинке или колбасе 114
Жур на молоке 114

З

Заяц по-французски 419
Заяц тушеный в вине 419
Заяц по-польски в сметане 421
Заяц печеный в натуральном соусе 422
Закусочные блюда из мяса и домашней птицы 59—76
Закуска 33—104
Закуска горячие 85—104
Закуска рыбные 47—58
Закуска холодные 33—84
Закуска из яиц 44—47
Заливные яйца 47
Заливная рыба 52
Заливка и охлаждение желе 53
Заливной паитет 75
Заправка супов 107
Заправка белая I степени 107
Заправка светло-золотистая II степени 108
Заправка темно-золотистая III степени 108
Запеканки из теста 188—189
Запеканка из цветной капусты с колбасой или ветчиной 102
Запеканка из макаронных изделий и мяса или колбасы 387
Запеканка из блинчиков и ветчины или колбасы 388
Запеканка из пшеничной каши, овощей и мяса 388
Запеканка из яблок и риса 656
Запеканка рисовая с яблоками 485
Запеканка пшеничная с черносливом или яблоками 485
Запеканка рисовая с желтками 485
Запеканка из тапиоки 486
Засолка грибов 627
Защитные и энергетические продукты 676
Звездочки песочные 511
Зеленый салат с редиской и огурцом 209
Зеленый салат с яйцами 209
Зеленый салат с зеленым луком и укропом 209
Зеленый салат с майонезом 211
Зеленый горошек в бутылках 617
Земляные груши в тесте 185

Земляные груши отварные 218
 Земляные груши жареные 233
 Земляные груши запеченные в соусе бешамель 239
 Зобная железа в овощах для детей от 1 до 3 лет 696
 Зразы по-нельсонски из грибов 251
 Зразы по-нельсонски из конины 366
 Зразы телячьи отбивные в сметанном соусе 305
 Зразы телячьи отбивные тушеные с овощами 305
 Зразы телячьи отбивные в натуральном соусе 305
 Зразы телячьи по-венгерски 306
 Зразы телячьи на гренках с шампиньонами 306
 Зразы телячьи с ветчиной или копченой грудинкой 308
 Зразы телячьи рубленые с грибным фаршем 307
 Зразы свиные отбивные, тушеные 324
 Зразы свиные рубленые с грибной начинкой 324
 Зразы бараньи тушеные, с савайской капустой 334
 Зразы бараньи тушеные с картофелем 335
 Зразы бараньи тушеные с овощами 335
 Зразы рубленые тушеные в сметанном соусе 349
 Зразы рубленые с грибной начинкой 350
 Зразы говяжьи по-варшавски 351
 Зразы говяжьи отбивные в натуральном соусе 351
 Зразы говяжьи отбивные в сметанном соусе 352
 Зразы говяжьи отбивные с овощами 352
 Зразы говяжьи отбивные с помидорами 352
 Зразы говяжьи отбивные тушеные с грибами 353
 Зразы говяжьи по-нельсонски 353
 Зразы говяжьи с горчицей 354
 Зразы говяжьи с огурцами и шпиком 353
 Зразы отбивные тушеные с грибами (из конины) 366
 Зразы отбивные тушеные с помидорами (из конины) 365
 Зразы с горчицей (из конины) 366
 Зразы с огурцами и шпиком или копченой грудинкой (из конины) 366

И

Изделия из теста 574—584
 Изделия из теста разные 574—582
 Индейка, гусь в малаге 72
 Индейка фаршированная, печеная 412

К

Кабачки отварные 222
 Кабачки с мучной заправкой 228
 Кабачки фаршированные запеченные 243
 Кабачки фаршированные мясом 378
 Кабачки с маслом 647
 Каймак ванильный 496
 Каймак шоколадный 497
 Каймак кофейный 497
 Каймак карамельный 497
 Как подать консервы 61
 Какао 586
 Какао овсяное 587
 Камбала жареная панированная 265
 Камбала тушеная 272
 Капуста белокочанная или савайская отварная 219
 Капуста белокочанная или савайская с молоком 220
 Капуста савайская со сметаной 226
 Капуста белокочанная с яблоками и сметаной 227
 Капуста белокочанная с помидорами и мучной заправкой 229
 Капуста белокочанная или савайская с тмином с мучной заправкой 229
 Капуста малосольная (заквашенная в 3 дня) 229
 Капуста „Пажиброда” 230
 Капуста квашеная заправленная 230
 Капуста квашеная с мучной заправкой с грибами 231
 Капуста краснокочанная с вином с мучной заправкой 230
 Карась, окунь жареные панированные 265
 Караси тушеные в сметане 269
 Карп, треска по-гречески 51
 Карп, треска в соусе с хреном 51
 Карп заливной фаршированный кусками 51
 Карп, щука, судак, лещ отварные с маслом и яйцами 258
 Карп, линь, лещ в сером соусе польски 260
 Карп по-еврейски 270
 Картофель в мундире 216
 Картофель молодой 216
 Картофель отварной 216
 Картофель шариками 217
 Картофель „пуховой” (тертый) 217
 Картофельное пюре 217
 Картофельное пюре разноцветное 218
 Картофель жареный 232
 Картофель жареный с яйцами и зеленым луком 232
 Картофель жареный сырой 233
 Картофель жареный „Фри” 233
 Картофель печеный 237
 Картофель запеченный в соусе бешамель 240

Картофель запеченный с яйцами и грибами 241
Картофель запеченный с помидорами 241
Картофель фаршированный 244, 382
Картофель с колбасой или мясом 382
Картофельные котлеты с мясом 376
Карамелевка (жуженка) 600
Каша смоленская с молоком 130
Каша ячневая 135
Каша ячневая слизистая на воде 637
Каша ячневая или тапшока с молоком 130
Каша ячневая с маслом 194
Каша ячневая рассыпчатая 191
Каша перловая запеченная с грибами 197
Каша гречневая 135
Каша гречневая с молоком 130
Каша гречневая рассыпчатая из поджаренной крупы 191
Каша гречневая дробленая рассыпчатая 192
Каша гречневая ядрица или смоленская запеченная с творогом 196
Каша гречневая ядрица или смоленская запеченная с грибами 197
Каша пшеница 135
Каша пшеница с молоком 130
Каша перловая рассыпчатая 191
Каша кукурузная 191
Каша кукурузная с молоком 130
Каша кукурузная запеченная с творогом или брынзой 197
Каша вязкие 193
Каша манная на молоке 130
Каша манная с маслом 194
Кашница картофельная 637
Каша на молоке 655
Каша из смоленской крупы воздушная с ванильным соусом 483
Каша из смоленской крупы со взбитой сметаной 484
Каша смоленская рассыпчатая с грибами 192
Каша смоленская с маслом 194
Квасы 593—594
Квас клюквенный 593
Квас лимонный 593
Квас хлебный 594
Квашение свеклы 110
Квашение жура 113
Квашенная капуста со свиной 371
Квашение овощей 619—620
Квашение капусты 619
Квашение огурцов 620
Квашение грибов 626
Квашение свеклы 620
Кекс 530
Кекс бисквитный 539
Кипячение молока 161
Кисели 452—455
Кисель яблочный 452

Кисель из лесных ягод 453
Кисель из красной смородины, крыжовника или клюквы 453
Кисель клубничный 453
Кисель малиновый 453
Кисель ванильный 454
Кисель карамельный 454
Кисель какаоовый или шоколадный 454
Кисель миндальный или ореховый 454
Кисель кофейный 454
Кисель из тыквы 454
Клецки на молоке 131
Клецки 136
Клецки литые 136
Клецки французские (из манной крупы) 137
Клецки французские с грибами 137
Клецки французские с печеночной 137
Клецки резаные 170
Клецки резаные с маком 170
Клецки картофельные 174
Клецки французские из муки 137
Клецки из сырого картофеля 176
Клецки 176
Клецки полуфранцузские 176
Клецки французские 177
Клецки из гречневой муки с творогом 177
Клецки из сырого картофеля, фаршированные мясом или колбасой 383
Клецки творожные 637
Клецки из манной крупы 640
Клецки из творога 654
Клецки с яблочной начинкой 474
Клецки с вишнями 474
Клецки с ягодами 474
Клубника в желе из крыжовника 458
Кнели из картофельного теста со сливками 471
Кнели с клубникой или яблоками 472
Кнели картофельные с грибами 175
Кнели картофельные с мясом, субпродуктами или колбасой 383
Кнели картофельные с творогом или брынзой 175
Кнели по-чешски с салом 178
Кольраби вареная с мукой 223
Кольраби фаршированная мясом 377
Колбаса в соусе с луком или томатном соусе 319
Колбаса копченая жареная 320
Колбаса сырая печеная 329
Колдуны литовские 384
Калачики с творогом или маком 495
Компоты из сырых фруктов и ягод с сиропом 447—448
Компот из сырых яблок 447
Компот из груш 449
Компот из сырых груш 447
Компот из сырых слив 447
Компот из сырого яблочного пюре 448
Компот из сушеных фруктов 448
Компот смешанный 448

Компот из яблок 449
Компот из вишни или черешни 449
Компот из черники 449
Компот из слив 449
Компоты 608
Компоты вареные в сиропе 449
Компоты в желе 460
Конина 363—368
Конский язык присоленный отварной 363
Конина отварная 363
Консервы плодоягодные 606
Консервирование сырого шпика или ягодных соков с сахаром 609
Консервы овощные 616
Консервирование грибов 625—628
Консервирование мяса 628—633
Корейка жареная 63
Корейка тушеная 327
Корейка печеная с картофелем 328
Корейка печеная с черносливом 328
Корейка печеная подсолонная 329
Коржика 526
Корнишоны 623
Котлеты из яиц 154
Котлеты из ячневой недробленной крупы 195
Котлеты из овсяных хлопьев 195
Котлеты картофельные с мясом 376
Котлеты картофельные 235
Котлеты картофельные с яблоками 235
Котлеты картофельные с тыквой 235
Котлеты из капусты 236
Котлеты из фасоли 246
Котлеты из гороха 246
Котлеты рубленые из оленины 418
Котлеты рыбные (треска, щука, сом, свежая сельдь, судак и др.) 266
Котлеты из копченой трески и перловой каши 267
Котлеты телячьи с костью (соте) 294
Котлеты телячьи с косточкой (панированные) 299
Котлеты пожарские 300
Котлеты телячьи рубленые 301
Котлеты телячьи по-итальянски 302
Котлеты телячьи рубленые с мозгами 302
Котлеты из телячьих мозгов 303
Котлеты отбивные с костью (соте) 319
Котлеты отбивные жареные с косточкой (панированные) 321
Котлеты отбивные жареные без косточки 322
Котлеты из свиных мозгов (панированные) 322
Котлеты рубленые из свинины 323
Котлеты свиные тушеные 279
Котлеты бараны на вертеле (или соте) 331
Котлеты рубленые из баранины 333
Котлеты бараны рубленые с луковым соусом 334

Котлеты говяжьи рубленые 348
Котлеты рубленые из смешанного мяса 349
Котлеты из говяжьих мозгов (панированные) 349
Котлеты рубленые из конины и свинины 365
Котлеты из ячневой каши и мяса 375
Котлеты из капусты и мяса 376
Котлеты из кур рубленые 400
Котлеты де-воляй из курицы 399
Котлеты из мяса дикого кабана 417
Котлеты рубленые из мяса дикого кабана 417
Котлеты рубленые из мяса козули 418
Кофе ячменный 585
Кофе черный 586
Кофе натуральный заваренный в специальной кофеварке 586,
Кофе мороженный с молоком 596
Кофе мороженный 596
„Кошачьи глаза“ 527
Кресс-салат с майонезом 212
Крендельки 525
Крендельки песочные с маком 515
Крендельки песочно-дрожжевые I 560
Крендельки песочно-дрожжевые II 561
Крем из манной каши с яичным желтком 639
Крем из манной крупы на фруктовом соке 658
Крем из манной крупы на молоке 658
Кремы 462
Кремы фруктово-ягодные 463
Крем земляничный или клубничный 463
Крем лимонный 464
Кремы сливочные 465
Крем ванильный 465
Крем карамельный 465
Крем кофейный 465
Крем шоколадный 465
Крем чайный 465
Крокеты из гречневой ядрицы или смоленской каши 195
Крокеты из риса 196
Крокеты из манной каши 196
Крокеты картофельные 236
Кролик по-французски 424
Кролик тушеный со сметаной 425
Кролик печеный со сметаной 426
Кролик печеный 425
Кроличья печенка жареная 425
Крупник из пшеничной крупы 112
Крупник на потрохах 112
Крупник польский 113
Крупник литовский 598
Крупник 670
Крупяные блюда 189—190
Крупяные запеканки 196—198
Крупяные запеканки с мясом или субпродуктами 388—389
Крюшон 591

Кубики яичные 135
 Кубики из смоленской каши 135
 Кубики из манной каши 135
 Кукуруза 221
 Кукурузная каша с соусом из повидла 484
 Кулебяка из дрожжевого теста с рыбой 95
 Кулебяка из дрожжевого теста с капустой 185
 Кулебяка из песочно-дрожжевого теста с рисом и грибами 186
 Кулинарная обработка круп 189
 Курица, утка заливная 70
 Курица в майонезе 75
 Курица из бульона 396
 Курица под соусом 397
 Курица тушеная с овощами 403
 Курица тушеная с помидорами 403
 Курица фаршированная 413
 Куропатки тушеные в краснокочанной капусте 413
 Куропатки или тетерева тушеные в сметане 414
 Куропатки, перепелки или дикие утки (жареные чирки) 415
 Курица вареная в банках „Века” 629

Л

Лазанки 138, 171
 Лазанки запеченные с творогом и капустой 189
 Лазанки запеченные с ветчиной 388
 Лазанки запеченные с маком 480
 Лангет свиной 320
 Лангет в томатном соусе 347
 Лангет гарнированный 347
 Лангет из оленины 418
 Лангет из мяса козули 418
 Лапша 138, 171
 Лапша домашняя с молоком 131
 Лапша фабричная с молоком 132
 Лапша фабричная 137
 Лапша из блинчиков 141
 Лапша с гоматным соусом 171
 Лапша запеченная в соусе бешамель 188
 Лапша или лазанки запеченные с грибами 188
 Лапша с маком 471
 Лапша запеченная с повидлом 480
 Лапша запеченная с яблоками I 479
 Лапша запеченная с яблоками II 480
 Легкие телячьи в кислом соусе 293
 Легкие свиные в кислом соусе 318
 Ленивые вареники I 163
 Ленивые вареники II 164
 Лепешки картофельные 234
 Лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей 653
 Лещ, лещ, треска, щука, карп заливные 55
 Ликеры 596—598

Ликер кофейный 596
 Ликер вишневый 597
 Ликер из какао 597
 Ликер из черной смородины 597
 Ликер яичный 597
 Ликер яичный с какао 598
 Лимонад 636
 Лимонад с медом 589
 Личь отварной с маслом 259
 Личь жареный панированный 264
 Личь по-венгерски 271
 Литые клецки на молоке 131
 „Локоны” миндальные 574
 Лосось отварной с маслом 258
 Лук 201
 Лук в тесте 234
 Лук маринованный 624
 Лук порей с маслом 647

М

Мазурка песочная с ванильным, шоколадным или кофейным каймаком 576
 Мазурка апельсиновая 577
 Мазурка яблочная 577
 Мазурка королевская 578
 Мазурка песочно-дрожжевая 577
 Мазурка ореховая 578
 Мазурка ореховая с медом 579
 Мазурка цыганская 579
 Мазурка из дрожжевого теста 579
 Мазурка из теста как на бабку 579
 Мазурка с пряностями I 580
 Мазурка с пряностями II 580
 Мазурка миндальная 580
 Мазурка шоколадная сырая 581
 Мазурка вишневая 581
 Мазурка финиковая 581
 Мазурка из чернослива 582
 Мазурка финиковая „виленская” 582
 Мазагран (напиток из черного кофе с коньяком) 596
 Майонез рыбный 58
 Майонез из птицы 75
 Макароны 171
 Малина в желе из красной смородины 458
 Манная каша на молоке 130
 Мармелад 613
 Маринование овощей 622—625
 Маринованные грибы 627
 Массы к бутербродам 39
 Массы из свиных консервов 39
 Масса из мяса (жаркого) 39
 Масса из печени 39
 Масса из ветчины 40
 Масса из колбасы 40
 Массы из эментальского сыра (плавленого) 40
 Масса из тильзитского или швейцарского сыра 40
 Масса из копченой рыбы 40

Масса из творога с копченой сельдью или шпротами 41
Масса из творога с рыбным паштетом (консервы) 41
Масса из творога с копченой треской 41
Масса из брынзы с сардинами или шпротами 41
Масса из брынзы со сметаной и красным перцем 41
Масло с зеленым луком или укропом 43
Массы ореховые и миндальные 492—494
Масса I миндальная 492
Масса II миндальная 492
Масса III (из фасоли) миндальная 492
Масса IV миндальная 492
Масса миндально-шоколадная 492
Масса миндальная с фруктовым соком 493
Масса марципанная с розой 493
Масса из грецких или лещинных орехов I 493
Масса из грецких или лещинных орехов II 493
Масса из грецких орехов („экономная“) 493
Массы, приготовленные с маслом 494—496
Масса основная (для тортов) 494
Масса из желтков 494
Масса ванильная 494
Масса десертная 494
Масса апельсиновая 496
Масса кофейная I 495
Масса кофейная II 496
Масса лимонная 496
Массы каймачные 496—497
Массы фруктовые 497—498
Масса абрикосовая 497
Масса апельсиновая 497
Масса апельсиновая с яблоками 498
Масса яблочная с миндалем 498
Масса яблочная с апельсиновой корочкой 498
Массы из сырых или взбитых на пару яичных белков 498—500
Массы из взбитых сливок или сметаны 498—500
Масса из сырых взбитых белков 498
Масса из пены заварной с ягодным соком 499
Массы из пены заварной со свежими ягодами 499
Масса из сметаны или сливок 499
Массы из сметаны или сливок со свежими фруктами 499
Массы разные 500
Масса творожная 500
Масса маковая I 500
Масса маковая II 500
Медальон телячий (cote) 296
Медальон свиной (cote) 320

Медальон свиной панированный (с гренокками) 321
Методы кулинарной обработки яиц 143—145
Методы кулинарной обработки теста 165—170
Методы приготовления блюд 709
Мозги телячьи запеченные в соусе бешамель 315
Мозги свиные по-польски 321
Мозги телячьи по-польски 297
Мозги говьяжи по-польски 349
Мозги в раковинах 101
Мозги со сливками 643
Мозги вареные для грудных детей 696
Мозги вареные в соусе для детей 1—2 лет 696
Мозги жареные для детей в возрасте 2—3 лет 696
Молочные супы 129
Молочные напитки 594—596
Молоко ванильное 467
Молоко карамельное 467
Молоко кофейное 467
Молоко какаоовое 467
Молочные блюда 159—163
Молочно-яичное мороженое 488—489
Морковь ранняя (каротель) 220
Морковь с горошком и гренокками 223
Морковь с кольраби и гренокками 224
Морковь вареная с мукой 225
Мороженое 486—489
Мороженое из ревеня 488
Мороженое лимонное 488
Мороженое ягодное 488
Мороженое ванильное 488
Мороженое кофейное и мороженое-карамель 488
Мороженое шоколадное 489
Мороженое ореховое 489
Мороженое молочно-фруктовое 489
Мусс из ветчины 66
Мусс из манной крупы с ванильным соусом 455
Мусс из манной крупы 455
Мусс из манной крупы с фруктами 455
Муссы 460—462
Мусс из земляники или клубники 460
Мусс из мака 460
Мусс из яблок 461
Мусс из апельсинов 462
Мусс из сметаны 462
Мусс из разных желе 462
Мучные блюда 165—188
Мучные и крупяные блюда 165—198
Мытые посуды 713
Мясо, копчености, колбасы и мясные консервы 59
Мясное желе для заливки 69
Мясной студень без желатина 69
Мясо холодное в желе 74
Мясо в соусе 285
Мясо печеное и запеченное 288

Мясо дикого кабана по-охотничьи 420
Мясо дикого кабана тушеное со сметаной 420
Мясо козуля тушеное со сметаной 421
Мясо козуля печеное 422
Мясо кролика в лимонном соусе (пулет) 423
Мясо кролика с овощами 372
Мясные блюда 281—368, 695—697

Н

Наливки 598—599
Наливка ореховая 598
Наливка фруктово-ягодная 598
Наливка на сушеных сливах 599
Напитки 585—602
Напиток из яблочной кожуры 587
Напиток из плодов шиповника 587
Напиток из вина 588
Напиток из смородины 589
Напиток из малины 589
Напиток из черники 589
Напиток из клюквы 589
Напиток из яблок 589
Напиток из меда 590
Напиток из плодов шиповника с апельсиновой корочкой 590
Напиток из апельсинов 590
Напиток из апельсиновых корочек с лимоном 591
Напиток из пива 592
Напиток из рассола квашеной капусты 592
Напиток из яблок и меда 636
Напиток из смородины и меда 636
Напиток из смородины и молока 636
Напиток из малины и молока 637
Напиток из молочной сыворотки с морковным соком 695
Напиток томатный I 592
Напиток томатный II 592
Напиток томатный III 593
Напиток из свекольного кваса 593
Напиток из ягодного сока и моркови 593
Напиток из молочной сыворотки 594
Напиток молочный с соком свежей малины 594
Напиток молочный с соком свежей смородины 594
Напиток из молока и персиков 594
Напиток из молока и абрикосов 594
Напиток из сливок и клубники 594
Напиток из сливок и малины 594
Напиток из сливок и земляники 594
Напиток яблочный 636
Напитки горячие 582—588
Напитки холодные 589—592
Некоторые указания относительно питания грудных детей 682
Некоторые блюда для грудных детей и детей до 3 лет 693

Ножки телячьи в тесте 99
Ножки телячьи жареные в тесте 304
Ножки телячьи по-венски (панированные) 304
Нуга ореховая 576
Нуга запеченная 576

О

Общие замечания о тепловой обработке овощей 212
Общие указания по приготовлению пудингов 214
Общие указания по приготовлению консервов в домашних условиях 603—606
Общие указания по питанию детей 675
Овощной салат 78
Овощные блюда 199—247
Овощи отварные 216—222
Овощи загущенные 213
Овощи печеные и запеченные 215
Овощи отварные 213
Овощи вареные с мукой 223—227
Овощи вареные, заправленные мукой и сметаной 225—227
Овощи вареные с мучной заправкой 227—231
Овощные пудинги 231—232
Овощи печеные 237
Овощи запеченные 237—244
Овощи запеченные с рожками 241
Овощи сырые запеченные 242
Овощи соленые 621
Овощные напитки 592—593
Овсяные хлопья с молоком 130
Овсяные хлопья с маслом 194
Овсяные хлопья с яблоками и сметаной 483
Огурцы 202
Огурцы фаршированные с салатом из раков 83
Огурцы фаршированные яйцами и редисом 83
Огурцы свежие со сметаной 226
Огурцы фаршированные мясом и кашей 380
Огурцы консервированные 623
Окорок свиной вареный присоленный 316
Окорок кабаный (присоленный) 417
Оладьи из творога жареные 164
Оладьи из гречневой муки с творогом 184
Оладушки из тыквы 234
Оладушки из тыквы с колбасой 375
Оладьи дрожжевые 475
Оладьи с яблоками или тыквой 475
Оладьи с ревенем или тыквой 476
Оладьи из риса или смольской крупы 484
Оладьи из манной каши 484
Оладьи на кислом молоке 475

Омлет с ветчиной 101
 Омлет с шампиньонами 101, 150
 Омлет с сосисками 100
 Омлет французский 130
 Омлет с морковью 150
 Омлет с грибами 151
 Омлет со спаржей 151
 Омлет с цветной капустой 151
 Омлет со шпикатом 151
 Омлет с горошком 153
 Омлет с помидорами 153
 Омлет с сосисками или ветчиной 153
 Омлет с молоком 153
 Омлет бисквитный 154
 Омлет с вареньем 479
 Опенки, подосиновики, подберезовики тушеные 250
 Осветление желе 52
 Основные принципы и цели применения диетического питания 633—634
 Отвар из разных овощей 106
 Отвар из свежих фруктов 106
 Отвар из сушеных фруктов 107
 Отделка изделий из теста 501

П

„Палочки“ дрожжевые 87
 „Палочки“ из дрожжевого теста с тмином 95
 „Палочки“ из дрожжевого теста 142
 „Палочки“ с маком 526
 Паприкаш из телятины 305
 Паприкаш из утки, курицы или гуся 405
 Паприкаш из кролика 425
 Пасха 584
 Пастеризация или варка овощей в бутылках и банках, вставленных в посуду с водой 616
 Паштет из телятины 67
 Паштет из домашней птицы 67
 Паштет из гусиных печенок 68
 Паштет из конины 68
 Паштет из зайца (из дичи) 68
 Паштет из кролика 69
 Паштет в песочном тесте 90
 Паштет в банках „Века“ 629
 Перец зеленый фаршированный запеченный 243
 Пернатая дичь тушеная 413—414
 Пернатая дичь печеная 415
 Песочные бабки с мозгами 88
 Печенка телячья жареная (соте) 296
 Печенка телячья по-английски 297
 Печенка телячья панированная 299
 Печенка телячья тушеная 311
 Печенка телячья в томате 312
 Печенка свиная жареная (соте) 321
 Печенка свиная жареная (панированная) 322
 Печенка свиная тушеная 326

Печенка вареная для грудных детей 695
 Печенка жареная для детей в возрасте от 1 до 3 лет 695
 Печенье полупесочное с грецкими орехами 520
 Печенье полупесочное с маком 521
 Печенье „ламанце“ („ломкое“) 522
 Печенье из теста, пропущенного через мясорубку 523
 Печенье из шкварок 524
 Печенье с растительным маслом 524
 Печенье яичное 524
 Печенье „аммониевое“ 526
 Печенье ванильное „полумесяц“ 526
 Печенье „альберты“ (галеты) 527
 Печенье анисовое 550
 Печенье бисквитное I 550
 Печенье бисквитное II 550
 Печенье бисквитное шоколадное 549
 Печенье фрукты 451—452
 Пиво горячее 588
 Пикнула из семяных огурцов 624
 Пикнула из смеси овощей 624
 Пирожки песочно-дрожжевые с колбасой 87
 Пирожки полупесочные с мясом 89
 Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мозгами 90
 Пирожки из полуслоеного сметанного теста с мясом 91
 Пирожки слоеные с грибами 93
 Пирожки из дрожжевого теста с капустой 94
 Пирожки из дрожжевого теста жареные с мясом, ветчиной или сосисками 386
 Пирожки из дрожжевого теста с капустой и мясом 386
 Пирожки из дрожжевого теста печенные с мясом, сосисками или ветчиной 386
 Пирожное слоеное с массой из пены заварной с ягодным соком 534
 Пирожное слоеное с кремом (наполеон) 535
 Пирожное полуслоеное творожное с мармеладом 536
 Пирожное полуслоеное творожное с ягодной массой 537
 Пирожное полуслоеное сметанное с яблоками 537
 Пирожное бисквитное с изюмом 541
 Пирожное шоколадное 542
 Пирожное ореховое 542
 Пирожное с маком 551
 Пирожное „мопка“ 551
 Пирожное воздушное 570—572
 Пирожное воздушное со взбитыми сливками 571
 Пирожное воздушное с пеной заварной с ягодным соком 571
 Пирожное миндальное 574

Пирожное песочное „польское“ 507
Пирожное песочное „солнышко“ 508
Пирожное песочное с миндалем 509
Пирожное песочное с шоколадной или кофейной начинкой 509
Пирожное песочное лимонное 509
Пирожное песочное с мармеладом или смородиным желе 510
Пирожное с анисом 511
Пирог дрожжевой с фруктами 562
Пирог дрожжевой с творогом 562
Пирог дрожжевой с маком или мармеладом с крошкой 563
Пирог песочно-дрожжевой со сливами или абрикосами 564
Пирог из дрожжевого теста с мясом 587
Пирог из дрожжевого теста с мясом и капустой 587
Пирог песочный с мармеладом 513
Пирог песочный с яблоками 514
Пирог песочный с яблочным джемом 514
Пирог песочный со сливами или абрикосами 514
Пирог полупесочный с мармеладом или маковой начинкой 518
Пирог полупесочный с яблоками или яблочным джемом 518
Пирог полупесочный с творожной массой 519
Пирог полупесочный со сливами или абрикосами 519
Пирожное полупесочное с шоколадной или кофейной начинкой 521
Пирог полупесочный со взбитыми белками 522
Питание при заболеваниях с высокой температурой 634
Питание при заболеваниях органов пищеварения 639
Питание при заболеваниях кишечника 649
Питание при заболеваниях системы кровообращения 659
Питание при заболеваниях почек и мочевыводящих путей 661
Питание при нарушениях обмена веществ 664
Питание при ревматических заболеваниях 669
Питание при туберкулезе легких 669
Питание детей на втором году жизни 689
Питание детей на третьем году жизни 692
Питание детей дошкольного возраста 698
Питание детей школьного возраста 700
Питание беременных и кормящих женщин 714
Плов 337
Плодогодные шпоре в бутылках без сахара или с сахаром 607

Повидло 613
Подбор холодного мяса, копченостей, колбас и консервов 59
Подготовка мясных холодных блюд 59
Подготовка и тепловая обработка грибов 248—249
Подготовка сырья для выпечки изделий из теста 490—491
Подковки ореховые 511
Польский бигос 96
Помидоры фаршированные горошком с ветчиной 84
Помидоры фаршированные салатом из сельди 84
Помидоры фаршированные зеленым перцем 84
Помидоры 202
Помидоры фаршированные сырыми овощами с майонезом 210
Помидоры фаршированные мясом и рисом 379
Помидоры цельные пастеризованные в банках 617
Пончики из картофеля 236
Пончики I 567
Пончики II 568
Порей в тесте 185
Порей отварной 221
Портеровка 600
Потроха под соусом 398
Почки телячьи на сковороде (cote) 98
Почки телячьи тушеные с вином 311
Почки свиные тушеные 325
Почки говяжьи тушеные 359
Предварительная и тепловая обработка рыб 255—256
Предварительная обработка мяса 284
Предварительная обработка дичи 416
Приправы к мясным закускам 61
Приготовление жидкого молока из молочного порошка 693
Приготовление творога из кипяченого молока 694
Приготовление отваров, бульонов 106
Приготовление главной составной части супа 107
Приготовление массы из вареных овощей 214
Приготовление бобовых 244
Приготовление варенья, джема, мармелада, повидла и желе 611—615
Прозрачные супы 108—112
Простокваша 161
Прослойка и начинка изделий из теста 438
Пряженец 177
Пряники 532—534
Пряник с орехами 532
Пряник из моркови 532
Пряники с ореховой или шоколадной массой 533
Пряник „мостовая“ 533
Пряники глазированные 534

Пряники с миндалем 534
Пудинги 468—471
Пудинг из ветчины 96
Пудинг из творога 164
Пудинг из риса и грибов 192
Пудинг из пшеничной каши 193
Пудинг из смоленской каши 193, 468
Пудинг из свежей капусты 231
Пудинг из цветной капусты 231
Пудинг из картофеля 232
Пудинг из свежих грибов 252
Пудинг из шампиньонов 253
Пудинг из сушеных грибов 253
Пудинг из рыбы 262
Пудинг из творога сладкий 638
Пудинг из яблок и моркови 640
Пудинг из курицы 645
Пудинг из пшеницы 646
Пудинг сладкий из творога 654
Пудинг из булчи 468
Пудинг из ежевики или вишни 468
Пудинг из творога 469
Пудинг ореховый 469
Пудинг из мака 469
Пудинг шоколадный 470
Пунш 503
Пунш I 588
Пунш II 588
Пшеница с маком и медом (кутья) 483
Пюре гороховое 246
Пюре из фасоли 246
Пюре из картофеля и моркови 640
Пюре картофельное 646
Пюре морковное 646

Р

Рагу из баранины 336
Разделка телячьей туши и использование отдельных частей 289
Разделка рыбы 255
Ракушки из колбасы с зеленым горошком 96
Раки 279—280
Раки фаршированные с соусом 279
Раки натуральные 280
Рассольник 111
Растрепка из простокваши 594
Ребришки свиные с овощами 374
Редис со сметаной и яйцами 42
Редиска 202
Режим питания и педагогические вопросы 703
Ризото из домашней птицы или телячьих почек 103
Ризото из баранины 103, 336
Ризото из телячьих почек 389
Ризото из домашней курицы или потрохов 389
Рисовая запеканка с мозгами 101
Рис с молоком 131
Рис 136

Рис рассыпчатый 191
Рис с маслом 194
Рис с сырыми яблоками или тыквой 456
Рис со взбитой сметаной 456
Рогалики полуслоенные сметанные с ореховой массой и розой 537
Рогалики полуслоенные сметанные с маковой массой или мармеладом 538
Рогалики песочно-дрожжевые с ореховой массой 559
Рогалики дрожжевые с мармеладом или с маковой массой 560
Рогалики полуслоенные дрожжевые с маковой массой 561
Рогалики полуслоенные дрожжевые с мармеладом 561
Рогалики песочные 510
Рожки запеченные с яйцами 188
Рожки с сосисками в томатном соусе 386
Розбратель с луком 346
„Розы карнавалыне“ 375
Ромштекс говяжий 346
Ростбиф 63
Ростбиф по-английски 360
Рубленое тесто на молоке 131
Рубленое тесто на молоке с картофелем 131
Рубленое или тертое тесто с грибами и луком 170
Рубленое или тертое тесто 137
Рубленые котлеты из грибов 249
Рубленое мясо 284
Рулет заливной из трески, щуки 56
Рулет из трески, судака, щуки 261
Рулет из рыбы печеный (судак, щука, треска, сом, сельдь) 274
Рулет с ветчиной и копченой грудинкой 310
Рулет из телятины (по-русски) в сметанном соусе 311
Рулет говяжий тушеный 358
Рулет из говядины с яйцами, в сметанном соусе 361
Рулет из говядины (жаркое по-римски) 360
Рулет говяжий с ветчиной и яйцами 361
Рулет (жаркое) по-римски из кролика 426
Рулет бисквитный с ореховой массой 540
Рулет бисквитный с мармеладом 540
Рулет ореховый с шоколадной массой 540
Рулет ореховый с кофейной массой 541
Рулет дрожжевой с маком I 564
Рулет дрожжевой с маком II 565
Рулет песочно-дрожжевой с маком 565
Рулет дрожжевой с мармеладом 566
Рулет дрожжевой с ореховой массой 567
Рыбные закуски 47

Рыбные консервы и копченая рыба 47
 Рыбные блюда 254—280
 Рыбец, камбала отварные 260
 Рыбец, камбала соте 263
 Рыба жареная панированная (треска, карп, судак, щука, лещ) 264
 Рыба тушеная с овощами (карп, треска, щука, судак, лещ) 270
 Рыба тушеная с хреном (карп, треска, щука, судак, караси) 269
 Рыба тушеная с помидорами (треска, карп, сом, линь) 273
 Рыба запеченная в вине и сметане 273
 Рыба печеная с хреном (треска, щука, судак, карп, караси, камбала) 273
 Рыба фаршированная печеная (щука, судак, треска) 275
 Рыба запеченная в соусе бешамель (судак, щука, треска, лещ, карп, линь) 275
 Рыба запеченная с овощами (карп, щука, треска, судак, сельдь) 278
 Рыба запеченная в соусе с хреном треска, карп, линь, караси, щука, судак) 278
 Рыба запеченная с рожками 279
 Рыба печеная (карп, треска, щука, судак, лещ) 273
 Рыба печеная 643
 Рыжики жареные 249
 Рыжики тушеные 250

С

Савойская капуста с колбасой 374
 Савойская или белокочанная капуста фаршированная мясом 380
 Салаты 76—84
 Салат картофельный 76
 Салат картофельный с фасолью 76
 Салат из спаржи и картофеля 77
 Салат из цветной капусты 77
 Салат из сельдерея и картофеля 77
 Салат из сельдерея 78
 Салат из зеленой стручковой фасоли и картофеля 78
 Салат из мяса 79
 Салат из домашней птицы 80
 Салат из дичи 80
 Салат из рыбы 80
 Салат из раков 80
 Салат из сельди I 80
 Салат из сельди II 81
 Салат из сельди III 81
 Салат из копченой трески I 81
 Салат из копченой трески II 82
 Салат из помидоров и сосисок 82
 Салат из помидоров и яиц 82
 Салат из огурцов и яиц 82
 Салат из сырых овощей 200—201
 Салаты из сырых овощей, заправленные лимонным, лимонной кислотой или уксусом 202—203

Салат из помидоров 202
 Салат из помидоров с луком 202
 Салат из помидоров и огурцов 202
 Салат из огурцов с уксусом 203
 Салаты из сырых овощей, заправленные растительным или прованским маслом 203—207
 Салат из цикория 203
 Салат из цикория с зеленым горошком 203
 Салат из белокочанной капусты со свекольным квасом 203
 Салат из белокочанной капусты с соевым огурцом 204
 Салат из савойской капусты с яблоками и огурцом 204
 Салат из квашеной капусты и лука 205
 Салат из квашеной капусты с яблоками и морковью 205
 Салат из квашеной капусты и тыквы 206
 Салат из квашеной капусты с томатом 206
 Салат из моркови и сельдерея 206
 Салат из огурцов, помидоров, репчатого лука и яблок 206
 Салат из разных овощей 206
 Салат из сладкого перца 207
 Салат зеленый с растительным маслом 207
 Салат из зеленых рыжиков 207
 Салат из эндивия 207
 Салаты из соленых овощей, заправленные сметаной 208—209
 Салат из моркови и петрушки 208
 Салат из моркови, яблок и хрена 280
 Салат из редиски 208
 Салат из хрена и яблок 208
 Салат из редьки с луком 208
 Салат из огурцов со сметаной 209
 Салат из помидоров и соленых огурцов 209
 Салат из разных овощей 209
 Салаты из сырых овощей, заправленные майонезом 210—212
 Салат из цикория с майонезом 210
 Салат из белокочанной капусты и моркови с майонезом 210
 Салат из савойской капусты с майонезом 210
 Салат из краснокочанной капусты с майонезом 211
 Салат из помидоров и порея с майонезом 211
 Салат из помидоров и зеленого горошка с майонезом 211
 Салат из порея и яблок с майонезом 211
 Салат из весеннего шпината с майонезом 212
 Салаты из овощей 246—247
 Салат из свеклы с хреном 246
 Салат из краснокочанной капусты 247

Салат из краснокочанной капусты с фасолью 247
Салаты из сырых фруктов и ягод 445—447
Салат из персиков и груш 445
Салат из дыни 445
Салат из абрикосов 445
Салат из яблок 445
Салат из апельсинов 446
Салат из грейпфрутов 446
Салат из клубники или земляники 446
Салат из малины 446
Салат смешанный 446
Салат из тыквы и яблок 446
Салат из чернослива 447
Салат из сушеных абрикосов 447
Салат из сырой тыквы в апельсиновом или ванильном соусе 449
Салат из сырых яблок или груш в ванильном соусе 450
Салат из сырого сельдерея с яблоками 656
Сальцефий отварной (зимняя спаржа) 222
Сальцефий запеченный в соусе бешамель 240
Свекла тертая с яблоками 225
Свекла со сметаной 225
Свекла с мучной заправкой 227
Свекла печеная 237
Свекла с яблоками 656
Свинина 315—329
Свинина отварная 318
Свиное филе тушеное с яблоками 327
Свиные ребрышки тушеные в белокочанной капусте 371
Сельдь гарнированная 48
Сельдь в растительном или прованском масле с горчицей 49
Сельдь в сметане 49
Сельдь „рольмопс“ 49
Сельдь маринованная 50
Сельдь в томатной заправке 50
Сельдь мерлан жареная панированная 265
Сельдь соленая жареная панированная 266
Сельдь соленая жареная в тесте 267
Сельдь свежая жареная в тесте 267
Сельдь в майонезе 49
Сироп I степени 502
Сироп II степени 502
Сироп III степени 503
Сироп IV степени 503
Сироп V степени (карамель) 503
Сладкие блюда 444—489
Сладкие блюда приготовленные на крахмале 452—455
Сладкие блюда из каш (охлажденные) 455—456
Сладкие блюда приготовленные на желатине 456—457
Сладкие мучные блюда 471—483

Сладкие крупяные блюда 483—486
Сливки и сметана 161
Сливы в уксусе 615
Слойка дрожжевая 563
Сморчки тушеные 251
Соки из сырых овощей 201
Сок морковный 201
Сок из свежих огурцов 201
Соки 697
Сок из моркови 697
Сок из тыквы 698
Сок из ягод 698
Сок из яблок 698
Соленые огурцы 202
Соление овощей 621
Сом жареный панированный 266
Сом, угорь тушеные 270
Сосиски в томатном соусе 104
Состав и способы приготовления соусов 427
Соусы горячие 427—428, 429—437
Соусы холодные 428, 437—441
Соусы из майонеза 428
Соусы приготовленные со сметаной, сливками и мукой 429—431
Соус луковый белый 429
Соус-хрен 430
Соус томатный 430
Соус грибной 430, 432
Соус со свежими грибами 430
Соус из шампиньонов 431
Соус с укропом и зеленым луком 431
Соус с заправкой из желтков 431
Соус подливка (пулет) 431
Соус с заправкой или с заправкой и со сметаной 431
Соус бешамель с молоком 431
Соус бешамель со сметаной 431
Соус-хрен с заправкой и сметаной 432
Соус огуречный с заправкой и со сметаной 432
Соус из шампиньонов с вином 432
Соус грибной с заправкой и сметаной 433
Соус томатный с заправкой 433
Соус томатный с заправкой и сметаной 433
Соус мясной 433
Соус мясной с помидорами 434
Соус из корнишонов с заправкой 434
Соус из корнишонов с заправкой и сметаной 434
Соус горчичный (французский) 434
Соус серый по-польски 435
Соус картофельный 435
Соус мадера 435
Соус венгерский 436
Соус с укропом или зеленым с заправкой и сметаной 436
Соус из шиповника к мясу 436
Соус луковый окрашенный 436

Соус голландский (с желтками, растертыми с маслом) 437
 Соусы приготовленные на сметане 437—438
 Соусы из сметаны с хреном и тертым яблоком 437
 Соус из сметаны с хреном и горчицей 437
 Соус из сметаны с хреном, крутыми яйцами и горчицей 437
 Соус из сметаны с горчицей 438
 Соус из сметаны с крутыми яйцами 438
 Соус из сметаны с зеленым луком, крутыми яйцами и горчицей 438
 Соусы приготовленные на майонезе 438—440
 Соус майонез 438
 Соус майонез экономный 439
 Соус татарский 439
 Соус горчичный на майонезе 439
 Соус винегрет 440
 Соус равиот 440
 Соусы приготовленные на желе или фруктовом мармеладе 440
 Соус камберленд 440
 Соусы к сладким блюдам 441—443
 Соус из сливового повидла 441
 Соус из мармелада из шиповника 441
 Соус абрикосовый 441
 Соус из мармелада из крыжовника 441
 Соус смородино-малиновый 441
 Соус яблочный 442
 Соусы заправленные желтками растертыми с сахаром 442
 Соус ванильный 442
 Соус какаоовый или шоколадный 442
 Соус кофейный 443
 Соус земляничный или клубничный (витаминный) 442
 Соусы заправленные заваренными желтками растертыми с сахаром 443
 Соус из белого вина (шодов) 443
 Соус пуншовый 443
 Соус из мозгов для грудных детей и для детей до трех лет 696
 Спаржа запеченная с мозгами 102
 Спаржа отварная 222
 Спаржа запеченная в соусе бешамель 240
 Способы приготовления консервов в домашних условиях 606—610
 Способ использования сушеных плодов зимой 543
 Стек телячий натуральный (соте) 294
 Стек свиной 319
 Стек бараний (соте) 331
 Струдель запеченный с яблоками или другими фруктами 481
 Студень из свиных ножек 69
 Студень из телячьих ножек 70
 Субпродукты 290, 316, 341
 Судак в майонезе 57

Судак запеченный в соусе бешамель 101
 Судак соте с шампиньонами 263
 Судак, щука, треска жареные в тесте 267
 Судак, щука, карп тушеные со спаржей 272
 Судак запеченный с шампиньонами в соусе бешамель 275
 Судак, карп, щука запеченные с шампиньонами 277
 Суп из зеленого горошка 128
 Суп из брюссельской капусты 128
 Суп из шампиньонов 128
 Суп из домашней птицы 129
 Супы молочные 129—132
 Суп молочный с хлебом 129
 Суп из тыквы 129
 Суп „Ничто” 129
 Суп миндальный 129
 Супы фруктовые 133—134
 Суп малиново-смородиновый 133
 Суп из черники или ежевики 133
 Суп вишневый или черешневый 133
 Суп земляничный 133
 Суп из слив 133
 Суп из слив и ревеня 134
 Суп из повидла 134
 Суп яблочный 134
 Суп из разных фруктов 134
 Суп помидоровый 637, 642
 Суп слизистый из овсяных хлопьев на воде 639
 Суп слизистый рисовый на воде 640
 Суп рыбный 642
 Суп рисовый 644
 Суп овощной 645
 Суп из зеленого горошка 645
 Суп картофельный 654
 Суп фруктовый из сушеных яблок и мармелада 655
 Суп из свежих фруктов 656
 Суп с укропом 658
 Суп тминный 117
 Суп грибной 111, 665
 Суп помидоровый 111
 Супы загущенные без заправки 112—118
 Суп из манной крупы слизистый 112
 Суп овсяный слизистый 112
 Суп гороховый с ячневой крупой 115
 Суп из риса слизистый 112
 Суп из манной крупы 113
 Суп из овсяных хлопьев 113
 Суп из порея и картофеля 114
 Супы с мучной заправкой 115
 Суп грибной (из сушеных грибов) 115
 Суп гороховый 115
 Суп из фасоли 116
 Суп овощной 117, 668
 Суп картофельный с бараниной 117
 Суп „сольферино” 118
 Суп из печенки 118

Супы заправленные сметаной, сливками, молоком, желтком 118
Суп луковый 120
Суп лимонный 120
Суп из стручковой фасоли 121
Суп из свежих грибов 121
Суп из свежих грибов с картофелем 121
Суп из зеленого горошка (заправленный сливками с желтком) 121
Суп из овощей 122
Суп-шоре из овощей 122
Суп из цветной капусты 122
Суп из кольраби 123
Суп из укропа 123
Суп огуречный 123
Суп из свежих огурцов 123
Суп из помидоров 124
Суп из порея 124
Суп из моркови 124
Суп из пива I 124
Суп из пива II 125
Суп из раков 125
Суп рыбный 125
Суп из сельдерея 126
Суп из спаржи 126
Суп из щавеля 126
Суп весенний 127
Суп итальянский 127
Суп из молодого картофеля 127
Суп картофельный со сметаной 127
Суп-шоре из картофеля 128
Супы-шоре 128
Суп из спаржи или цветной капусты 128
Суп огуречный 665
Суп из капусты 665
Суфле 470
Суфле из яблок 470
Суфле из мармелада 470
Суфле ореховое 471
Сухое молоко 162
Сухари I 557
Сухари II 557
Сушка фруктов и ягод 610—611
Сушка яблок 610
Сушка груш 610
Сушка слив и вишен 610
Сушка черники 611
Сушка плодов розы 611
Сушка овощей 621—622
Сушка корней 621
Сушка зеленого горошка или зеленой фасоли 622
Сушка зеленой петрушки и зеленого укропа 622
Сушка грибов 626
Сырые овощи 201—202
Сыры 162
Сырники 531—532
Сырник венский 531
Сырник с розой 531
Сырник с картофелем 532

Сырые фрукты и ягоды 444
Сырые фрукты в соусах 449—450
Сырое шоре из земляники и клубники, сока из малины и черники 609
Сырое шоре из смородины 609

Т

Творог со сметаной, зеленым луком и редисом 42
Творог со сметаной, яйцами и луком 42
Творог с салатом из сырых овощей 694
Творог с зеленым или репчатым луком 694
Творог с морковью 695
Творог с джемом или медом 695
Телятина жареная 61
Телячьи, свиные языки в желе 74
Телятина в майонезе 76
Телятина с ветчиной запеченные в соусе бешамель 103
Телятина 289—315
Телятина отварная в соусе с укропом 292
Телятина отварная с яблоками 293
Телятина отварная под соусом 293
Телячьи грудки по-венски (панированная) 303
Телятина тушеная 310, 643
Телятина печеная 312
Телятина печеная панированная 312
Телятина печеная фаршированная 313
Телятина печеная (почечная часть) 313
Телятина запеченная в соусе бешамель 314
Телятина вареная, рубленая 645
Тесто вареное 165
Тесто картофельное 167
Тесто жареное 169
Тесто печеное 169, 506—538
Тесто запеченное 169
Тесто замешанное на доске, тесто для резаных клецок 165, 170
Тесто стертое 528—531
Тесто слоеное 534—536
Тесто замешанное в посуде 168, 539—574
Тесто бисквитное 539—552
Тесто дрожжевое 552—570
Тесто миндальное 572—574
Тесто песочное 506—518
Тесто полупесочное 518—527
Тесто полуслоеное 536—638
Тефтели из трески, щуки, сома в соусе с укропом 268
Тефтели телячьи в соусе с укропом 308
Тефтели из свинины в соусе с укропом 325
Тортовые бутерброды I 37
Тортовые бутерброды II 38
Тортовые бутерброды III 38

Торт песочный стертый с абрикосовой начинкой 530
Торт песочный стертый (венский) 530
Торт из бисквитного печенья с кофейной массой 543
Торт шоколадный с прованской массой 544
Торт маковый с кофейной массой 544
Торт фасолевый 545
Торт миндальный с шоколадной массой 545
Торт из грецких орехов 546
Торт „Добош” 546
Торт из лесных орехов (с кофейной массой) 547
Торт апельсиновый с бисквитным печеньем 547
Торт финиковый 548
Торт „Стефания” 548
Торт из ржаного хлеба 548
Торт прованский 572
Торт из грецких орехов 572
Торт миндальный 573
Торт финиковый 573
Торты непеченые 582—584
Торт вафельный с шоколадной массой 582
Торт кофейный 583
Торт помадный 583
Торт „Федора” 583
Торт песочный с массой из пены заварной 515
Торт песочный с ореховой и апельсиновой массой 516
Торт песочный с яблочной начинкой 516
Торт песочный с шоколадной массой 516
Торт песочный с ванильным каймаком 517
Торт полупесочный с шоколадным или кофейным каймаком 520
Треска, карп, сом маринованные 50
Треска в томатной заправке 51
Треска отварная с маслом и яйцами 258
Треска, щука, судак, карп соте 262
Треска, щука, судак, карп тушеные 269
Треска по-нельсонски 278
Трубочки слоеные со взбитыми сливками или массой из пены заварной с ванилью 536
Тушение овощей 215
Тушение мяса 287
Тыква оранжевая отварная 220
Тыква вареная с мукой 223
Тыква с помидорами и сметаной 226
Тыква запеченная в соусе бешамель 237
Тыква запеченная в томатном соусе 238
Тыква запеченная с рисом 238
Тыква с колбасой в томатном соусе 374
Тыква в уксусе 625

У

Угорь отварной 259
Угорь жареный панированный 265
Указания при составлении меню 678
Укладывание и панирование мясных холодных блюд 60
Укроп зеленый соленый 621
Уксус фруктовый 625
Утка под грибным соусом 398
Утка печеная (как дичь) 408
Утка или гусь печеный с яблоками 410
Утка или гусь фаршированный 410
Ушки с грибами 138
Ушки с мясом или рыбой 138

Ф

„Фальшивые” цыплята 299
Фаршированные раковые скорлупки 140
Фаршированные яйца 154
Фаршированные овощи 377—383
Фаршированная гусиная шейка 397
Фасоль стручковая отварная 220
Фасоль стручковая со сметаной 226
Фасоль белая отварная 245
Фасоль в сером соусе 245
Фасоль в томатном соусе 245
Фасоль с грудинкой, колбасой и помидорами 375
Фасоль стручковая в банках 617
Фасоль с колбасой 671
Филе трески жареное панированное 264
Филе из вырезки в томатном соусе 364
„Фляки” (рубцы) с фрикадельками 97
„Фляки” телячьи (рубцы) 97
„Фляки” из лива 98
„Фляки” вегетарианские 183
„Фляки” по-варшавски (рубцы) 343
Форель отварная 259
Форель соте 263
Французские клецки на молоке 131
Фрикадельки из жаркого 139
Фрикадельки из печени 139
Фрикадельки из домашней птицы 139
Фрикадельки из рыбы 139
Фрикадельки из говяжьего жира или шпика 139
Фрикадельки из рыбы в соусе с корнишами (щука, треска, судак, сом, свежая сельдь и др.) 268
Фрикадельки мясные 638, 654
Фрикадельки из щуки 646
Фруктовые соусы, заправленные картофельной мукой с водой или молоком 441
Фрукты и ягоды в сахаре 615
Фрукты и ягоды в сахаре и уксусе 615
Фруктовое мороженое 488
Фруктово-ягодные напитки 589—592

Х

Хала 555
Хворост 575
Хлеб грахам 553
Холодные закуски 33—84
Холодные напитки 589
Холодник I 119
Холодник II (огуречный) 120
Холодник из простокваши (ягодный) 132
Холодник из простокваши (с ботвой) 132
Хранение сушеных плодов 611
Хрен с яйцами и сметаной 42

Ц

Цветная капуста в тесте 185
Цветная капуста 221
Цветная капуста запеченная в соусе бешамель 240
Цыплята заливные 72
Цыплята под соусом 398
Цыплята жареные 399
Цыплята тушеные под соусом с укропом 401
Цыплята тушеные в сметане с красным перцем 401
Цыплята тушеные с овощами 402
Цыплята тушеные с шампиньонами 402
Цыплята печеные с помидорами 405
Цыплята печеные со смоленской кашей или с рисом 406
Цыплята по-польски 407

Ч

Чай 587

Ш

Шампиньоны жареные 249
Шампиньоны тушеные 250
Шампиньоны фаршированные 252
Шарлотка из батона и яблок 482
Шашлык из гусиных печенок 98
Шашлык из телячьей печенки 296
Шашлык по-турецки с рисом (из баранины) 232
Шашлык по-грузински (из баранины) 332
Шашлык по-карски (из баранины) 333
Шашлык из вырезки (Бастурма) 348
Шашлык из вырезки 364
Шницель телячий по-венски 298
Шницель телячий по-министерски 300
Шницель свиной жареный (панированный) 322
Шоколад 587
Шпинат отварной 222
Шпинат заправленный 228
„Шпинат“ из лебеды с мучной заправкой 228

„Шпинат“ из молодой крапивы 228
Шпинат 646
Штуфат 354

Щ

Щавель в бутылках 617
Щи по-польски 116
Щи по-польски из свежей капусты 116
Щука фаршированная заливная 56
Щука или судак, запеченные с шампиньонами 101
Щука фаршированная 261
Щука с красным перцем 271
Щука отварная 640

Э

Эклер с кофейным или шоколадным кремом 572

Я

Яблоки фаршированные в абрикосовом соусе 450
Яблоки печеные 451
Яблоки печеные с мармеладом или вареньем 451
Яблоки запеченные в пене 452
Яблоки жареные в тесте 476
Яблоки запеченные в бисквитном тесте 481
Ягоды без сахара в бутылках 606
Ягодные соки в бутылках без сахара и с сахаром 607—459
Ягоды в желе 458—459
Языки телячьи присоленные 292
Языки телячьи отварные 292
Языки телячьи запеченные в соусе бешамель 315
Языки свиные присоленные отварные 318
Языки свиные отварные 318
Языки свиные жареные в тесте 323
Язык говяжий, присоленный отварной 342
Язык говяжий под серым соусом 342
Язык говяжий запеченный в соусе с хреном или бешамелем 362
Язык конский запеченный в соусе бешамель или соусе с хреном 368
Язык конский в сером соусе 364
Язык и сердце вареные, для детей от 1 до 3 лет 697
Яичные блюда 143—158, 697
Яичница — глазунья I 148
Яичница — глазунья II 148
Яичница глазунья с помидорами 149
Яичница с зеленым луком 149
Яичница с молоком 149
Яичница с ветчиной или колбасой 149
Яичница с помидорами 150
Яичница или яйцо вареное на пару 697

Яйца с зеленым луком и сметаной 43
Яйца с помидорами и сметаной 43
Яйца „молле“ на овощном салате 44
Яйца „молле“ с ветчиной, филесом сви-
ным или лососиной 44
Яйца с сельдью 44
Яйца с ветчиной под майонезом 45
Яйца под соусом с зеленым луком 46
Яйца под горчичным соусом 46
Яйца под соусом с хреном 46
Яйца фаршированные сельдью 46
Яйца фаршированные шпротами или
копченой сельдью 46
Яйца фаршированные ветчиной или
колбасой 47
Яйца варенье 145—148
Яйца всмятку 145
Яйца в стакане по-венски 145
Яйца в „рубашечках“ 145
Яйца в „рубашечках“ под сметанным
соусом 146
Яйца в „рубашечках“ под соусом из
зеленого лука 147

Яйца в „рубашечках“ под соусом
с хреном 147
Яйца в „рубашечках“ под томатным
соусом 147
Яйца в „рубашечках“ под соусом
бешамель 147
Яйца в мешочек „молле“ 147
Яйца вкрутую 147
Яйца жареные на копченой грудинке
148
Яйца запеченные 156—159
Яйца запеченные на блюде 156
Яйца запеченные в сметане 156
Яйца запеченные в раковинах 157
Яйца запеченные с лапшой в томатном
соусе 157
Яйца запеченные с рисом в соусе из
шампиньонов или грибном 157, 198
Яйца запеченные в соусе бешамель 158
Яйца запеченные, фаршированные вет-
чиной 159

Цена 2 рб.

