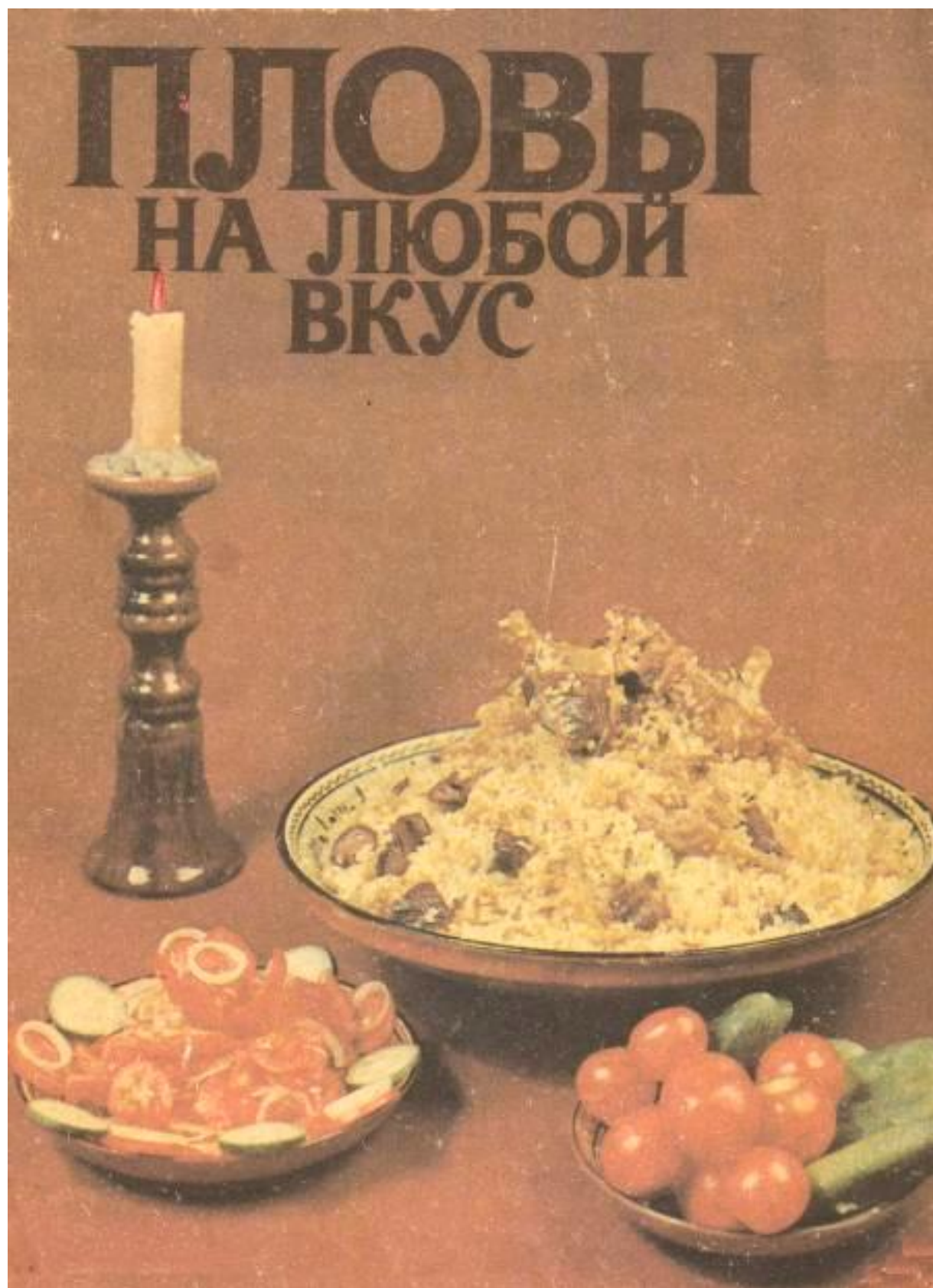


Карим Махмудов



Издательство «Мохнат», Ташкент, 1987.



Одним из наиболее ценных продуктов питания является рис, посевная площадь которого расширяется из года в год, возделываются самые высокоурожайные, с отличными кулинарными и вкусовыми качествами сорта. Рис наряду с хлебом занимает большой удельный вес в рационе населения.

Рис — основной исходный продукт плова. Автор ставит перед собой задачу ознакомить широкий круг читателя с самыми разнообразными рецептами и способами приготовления плова, дать наиболее полные сведения о его питательных качествах и целебных свойствах.

Среди сотен самых разнообразных блюд узбекской кухни плов наиболее точно подчеркивает характерные особенности и самобытный колорит национальной кухни. Это одно из достижений кулинарного искусства, любимое и почетное блюдо населения. Плов готовят и в будни, и для праздничного стола, и на свадьбах, и на различных угощениях, и для почетного гостя. Плов имеет десятки наименований, отличающихся друг от друга различными кулинарными, питательными, вкусовыми, диетическими достоинствами и свойствами. Есть пловы классические, обыкновенные, особенные и разновидности, которые готовят с заменителями основных продуктов или дополнителями к ним.

Идея о написании специальной книги, посвященной разновидностям плова, зародилась у автора еще в начале 50-х годов. В 1958 году в книге «Узбекские блюда» и последующих ее пяти изданиях было дано более 20 вариантов плова, а в 1979 году вышла в свет отдельная книга «Узбекский плов», где дается уже 48 вариантов. С тех пор прошло много лет, а поиски неустанно продолжались: изучались письменные источники, бытовые традиции населения Узбекистана, которые тесно связаны с национальной кулинарией с одной стороны, и с этнографией — с другой, совершались специальные поездки в различные кишлаки и города республики, где проводились беседы с умудренными жизненным опытом стариками и потомственными поварами и т. д.

Необходимо отметить, что настоящая книга существенно отличается от прежней («Узбекский плов») как по содержанию, так и по структуре: здесь варианты плова доведены до 60 наименований, среди них имеется целый ряд забытых и восстановленных, а также вновь созданных разновидностей, уточнены их рецепты и технологические приемы, и, наконец, дается новая, более логичная классификация их.

Указанные в рецептах продукты даны из расчета на одну порцию.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Как известно, рисовая крупа является главным продуктом для плова. Рис — основная зерновая культура более чем для половины населения земного шара. Поэтому интересно ознакомиться с краткой историей возделывания шалы<sup>1</sup> в Средней Азии. Она свидетельствует о древности этой сельскохозяйственной культуры и плова.

Родина этой культуры — Азия. Несколько тысячелетий назад рис возделывали в Индии, в пятом тысячелетии до новой эры выращивали в Китае. В Среднюю Азию рисосеяние проникло в III-II веках до нашей эры.

Американский ученый А. Декондаль в 1885 г., советские ученые-естествоиспытатели Н. И. Вавилов в 1926 г., Г. Г. Гущин и П. М. Жуковский в 1932 г., Р. Ю. Рожи-нец в 1938 г., В. И. Комаров в 1938 г., английский ученый А. Беркли в 1933 г., французский ботаник С. Ше-велье в 1937 и в 1948 гг., индийские естествоиспытатели Рамях и Гхош в 1951 г., вьетнамский историк Дао Зюй Ань в 1957 г. и вьетнамский ботаник Дао Тхе Туан в 1960 г. доказали, что интродукция риса в другие части света происходила из трех регионов азиатского материка: из Индии, Индокитая и Южного Китая.

Археологические находки Жайтунской культуры, относящиеся к 3000-летию до нашей эры, свидетельствуют о взаимосвязи культур Средней Азии и Северной Индии.

---

<sup>1</sup> Шалы — зерно риса. История УзССР», т. 1. Изд-во АН УзССР, 1955 г., с 53.

Керамические изделия, найденные на стоянке Жайтуна, очень сходны по технологии производства, внешнему виду и назначению с такими же изделиями, найденными в Северной и Западной Индии.

На Североиндийских стоянках, датируемых III тысячелетием до н. э., обнаружено очень много изделий из лазурита, единственное месторождение этого драгоценного камня находилось в те времена на Бадахшанских горах (Таджикистан).

Кроме того, при раскопках погребений, датируемых III и II тысячелетием до н. э., в Узбекистане найдены бусы и другие украшения женского туалета, сделанные из вулканического камня, этот материал мог попасть сюда только из Индии<sup>2</sup>.

Обратимся к лингвистике. В древнеиндийском языке (санскрит) семена риса называют «шалы», а в древнем и современном афганском, таджикском и узбекском языках — «шоли». Освобожденная от шелухи крупа риса на санскрите — «брише», на афганском языке — «беренж», на таджикском — «биринч», на узбекском — «гурунч». Эта схожесть различных языковых групп в названии данной культуры также подтверждает о взаимосвязи древнего индийского и среднеазиатского земледелия.

Средняя Азия является одной из колыбелей орошаемого земледелия, оно возникло здесь еще в эпоху неолита.

Учеными-историками и археологами доказано, что в поймах Амударьи, Зарафшана и Сырдарьи, а также на плодородных землях в окрестностях таких древних городов, как Фергана, Ташкент, Самарканд, Бухара, Мерв, Ашхабад, Хива, Ургенч и другие, с незапамятных времен процветали садоводство, виноградарство, овощеводство, бахчеводство, зерноводство, скотоводство и другие отрасли сельского хозяйства.

Древнейшее земледелие возникло в предгорьях Ко-петдага, в южной Туркмении. При археологических раскопках в городище Анау, в самых нижних частях культурного слоя были обнаружены ручные каменные мельницы, глиняная посуда, стенки которой орнаментированы соломой, зерном риса, пшеницы и ячменя. Здесь же были найдены и другие многочисленные предметы, явно свидетельствующие о земледельческой деятельности древнейших поселенцев этого края<sup>2</sup>. Наряду с возделыванием зерновых культур, они занимались и скотоводством. Об этом говорят обнаруженные здесь в большом количестве кости домашних животных: овцы, коровы, верблюда и лошади<sup>3</sup>.

Как известно, рис — растение влаголюбивое. Потому его выращивание обязательно связано с возникновением орошаемого земледелия. Однако многочисленные археологические исследования показали, что древние крестьяне возделывали рис на болотистых и илистых почвах задолго до появления орошаемого земледелия. Тогда они занимали обширные площади на территории Средней Азии. Это основывается на исследованиях в Анау, стоянок в Нуратинском районе, а также в Ферганской долине<sup>4</sup>. Это созвучно и с теорией, по которой древнее земледелие возникло впервые именно на болотистых и илистых участках. «В первобытную эпоху готового поля не было, не говоря о неплодородных сухих пустынях, вся земля либо была покрыта лесом или зарослями, либо это были затопленные болотистые низины. Заросшая земля требовала очистки и подготовки, а это было сопряжено с большим трудом и упиралось в недостаток соответствующих орудий. Болотистые же, илистые участки представляют собой готовые плодородные места для сева... Эту форму земледелия мы находим и сейчас у ряда народностей, в частности, на юго-востоке Азии, причем основным растением, культивируемым подобным способом, является рис»<sup>5</sup>.

О древности рисоводства в Средней Азии свидетельствует и «География» древнегреческого географа и историка Страбона. В ней говорится, что «племена массагетов

---

<sup>2</sup> Гайдукович В. Ф. К истории древнего земледелия в Средней Азии. «Вести, древней истории», 1948, №3.

<sup>3</sup> История народов Узбекистана. 1, Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1950, с. 30.

<sup>4</sup> Гулямов Я. Г. К изучению древних водных сооружений в Узбекистане.— Изд-во АН УзССР, 1955, №2.

<sup>5</sup> Косвен М. О. Очерки истории первобытной культуры. М., 1953, с. 63.

и саков, которые населяют земли к востоку от Каспийского моря, высевают «жемчужное зерно»<sup>6</sup>, т.е. рис.

Остатки обугленного зерна и соломы риса, найденные при раскопках Мервской крепости, подтверждают, что возделыванием риса здесь занимались задолго до возникновения искусственного орошения. Уже в середине второго тысячелетия до нашей эры хорезмийцы занимались искусственным орошением. Об этом свидетельствуют следы развитой ирригационной сети полей на протоках Амударьинской дельты в Хорезме.

Многочисленные исторические источники свидетельствуют о том, что в эпоху рабовладения в поймах рек Сырдарьи, Зарафшана и Амударьи было широко развито искусственное орошение; при этом рисоводство занимало одно из основных мест. Оно не утрачивало значения и на последующих этапах развития общества.

Дошедшие до нас местные сорта риса свидетельствуют о том, что народная селекция в этой отрасли имеет многовековую историю. Подлинного расцвета рисоводство достигло в годы Советской власти. Оно превратилось в высокомеханизированную интенсивную отрасль. Узбекская ССР дает более 14% общесоюзного сбора риса. Крупнейшим рисоводческим районом становятся низовья Амударьи. Возделывают рис и в поймах Нарына, Сырдарьи, Зарафшана, Сурхандарьи, Кашкадарьи и других рек, но не как в древности, а научно обоснованными методами с использованием современных средств механизации.

С появлением рисоводства возникли и блюда из риса. Причем на использование его как исходного сырья в пищевых целях наложили отпечаток особенности бытового уклада народа, географическое положение территории и климатические условия. Поэтому, хотя рис является основным продуктом питания населения азиатского континента, однако блюда, приготовляемые из него узбеками, японцами, вьетнамцами, индийцами, афганцами и другими народами, резко различаются.

Плов, как блюдо, незаменимым компонентом которого является рис, также известен с незапамятных времен. Хотя и скудные, но сведения об этом блюде встречаются в народных сказаниях, изречениях, в эпосе.

Есть сведения, что в X-XI веках на больших угощениях это блюдо готовили из риса сорта девзира<sup>7</sup>. В XV веке плов считался почетным блюдом, его подавали как на свадьбах и больших праздниках, так и при поминальных обрядах<sup>8</sup>.

Уже в XVI веке были описаны рецепты и технология приготовления плова с рубленным мясом, рисом сорта девзира и лученым горохом.

У географа и историка XVII века Махмуда ибн Вали также есть сведения о том, что в те времена в Мава-роуннахре (междуречье Сырдарьи и Амударьи) возделывали различные овощи, фрукты и злаковые, в том числе и рис сорта девзира<sup>9</sup>.

В народной медицине плов считался целебным и рекомендовался при недомогании, истощении организма, после долговременного голодания, перенесения тяжелой болезни и т.д. Употребляли это блюдо перед и после выполнения тяжелого физического труда, а также в ненастье весной, осенью и зимой.

В этих целях применял плов при лечении больных и Абу Али ибн Сина (Авиценна). Существует много притчей, легенд по этому поводу. Вот одна из них. Некий принц — сын одного из правителей Бухары — безумно влюбился в красавицу из бедной семьи. По тогдашним правилам и в силу классовых различий он не мог жениться на ней. Принц начал увядать, жил в уединении, отказывался от пищи.

---

<sup>6</sup> Бичурин Н.Я. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена, т. 1-М.: Изд-во АН СССР, с. 110.

<sup>7</sup> Смирнова-Ракитина В. Повесть об Авиценне. М.: Сов. писатель, 1955.

<sup>8</sup> Вамбери Г. История Бухары и Трансоксании с древнейших времен до настоящего. С-П., 1873, с.225.

<sup>9</sup> Хасанов Х. Среднеазиатские географы и путешественники. Ташкент: Узбекистан, 1964, с. 197 и Ахмедов Б. Махмуд ибн Вали. Объединенное изд-во ЦК КПУз, 1966, с. 18.

Больного привели к Абу Али ибн Сине. Расспросы о причинах болезни не дали никаких результатов: пациент просто не хотел раскрывать свои сердечные переживания. Тогда Ибн Сина решил определить болезнь пульсовой диагностикой. Он был бесподобным мастером определять любую болезнь по пульсу.

Ибн Сина велел привести к нему человека, который бы знал названия всех кварталов города. Когда его привели, Ибн Сина стал наблюдать за пульсом больного, а знаток города стал громко называть наименования кварталов... При произнесении одного из них у принца участился пульс. Затем нашли человека, который знал по имени всех жильцов названного квартала. Его попросили называть имена глав семей, проживавших в том квартале. Ибн Сина продолжал следить за пульсом больного. Когда было произнесено имя одного ремесленника, принц стал испытывать сильное волнение. Этого ремесленника привели и попросили называть имена своих детей. Когда он произнес имя дочери, ученый заметил сильное сердцебиение у принца.

Выяснив, что принц влюблен в дочь ремесленника, Ибн Сина назначил лечение: давать истощенному жениху один раз в неделю «палов ош» до тех пор, пока не восстановятся силы, а затем сыграть свадьбу.

По народной этимологии название блюда «палов ош» состоит из начальных букв всех продуктов, входящих в его состав: П-пиёз-лук; А-аёз-морковь; Л-лахм-мясо; О-олио-жир; В-вет-соль; О-об-вода и Ш-шалы-рис.

Нельзя согласиться с утверждением журналиста Немата Закирова о том, что слово «плов» (народное название палов ош), очевидно, возникло от греческого «полув», что означало «разнообразный состав»<sup>10</sup>. Происхождение этого почетного узбекского блюда автор связывает с именем Александра Македонского (IV век до нашей эры), он так и называет «плов Александра Македонского». В подтверждение своих доводов автор приводит легенду о трапезе эмира бухарского и его придворного повара Султанходжи, который умел готовить 12 разновидностей плова, каждый рецепт имел название одного из двенадцати месяцев, а тринадцатый рецепт — это «плов великого завоевателя Востока А.Македонского».

Как мы уже отметили, исконной родиной риса является Азия, а не Европа. И, следовательно, плов возник не в Греции, а в Средней Азии задолго до нашествия сюда А. Македонского. Кроме того, греки — народ, сохраняющий любые свои традиции как драгоценность. В древней и современной греческой кулинарии нет блюда подобного плову.

«Любимым и наиболее почетным при угощении блюдом в Узбекистане считался плов. Существовали десятки способов приготовления плова. В богатых домах плов варился чуть ли не каждый день, а в средних по зажиточности домах — обычно раз в неделю, вечером в канун пятницы. Для бедных плов был очень редким блюдом»<sup>11</sup>

Вот другое высказывание: «...Самым излюбленным кушаньем и традиционным блюдом узбекского народа является плов (палов), приготавливаемый из риса в сочетании с мясом, луком и морковью. В него кладут жир, растительный или животный (обычно баранье сало). В зависимости от мяса, способа приготовления и приправы плов имеет десятки оттенков. Особенно выделяется ферганский плов (кавурма палов), самаркандский (софи или софаки палов), хорезмский (чалов). Свообразным вкусом обладает плов, который варится на обрядовых пиршествах (туй палов, или туй оши).

В прошлом плов был пищей зажиточных людей. Основное население готовило плов только как праздничное блюдо и для приема гостей, а в бедных семьях плов вообще являлся очень редким кушаньем.

В настоящее время в городах и селениях плов стал обыденной пищей»<sup>12</sup>.

Плов — одно из достижений народной кулинарии. Хотя в приведенной легенде его приготовление связано с рецептом Абу Али ибн Сины, однако изобретение такого очень

<sup>10</sup> «Неделя», воскресное приложение «Известий», №36 за 1985 г., с. 15.

<sup>11</sup> История народов Узбекистана, т. II. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1947, с. 317.

<sup>12</sup> Этнографическое изучение быта и культуры узбеков. Ташкент:Фан, 1972, с. 105.

сложного блюда не может принадлежать одному человеку. Конечно, в его создание многие столетия вносили лепту рисоводы, скотоводы, овощеводы, ремесленники, домашние хозяйки, народные лекари и, безусловно, кулинары.

«Пища в семье всегда приготавливалась женщинами, на общественных же угощениях — большей частью мужчинами. Каждый мужчина считал обязательным для себя уметь приготовить плов, и это искусство служило нередко предметом гордости и соревнования»<sup>13</sup>.

Такие соревнования по приготовлению плова ведутся в чайханах и по сей день. Они сопровождают проведение досуга в кругу друзей, сослуживцев и соседей.

## ХИМИЯ ПЛОВА

*(по Абу Али ибн Сине и современной науке).*

Каждый плововар должен знать сорта продуктов -компонентов плова, химический состав, пищевую ценность, иметь представление о целебных и диетических свойствах. Только тогда он станет не просто внимательным к людям, для которых готовит плов, а и борцом за их здоровье.

Приготовление плова является частью кулинарного искусства. Оно связано с такими отраслями знания, как химия, биология, медицина и др. Когда плововар хорошо осведомлен о содержании в используемых им продуктах белковых веществ, Сахаров, жиров, витаминов, минеральных солей и других химических элементов и умело обрабатывая их, синтезирует блюдо, он во многом напоминает химика. Как биолог он должен разбираться в сортах продуктов, в биологическом строении их, условиях выращивания. Готовя плов, необходимо заботиться о чистоте, соблюдать правила санитарии и гигиены, уметь оценивать пищевую ценность готового блюда, знать, когда и кому нельзя или можно его употреблять, при каких заболеваниях плов вреден, а при каких полезен и т. д. В этом случае плововара можно сравнить с врачом-диетологом. Следовательно, изучение свойств каждого продукта — компонента плова необходимо для овладения искусством его приготовления.

Как мы упоминали, по Абу Али ибн Сине, в плов (палов ош) входит семь компонентов:

**П (пиёз) — лук.** Без лука нельзя приготовить тысячи и тысячи блюд, конечно, и плов. В СССР возделывается шесть видов лука: репчатый, чеснок, порей, батун, шалот, шнитт. При приготовлении плова используются в основном первые два из них. В луковицах репчатого лука содержится от 2,4 до 14,0% сахара, 12 — 162 мг% эфирного масла, придающего ему остроту, витамины, в том числе 2 — 13 мг% витамина С и т.д. В луке имеются еще до 2,5% азотистых веществ, 0,8% клетчатки и разные минеральные вещества. Он богат фитонцидами — биологически активными веществами, которые убивают многие виды простейших бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.

Издавна, эмпирически познав эти свойства лука, народ применял его как лекарственное средство от разных заболеваний. Недаром бытует поговорка: «Лук от семи недуг». В народной медицине лук применяется от воспаления верхних дыхательных путей, против глистов. Печеный лук прикладывают к нарывающим болячкам и ранам. При гриппозных заболеваниях белым соком лука закапывают носовую полость и дают больному нашинкованный лук с кислым молоком с добавлением кипяченой воды.

В знаменитом произведении «Канон врачебной науки» Абу Али ибн Сина особо отмечает лекарственные свойства этого ценнейшего продукта: «Лук хорошо известен... Он разрежает, открывает, особенно лук съедобный. Наряду с вяжущими свойствами, лук обладает способностью сильно очищать и открывать закупорки»<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> История народов Узбекистана, т. II. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1947. с. 318.

<sup>14</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 127-128.

Репчатый лук — однодольное многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Луковицы различаются по форме и величине, иногда и по цвету чешуи. По этим признакам названы местные сорта: Ок тухум пиёз — Белый яйцевидный, Кизил шолгом пиёз — Розовый репчатый, Нок пиёз — Грушевидный, Куп ярусли — Многоярусный лук и т. д.

Белый яйцевидный. Наиболее ценен для плова; очень едкий, сочный; хорошо сохраняется всю зиму. Форма луковиц овальная, цвет белый, очень напоминает куриное яйцо. Экземпляр средней величины весит 75 г. Верхняя сухая чешуя тоньше папиросной бумаги; внутренние сочные чешуи также нежные, но обладают острым жгучим вкусом. В основном одноярусный. При нарезке образуются красивые кольца. Используется также для приготовления салата к плову.

Розовый репчатый. По форме и цвету действительно напоминает красную репу. Съедобные чешуи по сравнению с белым луком толще, очень сочные; вкус острый, со сладковатым привкусом. Попадаются экземпляры бледно-желтого цвета или белые со слабым фиолетовым оттенком. Отдельные луковицы белого цвета с желтым оттенком. Экземпляр средней величины весит 100 г. Сохраняется до следующего урожая. Для плова нарезается очень тонкими кольцами и полукольцами, относительно дольше жарится. Придает плову хороший вкус и красивый цвет.

Грушевидный, или каба. Форма овальная с сужением в верхней части. Бледно-желтый, напоминает грушу. Съедобные внутренние чешуи светло-белого или слегка желтого цвета; очень сочные со сладким привкусом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Для плова и салатов к нему хороший заменитель белого лука.

Многоярусный. Луковицы исключительно белого цвета, но не имеют определенной формы. На одном корневище располагается несколько ярусов (как чесночные дольки), но гитаровидной формы разной величины. Средняя луковица весит от 50 до 150 г. При обработке дает относительно больше очисток; при шинковке образует полукольца. Обладает очень хорошим вкусом, со средней едкостью. Используется в основном на салаты, но можно применять и при приготовлении плова.

Все названные сорта лука имеют острый, умеренно острый и сладкий вкус. Острота — признак большого содержания эфирных масел. Такой лук желательно употреблять летом или в период распространения гриппа, а также при приготовлении плова из соленого, вяленого, мороженого мяса. При этом на некоторое время перед варкой плова надо смешать куски мяса с нашинкованным луком.

Умеренно острый и сладкий лук содержит больше сахара. Такой лук хорошо использовать при приготовлении плова с красноватым оттенком со свежим мясом. Сладкий лук в свежем виде подают к плову, побрызгав гранатовым соком или виноградным уксусом. Он также идет на приготовление салатов с помидорами. При приготовлении плова в результате сложных процессов, происходящих в луке при пассеровке в раскаленном жире, содержащийся в нем сахар карамелизируется. В дальнейшем, при варке зирвака<sup>151</sup> он придает ему коричневый цвет, благодаря которому плов приобретает особый кремовато-коричневый оттенок.

Кроме того, лук придает плову вкус, способствует нормальному выделению желудочного сока, что, в свою очередь, обеспечивает усвоение плова организмом.

**А (аёз) — морковь.** В Индии, арабских странах, у нас на Кавказе плов варят без моркови. Одной из особенностей узбекского плова является как раз то, что его нельзя приготовить без моркови. Однако количество закладываемой моркови зависит от разновидности блюда и составляет в одном случае 50% по отношению к рису, в другом — равное количество, в третьем — вдвое превышает количество риса. Морковь увеличивает объем готового блюда, способствует повышению припека риса, лучшему доведению до готовности мяса и, конечно, обогащению плова витаминами и минеральными веществами.

---

<sup>15</sup> Зирвак — подлива для закладки риса.

Морковь — двулетнее травянистое растение, относится к семейству зонтичных. Местные сорта различаются как по форме, так и по цвету корнеплода и по продолжительности вегетации. Раннеспелые дают урожай в мае, среднеспелые — в июле, позднеспелые — в сентябре.

Для плова лучше использовать выращиваемые в Узбекистане сорта. Мшак . Отличный местный сорт для плова; корнеплод желтого цвета с тонкой гладкой кожицей, сочный. Форма почти цилиндрическая, напоминающая сардельку. Вкус сладкий с едва заметным земляным ароматом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Особенно хороша для плова при позднем севе. При открытом хранении быстро прорастает и вянет, приобретает пробковость, теряя сочность. Хорошо сохраняется на зиму, если закопать в сухую землю или песок.

Мирзои желтая. Цвет желтый, ближе к прикорневой розетке листьев имеет темно-зеленый оттенок. Форма коническая с постепенным утончением книзу.

Имеет хороший специфический вкус; сочная, кожица гладкая, тонкая. Экземпляр средней величины весит 75 г. При поперечном разрезе слегка заметна звездообразная деревянистая сердцевина. Хорошо сохраняется всю зиму.

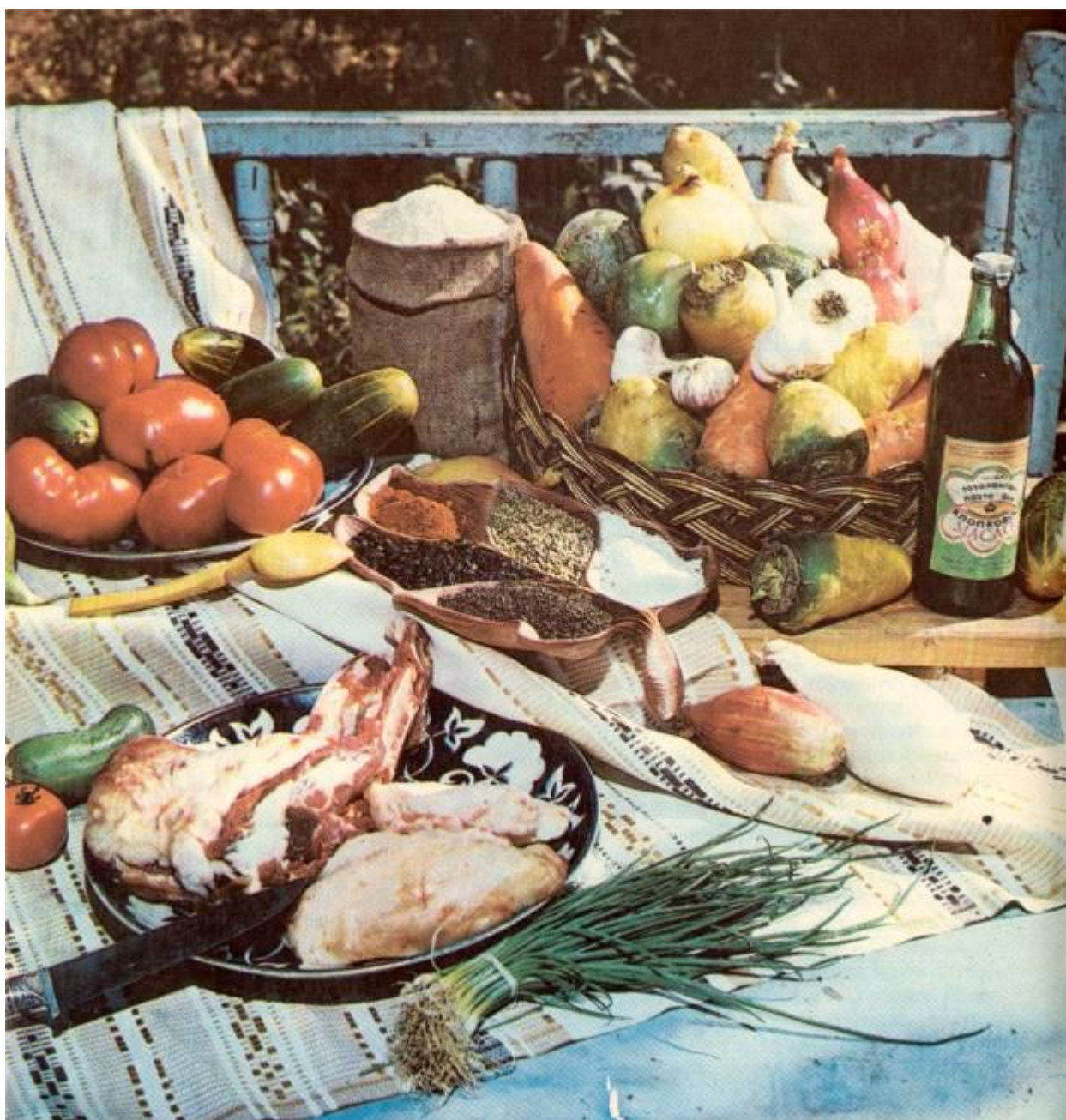
Мирзои красная. Отличается большим содержанием сахаристых веществ и каротина. Цвет бледно-красный, твердая с тонкой, слегка шероховатой кожицей. При обработке относительно больше дает очисток. Длинная (от 10 до 20 см), коническая с острым кончиком. Окружность у розетки от 2 до 8 см. Экземпляр средней величины весит 100 г. Вкус нормальный, сочная, содержит больше клетчатки, вследствие чего твердая, трудно поддается нарезке соломкой, поэтому нарезают этот сорт кубиками. При тушении в зирваке, быстро размягчаясь, образует кашицеобразную массу. Поэтому для приготовления плова используют редко, лишь как заменитель других сортов.

Нантская (каротель). Селекции Всесоюзного научно-исследовательского института селекции и семеноводства овощных культур (бывш. Грибовская овощная селекционная станция). Этот сорт широко распространен в Узбекистане. Корнеплод почти круглый, утолщенный, диаметр 4-5 см, длина 3-5 см. Экземпляр средней величины весит 50 г. Сочная, сладкая, с ароматом земли и ботвы. Хорошо сохраняется. Используется для плова преимущественно с поздних посевов зимой и ранней весной.

Валерия. Позднеспелый сорт селекции того же института . Корнеплод грубоватый; кожица шероховатая с заметными ниточными корнями. Цвет желтый, иногда попадаются экземпляры с красноватым оттенком. На поперечном срезе сильно заметна отделяющаяся деревянистая сердцевина. Коническая, длиной 15-20 см, диаметр у розетки 5-7 см. Средняя морковка весит 150 г, большие экземпляры достигают 1 кг и больше. Используется для приготовления плова с большим количеством риса.

Химический состав моркови изучен хорошо. В среднем морковь содержит 9% сахара, от 0,8 до 1% клетчатки, 1-1,5% азотистых веществ, различные минеральные соли. Морковь по праву называют поливитаминным корнеплодом. В ней содержатся все основные витамины: В1, В2, С и РР и каротин-провитамин А. Если красная морковь содержит больше сахара, белков и каротина, то в желтой много минеральных солей, витаминов С и группы В. Средняя суточная норма каротина 3 мг на человека. Он хорошо растворяется в жире, однако при долгом пассеровании каротин может улетучиваться. Поэтому при приготовлении плова нужна умеренная жарка, она обеспечивает полную сохранность этого полезного вещества. В этом отношении наиболее рациональна технология свадебного, самаркандского, бухарского и хорезмского пловов.





Химический состав свежей моркови резко отличается от сохраненной на зиму. Поэтому в летние и осенние месяцы, когда много свежей моркови, рекомендуется закладывать ее в плов по рецепту, а в зимние и весенние месяцы — вдвое больше. Этим и обеспечивается витаминная полноценность приготовленного плова. Иногда с этой целью вместе с морковью, или как ее заменитель, в плов добавляют редис, репу, айву, или весной готовят плов с голубцами из виноградных листьев или подают к плову гранатовые зерна.

Интересны высказывания Абу Али ибн Сины о целебных свойствах моркови: «...Плоды у моркови сочные с приятным запахом и вкусом, если их долго разжевывать... Морковь употребляют в лекарственных повязках, и они изгоняют ветры...

Плоды и листья моркови помогают, если их прикладывают растолченными на разъедаемые гангреной язвы...

Морковь помогает при плеврите и при хроническом кашле...

Сырая морковь трудно переваривается, но вареная переваривается легче. Она помогает от водянки... Морковь успокаивает рези в кишках и сильно гонит мочу»<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 185-186, 204 и 629.

В народной медицине морковь применяется очень широко. Так, вареную в мясном бульоне морковь рекомендуют как диетическое блюдо при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Морковное варенье с медом применяют при желтухе, болезнях печени и почек. Одна свежая морковь, съеденная в натертом виде, моментально прекращает изжогу.

Потому плов, сваренный с большим количеством моркови, — настоящее диетическое блюдо.

**Л (лахм) — мясо.** Оно является ценнейшим продуктом питания. Представляет собой мускулатуру разделанных убойных и диких съедобных животных. В его состав входят также соединительная и частично нервная ткани.

Мясо обладает сложным химическим составом; все компоненты необходимы для питания, нормального обмена веществ и здоровья человека. Мясо содержит от 14 до 16,1% белков, соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и др. Мясо богато микроэлементами, витаминами группы В, РР и др.

В питании человека мясо является основным источником полноценного белка. Мышечная ткань — основная часть мяса — содержит 73-75% влаги, 18-21% белков, до 3% экстрактивных веществ, около 1% минеральных веществ и от 1 до 3% жиров.

Основным белком в этой ткани (около 60%) являются миозин и тропомиозин. Дыхательный пигмент мышц — миоглобин — обуславливает темно-красный цвет свежего разреза мяса. На воздухе он быстро преобразуется, что сопровождается изменением окраски в светло-красную. Этого белка меньше в мясе молодняка. Поэтому мясо молодых животных светлее.

Белки соединительной ткани представлены в основном коллагеном и эластином.

Различают следующие виды соединительной ткани: собственно соединительную, костную и хрящевую. Первая из них подразделяется на неоформленную (рыхлая и плотная) и оформленную. Рыхлая ткань — подкожная клетчатка и т. д., плотная — соединительная основа кожи, оформленная ткань — сухожилия, связки и др. В среднем в мясе собственно соединительной ткани от 10 до 13% в зависимости от его вида.

В соединительной ткани 57-73% влаги, от 7 до 30% коллагена, от 2 до 32% эластина, альбуминов и глобулинов вместе от 0,2 до 5,5%, жиров — от 1 до 3% и минеральных веществ — от 0,5 до 0,7%.

Коллаген и эластин — неполноценные белки. Первый при нагревании переходит в желатин и при охлаждении застывает. Эластин не размягчается даже при длительной варке. Поэтому мясо с большим содержанием соединительной ткани используется для приготовления заливных блюд и студня. Для плова выбирают мясо с относительно малым содержанием этой ткани. Совсем не подходит для плова мясо шейной части и нижних конечностей и содержащее хрящевые сухожилия. В отличие от собственно соединительной и хрящевой ткани костная составляет скелет животного и является как бы каркасом организма. В ней большое количество солей кальция и коллагена. Доля костей в туше колеблется от 8 до 32% и зависит от вида животного. В туше мелкого рогатого скота их от 8 до 17%, крупного — до 32%. Костная ткань содержит от 48 до 72% минеральных и до 38% органических веществ. В костях имеются также фосфорнокислый кальций (84-85%), углекислый кальций (9-10%), фосфорнокислый магний (2-3%) и другие минеральные соли (до 3%). Кости содержат и жиры. В плов желательно класть примерно 20% костей от общего количества мышечной ткани. При жарке в масле они придают плову красивый аппетитный вид. Для этой цели пригодны кости с мясом от верхней части коленного сустава (трубчатые), лопатки, позвонки, ребра (пластинчатые) и др.

Другой разновидностью соединительной ткани является жировая. Она состоит из жировых клеток. Жировая ткань развивается между мышцами, под кожей, между внутренними органами (почки, кишечник, желудок, сердце и др.). У курдючных овец эта ткань особенно развита в хвостовой части (курдюк). При преобладании в этой ткани

насыщенных жирных кислот жир твердый и имеет высокую температуру плавления. Чем больше ненасыщенных кислот, тем он мягче.

Жир, откладывающийся около почек и других внутренних органов, обычно называют нутряным. Он меньше пригоден для плова, так как температура его плавления ниже. При жарке и кипячении он сильно растворяется, излишне повышая жирность плова.

Очень хороший плов получается из мяса, в котором жировая ткань как бы вкраплена слоями в мышечную. Это ярко видно на разрезе окорочных и спинных частей туши. Такое мясо имеет привлекательный внешний вид — «мраморность».

Благодаря жировым тканям повышается калорийность приготовленного блюда и улучшаются вкусовые качества пищи. Особенно хорошим для плова является курдючное сало.

В составе жира имеются соли калия, кальция, фосфора, натрия, железа, магния, серы и хлора. Этим минеральным веществам в мясе разных сортов и видов от 0,8 до 1%. В мясе содержатся азотистые (1,7-2,0%) и безазотистые (0,9 — 1,2%) экстрактивные вещества. К первым из них относится особое вещество креатин, способствующий появлению аппетита при виде вареного и жареного мяса.

Многие экстрактивные вещества при варке мяса переходят в бульон или в подливу плова (зирвак). Поэтому тушение мяса после жарки, т. е. приготовление зирвака имеет важное технологическое значение в повышении вкусовых качеств плова. Чем дольше и медленнее тушится мясо в зирваке, тем вкуснее плов. На плов идут следующие виды мяса.

Баранина. Для плова лучше мясо и курдюк барана. Мясо овцы менее вкусно, особенно кормящей ягнят.

Баранина имеет темно-красный цвет с ярко выраженными белыми жировыми слоями. Мышечная ткань развита удовлетворительно. Остистые отростки позвонков в спинной части и холке резко выступают. Подкожный жир тонким слоем покрывает тушу на спине и поясице. У упитанного барана кости не заметны.

Лучшим считается мясо курдючных, например, гиссарских баранов стойлового откорма. Мясо коротко- и длиннохвостых баранов по вкусовым качествам хуже.

Для плова идет и мясо каракульских ягнят, забитых для снятия смушки. Оно считается диетическим, так как очень нежное, со слабо развитой мышечной тканью, бледно-красного цвета без жировых прослоек.

При приготовлении плова такое мясо не рекомендуется нарезать мелко, кладут порциями по 100-150 г каждая. Его не надо сильно, до коричневого цвета жарить в масле, а при варке в зирваке нельзя допускать долгого и бурного кипения. В противном случае мясо распадается на отдельные пучки тонких волокон, что портит внешний вид готового блюда.

Козлятина. По внешнему виду это розово-красное мясо с белыми жировыми прослойками; часто на нем заметны прилипшие ворсинки шерсти, которые необходимо тщательно удалить.

С козлятиной плов готовят очень редко: когда нет заменителя и специально для больных.

Говядина. Это мясо различают по возрасту животного: коровье мясо, мясо молодняка и телятина. Под говядиной подразумевается мясо 3-4-летних коров, волов. Оно красного, иногда темно-красного цвета с жировыми дольками желтоватого оттенка. Кости крупные, массивные. Мышечная ткань сильно развита; остистые отростки позвонков, седалищные бугры в туше выступают нерезко. Подкожный жир покрывает тушу до восьмого ребра. На небольших участках шеи, лопатки, бедра имеются отложения жировых пластов.

Для приготовления плова говядину нарезают на мелкие, с грецкой орех, кусочки вместе с реберными косточками, не отделяя их от мяса, а разрубая на куски примерно со спичечную коробку. Жирная говядина идет и на плов с фаршем (плов с фрикадельками, с голубцами и др.).

Мясо молодняка получают от 1-2-летних бычков, телок. Оно красного цвета с белыми жировыми дольками; мускулатура развита удовлетворительно. Остистые отростки спинных

и поясничных позвонков слегка выступают. Жировые пласты имеются только у основания хвоста и на верхней части, с внутренней стороны бедер.

Для плова мясо молодняка широко используют нарезанными кусочками и в виде фарша.

Под телятиной понимается мясо телок в возрасте от месяца до года. Оно бледно-красного цвета, без жировых долек; мышцы очень нежные; кости не крупные; бедра имеют впадины; остистые отростки позвонков, седалищные бугры выступают отчетливо. С телятиной готовится специальный диетический плов для больных, стариков и детей. Рекомендуется жарить и варить умеренно, разрезая на порционные куски.

Конина. По внешнему виду она темно-красного цвета с желтыми жировыми отложениями, преимущественно на внутренних органах (кишечник, желудок, почки, сердце), внутренней стороне ребер и на грудинке.

Кости очень крупные; трубчатые — массивные, реберные — широкие. Мышечная ткань сильно развита.

В домашних условиях для приготовления плова конину почти не используют, а на больших угощениях варят довольно часто. Ее надо дольше жарить и тушить в зирваке. Из свежей конины готовят особую колбасу (казы). Она считается деликатесом и идет на приготовление плова как в домашних условиях, так и для свадебных угощений.

Мясо всех приведенных видов различается по упитанности (выше средней, средняя и ниже средней) в зависимости от откормленности животного, времени убоя, породы и др.

В узбекском плове используется также мясо домашних птиц (курицы, гуся, утки и индюшки) и дичи (куропатки, перепелки, фазана и др). Это мясо варят целыми тушками или порционными кусками, но предварительно маринуют в смеси соли, специй, виноградного уксуса и нашинкованного лука для удаления специфического запаха.

Мясо, как высококачественный продукт питания, имело важное значение в развитии человека. «Охота и рыболовство предполагают переход от исключительного употребления растительной пищи к потреблению наряду с ней и мяса, а это знаменует собою новый важный шаг на пути к превращению человека.

Мясная пища содержала в почти готовом виде наиболее важные вещества, в которых нуждается организм для своего обмена веществ; она сократила процесс пищеварения и вместе с ним продолжительность других вегетативных (т. е. соответствующих явлениям растительной жизни) процессов в организме и этим сберегла больше времени, вещества и энергии для активного проявления животной, в собственном смысле слова, жизни. А чем больше формировавшийся человек удалялся от растительного царства, тем больше он возвышался также над животными... Так как привычка к мясной пище наряду с растительной чрезвычайно способствовала увеличению физической силы и самостоятельности формировавшегося человека. Но наиболее существенное влияние мясная пища оказала на мозг, получивший благодаря ей в гораздо большем количестве, чем раньше, те вещества, которые необходимы для его питания и развития, что дало ему возможность быстрее и полней совершенствоваться из поколения в поколение. С позволения господ вегетарианцев, человек не мог стать человеком без мясной пищи»<sup>17</sup>.

Мясо имеет и целебные свойства. В народной медицине издавна известен метод лечения больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы мясным соком с добавлением пчелиного меда. Этот метод получил научное обоснование в X веке в произведениях Ибн Сины. В «Трактате о сердечных лекарствах», говоря о лечебных свойствах мяса для сердечных больных, Ибн Сина дает и технологию приготовления лекарства из мясного сока, а в «Каноне врачебной науки» подробно описывается питательность и лечебные свойства мяса: «Мясо — это пища, укрепляющая тело, и оно скорее всякой другой пищи превращается в кровь...»<sup>18</sup>.

<sup>17</sup> Энгельс Ф. Диалектика природы. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч., изд. 2, т. 20, с. 492.

<sup>18</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1956, с. 378.

**О (олио) — жир.** Узбекский плов нельзя приготовить без масла (жира). В нем используются жиры животного (баранье сало и топленое масло), растительного (хлопковое, оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное, конопляное масло и др.) происхождения.

Говяжье, конское и козлийное сало является тугоплавким и быстро застывает в готовом блюде и во рту. Поэтому эти жиры могут быть использованы в плове только в комбинации с растительными. Для этого берут в равном количестве животный и растительный жиры и перетапливают отдельно с добавлением соли и луковичи, затем соединяют в горячем виде и оставляют впрок. В такой комбинации жиры приобретают очень нежный вкус и аромат, повышается их усвояемость.

В лечебном питании существуют методы приготовления блюд на комбинированном жире для больных гипертонической болезнью.

В узбекской кулинарии есть более десяти видов комбинаций жира: льняное масло с говяжьим салом, хлопковое масло с бараньим салом, конопляное масло с конским салом, кунжутное масло с козьим салом, хлопковое масло с говяжьим салом, подсолнечное масло с конским салом, хлопковое масло с птичьим жиром, топленое масло с козьим жиром, оливковое масло с конским жиром и т. д. Существуют комбинации не только двух, но и трех — четырех видов жира: хлопковое и топленое масло с говяжьим и бараньим салом и т. д.

Пищевая промышленность Узбекистана выпускает специальное пловное масло, приготовленное из масел, извлеченных из ядрышек косточковых (урюк, *персик* и др), ореха, сои, арахиса с хлопковым маслом и животным жиром. Этот комбижир обладает высокими кулинарными и вкусовыми качествами.

Все жиры состоят из различных жирных кислот и глицерина. Консистенция жиров при комнатной температуре зависит от состава этих кислот. Пищевая ценность жиров заключается в том, что они значительно повышают калорийность блюда (плова) и являются источником энергии для организма. Калорийность жиров в 2 с лишним раза выше, чем углеводов и белков. Кроме того, жиры придают плову высокие вкусовые качества, смягчают грубость обрабатываемых в них продуктов.

Важна и технологическая ценность жиров — они выдерживают высокую температуру (от 200 до 300°), не разлагаясь и не воспламеняясь, хорошо растворяют ароматические и красящие вещества лука, моркови и мяса, что придает плову красивый внешний вид. Жиры обладают способностью поглощаться продуктами, делая их более сочными и нежными.

Каждый плововар должен знать о том, что жиры употребляют в количествах, необходимых для восполнения затрат энергии организмом. Потребность здорового взрослого человека в жире составляет от 75 до 110 г в сутки. Она зависит и от сезона года, климатических условий, выполняемого труда, возраста человека и других факторов. Люди, занимающиеся физическим трудом, спортом, молодые должны потреблять их больше, чем работники умственного труда, пожилые и т. д. Чрезмерное употребление жиров ведет к ожирению.

Ожирение может возникнуть и при нарушении обмена веществ в организме, при чрезмерном приеме не только жиров, но и углеводов. Норма углеводов определена диетологией в пределах 400 — 500 г, но не менее 100 г в сутки, белков — от 100 до 180 г.

Плов как раз и является жирно-углеводно-белковым блюдом. Следовательно, злоупотребление им — прямой путь к ожирению с очень неприятными последствиями для здоровья. Поэтому народный опыт говорит, что плов надо употреблять не каждый день, а раз в неделю, а то и раз в месяц, на свадьбах и в праздники, кушать его следует не досыта, а не доедая, тогда только он пойдет впрок.

Самым хорошим жиром для плова является баранье курдючное сало — блюдо получается отменным, с тонким букетом вкуса и аромата. Это вызывает хороший аппетит, который усиливается в процессе еды и не прекращается даже после ощущения полной сытости. По правилам кулинарии, аппетитность любого блюда — важнейший показатель его высокого качества.

Плововару следует помнить слова Ибн Сины: «Жирное мясо опускает желудок... Курдюк хуже, чем жирное мясо; он плохо переваривается»<sup>19</sup>.

Готовя плов необходимо учитывать жирность используемого мяса. У баранины средней упитанности она определяется в пределах 8-10% от общей массы, выше средней — 20-25%, специального откорма — еще выше. В говядине жира соответственно 4-6 и 10-15%, в мясе птицы (куры, утки, гуси и индюшки) — 10-15%. Конина содержит жира 5-7 и 8-10%, казы — 20-25%, постдумба<sup>20</sup> — 40-50%. Если это не учитывать, то плов из полезного и, в известном смысле, диетического блюда может превратиться в свою противоположность.

Кроме того, жиры имеют одно нежелательное для кулинарии свойство — нейтрализуют аромат специй и приправ и ряда других продуктов. В плов же для улучшения вкусовых и ароматических качеств кладут кумин (зира), барбарис (зирк), черный перец горошком, красный стручковый перец, виноградный уксус, зеленый лук, чеснок, айву, кишмиш (изюм), а иногда и курагу. Лишнее количество жира, особенно животного происхождения, может сильно препятствовать выявлению замечательного букета аромата этих продуктов. В жирном плове нельзя правильно ощутить жгучесть красного стручкового перца и его неповторимый аромат, теряется в нем и ощущение нормальной солености.

**В (вет) — соль.** На первый взгляд соль может показаться незначительным компонентом плова, но она незаменима. Многие продукты, закладываемые в плов, можно успешно заменить или просто отказаться от них. К примеру, можно не класть перец, барбарис, и без них будет хороший плов. Можно заменить такие основные продукты, как мясо — айвой, чесноком, казы; сало — растительным жиром; морковь — репой, редиской и даже рис — специально приготовленной и мелко нарезанной лапшой, яичной вермишелью и т.д. Но без соли нельзя приготовить множество блюд, в том числе и плов. Без соли блюда пресны, безвкусны. Соль — необходимый элемент для человеческого организма.

Люди научились использовать соль в пищу в незапамятные времена. Но до того, как научились добывать поваренную соль, довольствовались растениями, содержащими разные минеральные соли; пекли на костре животных прямо с шерстью и шкурой, солевые вещества из последних переходили в мясо. Племена, жившие вблизи морей и океанов, пили понемногу морскую воду и т. д.

Когда впервые была начата добыча соли, неизвестно. Зато известно, что соль считалась самой драгоценной вещью и играла важную роль в экономических и политических отношениях. История знает немало примеров существования в разных странах «солевых денег» достоинством порою выше золота. Известны также «солевые бунты», «солевые войны», «солевые налоги» и пр. На карте мира очень много географических названий, связанных с солью: Солигалич, Усолье, Соликамск, Сольцы, Сольвычегодск (РСФСР), Зальцведель (ГДР), Зальцгиттер (ФРГ), Зальцбург (Австрия), Марсель (Франция), Тузкан (Узбекистан) и т. д.

Ибн Сина считал соль лекарственным средством: «Соль очищает, растворяет, вяжет и сушит вследствие способности растворять... Жженая соль сильнее сушит и сильнее растворяет — она препятствует гниению и полезна от утолщения селезенки...

Жженая соль очищает зубы от камня, в виде мази сводит кровоподтеки, где бы они ни находились»<sup>21</sup>.

Все это мы привели, чтобы подчеркнуть, что в кулинарии нет мелочей, каждый продукт имеет не только узкое, поварское, но и жизненно важное значение для человека.

Поваренная соль поступает в продажу как экстра, высший, I и II сорта. Сортность определяется по помолу (крупный или мелкий), по внешнему виду (прозрачный или матовый).

<sup>19</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 379.

<sup>20</sup> Постдумба — курдючная оболочка-полуфабрикат особого домашнего приготовления из кожи курдюка, с которой также готовят плов.

<sup>21</sup> Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 412. 26

Для плова употребляется соль только высшего или I сорта. Экстру подают в солонках на стол; она идет на заправку салатов из свежих овощей и готового блюда.

Необходимо отметить, что излишек соли вреден для организма (нарушается солевой обмен, отлагается в суставах) и портит вкус блюда настолько, что может сделать его несъедобным. Норма соли на одного здорового человека составляет от 10 до 15 г в сутки, включая содержащуюся в хлебе, в блюдах, натуральных продуктах и добавляемую в пищу во время еды. Дневная норма соли зависит от климатических условий, выполняемого труда, индивидуальной потребности организма и т. п.

**О (об) — вода.** Каждому известно, что вода — бесцветная жидкость без запаха и вкуса, состоящая из двух атомов водорода и одного атома кислорода. Вода — среда, в которой идут сложные реакции в процессе приготовления пищи, в частности, плова. Наш опыт показывает, что для приготовления высококачественного плова зирвак надо кипятить не менее 45 мин, а когда плов готовится из мяса взрослых животных, конины и казы — час и дольше. Повсеместно для плова используют водопроводную воду, сильная хлорированность которой часто затрудняет нормальную заправку плова солью. Это не исключается при использовании и колодезной воды, так как она содержит различные соли.

Самой лучшей для плова является вода горных ручейков и речная. Перед использованием ее необходимо отстаивать в течение 3-4 ч, положив в ведро очищенную луковицу, чеснок, либо веточку какой-нибудь душистой травы (базилик или мята). Водопроводную воду также желательнее отстаивать не менее часа, при этом хлор осядет на дно посуды в виде пузырьков.

Вода в организме является основной средой, в которой постоянно протекают процессы, связанные с обменом веществ. Вода не только среда для этих процессов, но и сама участвует в них. Она входит в состав всех жидкостей и тканей человеческого организма, на ее долю приходится около 65% его массы. Поэтому физиологическая потребность человека в воде составляет 3-6 л в сутки, в зависимости от климатических условий, возраста, здоровья и т. д. Сюда входит вода, поступающая непосредственно с питьем, с жидкими блюдами (супами), с овощами, фруктами, с густыми блюдами. Например, продукты, входящие в состав плова (лук, морковь, мясо), содержат от 60 до 85% воды. Часть ее испаряется при жарке, но восстанавливается за счет жидкости зирвака.

В плов наливается в 2 раза больше воды, чем закладывается риса. Большая часть ее поглощается рисом и дает припек. Еще одно замечательное свойство воды. Без нее человек не ощущает вкуса употребляемых продуктов. Без воды мы не можем ощущать ни сладкого, ни горького, ни кислого, ни соленого и т. д. Но «холодная вода вредит страдающим закупорками...»<sup>22</sup>. Дело в том, что жир, если он еще и животного происхождения, при поступлении холодной воды быстро застывает в желудке, что нарушает нормальное течение пищеварительных процессов. Прием же горячего чая после плова благоприятствует их нормальному протеканию.

**Ш (шалы) — рис.** Рисовую крупу получают после обрушения шалы. Из круп рис наиболее богат крахмалом (88%); в его составе от 7 до 8% белковых веществ, 0,5% сахара и клетчатки, 0,8% жира и 0,6% воды. Кроме того, в нем содержатся витамины и минеральные вещества.

В республике функционирует Узбекский научно-исследовательский институт риса, который занимается селекцией, агротехникой и другими вопросами этой отрасли растениеводства. С десятой пятилетки на полях УзССР начали возделывать такие высокоурожайные сорта риса, как УзРОС-59, УзРОС-13, УзРОС-275, УзРОС-269, УзРОС-7, Каратол-79, Каратол-86, Узбекский-2, Уз-бекский-5, Дубовский-129 и др., а также местные сорта Кырмызы, Арпашалы и другие. Однако такие замечательные по кулинарным качествам местные сорта, как Девзира и Бугдайгурунч из года в год занимают все меньшую площадь, их сеют в основном рисоводы Коканда, Ферганы, Маргилана, Андижана, Намангана, Оша и

---

<sup>22</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с.391.

Узгена на приусадебных участках, если они находятся на обводненной территории. Эти сорта не используют и в селекции, считая, что они относительно малоурожайны. Люди, возделывающие эти сорта, и плововары едины во мнении о том, что «их урожай в котле», так как эти сорта дают больше припека и обладают замечательными вкусовыми качествами. Поэтому мы неоднократно выступали в печати в пользу сортов Девзира и Бугдай-гурунч. Для их объективной оценки совместно с заведующей кафедрой общественного питания Московского института народного хозяйства им Г.В.Плеханова проф. Е. П. Козьминой и научным сотрудником этого же института Н. Е. Саркисовой была определена пищевая ценность этих сортов риса. Рис сортов Девзира и Бугдайгурунч, выращенный в 1964 г. в Андижанской области и обрушенный на местной водяной рисорушке, сопоставлялся с культурными сортами УзРОС-7, Дубовский-129 и УзРОС-269 урожая того же года, шлифованными на Ташкентском мелькомбинате №13. Оказалось, что крупа из сорта Девзира по коэффициенту набухания (водопоглощения), питательности (табл. 1), по потере полезных веществ при варке и по внешнему виду в готовом блюде превосходит другие сорта. Ценители этого риса и плововары правы в том, что «урожай этого сорта в котле»; для приготовления плова на 6-7 человек требуется 1 кг крупы из Девзиры, тогда как из других сортов — 1,5 кг.

Местный сорт Бугдайгурунч по химическому составу (табл. 2), по пищевой ценности не уступает сорту Дубовский-129: оба сорта дают хороший припек и обладают отличным внешним видом готового блюда.

Как видно из табл. 2, местные сорта риса содержат меньше крахмала, больше жира, минеральных веществ, клетчатки и, главное, витамина В2 и холина. Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене аминокислот и т.д. Его недостаток приводит к поражению кожи, вызывает коматозное состояние.

Холин участвует в синтезе многих соединений в организме человека, предотвращает тяжелые заболевания печени, возникающие при накоплении в ней жира. Витамин В2 и холина больше содержится в периферийных слоях зерна риса. Поэтому излишнее шлифование при выработке из него крупы может привести к уменьшению или почти полной потере этих полезных веществ.

О рисе Ибн Сина писал: «...Рис дает хорошее питание... Если сварить с молоком и миндальным маслом, он стано вится еще питательнее и лучше и отпадает сушащее и закрепляющее свойство, особенно если его мочить одну ночь в воде с отрубями. Рис принадлежит к средствам, медленно охлаждающим и очищающим... Сгущенный отвар риса на воде до некоторой степени закрепляет желудок...»<sup>23</sup>.

Таким образом, для плова лучше использовать менее крахмальные сорта.

**Таблица 1. Пищевая ценность некоторых сортов риса, выращенных в Узбекистане.**

Сорт	Коэффициент водопоглощения 1 кг. риса.	Масса 1 кг. риса после варки, кг	Потери полезных веществ в процессе варки, %	Внешний вид в готовом блюде
Девзира	5,07	3,60	6,84	Слегка желтоватый оттенок, сыпучий
Бугдай гурунч	4,16	3,20	7,69	Бледно-желтый цвет, мягкий, сыпучий
Уз РОС — 7	4,06	2,90	7,40	Белый, разваристый.
Дубовский — 129	4,20	3,15	7,71	Белый, мягкий, разваристый.
УзРОС — 269	4,50	3,49	8,29	Белый, разваристый, рисинки слипаются.

<sup>23</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. 114.



**Таблица 2. Химический состав крупы из риса некоторых сортов, выращенных в Узбекистане, %.**

Сорт	Белки	Крахмал	Жиры	Зола	Клетчатка	Вита мин В2	Холин
Девзира	8,63	82,40	0,80	0,78	0,70	0,215	83,0
Бугдайгурунч	7,88	76,96	1,53	1,07	0,89	0,200	84,0
УзРОС — 7	7,06	87,67	0,64	0,47	0,38	0,182	62,0
Дубовский — 129	8,12	86,87	0,76	0,61	0,27	0,168	62,0
Уз РОС- 269	7,00	88,84	0,67	0,61	0,36	0,168	43,0

**Девзира.** Местный древний сорт, на вид продолговатый с ребристой поверхностью розового оттенка. В пригоршнях хрустит, что свидетельствует о сухости и высоком водопоглощении крупы. Зерна крупные, 1000 шт. весят 34-35 г. Выращивается в основном в Ферганской долине.

**Бугдайгурунч.** Местный сорт, зерна овально-яйцевидной формы белого цвета, перламутровые. В пригоршнях хрустит, к ладоням прилипает пудра белого цвета. Зерна крупные, 1000 шт. весят 33-34 г. Выращивается в основном в Ферганской долине, вокруг Коканда, Ферганы, Андижана, Намангана. Перед приготовлением плова следует замочить в теплой подсоленной воде на 1-2 ч и больше.

**Кенжов.** Местный сорт. Крупа овальной формы, несколько мельче, чем у предыдущих сортов, 1000 шт. весят 25-26 г. Цвет стекловидный, беловатый, прозрачный, пудры относительно мало. В пригоршнях не хрустит. Несмотря на сухость и твердость рисинок, коэффициент водопоглощения меньше, чем у других сортов. Возделывается во всех областях Узбекистана, больше в Ташкентской, Сырдарьинской областях и Каракалпакии. Считается высокоурожайным.

**Кониgili.** Местный сорт. Зерно длинное, крупное, рассыпчатое, почти без пудры. Масса 1000 шт. — 30-32 г. Цвет беловато-стекловидный с едва заметным бледно-голубым оттенком. В пригоршнях хрустит. При замачивании до приготовления плова размягчается даже в холодной воде, при этом разрушается структура. Поэтому рекомендуется закладывать этот рис в плов сразу же после промывки.

Кониgili возделывают в основном под Самаркандом — в пойме Зарафшана.

**Кырмызы.** Местный сорт. Овально-продолговатой формы. Мелкозернистый — 1000 шт. весят 27-28 г. Семенная оболочка и ости красноватые, отсюда и название кырмызы (красный рис). После обработки зерна крупа получается белого цвета; много пудры. Коэффициент водопоглощения низок, но плов получается хороший. Выращивается на небольших участках во всех областях республики.

**Арпашалы.** Местный сорт. Зерно овально-продолговатой формы, крупное: 1000 шт. весят 33-34 г. Цвет крупы белый, перламутровый с мягкими бликами. Крепкий, при обдирке не крошится, пудры почти нет. Плов из этого риса получается вкусным, мягким и сыпучим.

Районирован с 1939 г. в Ферганской долине и Самаркандской области. Скороспелый, дает хороший урожай.

**О — 13.** Местно-селекционный сорт. Рисинки яйцевидной формы, очень крупные: 1000 шт. весят 35 г. Цвет белый со слегка заметными желтоватыми пятнышками. Пудры очень мало, в пригоршнях хрустит. Плов из этого риса очень вкусный, рассыпчатый, мягкий. Был районирован в основном в Ташкентской области, однако за последние годы стал мало культивироваться из-за низкой урожайности.

**УзРОС-7.** Селекционный сорт. Выведен Узбекской рисоопытной станцией (ныне УзНИИ риса). Форма рисинок яйцевидная, цвет белый со стекловидным оттенком, попадаются отдельные желтоватые крупинки. Зерно по сравнению с другими сортами мелкое: 1000 шт. весят 26-27 г. Высокоурожайный.

**УзРОС-13.** Получен из сорта УзРОС-7 скрещиванием с сортом Харабазу. Позднеспелый. Зерно крупное. Масса 1000 шт. — 32,5 г. Имеет самые высокие показатели выхода шлифованной крупы и целого ядра. Районирован в Андижанской, Наманганской, Сурхандарьинской, Сырдарьинской, Ферганской и Ташкентской областях. Посевная площадь растет из года в год.

**УзРОС-59.** Районирован в ККАССР и во всех областях республики. Среднеспелый. Высокоурожаен. Имеет хорошие крупяные показатели. Посевная площадь постоянно расширяется.

**УзРОС-275.** Районирован в Сурхандарьинской и Хорезмской областях. Среднеспелый. Мелкозернистый: масса 1000 шт. зерен — 27,6 г. Имеет отличные крупяные качества. Получается сыпучий плов с отличными вкусовыми качествами.

**УзРОС-269.** Форма рисинок кругловато-овальная. Цвет белый, стекловидный, но не совсем прозрачный. В пригоршнях не хрустит, легко трескается и раздробляется, коэффициент водопоглощения низок. Но зерна крупные:

1000 штук весят 33-35 г. Дает хороший урожай, возделывается во всех областях республики. Не совсем пригоден для плова, но рисовые супы, каши получаются отличного качества.

**Дубовский-129.** Селекционный сорт. Районирован в 1952 г. в ККАССР. Раннеспелый. Зерно белое, стекловидное, яйцевидной формы, в пригоршнях хрустит, почти без пудры. Крупнозернистый: 1000 шт. весят 33-34 г. Плов из этого риса получается рассыпчатым, вкусным.

**Узбекский-2.** Селекционный сорт, яйцевидной формы, крупнозернистый: 1000 шт. весят 32-33 г. Крупа белая, стекловидная, без пудры. В пригоршнях хрустит. Плов получается рассыпчатым. Выращивается в основном в Андижанской, Ферганской и Самаркандской областях.

**Узбекский-5.** Зерно овальное, светло-кремового цвета, средней крупности. Масса 1000 шт. — 28,5-29,5 г. Среднеспелый. Районирован в Андижанской, Ферганской, Наманганской, Сырдарьинской, Ташкентской, Хорезмской областях и ККАССР.

Для плова малоприспособен, иногда используется как заменитель, если нет в наличии других сортов.

Кроме этих сортов, в продажу поступает и рис, привезенный из стран Юго-Восточной Азии, так называемый «бирманский». Он почти не пригоден для плова, хотя белого цвета, с высоким коэффициентом водопоглощения. Чтобы разработать рецепт плова из этого риса, мы провели очень много опытов. Оказалось, что если увеличить количество масла, мяса, моркови, лука и специй вдвое против рецепта узбекского плова, а рис промыть в пяти-шести водах и замочить в теплой подсоленной воде на 4-3 часа, то можно получить плов несколько похожий на узбекский. В продажу поступает рис, привезенный из Индии, Ирана, Афганистана. Тонкий, длинный, мелкий, бледно-желтого цвета, сыпучий, без следов пудры. У него также высокая водопоглощаемость. Однако и этот рис не пригоден для варки узбекского плова из-за специфического природного запаха. Но этот запах высоко ценится индийскими, иранскими и афганскими кулинарами как естественный аромат продукта, исключающий необходимость добавления специй.

Из завозимых сортов для плова лучше использовать арабский, испанский и мексиканский рис.

Для приготовления плова имеет значение не только селекционный сорт, но и способ получения из него зерна. Если зерно очищено на водяной рисорушке, оно лучше для плова, чем полученный на электрических рисорушках, шлифованный. Рис, с которого снята только семенная шелуха в водяных рисорушках, имеет ребристую поверхность, на ней хорошо заметны красноватые (у некоторых сортов) мелкие пятнышки или черточки вдоль рисинок. Такой рис бывает очень богат разными витаминами. При варке плова он дает хороший припек, в готовом блюде имеет прекрасные вкусовые качества. Но перед приготовлением плова его надо обязательно перебрать, т. к. попадают мелкие камушки, курмак (семена

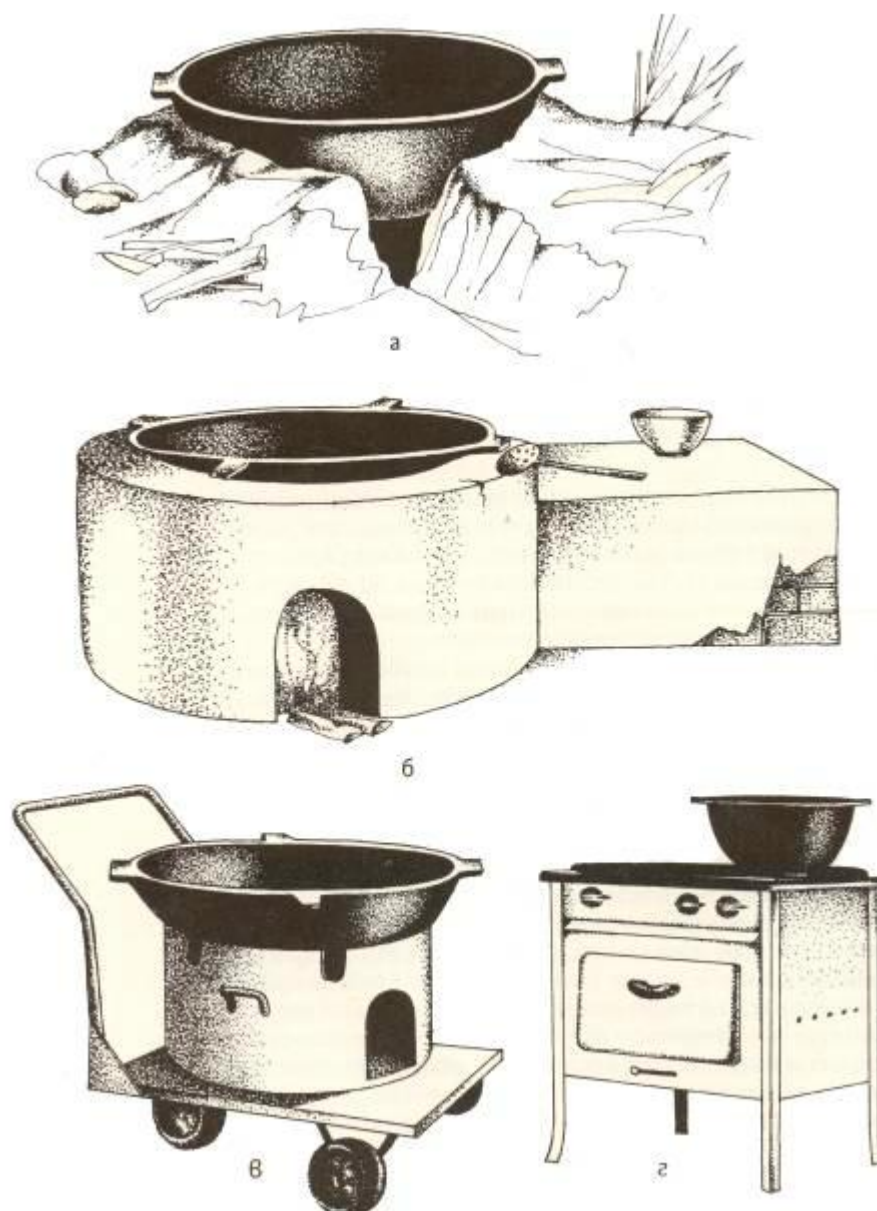
просовидного сорняка) и отдельные необрушенные зерна, промыть три раза в холодной и один раз в горячей воде.

Поступающая в продажу крупа с рисинками разной величины, с наличием меловых экземпляров и встречающимися отдельными необрушенными зернами, не просеянная от сечки, идет как 2-й сорт. С него можно приготовить плов после соответствующей обработки, но более низкого качества. На рисовых заводах и мелькомбинатах получают самый чистый рис. Но с него снята не только семенная оболочка, но и часть самого витаминного алейронового слоя. Шлифовка алейронового слоя производится на специальных машинах с целью получения и крупы, и рисовой муки. Крупа и мука рисовая редко поступают в гастрономы, их отпускают детским учреждениям и больницам для приготовления диетических блюд. Шлифованный рис по внешнему виду белый, прозрачный, как перламутр, с гладкой поверхностью, просеян от сечки, чистый от примесей и пудры. В пригоршнях хрустит, плов из такого риса получается отменным.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для приготовления плова следует выделить специальное оборудование — очаг, наплитную посуду (котел), посуду для сырья и готового блюда, разный инвентарь — шумовку, ножи, доски для обработки продуктов и т.п., которые должны создать максимальные удобства и отвечать требованиям санитарии и гигиены.

**Очаг.** Единственным нагревательным прибором в прошлом был очаг. Это выкопанная в земле яма с зажигательным отверстием сбоку, в которую монтировали котел. Позднее стали строить очаги из кирпича-сырца, оштукатуренного глиной с примесью пшеничной соломы. В наши дни строят очаги из жженого кирпича с облицовочными керамическими плитами. Возникли очаги металлические переносные. Очаги необходимо ставить или строить в проветриваемом месте двора под навесами, вокруг и поблизости к нему не должно быть сгораемого материала. Плов готовили и на очаге, и на примусах, керогазах. В настоящее время широко распространен способ приготовления плова на газовых плитах, установленных внутри помещения, в квартирных кухнях. Для этого форсунку газовой плиты необходимо несколько расширить, так чтобы было максимальное пламя.



**Рисунок 1** Очаги для приготовления плова: а) древний земляной, б) современный кирпичный, в) металлический переносной, г) газовая плита.

**Котел** для плова (чугунный, медный, алюминиевый) должен быть обязательно с шарообразным дном. В таких котлах плов не пригорает, удобен при размешивании обжариваемых продуктов и готового блюда, а также пламя охватывает большую площадь поверхности дна котла. Емкость котла должна соответствовать количеству приготавливаемых продуктов. Поэтому существуют котлы для плова разных габаритов: емкостью до 1 кг риса — дегча; до 5 кг — козонча; до 10 кг — козон; до 50 кг риса и больше — дош.

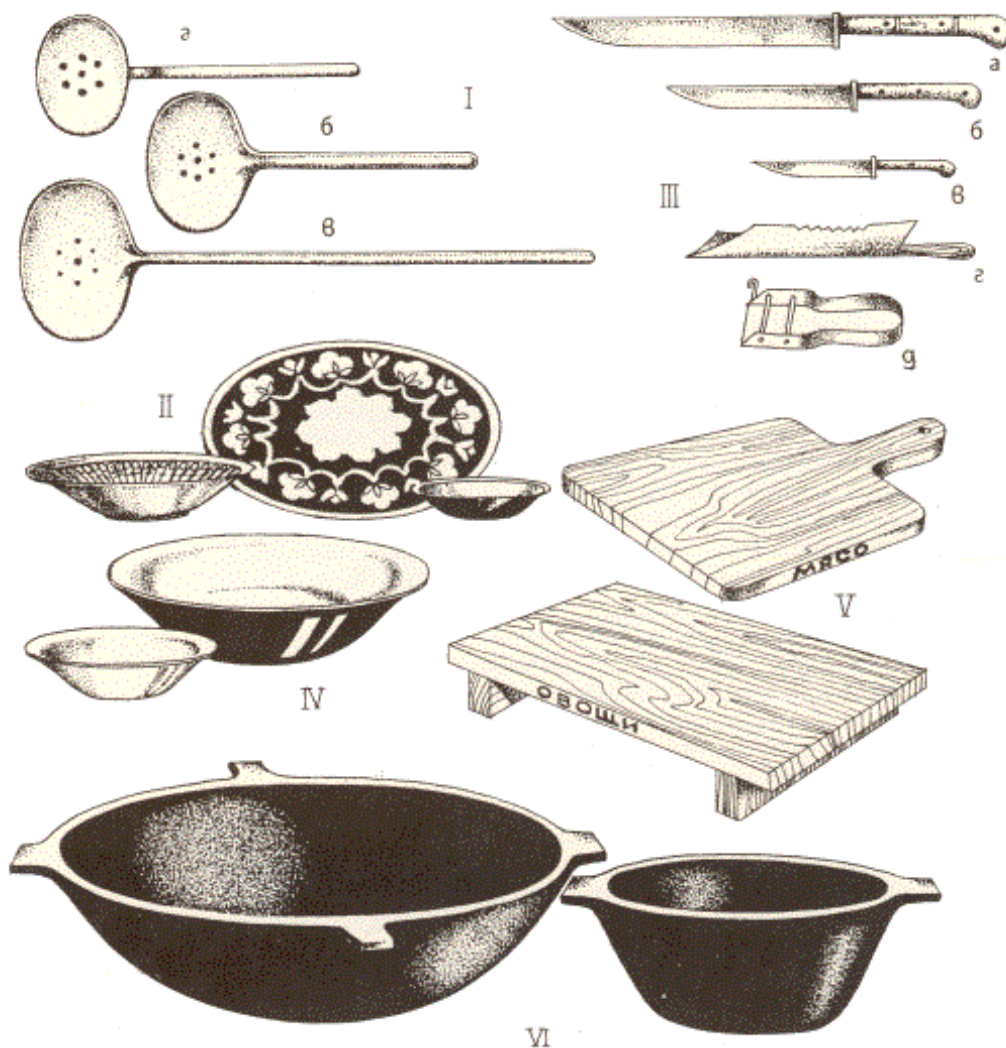


Рисунок 2. Инструменты и посуда:

I Шумовки (кафгиры): а) бытовая, б) раздаточная, в) для приготовления плова для большого числа людей.

II Блюда и тарелки для готового плова.

III Ножи: а) рубак для костей, б) нож для нарезки продуктов, в) нож для очистки овощей, г) желобковый нож для очистки моркови, д) специальный нож для очистки моркови.

IV Котлы с шарообразным дном.

V Доски разделочные.

VI Тазики для мытья и замачивания риса.

Котел до приготовления плова и после тщательно моют горячей водой, обсушивают полотенцем и нагревают вхолостую, с целью стерилизации от возможных микроорганизмов. Котел нужно держать при закрытой крышке подальше от прикосновения домашних животных, а также крыс и мышей. Там, где стоит котел, вокруг него не должно быть пищевых отходов, привлекающих таких животных.

Необходимым для приготовления плова инструментом является кафгир — шумовка овальной или круглой формы лопасти с отверстиями посередине и ручкой длиной 60-70 см, а для варки с большим количеством продуктов — 100-200 см. Шумовка должна быть железной с покрытием из пищевого лака или нержавеющей стали, алюминиевая не годится из-за мягкости металла — быстро гнется и окисляется при соприкосновении с пищевыми кислотами (уксус, эссенция и др.).

**Ножей** необходимо иметь «тройку». Большой — для разделки туши, рубки костей, средний — для шинковки овощей и нарезки мяса (сала) и маленький — для очистки и нарезки овощей. Все ножи должны быть чистыми, остро отточенными и после использования храниться в ножнах.

**Доски** разделочные должны быть две — одна для мяса, другая для овощей. До и после обработки продуктов их надо промыть, обсушить, хранить, завернув в целлофановый пакет. Такие доски легко сделать самим, желательнее из фруктового дерева, а от досок хвойной породы легко отламываются щепочки, которые могут попасть в пищу.

**Тазики** для мытья и замачивания риса должны быть разные: малый, средний и большой. Они же могут служить крышкой для накрытия плова на упар. Для этой цели можно использовать тазики (миски) и тазы алюминиевые, стальные, жестяные, эмалированные, гончарные, фарфоровые. Их также нужно держать в чистом виде. В случае появления трещины, а в металлических — ржавчины, снимаются с пользования.

Для нарезанных продуктов (мяса, моркови, лука и др.) необходимо на кухне иметь несколько плоских и глубоких тарелок и большое блюдо для подачи плова. Эта посуда может быть фарфоровой, гончарной, она гигиенична, хорошо отмывается, а по художественному оформлению — эстетична. В прошлом использовали для этой цели посуду, сделанную из мрамора и дерева. Нельзя употреблять для подачи плова металлическую алюминиевую, эмалированную, мельхиоровую, стальную посуду, она сильно нагревается и обжигает при приеме плова.

Необходимым инструментом в приготовлении плова служит **палочка** толщиной с указательный палец и длиной 15-20 см, сделанная самим из ветки фруктового дерева. Она пригодится для прокалывания рисового слоя перед накрытием плова на упревание. Можно для этой цели использовать ручку деревянной ложки.

## ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА

Все разновидности плова имеют свою специфическую технологию, но существует общая технология для всех вариантов. Это холодная и тепловая обработка продуктов.

### ХОЛОДНАЯ ОБРАБОТКА

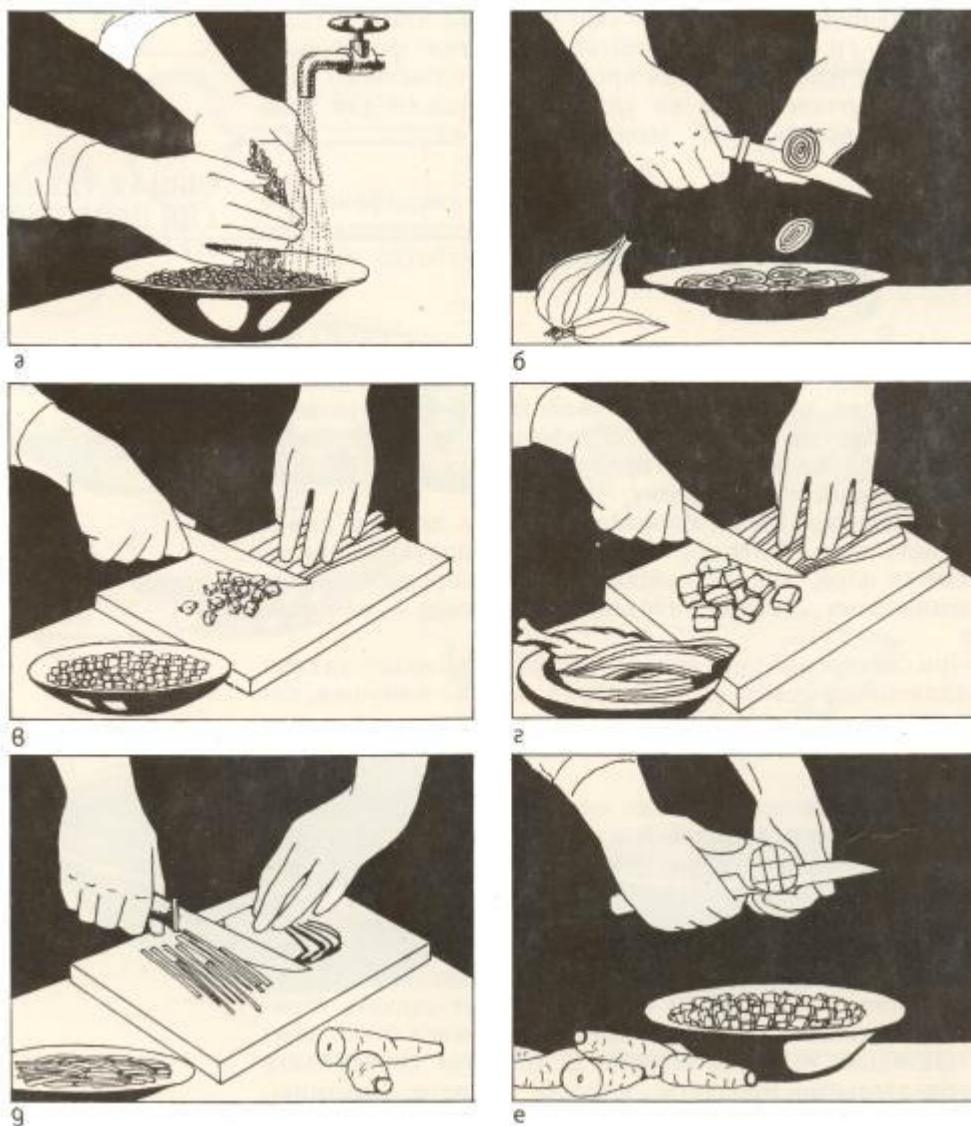
Вкусовые, ароматические качества готового плова, его полезные и диетические свойства в значительной мере зависят от того, как обработаны исходные продукты. Холодная обработка продуктов включает сортировку, мойку, очистку и нарезку.

**Сортировка.** Повар, плововар, хозяйка должны знать или уметь определять из каких сортов продуктов готовится плов. Знания приобретаются в процессе учебы в специальных учебных заведениях, а умение — на практике.

При сортировке риса его тщательно перебирают, удаляя попадающиеся необрушенные зерна, мелкие камушки, семена других сорных растений и т.д. Иногда при сортировке рис просеивают через сито, чтобы отделить сечку и пудру.

Сортируя овощи, идущие на плов (лук, морковь), выбрасывают испорченные и мятые экземпляры, срезают механически или естественно поврежденные места.

В мясе зачищают загрязненные места ножом, освобождают от пленки, костных осколков, срезают железы. Железы находятся преимущественно в жировых слоях, они содержат биологически активные вещества, которые попав с пищей в организм человека, могут оказать отрицательное влияние. Поэтому перед варкой мяса очень важно тщательно его просмотреть. О том, как сортировать вспомогательные продукты, идущие на плов (кишмиш, айва и др.), сказано в соответствующих рецептах.



**Рисунок 4. Холодная обработка продуктов: а) мойка риса, б) шинковка лука кольцами на весу, в) нарезка сала кубиками, г) нарезка мяса ломтиками, д) шинковка моркови соломкой, е) нарезка моркови кубиками на весу.**

**Мытьё.** Каждому известно, что мытьё продуктов имеет важное санитарно-гигиеническое значение. В соответствующих рецептах сказано как осуществлять мойку: холодной, тёплой, горячей водой или кипятком.

Обычно свежее мясо не промывают. Если мясо солёное, вяленое, мороженое (после оттаивания), моют проточной или тёплой водой, температура которой должна быть примерно 30-35°. В такой воде загрязнённое мясо хорошо очищается и не растворяется сало. Особенно важно тщательно обработать мясо, хранившееся длительное время. Чтобы очистить и отбить запах такого мяса, его следует сначала промыть в проточной воде, нарезать на куски, замочить в течение 10-15 минут в розовом растворе марганцовокислого калия. После чего куски мяса протереть нашинкованным луком и чесноком иногда с добавлением кумина — специи с пряным запахом.

Морковь моют до очистки и после очистки от кожицы. Лук не моют ни до очистки, ни после. Если при очистке попала глина или пыль — споласкивают и обсушивают салфеткой, т. к. мокрый лук в кипящем масле сильно «шумит» и может быть причиной вспышки жира.

Приготовление хорошего сыпучего плова во многом зависит от правильной мойки риса. Крупу надо промывать в тёплой воде не менее трех раз, в холодной — до пяти-шести раз. При мойке надо добиться, чтобы рис полностью освободился от пыли и пудры. Поэтому сорта риса с относительно большим количеством пудры (местные сорта, обработанные

вручную или на водяных рисорушках и т.п.) особенно тщательно промывают теплой водой до тех пор, пока рис не приобретет перламутровый вид. При плохом удалении пудры рисинки в готовом блюде будут прилипать друг к другу и плов получится кашеобразным. Моют рис в тазике, слегка протирая между ладонями несколько раз и до капли сливают мутную воду, операцию проводят до тех пор, пока не убедятся, что рис очищен.

**Замачивание риса.** Некоторые виды плова готовятся из замоченного риса. Замачивать рис лучше всего в подсоленной горячей воде, температура которой должна быть примерно 80-85°, а выдержка зависит от сорта. Некоторые начинающие плововары опасаются предварительного замачивания риса, думая, что от этого крупа промокнет и вместо плова получится каша. Надо помнить, что сухой стекловидный рис всегда с высоким коэффициентом водопоглощения, особенно из местных сортов Девзира, Маргови, Бугдайгурунч и др. В рисе этих сортов хорошо набухают так называемые крахмальные шарики и рис увеличится в объеме. Например, сорта Кенжов, 0-13, 0-9 можно замачивать в течение 4ч, Дубовский-129, Узбекский-2, Узбекский-5 — 10 ч; Девзира, Арпашалы и т. п. — 24 ч. При замачивании воду надо наливать так, чтобы она выступала на несколько сантиметров выше уровня крупы, в противном случае под воздействием воздуха рис размякнется.

Не пригодны для замачивания УзРОС-269, УзРОС-275 и другие селекционные, мелкозернистые и меловидные сорта, которые в воде быстро разваливаются и раздробляются в сечку. Хотя эти сорта и считаются высокоурожайными, но для плова не пригодны. Следовательно, каждому плововару необходимо умение и навыки в выборе риса. Эмпирически это делается так: взять горсть риса и зажать, если в пригоршнях хрустит, то такой сорт риса имеет большой коэффициент водопоглощения. Некоторые варианты плова готовятся с добавлением гороха, маша и фасоли. Эти бобовые крупы необходимо мыть и замачивать только в холодной воде, в горячей воде и соленой среде они становятся плохо сваримыми.

**Очистка.** Очищают морковь, лук, чеснок, репу, редьку и другие предназначенные для плова овощи и из фруктов — айву. У каждого продукта имеется свое правило очистки. Например, морковь и подобные ей продолговатой формы овощи очищают сначала срезав кончик и верхушку, затем, начиная с кончика к утолщенной части по длине снимается тонкая кожица. У репы и подобных ей по форме овощей срезают розеточную часть и, начиная от этой части к кончику, очищают кожицу, проводя ножом вкруговую. Кожица репы и моркови содержит больше полезных веществ, поэтому чем тоньше снимается кожица, тем лучше. Молодую морковь перед использованием иногда и не очищают, а тщательно моют сначала холодной, затем теплой водой, перебирая каждую морковинку в отдельности, чтобы не осталась глина в углублениях и затрещинной поверхности корнеплода. У редьки, срезав розеточную часть, кожицу снимают несколько потоньше, т. е. нож проводят по той линии окраски, которая отделяет кожицу от мякоти.

У лука конусом срезают донце, полностью удаляют твердую, чуть желтоватую часть корневой шейки, так как она может испортить вкус блюда. Затем очищают вручную 2-3 слоя сухой чешуи. Верхушку лука не срезают, особенно если его шинкуют не на доске, а на весу, держа левой рукой за этот конец, после нарезки эту часть отбрасывают. Айву очищают от пушка вручную и удаляют ножом сердцевину вместе с семенами и поврежденными частями.

Об очистке остальных овощей сказано в соответствующих рецептах.

**Нарезка.** В узбекской кулинарии лук нарезают всегда кольцами и полукольцами на весу, держа левой рукой за оставленную при очистке верхушку. Отточен ным ножом направляя его острие снизу кверху и срезая одно за другим кольцо толщиной примерно 2-3 мм. Это средняя толщина нарезки. Для фарша таким способом шинкуют кольца и полукольца несколько тоньше — 1 мм, а для плова, приготовляемого с большим количеством продуктов, — несколько толще — 4-5 мм. Нож должен быть очень острым, тупой больше мнет лук, выжимая едкие эфирные вещества и фитонциды, что и заставляет «плакать» нарезчика. Морковь нарезают соломкой. Очищенную и промытую морковь кладут



на овощную доску и нарезают вдоль волокон на пластинки толщиной примерно 2 — 3 мм, затем складывают и снова нарезают вдоль такой же толщиной. Это средняя, общепринятая нарезка соломкой. Для плова с меньшим количеством продуктов морковь шинкуют очень тонкой соломкой, примерно в 1 мм, а для плова с большим количеством продуктов — таким же способом, но несколько крупной соломкой или брусочками с квадратным сечением от 0,5 мм до 1 см, длина зависит от длины корнеплода.

Для некоторых вариантов плова (например, для плова с горохом) существует способ нарезки моркови «горошком», т. е. кубиками по 0,5X0,5 см. Для этого морковь ставят на доску вертикально и сверху вниз делают пересекающиеся надрезы по 0,5 см. Затем держа морковь левой рукой, а правой — нож, направляя лезвие снизу вверх, режут на кубики.

Есть вариант плова (например, плов по-хорезмски), для которого морковь нарезается пластинками: держа морковь левой рукой, при помощи карбовочного или перочинного ножа снимают с корнеплода «пластинки» (как при очистке кожицы) толщиной 0,3-0,4 мм и шириной 0,5-1 см, длина зависит от длины корнеплода.

Мясо нарезают крупными (по 0,5-1 кг) кусками, порционными (по 100-150 г) и ломтиками (по 10-15 г), как на шашлык, или величиной с первый сустав большого пальца. Нарезка производится очень острым ножом на доске, иногда, если маленькими кусочками, и на весу:

продукт держат в левой руке, а нож — в правой, направляя лезвие снизу, при поддержке большого пальца левой руки отделяют ломтики.

Сало нарезают и на доске, и на весу кусочками величиной примерно с миндальную или кубиками — по IX XI XI см. Для большого плова нарезают более крупными кусками, примерно с грецкий орех.

Кости вместе с мышечной и соединительной тканью рубят на куски по 100-150 г, реберные — длиной 5-6 см.

**Рубка.** Есть варианты плова, в которых применяется фарш (фрикадельки) или фаршируют другие продукты (плов с голубцами или фаршированными перепелками и др.). Для этого требуется нож-рубак или тятка и доска, отрезанная поперек толстого ствола фруктового дерева. При рубке мяса, чтобы фарш получился сочным, его сбрызгивают подсоленной водой, еще лучше — каплями добавляют соки кислых фруктов (гранатовый) или овощей (томатный). Удобный и быстрый способ приготовления фарша — пропускание мяса через мясорубку, подсоленную воду или сок можно добавлять после.

## ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Это основная и ответственная сторона технологии приготовления плова включает перекаливание масла, приготовление зирвака, закладку риса и доваривание на пару.

**Перекаливание масла.** Правильное перекаливание масла — главное условие обеспечения вкусного и здорового плова. Одной из особенностей узбекской кулинарии является сильное кипячение жиров. Такая особенность формировалась и становилась веками в результате использования тугоплавких жиров растительного и животного происхождения, таких как кунжутного, конопляного, льняного и хлопкового масла, а также бараньего, говяжьего и конского сала. Характер и степень изменения таких жиров в сторону улучшения их пищевой ценности зависит от длительного (от 30 до 50 мин) нагревания при высокой (от 180 до 200°) температуре.

Нельзя отдельно использовать для плова говяжье, козье, конское сало и другие животные жиры, кроме бараньего. Они дают неприятные вкусовые ощущения, стынут на губах, портят внешний вид плова. Такие жиры используются только в комбинации с растительными в соотношении 1:1. Для этого также необходимо длительное нагревание при высокой температуре.

Животные жиры нагревают дольше растительных. Чугунный (медный) котел с шарообразным дном сначала нагревают вхолостую (это ликвидирует возможные в посуде

вредные микроорганизмы и ускоряет кипение жира), затем кладут комком нарезанное сало, держат средний огонь до растворения, снимают шкварки, усиливают огонь и продолжают топку до появления темного дымка, а когда дымок переходит в беловатый цвет, убавляют огонь и продолжают перекаливание, часто помешивая еще несколько минут. Процесс кончается с уменьшением или исчезновением дымка. В этот момент в котел бросают щепотку крупной соли, если она сильно «стреляет» и быстро расщепляется — значит жир готов.

Все вышеупомянутые жиры растительного происхождения при их отдельном использовании также подвергают сильному нагреванию с добавлением очищенного лука и крупной соли. Это единственный способ улучшения их вкусовых качеств и усвояемости. Лук как отсорбитель способствует нейтрализации вредных веществ в составе растительного масла. Так, хорошо рафинированное хлопковое масло все равно содержит некоторое количество вредного вещества госсипола. Хотя такое количество допустимо и совершенно не опасно для организма, но попробовав масло, можно ощутить едва заметную горечь. Сильное перекаливание с применением отсорбителя и соли ликвидирует это и госсипол переходит в безвредный и безвкусный дегоссипол.

**Приготовление зирвака.** Зирвак — это подлива — основа плова. Его приготовление начинается сразу после перекаливания масла с обжаривания лука, мяса и моркови и последующей варки, тушения этих продуктов с добавлением соли и специй до полной или полуготовности в зависимости от варианта плова. Нагревание продуктов в масле (пассерование, жарка) и в воде (тушение, варка) вызывает различные изменения их химического состава и внешнего вида. Иначе говоря, происходят реакции разложения, соединения и замещения. При разложении из одного продукта получается несколько веществ. Например, при жарке хорошо растворяются такие витамины в составе моркови, как А и Д, а при варке — витамины группы В и С. При реакции соединения из двух или нескольких веществ получается одно новое. К примеру, белки мяса соединяются с аминокислотами продуктов растительного происхождения. При реакции замещения из нескольких веществ получается вещество с несколько иными соединениями, яркий пример этому — готовое блюдо. А ферменты, образующиеся при нагревании, играют роль катализаторов в этих трех видах химической реакции. Поэтому важно, чтобы в процессе приготовления зирвака продукты спассеровались или обжарились в жире равномерно, не пригорали и не прилипали к стенкам котла. Этого добиваются определенным порядком обжаривания продуктов, своевременным перемешиванием содержимого котла и регулированием огня. Порядок жарки продуктов зависит от вариантаготавливаемого плова. Если готовый плов с поджаркой с большим количеством лука (ковурма палов), то в масло кладут сначала лук и обжаривают его до коричневого цвета. Когда готовят плов свадебный, т.е. с большим количеством всех продуктов, с самого начала бросают в масло крупные куски мяса и обжаривают его со всех сторон до румяной корочки. Эти цветовые оттенки обжариваемых продуктов придают плову привлекательный внешний вид.

Зажаренная корочка мяса препятствует переходу в воду зирвака экстрактивных веществ, поэтому зажаренное мясо в плове очень вкусно. Если мясо не жарить, а потушить или варить в зирваке дольше, то тогда за счет выделившихся в соус экстрактивных веществ будет вкусен весь плов. Поэтому при приготовлении зирвака нельзя сильно жарить не только мясо, но и морковь. Отдельные любители-плововары мясо жарят почти до обугления, а морковь до сухой хрупкости. Этого ни в коем случае нельзя допускать. Пережаривание портит вкус и внешний вид плова: мясо выглядит черным, как уголь, а моркови вовсе не видно, кроме того, это очень вредно для организма. Жарить мясо надо умеренно.

Третьей по очереди после мяса в зирвак кладут морковь, в зависимости от вида плова ее жарят до полуготовности, т.е. до приобретения эластичности или, не жаря, сразу заливают водой и тушат вместе с мясом на умеренном огне. После того, как налили воду, кладут соль и специи. Бурное кипячение зирвака считается ошибкой, так как при таком

кипении морковь разваривается и зирвак становится мутным, вследствие чего плов получается липким, а не сыпучим. Поэтому после закипания огонь убавляют и продолжают тушение (томление), чем оно дольше, тем лучше вкус плова.

Готовность зирвака определяют на вкус. В хорошо приготовленном зирваке ощущается вкус перетопленного масла, пассерованного лука, жаренного мяса и вареной моркови в гамме, а аромат объединяет букет приятного запаха этих продуктов в сочетании с пряностью специй. Готовность зирвака можно определить и визуально: по образовавшейся на поверхности пленке жира, исчезновению пены, появившейся с момента закипания и по прозрачности жидкости.

**Закладка риса.** Закладка и варка риса наиболее ответственный момент, чем два предыдущих в тепловой обработке плова. Предварительно промытый или замоченный рис закладывают в готовый зирвак ровным слоем, поверхность сглаживают тыльной стороной шумовки и сразу заливают водой.

Заливают воду порциями на шумовку, поддерживаемую левой рукой над котлом. Через ее отверстия и края вода равномерно стекает и не образует углубления в слое риса. Бурное и равномерное кипение на этой стадии варки имеет важное значение для большего поглощения рисом влаги. Усиливают пламя (в газовых плитах открывают ручку до предела, в очагах и дровяных печах выгребают весь жар из-под котла и быстро зажигают мелконаколотые дрова, в крайнем случае зажигают бумагу) так, чтобы моментально возобновилось кипение. В это время пробуют на соль вторично, если есть необходимость — добавляют,

Усиление пламени после закладки риса является особым технологическим приемом приготовления плова, при котором жир кипит на дне котла, а вода уходит паром на поверхность к рисовому слою. На медленном же огне готовое блюдо получится вязким, а при неравномерном кипении ядрица крупы останутся недоваренными.

Количество заливаемой после закладки риса воды зависит от водопоглощаемости крупы. Существуют десятки различных сортов риса и у каждого — свой коэффициент водопоглощения. Поэтому не представляется возможным указать количество воды в рецептах. Как и сколько заливать воды должен определить сам пововар, исходя изготавливаемого варианта плова и выбранного сорта риса. Во всяком случае уровень залитой воды должен быть выше содержимого котла на 1,5-2 см, т.е. на высоте первого сустава указательного пальца. Если это будет недостаточным, то во время варки добавляют понемногу теплой воды. Если воды излишек, то в этом случае добиваются интенсивного испарения путем усиления пламени и постепенного перелопачивания рисового слоя шумовкой.

Нельзя опасаться того, что при сильном огне плов пригорит. Пригорание обусловлено другими факторами:

а) не чисто вымыт котел и не согрет вхолостую перед обработкой масла; б) если дно тонкое и горизонтальное, а не сферическое; в) сильное пламя, но после закладки риса не убран из-под котла жар; г) неравномерное кипение и попадание части риса на дно котла и т. п.

**Доваривание плова на пару.** Правильно приготовленный плов должен быть рассыпчатым, рисинки должны быть хорошо набухшими, мягкими и не прилипать друг к другу. Чтобы добиться этого, плов накрывают и доваривают на собственном пару.

Определение момента накрытия на упар очень прост: несколько раз ударяют обратной стороной шумовки по поверхности плова, если слышен шипящий звук, это значит, что жидкость еще полностью не испарилась, пока нельзя накрывать, если при ударе издается глухой звук — подошло время накрытия. Сначала плов собирают к середине котла горкой. Это будет способствовать рассасыванию капелек воды, образующихся из пара капелек, оседающих на крышке. Затем специальной палочкой или ручкой деревянной ложки делают в нескольких местах углубления, уходящие на дно котла, для того, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию пара.

В качестве крышки используют глубокую тарелку, миску, немного меньшую чем верхняя часть котла, накрывают плов плотно, чтобы пар не проходил наружу. Выгребают из-под котла весь жар, а пламя газовой плиты уменьшают до свечного горения. Продолжительность выдержки от 15 до 30 мин, конкретно к каждому варианту указывается в рецептах.

## **ПОДАЧА ГОТОВОГО ПЛОВА**

Оформление и подача готового блюда на стол являются показателями специфических особенностей национальной кулинарии. В узбекской кулинарии плов обычно подают в одном блюде, объединив порции на две, четыре, шесть и более персон. Посудой служат круглые, большие (диаметром от 30 до 50 см) плоские с невысокими бортами фарфоровые, фаянсовые, гончарные блюда. На них плов кладут горкой, а сверху — куски мяса, айву, чеснок, фрикадельки, яйца и другие продукты, с которыми варили плов, сверху посыпают рубленным зеленым луком. Можно подавать плов и отдельными порциями в тарелках, больших суповых пиалах-касах или неметаллических мисках. В древности на свадьбах плов подавали каждому гостю отдельно на лепешках. Изредка этот обычай используется и поныне. Для этой цели специально выпекали лепешки круглыми, тарелкообразной формы с тонкими серединами и пышными бортами. Такая форма лепешек сохранилась до наших дней.

Порциеизмерителями являются шумовки вместимостью 300 и 500 г плова. Температура поданного на стол плова должна быть примерно 70-75° и к концу съедения не должна быть ниже 65°. В Узбекистане существуют два метода подачи плова на стол. Один в Ташкенте и во всей Ферганской долине: перед тем как положить на блюдо, плов хорошенько размешивают шумовкой в котле так, чтобы все компоненты, входящие в его состав, распределились равномерно. Знающие толк люди рассказывают, что при таком методе отчетливо выявляется вкус плова. Другой — в Самарканде, Бухаре и окружающих местностях: плов не размешивают в котле, а кладут на блюдо сначала рисовый слой, затем сверху морковь с мясом. Этот метод также имеет свое оправдание: человек, которому по состоянию здоровья нельзя есть какой-либо компонент плова, может отведать то, что ему можно — отдельно рис, мясо или морковь.

Оба метода подачи плова имеют свои корни, уходящие вглубь веков, в зависимости от местности.

К плову подают отдельно виноградный уксус, нарезанную редьку, редис, гранатовые зерна, клубнику, ежевику, салаты из свежих помидоров, огурцов и лука. После плова подают густозаваренный зеленый чай, а в Ташкенте — черный. По местному обычаю в Самарканде после плова, кроме зеленого чая, подают летом и холодную колодезную или водопроводную воду.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПЛОВА**

В результате многолетнего сбора материала по узбекской кулинарии удалось установить, что существуют десятки вариантов приготовления плова. Были восстановлены способы приготовления некоторых забытых и включены в список отдельные, вновь созданные рецепты. В этом помогли беседы со старожилами и потомственными мастерами национальной кулинарии самых различных городов и сел Узбекистана.

Письменных источников о разновидностях плова пока не удалось обнаружить. Однако по устным сообщениям наших собеседников, ассортимент этого почетного блюда превышает

сотню. Каждый район древнего возделывания риса, каждый город имели свои, присущие только этой местности, способы приготовления, каждый плововар обладал своими секретами в рецептуре и технологии. Тридцать пять лет упорных поисков позволили установить 60 разновидностей плова. Встала еще одна сложная задача — классифицировать эти разновидности и разработать методику классификации.

Некоторые плововары считают, что не стоит каждую разновидность поднимать в ранг самостоятельного блюда. При этом они исходят только из того, что продукты в каждом варианте плова одинаковы: рис, мясо, масло, морковь, лук, что их одинаково жарят, варят, тушат и парят.

Однако, надо отметить то, что научно-гигиенические основы рационального питания на современной стадии развития диктуют нам необходимость не уменьшения, а наоборот, увеличения ассортимента принимаемых населением блюд, увеличения разнообразия рациона. Поэтому определение границ между разновидностями плова отвечает требованиям науки. Это важно не только для кулинарии, но также и для этнографии — науки, изучающей материальную и духовную культуру народа. Кроме того, классификация будет способствовать сохранению от искажения каждого варианта плова. Дело в том, что молодые плововары, любители кулинарии, да и повара-специалисты понаслышке знают, что существует много вариантов плова, что его готовят не только из риса с мясом и морковью, но и их заменителями или с добавлением к основным продуктам дополнителей и т.д. Но эти плововары из-за незнания точного рецепта, а иногда и технологии, на практике искажают их, объединяя две, три, четыре разновидности в одну. А на самом деле каждая замена основного продукта или каждое дополнение его вспомогательным — новый рецепт и соответственно, новый способ приготовления. Следовательно, всякое изменение, ведущее к отличию рецепта, технологии, внешнего вида, вкуса и аромата, приводит, как правило, к появлению нового самостоятельного блюда.

При классификации разновидностей плова обязательно учитывались: во-первых, замена основных продуктов (мяса, риса, моркови) другими, во-вторых, добавление к плову яиц, бобовых круп, овощей, фруктов и ягод и, в-третьих, деление на пловы особенные и свадебные, приготовляемые по иной технологии, чем основные.

Итак, все разновидности плова делятся на 9 групп:

- I. Пловы основные (7 вариантов);
- II. Пловы с заменителями мяса (11 вариантов) .
- III. Пловы с заменителями риса (4 варианта) ;
- IV. Пловы с добавлением бобовых круп (4 варианта);
- V. Пловы с овощными и фруктово-ягодными добавками (15 вариантов);
- VI. Пловы с заменителями моркови (4 варианта);
- VII. Пловы свадебные (5 вариантов);
- VIII. Пловы особенные (8 вариантов);
- IX. Пловы консервированные (2 варианта).

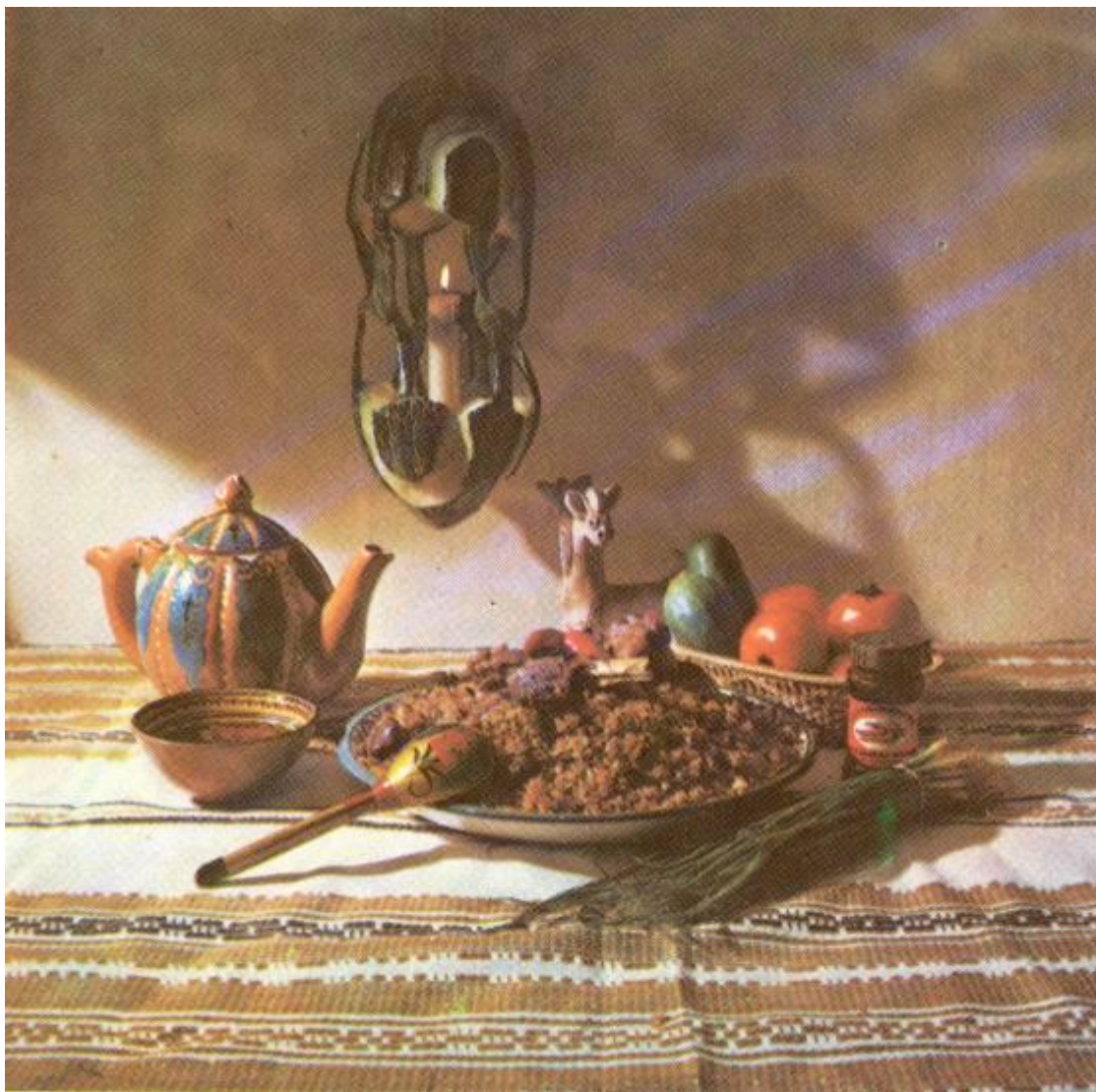
## **I. ПЛОВЫ ОСНОВНЫЕ**

К первой группе разновидностей плова относятся такие варианты, в которых незаменимы баранина (говядина) и курдючное сало. Эти пловы всегда готовятся из отборных сортов риса, моркови, лука. «Основными» называются они еще и потому, что приготовление других вариантов основывается на технологии этих. В вариантах плова, приводимых в последующих разделах, рецептура может быть свободно изменена в ту или другую сторону, например, баранина (говядина) заменяется курятиной, конской колбасой, курдючной оболочкой, мясом дичи, куриным яйцом и т.п. или баранье сало — растительным маслом, морковь — другими корнеплодами, такими как свекла, репа, редис и др., и даже рис — пшеницей, сухой лапшой, гречневой крупой и т.д. Кроме того, имеются такие

варианты плова, которые готовят с добавлением бобовых круп (гороха, маша, фасоли) или же с фруктово-ягодными добавками и овощными гарнирами. А что касается основных вариантов, то они более устойчивы и по технологии, и по рецептуре.

В этом разделе приведены семь вариантов, из них пять первых наименований возникли в древности, поэтому они считаются традиционными, старинными, классическими, а два последних — относятся к категории вновь созданных. Все варианты этой группы отличаются высококалорийностью и вместе с тем неприедаемостью. Они обладают гаммой изящного вкуса и букетом тонкого аромата, что и определяет их деликатесный характер.

## 1. ПЛОВ С ПОДЖАРКОЙ (КАВУРМА ПАЛОВ)



Один из основных классических вариантов плова, который широко распространен в Ташкенте и Ферганской долине. Его готовят в чайханах, когда идет соревнование по приготовлению плова между мужчинами. Другое название его «Чойхона палов».

Готовить обязательно с бараниной. Сало нарезать кубиками, вытопить в сильно разогретом котле с шарообразным дном, снять шкварки и перекалить жир до белого дымка. Затем спассеровать в нем нарезанный кольцами лук до коричневого цвета. После чего обжарить ломтики мяса до образования румяной корочки. Морковь, нашинкованную соломкой, положить в котел после обжарки мяса и продолжать жарку, часто помешивая, до полуготовности. После этого налить воду так, чтобы она слегка покрыла содержимое котла, довести до кипения, заправить солью и специями и тушить на медленном огне в течение 50-80 мин (чем дольше тушение, тем лучше вкус). Если преждевременно испарится влага,

долить кипятком. Когда эта мясо-овощная основа плова (зирвак) дойдет до полной готовности, засыпать ровным слоем перебранный и промытый в 3-4 водах рис, долить воды так, чтобы она выступала над рисом на уровне 1,5-2 см, или до первого сустава указательного пальца. Из-под котла убрать весь жар, разжечь мелконаколотые дрова, содержимое котла довести до бурного и равномерного кипения.

Пока влага не испарилась, испробовать на соль и при необходимости добавить. После того, как полностью испарится вода, а рис станет мягким и сыпучим, из-под котла убрать весь жар (на газовой плите пламя уменьшить до свечевого горения), плов шумовкой собрать к середине котла горкой, специальной палочкой или ручкой деревянной ложки сделать до дна котла лунки, чтобы испарилась вся влага, и тут же плотно накрыть миской для доведения плова до полной готовности на пару. Время упревания в зависимости от сорта риса от 20 до 30 мин. Перед подачей на стол плов тщательно перемешать, положить на большое блюдо горкой, кости и мясо уложить сверху, посыпать нашинкованным зеленым луком.

Отдельно подать любой салат или нарезанную редьку и виноградный уксус.

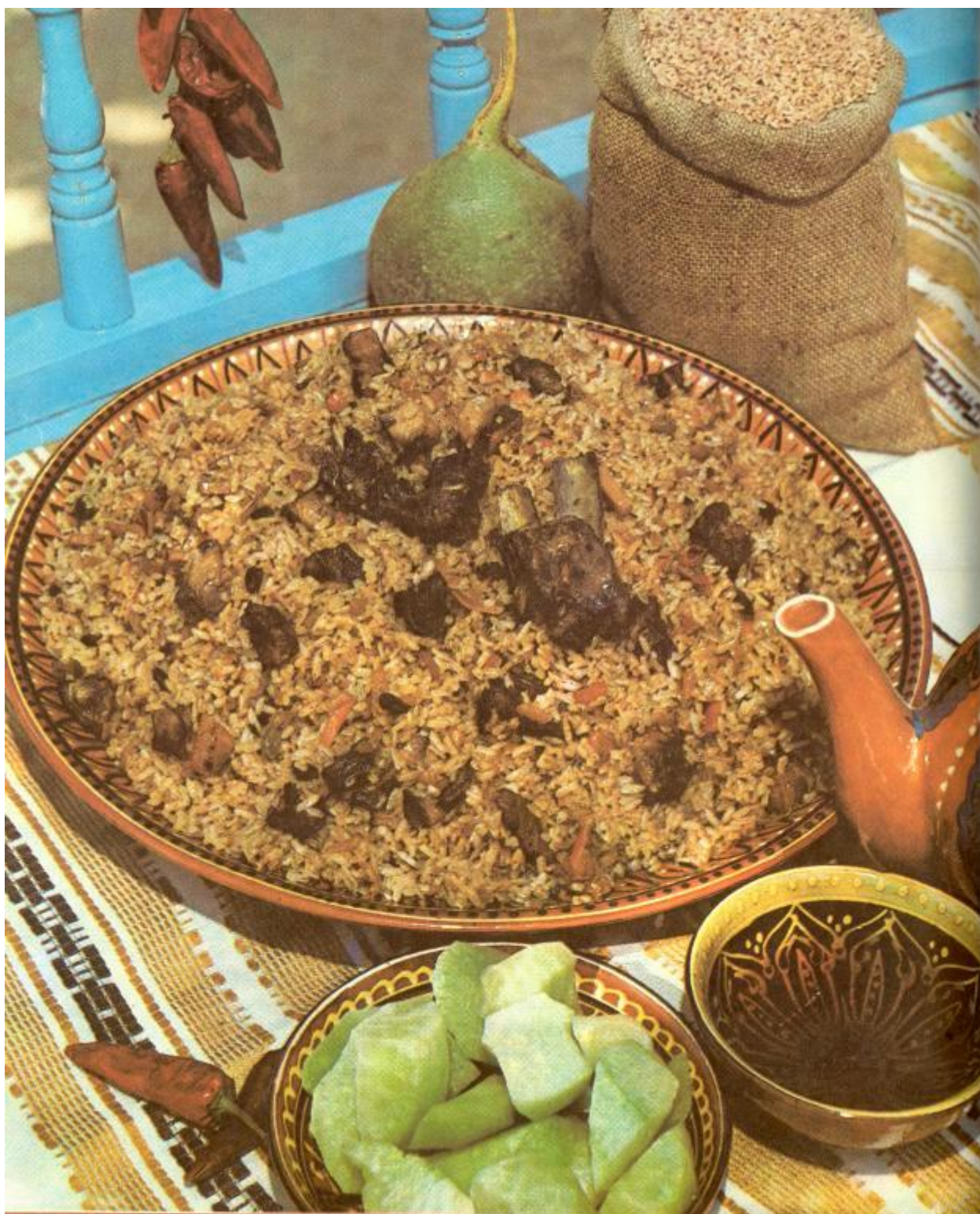
На 200 г риса 55 г сала, 150 г баранины, 150 г моркови, 100 г лука, соль и специи (молотый или стручковый перец, барбарис, зира — кумин) — по вкусу.

## **2. ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ ИЗ РИСА МЕСТНОГО СОРТА ДЕВЗИРА (ДЕВЗИРА ПАЛОВ)**

Девзира — сорт риса с более крупной зерновкой, с большим коэффициентом водопоглощения, очень ценится среди местного населения Ферганской долины и возделывается только в приусадебных участках в поймах верховья Сырдарьи, а в других местностях не распространен.

Плов из риса Девзира готовят так же, как плов с поджаркой (см. рецепт №1) с той разницей, что рис предварительно замачивают в теплой воде (см. рецепт №3). Продуктов (мясо, сало, морковь, лук) и воды, заливаемой в зирвак, берут несколько больше нормы в связи с большим коэффициентом водопоглощения этого риса (1:5). Приготовление мягкого и в то же время рассыпчатого плова из риса Девзира — процесс несколько сложный. Поэтому, прежде чем приготовить этот плов, рекомендуем внимательно изучить общую технологию приготовления плова и рецепты №№1 и 3.

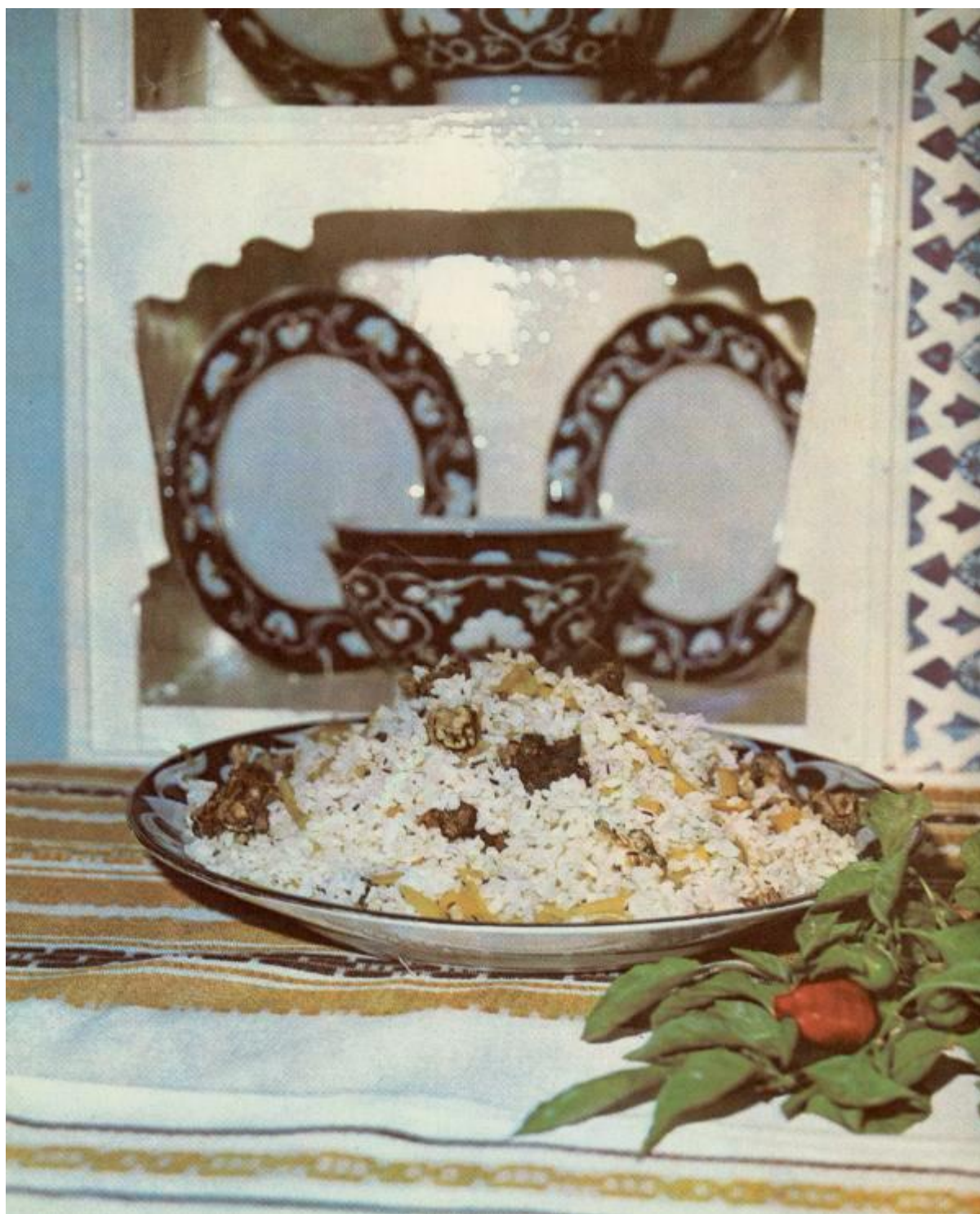
На 200 г риса Девзира 70 г сала, 200 г мяса, 200 г моркови, 150 г лука, соль и специи — по-вкусу.



### **3. ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА (ИВИТМА ПАЛОВ)**

Относится к классическому варианту плова, который готовят во все времена года. Имеет диетическое значение для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, благодаря хорошей усвояемости, его готовят старикам и детям. Хотя замачивание идентично предыдущему рецепту, этот вариант готовят из риса любого сорта, пригодного для плова.





Перебранный и промытый в 3-4 водах рис замочить в подсоленной горячей воде за 2 часа до приготовления плова. Сало нарезать ломтиками по 5-6 г, а мясо — кусочками по 10-15 г как на шашлык или кусками по 100-150 г, перед подачей измельчить на более мелкие кусочки.

Лук нашинковать кольцами, а очищенную морковь промыть в холодной воде и нарезать соломкой, примерно как спичечные палочки.

В раскаленный жир, предварительно сняв шкварки, положить кусочки мяса, часто перемешивая, обжарить до слабой корочки так, чтобы оно не потеряло сочность, положить лук и жарить до полуготовности. Затем ровным слоем выложить соломки моркови и, не перемешивая, сразу залить водой до уровня содержимого котла и тушить на умеренном огне в течение 50-60 мин. Заправить солью и специями и по готовности зирвака заложить рис, разровнять и залить водой на уровне рисового слоя, усилить пламя и довести до бурного

кипения. Время от времени перелопачивать рисовый слой ложкой или шумовкой так, чтобы рис доходил до равномерного набухания, если есть необходимость долить немного горячей воды, исправить на соль.

Когда вся влага испарится и рис достаточно набухнет, собрать рис горкой к середине котла и накрыть на 20-25 мин, убавить огонь.

Перед подачей на стол плов хорошенько перемешать, выложить горкой на блюдо, отдельно подать любой салат.

На 200 г риса 75 г мяса, 40 г жира, 150 г моркови, 40 г лука, соль и специи — по вкусу.

#### **4. ПЛОВ ПО-САМАРКАНДСКИ (САМАРКАНДЧА ПАЛОВ)**

Этот особый вариант плова характерен только для Самарканда и Бухары. Имеет диетические свойства как плов из замоченного риса. Готовят во все времена года.

В раскаленном жире обжарить ломтики мяса до румяной корочки, положить кольца лука и продолжать жарить до образования слегка коричневого цвета. Затем ровным слоем выложить нашинкованную соломкой морковь и залить водой до уровня содержимого котла, а когда закипит, заправить солью и специями (кумин, барбарис, молотый или стручковый перец) и варить на медленном огне до смягчения моркови. После чего заложить ровным слоем промытый рис, залить водой так, чтобы она выступала над уровнем риса на 2 см. Добиться бурного кипения и после испарения влаги осторожно перелопатить шумовкой рисовый слой, не перемешивая с морковью.

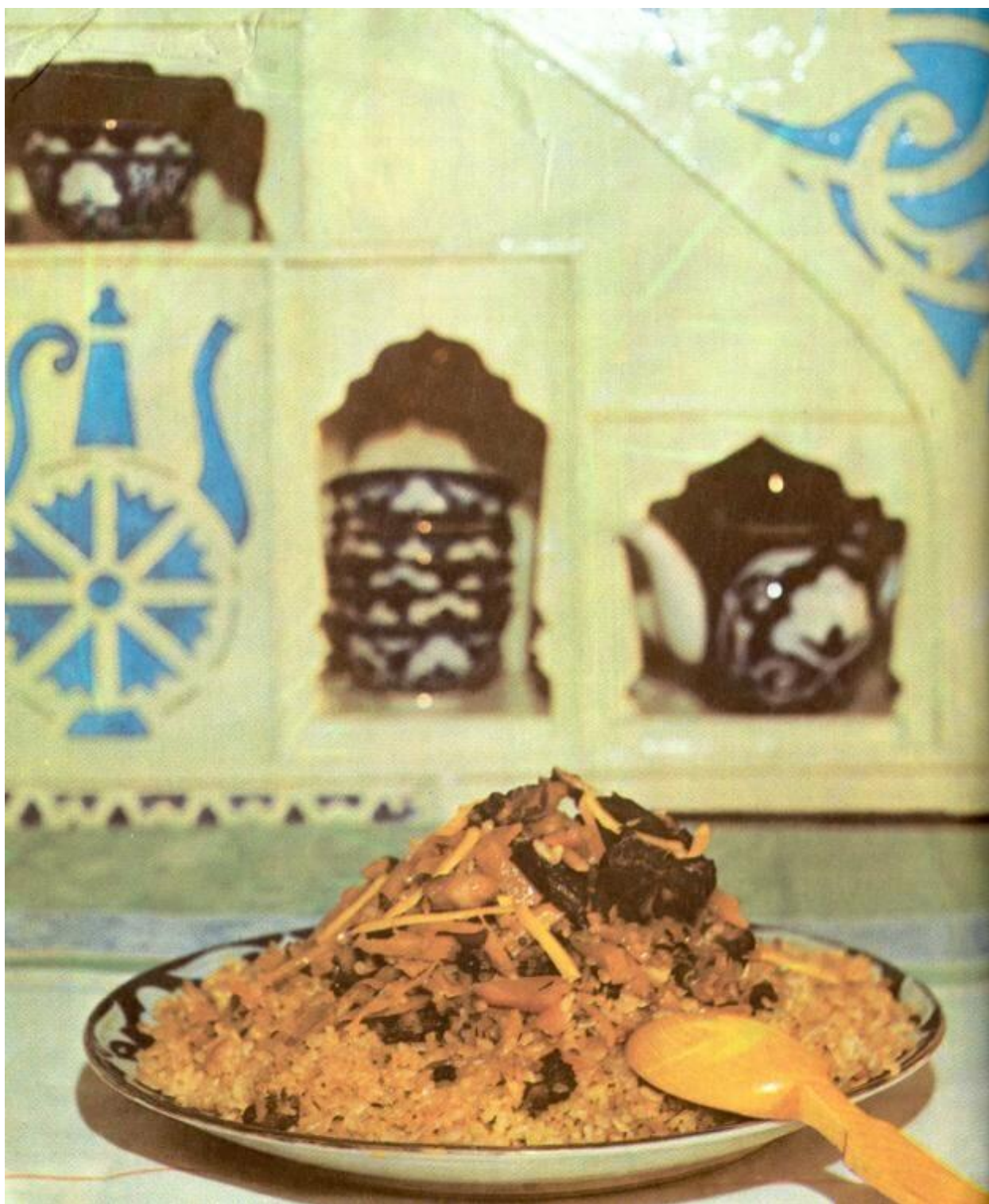
Когда рис набухнет, убавить огонь и накрыть на 10-15 мин. По истечении этого срока снова перелопатить рисовый слой, накрыть и довести до полной готовности на собственном пару еще в течение 10-15 мин.

Готовый плов не перемешивать, уложить на блюдо горкой, сначала рисовый слой, а сверху — морковь с мясом, или на одну часть блюда кладут готовый рис, а на другую — морковь с мясом.

Отдельно подать уксус и колодезную или водопроводную воду (к ней следует привыкать постепенно).

Диетичность плова по-самаркандски заключается в том, что кому противопоказано употребление крахмало-углеводной пищи — риса, то он может довольствоваться витаминно-белковым компонентом — морковью с мясом.

На 200 г риса 100 г мяса, 50 г сала, 200 г моркови, 30 г лука, соль и специи — по вкусу.



## **5. ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1 (КИЙМАЛИ ПАЛОВ I)**

Вариант древний, классический, готовят во все времена года. Рекомендуется как диетическое блюдо при начинающемся нарушении деятельности пищеварительных органов пожилым людям и детям.

Нежирное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный или рубленый лук, соль, черный молотый перец, сырое яйцо, все хорошенько перемешать, оформить фрикадельки величиной с апельсин.

В сильно разогретом жире спассеровать лук до хрустящей корочки, положить морковь, обжарить вместе с луком до полуготовности, залить водой, когда закипит, опустить фрикадельки и варить на медленном огне в течение 30 мин, заправить солью и специями. По

истечения этого срока заложить промытый рис, залить необходимым количеством воды и варить до полной готовности риса. Затем, убавив огонь, накрыть на 30 мин для упревания.

Перед подачей на стол осторожно вынуть фрикадельки, плов перемешать, выложить на блюдо горкой, а сверху — фрикадельки. Отдельно подать салат из помидоров (летом) или редьки (зимой).

На 200 г риса 100 г говядины (мякоти), 65 г жира, 150 г моркови, 40 г лука, (80 г лука для фарша), 1/4 яйца, соль и перец — по вкусу.



## **6. ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ-II — (КИЙМАЛИ ПАЛОВ II).**

Технология данного варианта создана автором. В мясной фарш (из говядины или баранины) добавить равное количество мелконашинкованного лука, заправить солью,

красным или черным молотым перцем, тщательно перемешать и оформить фрикадельки величиной с грецкий орех.

В раскаленном жире обжарить фрикадельки до образования легкой корочки, снять дуршлагом, положить в миску, сверху накрыть тарелочкой.



В том же жире спассеровать лук, положить отделенные от фарша кости. После положить соломки моркови и обжарить до полуготовности, залить водой и варить на уменьшенном огне до полной готовности зирвака, заправить солью и специями.

Рис перебрать, промыть в 3-4 водах и засыпать ровным слоем, залить водой так, чтобы выступала над уровнем рисового слоя на 1,5-2 см. Увеличить пламя и варить при

равномерном кипении до полной готовности риса и испарения влаги. Подготовленные фрикадельки положить над рисовым слоем, собрать плов к середине котла горкой и накрыть миской на 25-30 мин для упревания. Перед подачей на стол плов вместе с фрикадельками смешать, переложить на блюдо горкой. Отдельно подать один из салатов.

На 200 г риса 100 г мяса, 65 г масла, 40 г лука (100 г лука для фарша), соль и специи — по вкусу.

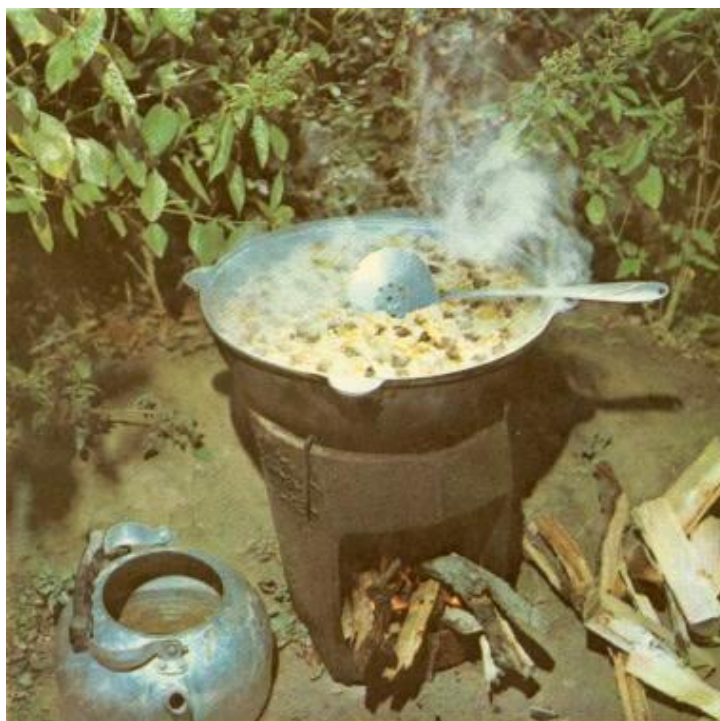
## 7. ПЛОВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (БИР ГУРУНЧ — БИР ГУШТ ПАЛОВ)

Плов старинный, забытый, восстановленный автором со слов старожил и потомственных поваров г. Андижана в 1958 г. Такой плов в домашних условиях почему-то не готовили, его варили преимущественно мужчины в чайханах в любительских соревнованиях по приготовлению этого блюда.

Говядину или нежирную баранину, отделив от костей, нарезать очень мелкими одинаковыми кусочками с «воробьиные язычки». В перетопленном жире обжарить измельченное мясо до извлечения сока, снять дуршлагом и отставить. Затем в масле пассеровать кольца лука до коричневого цвета, положить кости и морковь, нарезанную кубиками (1X1X1 см). жарить до полуготовности, залить водой так, чтобы покрывала содержимое котла, довести до кипения, заправить солью и специями, продолжать тушение на очень медленном огне в течение 50-60 мин. Затем засыпать промытый рис, залить необходимым количеством воды и варить до полного набухания риса. Перед накрытием плова на упревание заложить обжаренное мясо, смешать все содержимое котла, собрать горкой к середине, убавить огонь, накрыть миской на 20-25 мин.

При подаче на стол уложить горкой на блюдо, сверху — кости с мясом. Отдельно подать салат или гранатовые зерна.

На 200 г риса 200 г мяса, 50 г масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.



## **II. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ МЯСА**

Обычно баранину или говядину считают основным компонентом плова, однако в прошлом в некоторых местах Узбекистана и в настоящее время в приготовлении плова мясо заменяют другими жиробелковыми продуктами. К таким продуктам относятся: курдючная оболочка (постдумба), курдючное сало (картдумба, не в качестве жира для обжаривания других продуктов, а наоборот — само сало обжаривают в растительном масле), конская колбаса (казы), колбаса из сбоя домашнего приготовления (хасип), курятина, мясо диких птиц (перепела, куропатки), яйца, мясо сома и др.

Разновидностей этой группы плова насчитывают более десяти, некоторые из них, например, плов с фаршированными перепелками, плов с куропаткой или плов с сомом и др., считались забытыми, теперь они восстановлены, а другие имели местное значение или являлись сезонными, или же приготовление их зависело от наличия исходного продукта и т.д. Поэтому эти разновидности до настоящего времени не имели широкого распространения.

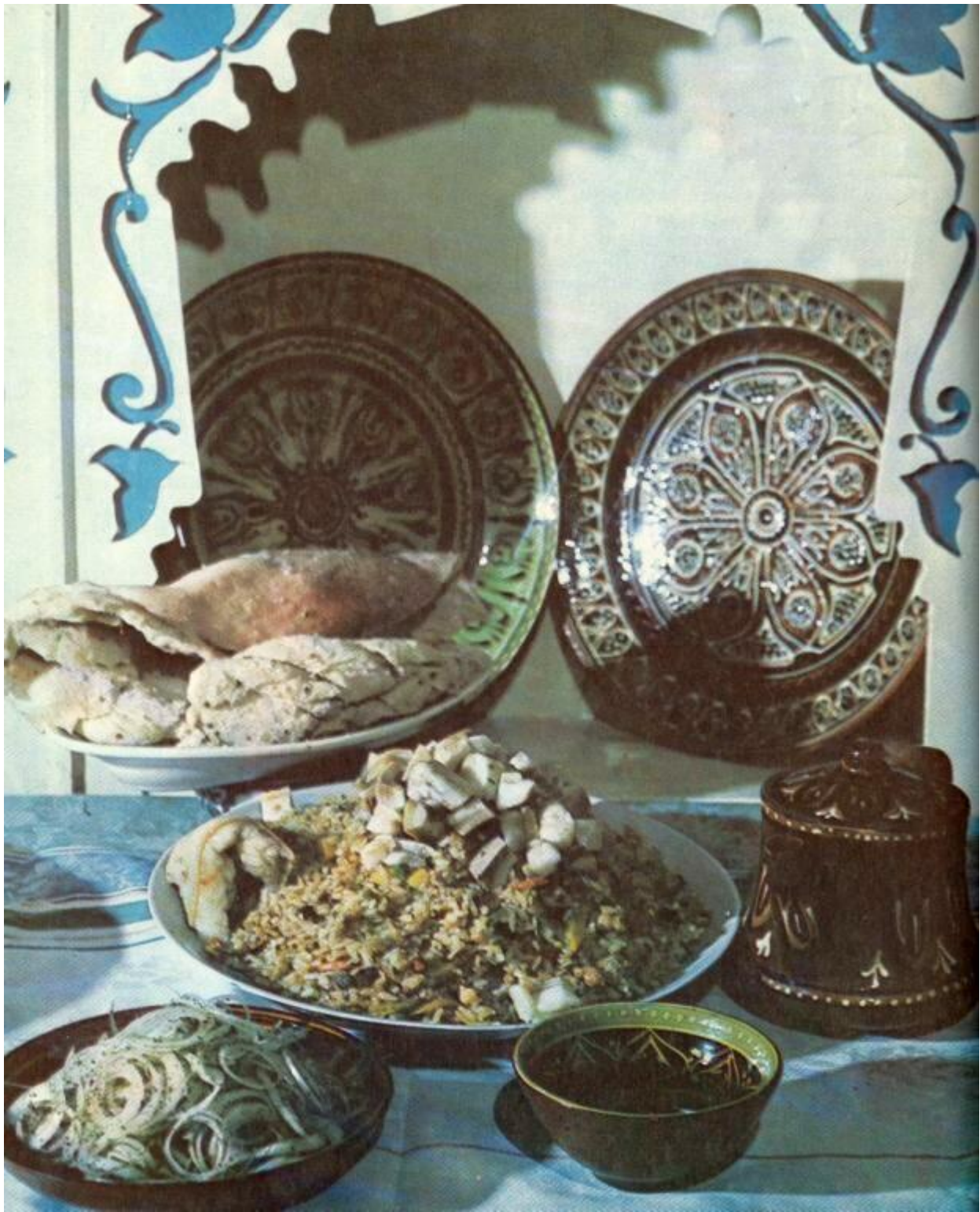
### **8. ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ (ПОСТДУМБА ПЛОВ)**

У освежеванной овцы с курдючной части снимают кожу с тонким слоем сала (оболочку), обдают кипятком и острым ножом сбривают шерсть, промывают до 10 раз в теплой и холодной воде, посыпают солью и вялят. Такой продукт используют для плова в качестве заменителя мяса. Готовят преимущественно зимой. Вариант сохранился в основном в Ташкенте и Ферганской долине. Возникновение такого плова связано с древнейшими бытовыми традициями скотоводческих племен.

Обработанную курдючную оболочку положить в кастрюлю и варить на умеренном огне до полуготовности (примерно 1 час). В перекаленном растительном масле спассеровать лук, положить морковь, куски курдючной оболочки, нарезанной по 100-150 г и обжарить до легкой корочки, залить водой, заправить солью и специями (барбарис, кумин, молотый перец) и варить на очень медленном огне до полной готовности оболочки (40-50 мин). Затем в зирвак заложить промытый рис, долить воды, добиться бурного кипения. Когда испарится вся влага и рис дойдет до готовности, накрыть плов на 25-30 мин.

Перед подачей на стол вынуть курдючную оболочку, разрезать на мелкие ломтики, плов перемешать, уложить на блюдо горкой, сверху положить ломтики курдючной оболочки. Отдельно подать виноградный уксус или салат из кислого граната с луком.

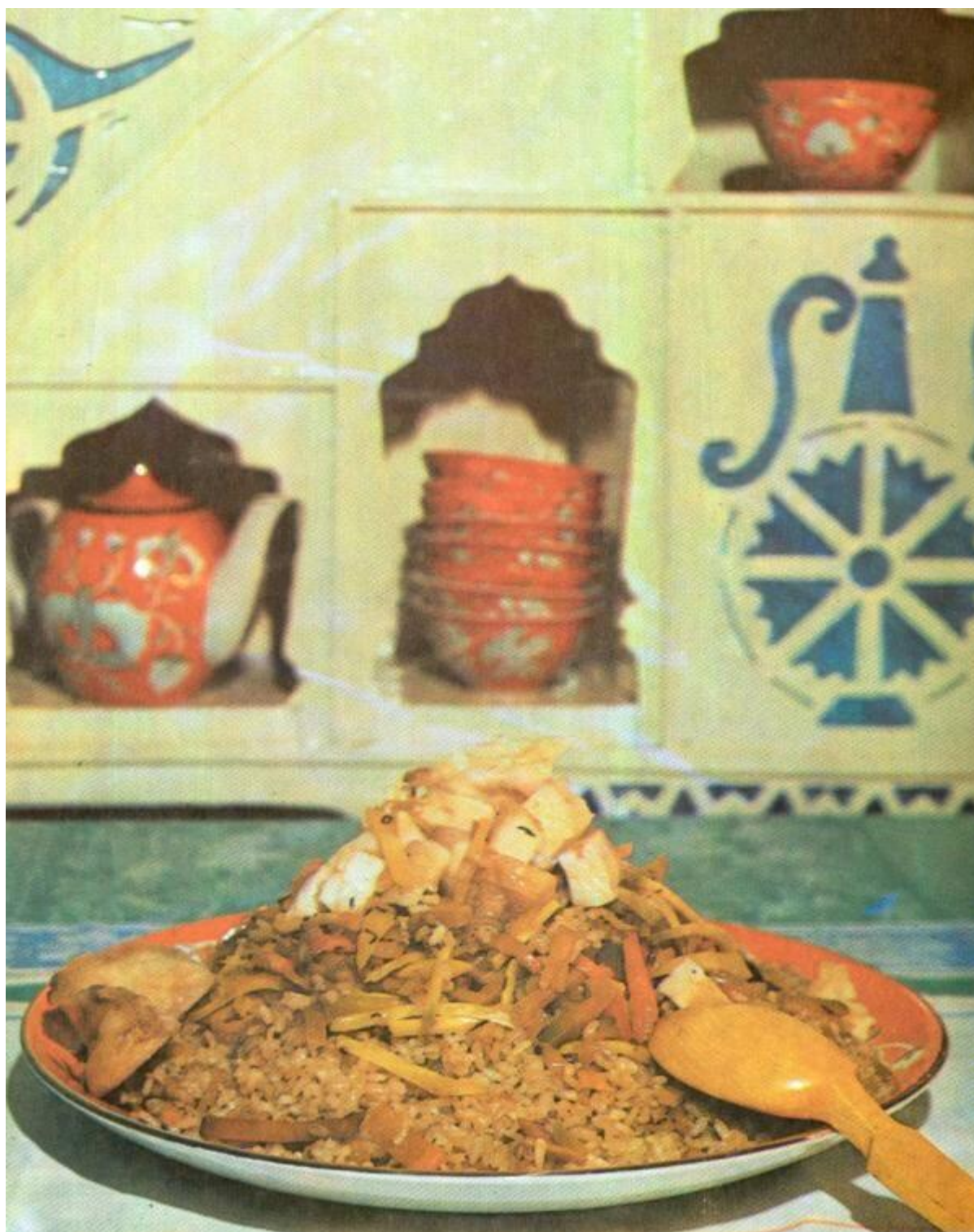
На 200 г риса 50 г курдючной оболочки, 40 г растительного масла, 150 г моркови, 60 г лука, соль и специи — по вкусу.



### **9. ПЛОВ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ I (КАРТДУМБА ПАЛОВ I)**

Старинное высококалорийное блюдо, сохранилось только в Бухаре. Готовят в суровые дни зимы. Рекомендуется употреблять до или после тяжелого физического труда. В народной медицине такой плов и плов с курдючной оболочкой (см. предыдущий рецепт) рекомендовали людям, у которых несмотря на нормальное питание не проходит постоянное и неприятное ощущение голода. Этот и предыдущий варианты плова противопоказаны людям с малоподвижным образом жизни или нарушением обмена веществ, так как могут привести к ожирению.





Курдючное сало отварить отдельно, по готовности отделить от бульона, дать подсохнуть на ветру.

В другом котле перекалить растительное масло, положить куски вареного курдюка и обжарить до легкой корочки, добавить лук, слегка спассеровать. Затем положить нарезанную соломкой морковь, залить бульоном, в котором варили сало и тушить до полуготовности моркови, заправить солью и специями.

По готовности зирвака заложить промытый рис, добавить воды и довести плов до полной готовности (см. предыдущие рецепты). Время накрытия на упревание — 20-25 мин.

Перед подачей на стол осторожно, не перемешивая рисовый слой с морковным, вынуть куски курдюка, уложить на блюдо сначала рисовый слой, затем морковный, курдюк нарезать

на мелкие кусочки и положить на горку плова. Отдельно подать виноградный уксус или салат из редьки, политый кислым гранатовым соком.

На 200 г риса 50 г курдючного сала, 40 г растительного масла, 150 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 10. ПЛОВ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ II (ДУМБАЛИ ПАЛОВ II).

Это новый вариант жирного плова, возникший в наши дни среди любителей-плововаров во время соревнования по приготовлению плова в чайханах. Рекомендуется готовить в холодные дни осени, зимы и весны, очень кстати на завтраках, перед началом физического труда.

Данный вариант готовится как основной вариант плова. Перетопить сало, спассеровать в нем лук, затем зажарить кусочки мяса до образования корочки, положить соломки моркови и обжарить все продукты по полуго товности. Залить водой, заправить солью и специями и тушить на медленном огне в течение 1 ч.

Рис перебрать, вымыть в 3-4 водах и замочить в теплой подсоленной воде (см. рецепт №2). По готовности зирвака рис заложить ровным слоем, сверху — сырое сало, нарезанное очень мелкими, как рисинки, кусочками, разровнять тыльной стороной шумовки, залить необходимым количеством воды, убрать из-под котла жар, усилить пламя и во всем остальном поступать так, как указано в рецепте №1.

Готовый плов хорошенько перемешать в котле, уложить горкой на блюдо, подать на стол. Отдельно подать нарезанную и замоченную в подсоленной холодной воде редьку.

На 200 г риса 150 г баранины, 50 г лука, 150 г моркови, соль и специи — по вкусу. Сало курдючное 60 г (из расчета 40 г на приготовление плова, 20 г на заправку рисового слоя).

## 11. ПЛОВ С КОНСКОЙ КОЛБАСОЙ (КАЗИЛИ ПАЛОВ)

Приготовление конской колбасы (кази) особым домашним способом — процесс сложный: берут свежую упитанную конину, мясо и сало нарезают на длинные (15-20 см) полоски шириной и толщиной в два пальца, обильно посыпают солью, кумином (зира), черным молотым перцем, ставят в прохладное место для маринования на сутки. Тщательно обрабатывают кишечник: вывернув, промывают, протирая солью, после удаления слизистой оболочки кладут в молочную сыворотку на 10-12 ч, затем снова промывают. Туго завязывают суровой ниткой один конец, набивают, чередуя полоски мяса и сала, завязывают второй конец к первому дугой и оставляют впрок или коптят. Хранят в подвешенном виде в подвалах или других помещениях подальше от насекомых и мышей. Хранят также, зарыв в муку, отруби и соль. Чем дольше хранение, тем кази считается лучше. Самые хорошие кази (сур) трехлетней выдержки. Приготавливают с кази не только плов, но и другие деликатесные блюда: холодные закуски, нарин<sup>24</sup> и пр. Казы производят и мясокомбинаты, можно приобрести домашнего производства на рынке.

Плов с конской колбасой — один из старинных классических вариантов, возник, очевидно, под влиянием казахской кулинарии, считается полузабытым, готовят преимущественно в Ташкенте. Блюдо высококалорийное, реко мендуется употреблять в холодные зимние дни, до и после выполнения тяжелого физического труда.

Противопоказано при повышении артериального давления, склерозе, колите, гастрите и язве желудка. Необходимая диета при малокровии и гипотонии.

Перед приготовлением плова казы положить в кастрюлю с холодной водой, варить до полной готовности на умеренном огне в течение 2 ч. Чтобы казы не потрескалось, сразу после закипания сделать в нескольких местах проколы шилом, по готовности вынуть и охладить на воздухе.

---

<sup>24</sup> Нарин — сухая лапша по-ташкентски.

В котле разогреть растительный жир, спассеровать лук до коричневого цвета, положить казы целиком, сверху засыпать соломки моркови, залить водой на уровне содержимого котла и тушить в течение 40-50 мин, заправить солью и специями. Когда морковь сварится, в зирвак заложить ровным слоем подготовленный рис, долить воды до уровня первого сустава указательного пальца и продолжать варку на сильном огне до полного набухания риса, затем, убавив огонь, накрыть на 25-30 мин.



Перед подачей на стол вынуть казы, нарезать кружочками, плов перемешать, уложить горкой на блюдо, а сверху и по бокам положить казы. Отдельно подать салат из редьки и виноградный уксус.

На 200 г риса 50 г казы, 50 г растительного масла, 150 г моркови, 60 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 12. ПЛОВ С ДОМАШНЕЙ КОЛБАСОЙ ИЗ СБОЯ (ХАСИПЛИ ПАЛОВ)



Данный вариант возник в древности среди скотоводческих племен, давно забыт, восстановлен автором. В народной медицине рекомендовался при колите, болезнях печени и селезенки.

Баранью или говяжью кишку вывернуть наизнанку и несколько раз промыть в теплой воде с солью (при этом хорошо отходит слизистая оболочка). Затем снова вывернуть, завязать один конец и набить полужидкой начинкой, приготовленной следующим образом: взять мякоть баранины, сердце, легкие, печень и селезенку в равном количестве, порубить, добавить в фарш мелко-нашинкованный лук, сырое яйцо, посыпать солью, специями (зира, черный молотый перец), залить теплой водой так, чтобы начинка получилась полужидкой, в открытый конец кишечника вдеть воронку и через нее наполнить начинкой, туго завязать.

В котле с шарообразным дном перекалить растительное масло, спассеровать лук, затем морковь. После чего над морковным слоем положить серпантинном подготовленную колбасу и сразу залить горячей водой так, чтобы слегка покрыла содержимое котла.

Варить на очень медленном огне в течение 1 ч. Чтобы не потрескалась, после закипания сделать в нескольких местах колбасы наколы иглой, тогда фонтаном забьет из них жидкость. По готовности зирвака исправить на соль, добавить специи и засыпать ровным слоем подготовленный рис, залить водой, варить на сильном пламени до готовности. Накрывать на 20 мин.

Из готового плова осторожно вынуть колбасу, слегка охладить на воздухе. Плов перемешать, уложить горкой на блюдо. Колбасу нарезать кружочками, положить сверху плова и по бокам. Отдельно подать любой овощной салат.

На 200 г риса 100 г колбасы (хасип), 55 г жира, 150 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

### **13. ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ (ТОВУК, ГУШТЛИ ПАЛОВ)**

Вариант древний, классический, бытует по настоящее время. Его готовят везде и во все времена года, имеет диетическое свойство, в народной медицине рекомендовался для целого ряда терапевтических больных и детского питания.

Тушку курицы очистить от перьев и внутренностей (из субпродуктов для плова используют только желудок). Опаленную и хорошо промытую тушку курятины разделить на порционные куски примерно по 100-150 г, высушить салфеткой, посыпать мелкой солью и оставить на 2 ч (еще лучше если курятину обработать за день до приготовления такого плова).

В чугунном котле со сферическим дном сильно перекалить растительное масло, спассеровать в нем лук, затем положить кусочки курятины и обжарить до образования румяной корочки. После этого положить соломки моркови, налить воды, добавить специи и после закипания исправить на соль. Варить курицу на медленном огне в течение 45 мин, петуха — до 60 мин.

По готовности зирвака заложить промытый рис и варить как обычно (см. предыдущие рецепты). Время упревания — 30 мин.

При подаче на стол вынуть куски курятины, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху — курятину. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов (летом) или из редьки (зимой), из редиски (весной).

На 200 г риса 100 г курятины, 60 г растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

### **14. ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛКАМИ (БЕДАНА ДУЛМАЛИ ПАЛОВ)**

Один из древнейших и забытых вариантов, восстановлен автором. Приготовление такого плова зависит от наличия исходного продукта, т.е. блюдо сезонное и деликатесное, украшало стол зажиточных людей, рецепт и способ варки держался в секрете. Его можно отнести к диетическим блюдам, т. к. сочетает баранину с птичьим мясом и готовят его на

растительном (в прошлом на кунжутном, конопляном) масле, отличается нежностью и высокой усвояемостью. Готовят в августе и сентябре, когда перепела более упитаны.

Освежеванную и выпотрошенную перепелку окунуть в кипяток, быстро ощипать, промыть, осушить полотенцем, посыпать смесью соли, черного молотого перца и зиры, поставить в прохладное место для маринования.

Мякоть нежирной баранины пропустить через мясорубку, добавить тонко нашинкованный лук, рубленую зелень кинзы, соль и молотый горький перец, вбить сырое яйцо, все тщательно перемешать. Этой начинкой нафаршировать подготовленные перепелки и отставить.

В сильно перекаленном растительном масле пассеровать лук, положить баранину, нарезанную ломтиками, как на шашлык, обжарить до появления сока, затем положить морковь, нашинкованную соломкой, перемешать содержимое котла 2-3 раза, сверху уложить одним слоем фаршированных перепелок, залить водой так, чтобы покрыла продукты, и дать закипеть. Исправить на соль, ввести специи и томить на медленном огне в течение 1 ч. Если испарится влага, долить кипятку. Когда зирвак будет готов, положить подготовленный рис и довести плов до полной готовности, как указано в рецепте №1.

Перед подачей на стол, осторожно, не нарушая целостности, вынуть перепёлок, а плов, перемешав, уложить на блюдо горкой. Сверху положить перепёлок из расчета по одной на персону. Можно подать плов отдельными порциями на тарелках. К плову подать гранатовый, вишневый или томатный сок.

На 200 г риса 100 г баранины (50 г на фарш), 1 перепелка, 50 г растительного масла, 100 г лука (25 г на фарш), 100 г моркови, 1/4 яйца, соль и специи — по вкусу.

## 15. ПЛОВ С ДИЧЬЮ (ИЛВАСИН ГУШТЛИ ПАЛОВ)



Приготавливается из мяса кеклика, фазана, утки и других диких птиц. Вариант такой же древний, возник среди населения предгорий и охотников. Деликатес. Забыт, восстановлен, приготавливается сезонно, при наличии исходного продукта.

Кеклика, фазана, утку и другую дичь освежевать, очистить от внутренностей, окунуть в кипяток, ощипать, еще 3-4 раза промыть в проточной воде, разделить на половинки или четвертинки, посыпать солью, зирой, черным молотым перцем, толчеными семенами кинзы (кориандр), рубленым луком, сбрызнуть виноградным уксусом и поставить в прохладное

место на 1-2 ч для маринования. Тушку утки, чтобы избавиться от неприятного болотного запаха, мариновать дополнительно, с рубленным чесноком, различной душистой зеленью (мята, базилик, укроп, сельдерей и др.) и отваром лаврового листа. Во всем остальном поступать так, как указано в рецепте «Плов с курятиной» (№ 13).

На 200 г риса 150 г мяса дичи, 60 г жира (растительного), 150 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу. Для маринада одной тушки дичи: 1 чайная ложка соли, по 0,5 чайной ложке молотого перца, кориандра, зиры, 1 луковица средней величины, 5-6 долек чеснока, 0,5 пучка одной из вышеуказанной зелени, 1 ст. ложка виноградного уксуса, отвар 2 лавровых листьев в стакане воды.

## **16. ПЛОВ С СОМОМ (ЛАККА БАЛИКЛИ ПАЛОВ)**

Вариант возник в прошлом среди рыбаков Сырдарьи, забыт, восстановлен. Приготавливается из мяса сома и других бескостных рыб.

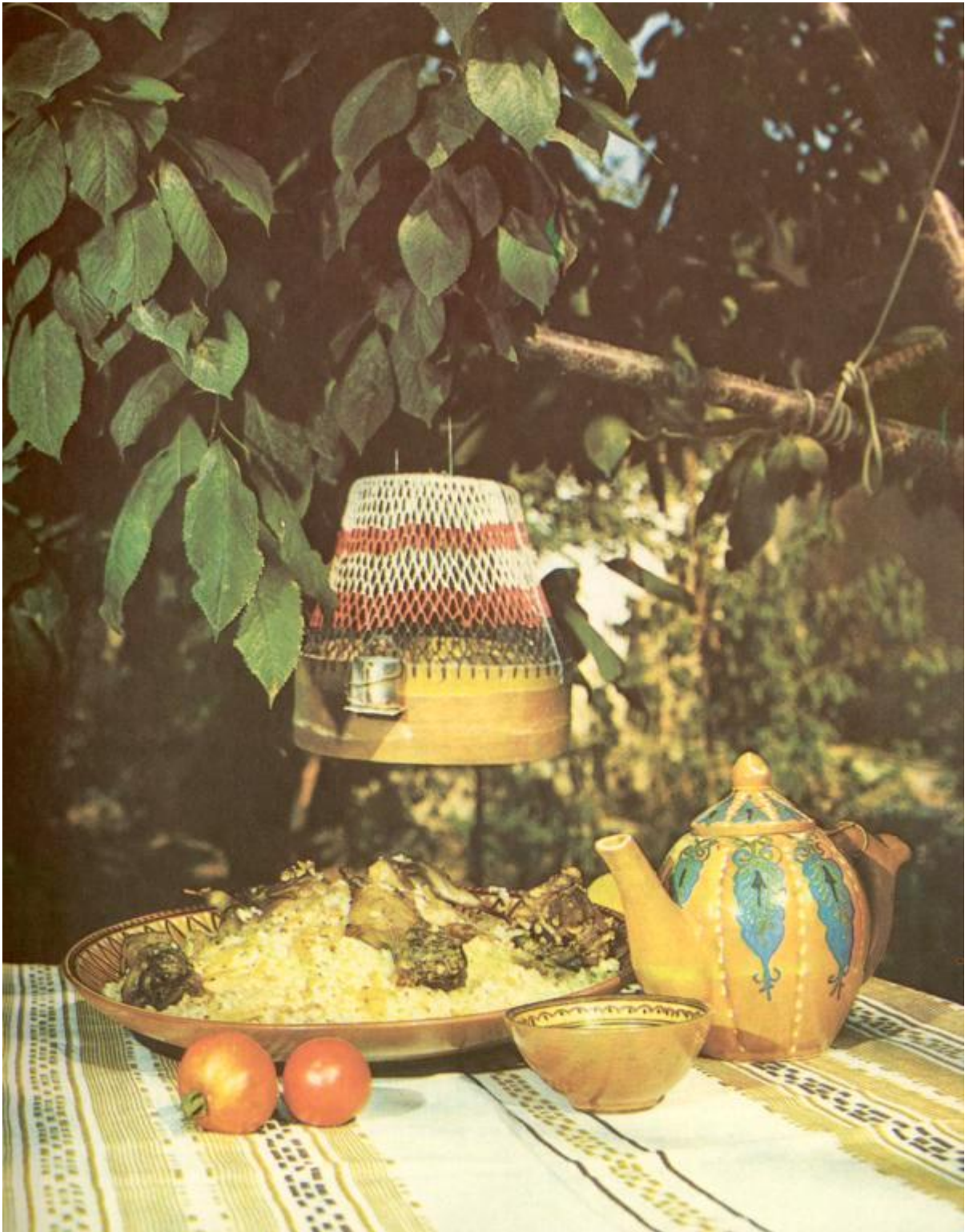
Очищенное от внутренностей мясо сома промыть в нескольких водах, нарезать на ломтики по 10-15 г, т.е. величиной с первый сустав большого пальца, посыпать рубленным луком, чесноком, солью и молотым душистым перцем, поставить в прохладное место на 1-2 ч для маринования.

В перекаленном растительном масле обжарить кусочки рыбы до образования румяной корочки, снять дуршлагом и отставить. В другом котле раскалить свежий жир, спассеровать в нем кольца лука вместе с чесночными дольками. После чего положить морковь, нарезанную соломкой, сразу же залить водой на уровне содержимого котла и тушить в течение 25-30 мин. По готовности зирвака заправить солью и специями, положить ровным слоем промытый рис и готовить плов, как указано в предыдущих рецептах. Перед накрытием плова на упревание положить над рисовым слоем подготовленную рыбу, собрать рис горкой к середине котла, убрать огонь и накрыть на 20-25 мин.

Перед подачей на стол плов смешать, уложить на блюдо, отдельно подать салат из свежих овощей.

На 200 г риса 100 г мякоти рыбы (сом, осетр, севрюга, белуга) 50 г масла, 100 г моркови, 50 г лука, 3-4 дольки чеснока, соль и специи — по вкусу.

Для маринада: 1 кг мяса сома, 1 крупная головка лука, 8-10 долек чеснока, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка душистого перца. Для обжарки рыбы — 300 г растительного масла.



### 17. ПЛОВ С ЯЙЦОМ I (ТУХУМЛИ ПАЛОВ)

Плов древнего происхождения, бытует и поныне, приготавливают его во все времена года, в домашних кухнях, иногда и на предприятиях общественного питания. Может удачно пополнить рацион детского питания, начиная с годовалого возраста и питания больных с аминокислотным недомоганием. Раньше этот плов готовили на кунжутном масле, но можно заменить хлопковым, подсолнечным, арахисовым, оливковым и другим растительным маслом.

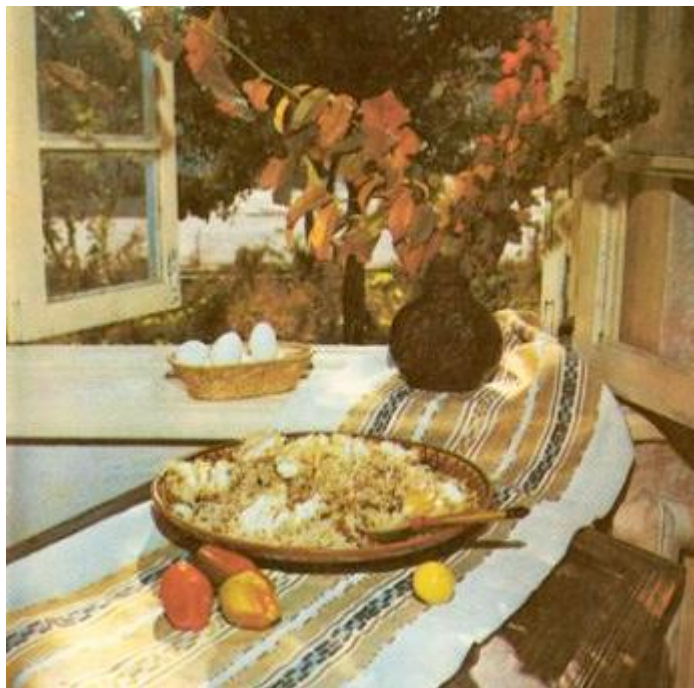
Перекалить кунжутное масло на умеренном огне в течение 1 ч, хлопковое — 40-45 мин, подсолнечное, арахисовое и оливковое — 10-15 мин. Обжарить кольца лука до красноватого



цвета, положить морковь, нарезанную соломкой и продолжать жарку до полуготовности, залить водой, а после закипания заправить солью и специями и тушить до полной готовности моркови. Тем временем перебрать и промыть в 3-4 водах рис и засыпать ровным слоем. Варить до полного набухания риса. Затем убавить огонь, плов разровнять шумовкой и при помощи ложки в рисовом слое сделать лунки. В каждую лунку вбить сырое куриное яйцо, посыпать солью и перцем и, уменьшив огонь до предела, накрыть плов на 20-25 мин.

При подаче на стол вынуть затвердевшие яйца, нарезать на мелкие кусочки, плов перемешать, уложить на блюдо горкой, а сверху — нарезанные яйца. Отдельно подать виноградный уксус или любой овощной салат. Можно посыпать плов мелко нарезанным зеленым луком.

На 200 г риса 60 г растительного масла, 50 г лука, 100 г моркови, 2 яйца, соль и специи — по вкусу.



## 18. ПЛОВ С ЯЙЦОМ II (СИТОРА ПАЛОВ)

Один из старинных вариантов, сохранился в Бухаре. Диетические свойства такие же, как и в первом варианте. Название «ситора палов» означает — плов «со звездочками» из-за желтых кружочков яйца. Готовят и на растительном, и на животном жире.

Баранье сало нарезать мелкими кубиками, перетопить, снять шкварки, после чего жир довести на медленном огне до белого дымка, спассеровать в нем лук, засыпать соломкой морковь, залить водой и тушить до полной готовности, заправить солью и специями. Затем заложить промытый рис и варить до полного набухания и испарения всей влаги. Накрыть на 20-25 мин.

Яйца отварить вкрутую, охладить в воде, очистить от скорлупы и, не допуская крошения желтков, нарезать кружочками.

При подаче на стол плов не перемешивать, уложить на блюдо сначала рисовый слой, затем — морковный, красиво оформить кружочками яйца. Салат и виноградный уксус подавать отдельно.

На 200 г риса 60 г курдючного сала, 30 г лука, 200 г моркови, 2 яйца, соль и специи — по вкусу.



### **III. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ РИСА**

Многие хозяйки, да и некоторые повара-профессионалы ошибочно полагают, что плов готовится только из риса. Однако были и существуют разновидности плова,

приготавливаемые из пшеницы и лапши, возникли новые — из вермишели и гречневой крупы, которые, помимо того, что имеют диетический характер, обогащают и разнообразят пищу.

## 19. ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ (БУРДОЙ ПАЛОВ)

Возник этот вариант плова до революции среди земледельческого населения Узбекистана в неурожайные для риса годы. В наше время забыт из-за трудоемкости обработки зерна в ступке и отсутствия местного сорта пшеницы Кайраки. Восстановлен если не для практического, то по крайней мере, для этнографического значения.

Пшеницу местного сорта Кайраки слегка смочить холодной водой и потолочь в деревянной ступке до тех пор, пока не отделится зерновая оболочка. Затем эту шелуху, т.е. отрубную часть хорошо промыть проточной водой, а очищенную пшеницу замочить теплой водой на 3-4 ч. Перетопить бараний жир, снять шкварки, обжарить нарезанное ломтиками мясо вместе с луком. Затем положить морковь, нашинкованную соломкой, и жарить до полуготовности. Налить воды и варить в течение 45-50 мин, заправить солью и специями. По готовности зирвака засыпать подготовленную пшеницу, налить несколько больше воды, чем в плов с рисом, т.е. 3 см над уровнем содержимого котла. Варить на сильном пламени при равномерном и бурном кипении до полного набухания зерна. Если вода испарилась, а пшеница еще не готова, доливать понемногу кипятку до полной готовности. Накрывать на упревание на 30-35 мин.

Подать на стол, как и другие пловы, с салатом или уксусом.

На 200 г пшеницы 100 г мяса (говядина), 60 г бараньего сала, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 20. ПЛОВ ИЗ ЛАПШИ (УГРА ПАЛОВ)



Этот вариант возник, как и плов из пшеницы, в неурожайные для риса годы в Таджикистане. У нас его готовит население, живущее в соседних с этой братской республикой районах, где живут вместе и узбеки и таджики. Готовят во все времена года. Вкусовые качества хорошие, по питательным свойствам не уступает настоящему плову.

Замесить крутое тесто на яйце, хорошо обмяв его, скатать в шар и оставить под салфеткой на 10-15 мин. Затем при помощи длинной скалки раскатать в сочень толщиной в 2-3 мм и нарезать короткую тонкую лапшу, подсушить на солнце или в духовке.

В кипящем масле или растопленном бараньем жире обжарить ломтики мяса вместе с кольцами лука до образования румяной корочки. Затем положить соломки моркови, залить водой на уровне содержимого котла, после закипания добавить соль и специи. Тушить в течение 35-40 мин. По готовности зирвака засыпать ровным слоем сухую лапшу, воду не наливать. Лапша варится за счет пара, образующегося из сока моркови.

При необходимости сбрызнуть сверху теплой водой так, чтобы лапшинки не прилипали друг к другу. По готовности убрать огонь и накрыть миской на 15 мин.

При подаче на стол укладывают на блюдо горкой, посыпают нашинкованным зеленым луком.

На тесто: 200 г муки, 1 яйцо, 2 ложки теплой воды, соль на кончике ножа. На зирвак: 150 г мяса, 50 г сала, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 21. ПЛОВ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ (ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ)

Вариант создан автором как эквивалент плова из лапши с целью уменьшения трудоемкости приготовления теста.

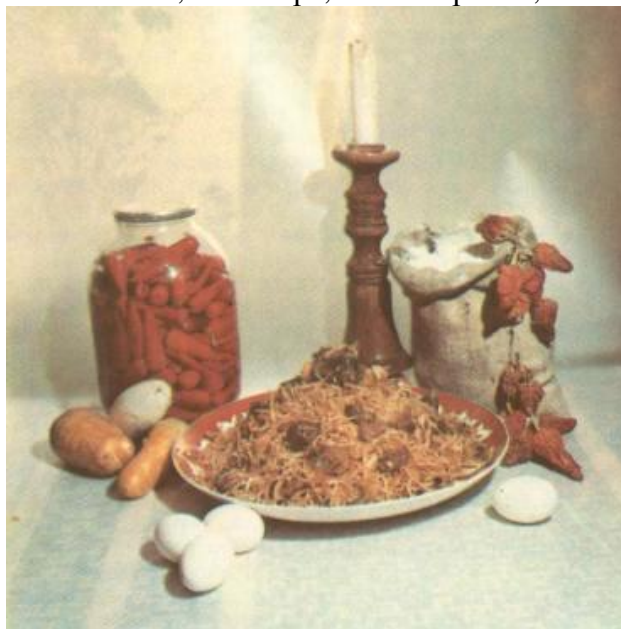
Яичную вермишель размельчить до величины с рисовую крупинку, просеять и удалить пудру.

Приготовить зирвак как указано в предыдущем рецепте, и вместо лапши засыпать подготовленную вермишель.

Плов с вермишелью можно приготовить и другим способом: яичную вермишель опустить в кипящую подсоленную воду (на 100 г вермишели 0,5 л воды и 0,5 чайной ложки соли). Когда кипение возобновится, уменьшить огонь и варить в течение 6-8 мин, изредка помешивая. Откинуть в дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь влаге.

В другой посуде приготовить зирвак: обжарить в раскаленном жире мясо, лук, морковь, налить немного воды, довести все продукты до полной готовности. Когда в зирваке испарится вся влага, положить вареную вермишель, посыпать солью, перемешать все содержимое, жарить 3-4 мин для того, чтобы жир впитался в вермишель и она прогрелась. Затем переложить на блюдо горкой и подать на стол с овощным салатом.

На 150 г вермишели 100 г мяса, 50 г жира, 150 г моркови, 50 г лука, соль — по вкусу.



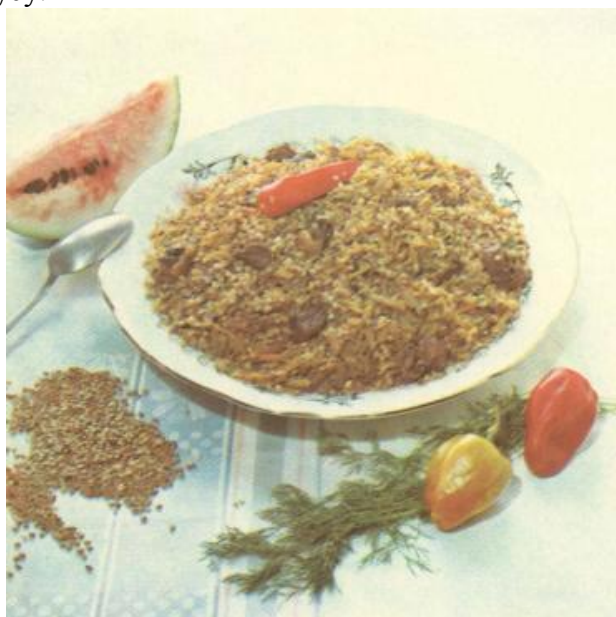
## 22. ПЛОВ ИЗ ГРЕЧКИ (ГРЕЧКА ПАЛОВ)

Этот вариант возник относительно недавно. Плов с гречкой рецептурно и технологически усложненная и приближенная к плову разновидность гречневой каши. Используется в качестве диеты для больных диабетом.

Разогреть топленое масло, спассеровать в нем кольца лука, положить ломтики мяса и обжарить до полуготовности. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой или кубиками, залить водой и тушить на медленном огне при закрытой крышке до полной готовности, исправить на соль. Тем временем положить на сковороду ложку топленого или сливочного масла, и всыпать гречневую крупу, спассеровать, часто помешивая. Эту крупу закладывают в зирвак, заливают сверху равномерно теплой водой и варят до готовности, изредка помешивая ложкой верхний (гречневый) слой. Накрывают на 30 мин. Крупа должна полностью быть набухшей и сыпучей.

На стол подают, уложив на блюдо горкой, как и другие пловы. Очень хорошо сочетается с салатами из редьки (зимой), редиски (весной), помидоров (летом) и огурцов (осенью).

На 250 г гречневой крупы 50 г топленого масла, 100 г мякоти говядины, 100 г моркови, 50 г лука, соль — по вкусу.



## IV. ПЛОВЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ БОБОВЫХ КУЛЬТУР

Пловы этой группы представлены в четырех вариантах: плов с горохом местного сорта нухот, плов с машем (мелкий азиатский горох коричневого цвета), плов с фасолью лобия, плов с фасолью жанду. Эти пловы отличаются от других по рецептуре, обладают отличными вкусовыми качествами, очень богаты крахмально-углеводными и белковыми компонентами. Могут служить лакомой пищей для детей. В этих пловах очень удачно сочетаются аминокислоты животного (мясные) и растительного (бобовые) происхождения, следовательно, обеспечивается высокая калорийность блюда.

## 23. ПЛОВ С ГОРОХОМ (НУХОТЛИ ПАЛОВ)



Старинный, классический вариант, сохранившийся до наших дней. Готовится во все времена года, особенно в Ташкенте, на свадебных пиршествах. Здесь приводится рецепт и технология приготовления такого плова в домашних условиях. Обладает закрепляющим свойством, противопоказан при запорах и диабете.

За день до приготовления плова промыть и замочить горох (нухот) в холодной воде. В летнее время воду освежают 2-3 раза за сутки. Рис вымыть в теплой воде и замочить до приготовления плова.

Морковь нарезать кубиками (0,5X0,5X0,5 см), т.е. «горошком», лук — кольцами и мясо — ломтиками по 10-15 г.

В кипящем масле обжарить кусочки мяса до легкой корочки, лук жарить вместе с мясом до приобретения

коричневого цвета, положить морковь и приготовленный горох, залить холодной водой, после закипания уменьшить огонь и тушить до готовности гороха. После этого

добавить соль и специи, заложить ровным слоем промытый или предварительно замоченный рис. Налить необходимое количество воды, по мере ее испарения перелопачивать шумовкой только верхний слой плова, после полного набухания риса накрыть миской на 30-35 мин.

При подаче на стол перемешать и уложить на блюдо, отдельно подать салат или уксус.

На 180 г риса 50 г мяса, 50 г жира, 10 г гороха (нухот), 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 24. ПЛОВ С МАШЕМ (МОШЛИ ПАЛОВ)



Маш — это мелкие семена коричневого, а иногда темно-зеленого цвета азиатского сорта бобового растения. Своим белково-крахмальным составом и вкусовыми качествами не уступает нухоту. Очевидно, это и послужило причиной использования маша в плове в качестве заменителя гороха. Несмотря на высокую калорийность, хорошие вкусовые

качества и несложность технологии приготовления, этот вид плова почему-то забыт. Его очень редко готовят в сельских местностях Бухарской области. Восстановлен автором.

За сутки до приготовления плова промыть и замочить в холодной воде маш. Замачивается маш в плоской тарелке, чтобы к каждой крупинке был доступ воздуха. В летнее время или в очень теплой комнате воду освежать или, если испарилась, доливать. Затем крупу насыпать на клеенку и перебрать, удалив ненабухшие экземпляры, отставить.

Перекалить жир, спассеровать в нем лук, положить мясо, нарезанное очень маленькими кусочками, морковь, нашинкованную мелкими кубиками. Все жарить до полуготовности. Затем залить водой на уровне содержимого котла, тушить продукты на медленном огне в течение 30-35 мин. Подготовленный маш смешать с промытым рисом и по готовности зирвака засыпать ровным слоем, залить необходимым количеством воды и варить при сильном кипении до набухания риса и маша, посолить, добавить специи. Затем плов накрыть на 30 мин.

По готовности смешать в котле, переложить плов горкой на блюдо и подать на стол с любым салатом.

На 150 г риса 50 г маша, 50 г мяса (мякоти), 55 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## **25. ПЛОВ С ЛОБИЕЙ I (ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ I)**

Вариант новый, создан домохозяйками Ташкента как эквивалент плова с горохом. Питательные и вкусовые качества такие же, как у плова с нухотом и машем, усвояемость легкая, готовят во все времена года.

Лобия — это гиацинтовые бобы — древнее культурное пищевое растение. Плоды похожи на фасоль, молочного цвета, по форме напоминают почку, содержат много белков.

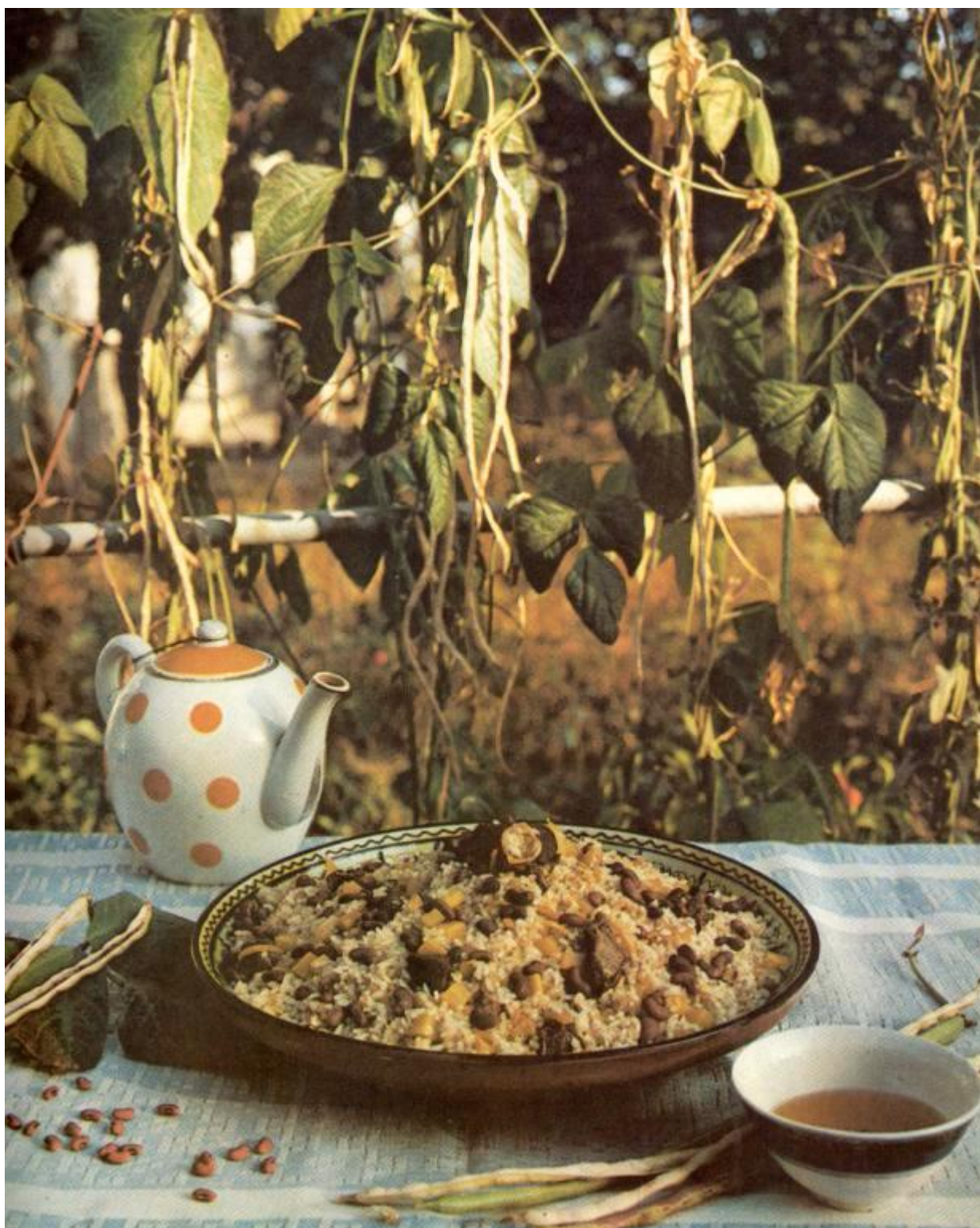
Лобию перебрать, промыть три-четыре раза холодной водой и варить при медленном кипении; по готовности слить воду и оставить в той же посуде с закрытой крышкой.

Перекалив жир, спассеровать лук, пожарить ломтики мяса до румяной корочки, затем положить морковь (соломкой) и продолжать жарку, изредка помешивая до полуготовности. После чего залить водой, заправить солью и специями и варить зирвак до полной готовности продуктов. Заложить промытый рис, долить необходимое количество воды и варить до готовности. Перед накрытием плова на упревание добавить отварную лобию, собрать горкой к середине котла, накрыть миской, убрать огонь и выдерживать 20-25 мин.

При подаче на стол плов тщательно перемешать и уложить горкой на блюдо. Отдельно подать салат или виноградный уксус.

На 150 г риса 50 г лобии, 50 г мяса, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.





## 26. ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ ЖАНДУ (ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ II)

Этот плов также из новых вариантов, готовится с добавлением фасоли жанду, родиной которой является Африка. Такую фасоль с вьющимися до 5-6 метров стеблями, тройчатыми листьями и длинными (до 30-35 см) стручками стали выращивать у нас во дворах, начиная с 70-х годов. В ботанических справочниках она известна под названием вигна или коровий горох. Форма семян от округлой до почковидной, величина с обыкновенную фасоль, окраска в стадии восковой спелости кремовая, при полном созревании — коричневая и черная. Очень богата белковыми веществами. При восковой спелости плоды жанду вместе со стручками используют в приготовлении лагмана. А для плова идут созревшие семена.

Плов готовить так же, как указано в предыдущем рецепте (№ 25), с той разницей, что жанду, как лобию, предварительно не отваривают, а кладут прямо в зирвак до закипания и тушат вместе с мясом и морковью. Заправляют солью и специями после полной готовности. На 150 г риса 50 г жанду, 50 г масла, 50 г мяса, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## V. ПЛОВЫ С ОВОЩНЫМИ И ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМИ ДОБАВКАМИ

В этом разделе приводятся пятнадцать разновидностей плова, в приготовлении которых дополнительно к основному рецепту берется еще морковь, лук, чеснок, помидоры, сладкий перец и другие овощи. Из фруктов и ягод используется айва, кишмиш (изюм), курага, незрелые плоды урюка и т.д. Все разновидности этой группы плова обладают отличными вкусовыми и диетическими качествами. Если содержание в их составе жиров, белков, углеводов обеспечивает высокую калорийность, то изобилие витаминов, микроэлементов, минеральных веществ делает их целебными. Кроме того, все пловы, приведенные здесь, имеют деликатесный характер. Отдельные из них возникли в прошлом и готовятся и поныне, а некоторые варианты созданы в наши дни.

### 27. ПЛОВ С ГАРНИРОМ ИЗ МОРКОВИ И МЯСА (ТУГРАМА ПАЛОВ)



Такой плов готовят в Самарканде и Бухаре, реже — в Кашкадарье, в других областях республики не распространен. Вариант относится к древнему классическому, имеет сезонный характер: его чаще всего готовят в период осеннего сбора урожая моркови.

Особая ценность этого плова состоит в том, что в нем содержится большое количество каротина, т. е. провитамина А, необходимого для нормального роста детского организма,

улучшающего состояние слизистых оболочек пищеварительных органов. Не зря народные лекари рекомендовали такой плов детям и пожилым людям.

Мясо, лук и морковь, указанные в рецепте, разделить пополам. Из одной части приготовить плов по-самаркандски (см. рецепт № 4). Другую часть продуктов отварить отдельно: лук нашинковать кольцами, морковь целиком, мясо большими кусками положить в кастрюлю с холодной подсоленной водой и варить до полной готовности всех продуктов на медленном огне, снять образовавшуюся пену. По готовности мясо и морковь отделить от бульона, охладить на воздухе и оба продукта нарезать соломкой одинакового размера, отставить. Бульон использовать для плова вместо воды.

При подаче на стол плов уложить горкой на одну половину большого блюда, а на другую — мясо-морковный гарнир. Подавать без салата.

На 200 г риса 400 г мяса, 60 г масла, 400 г моркови, 100 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 28. ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ (САРИМСОКЛИ ПАЛОВ)



Этот вариант относительно новый, возник в 40-х годах среди соревнующихся по приготовлению плова любителей в андижанских чайханах. Вскоре распространился по всей Ферганской долине, в Ташкенте, Самарканде и других местностях, сначала в чайханах, теперь уже основательно вошел в домашнюю кухню. Особую целебную ценность этого плова обеспечивают фитонциды — вещества, уничтожающие всякие болезнетворные микробы и вирусы, попавшие во внутренние органы человека. Кроме того, в составе плова с чесноком много аминокислот, азотистых веществ, аскорбиновой кислоты (витамина С), никотиновой кислоты (витамина РР) и витаминов группы В, а также микроэлементов, минеральных солей. Все это в совокупности обеспечивает высокую калорийность, вкусовые и диетические качества. Готовят во все времена года.

Зирвак приготовить так же, как для плова с поджаркой или плова по-фергански (см. рецепты №1 и 2), с той разницей, что за несколько минут до закладки риса чеснок целыми головками тушат вместе с морковью и мясом. Выбрать одинаковые по размеру головки чеснока, осторожно, не нарушая целостности, острым ножом срезать донце, снять только один верхний слой чешуи, сполоснуть в воде. Подготовленный таким образом чеснок положить срезанной стороной вниз в зирвак и тушить до полуготовности, затем ровным

слоем засыпать рис, залить необходимым количеством воды и варить плов как обычно. Накрывать на 25-30 мин.

По готовности плов перемешать, осторожно вынуть готовый чеснок, плов уложить на блюдо горкой, сверху — чеснок и подать на стол. За столом дольки отделяют от чешуи.

Существует и другой способ приготовления этого плова: чеснок разделяют на дольки, очищают от чешуи, сполоснув в холодной воде, кладут в котел вместе с промытым рисом.

На 200 г риса 75 г мяса, 25 г чеснока, 50 г бараньего сала, 50 г лука, 100 г моркови, соль и специи — по вкусу.

## 29. ПЛОВ С ГАРНИРОМ ИЗ ЛУКА (СЕРПИЕЗ ПАЛОВ)



Возник этот вариант недавно. Обнаружен в период эпидемии гриппа в 1980 г. в гостях одной семьи (просили не называть фамилии) в г. Андижане. Автор был восхищен эмпирическим подходом хозяйки к лекарственным свойствам лука. Лук, как и чеснок, очень богат фитонцидами — биологически активными веществами, которые уничтожают вирусы гриппа в первую же минуту попадания их в организм. В народной медицине лук применяется от многих заболеваний, в частности, от насморка и воспаления верхних дыхательных путей. В составе лука, как и в других овощах, содержится до 13 мг% витамина С, а эфирные масла способствуют появлению аппетита. Лук, конечно, подается к плову в сыром виде, в составе салатов или рубленным зеленым луком посыпают плов при подаче на стол. Однако этого недостаточно для лечебной цели. В этом плове лук подают в большом количестве и в тушеном (на пару) виде.

Приготовить плов из замоченного риса (см. рецепт № 3). Взять в 3-4 раза больше нормы лука, указанного в рецепте, нашинковать кольцами и полукольцами и перед накрытием плова уложить сверху рисового слоя и плотно накрыть миской, поставить груз, чтобы не убежал пар, уменьшить огонь, через 5-6 мин убрать его совсем и выдерживать плов с луком еще минут 20-25.

При подаче на стол снять луковый слой, плов перемешать, уложить на блюдо горкой, а сверху — вареный на пару лук, полить виноградным, яблочным уксусом или кислым гранатовым соком вместе с зернами.

На 200 г риса 75 г мяса, 40 г жира, 150 г моркови, 40 г лука, соль и специи — по вкусу.

На гарнир дополнительно 150 г лука, несколько капель уксуса или 1 ст. ложку гранатового сока.

### 30. ПЛОВ С АЙВОЙ (БЕХИЛИ ПАЛОВ)

Вариант, дошедший до нас из глубины веков, повсеместно широко готовится и поныне. Имеет сезонный характер, в зависимости от наличия исходного сырья его готовят с сентября до февраля.

В народной медицине печеная, вареная и тушеная айва издревле применяется как лекарственное средство от многих заболеваний, таких как кашель, шершавость дыхательных путей, сердцебиение, непроизвольная рвота, недомогание, понос, желтуха, кровохарканье, слабость желудка и т. д. Химический состав хорошо изучен. Помимо витаминов, микроэлементов, минеральных солей, сахара и других полезных веществ, айва содержит пектиновые и дубильные вещества, сообщающие свой аромат приготовляемым блюдам.

Плов с айвой готовят по технологии, указанной в рецептах №№ 1, 2, 3, 4. Выбрав любой из указанных рецептов, мясо взять в несколько меньшем количестве, чем по рецепту, нарезать ломтиками, лук — кольцами, морковь — соломкой, кислую айву очистить от пушка, разрезать пополам, удалить семена и поврежденные места, оставить половинками или разрезать на дольки, обжарить вместе с мясом и морковью, затем налить воды и тушить до полуготовности, заправить солью и специями.

Во всем остальном поступать, как указано в выбранном рецепте.

По готовности плова осторожно вынуть айву, плов перемешать и уложить на блюдо, айву нарезать на дольки и мелкие кусочки, положить сверху и подать на стол. Употреблять без салата.

На 200 г риса 75 г мяса, 75 г айвы, 150 г моркови, 55 г сала, 100 г лука, соль и специи — по вкусу.



### 31. ПЛОВ ПО-ШАДЫБЕКСКИ (ШОДИБЕК ПАЛОВИ)

Данный вариант возник в начале века среди андижанских поваров, но к настоящему времени забыт. Название плова связано, очевидно, с именем его создателя. По крайней мере, так говорят старожилы и потомственные повара, со слов которых он и был восстановлен. Имеет такие же диетические свойства, как и плов с айвой. С высокой калорийностью, тонким ароматом и изысканным вкусом, этот плов можно отнести к деликатесным блюдам.



Мясо (баранина, говядина) нарезать ломтиками, как на шашлык, лук — кольцами, морковь — кубиками по 1X1X1 см. Айву, взятую в равном количестве с морковью, нарезать тоже кубиками по 2X2X2 см и положить в теплую воду, иначе под воздействием кислорода потом неет. В котле с шарообразным дном растопить баранье сало или растительное масло, обжарить в нем лук до коричневого цвета, положить кусочки мяса и обжарить до легкой корочки, положить кубики моркови, пожарить вместе с мясом до полуготовности, залить водой, в которой выдержали айву, ввести соль и специи и тушить на медленном огне в течение 50-60 мин.

Кубики айвы смешать с промытым рисом и положить ровным слоем в зирвак, залить той же водой, в которой замочили айву и варить при сильном кипении до полного испарения влаги и набухания риса. Накрывать на 25 мин.

По готовности плов смешать, переложить горкой на блюдо и подать на стол без салата.  
На 200 г риса 50 г мяса, 50 г моркови, 50 г айвы, 65 г сала или масла, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

### **32. ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ДУЛМАЛИ ПАЛОВ)**



Такой плов возник в шестидесятых годах среди домашних хозяек г. Намангана, частично распространился и в г. Андижане. В остальных местах пока не приготавливают. Сладкий (болгарский) перец содержит до 5% сахарного вещества, до 1 % белка, большое количество витаминов А, группы В (В1, В2, частично РР), очень богат аскорбиновой кислотой (витамином С).

Как и в других овощах, в составе сладкого перца содержатся микроэлементы, органические кислоты и биологически активные вещества в виде фитонцидов. Поэтому применение этого продукта в плове делает блюдо диетическим. Готовят его, начиная с первой половины июня до октября — в период созревания раннего, среднего и позднего сортов перца.

Выбрать вполне созревшие, желтого цвета, среднего размера экземпляры перца, срезать плодоножки, вытряхнуть семена, сполоснуть в холодной воде.

Жирную говядину (можно вместе с бараниной) пропустить через мясорубку, в фарш добавить лук, нашинкованный тонкими кольцами, соль и сырое яйцо. Все хорошенько перемешать, наполнить перец и отставить.

Сильно перекалить жир, обжарить в нем кольца лука и отделенные от мяса кости. Когда лук приобретет коричневую окраску, положить в котел морковь, нарезанную соломкой, и жарить, помешивая, до полуготовности. После чего одним рядом уложить фаршированный перец, залить водой и варить на медленном огне до полуготовности, исправить на соль. Заложить ровным слоем промытый рис, долить необходимое количество воды, усилить пламя и варить до полной готовности. Когда рис набухнет и станет мягким и сыпучим, плов собрать к середине котла, убрать огонь, накрыть миской на 20 мин. Перед подачей на стол осторожно, не нарушая целостности, снять голубцы, плов уложить горкой на блюдо, а сверху и по бокам (из расчета 1 или 2 шт. на каждую порцию) положить голубцы. Подавать без салата.

На 200 г риса 100 г мяса (мякоти), 150 г лука (100 г на фарш), 50 г жира, 100 г моркови, 1/4 яйца, соль — по вкусу. Сладкого перца — по 2 шт. на каждую порцию.

### **33. ПЛОВ С ЯИЧНИЦЕЙ В ПОМИДОРАХ (ПОМИДОР КУЙМОКЛИ ПАЛОВ)**

Этот вариант совершенно новый, создан автором, обнародован в местной периодической печати и в книге «Узбекские блюда». Обогащение плова дополнительными витаминами, органическими кислотами (помидоры) и белком (куриное яйцо) имеет важное физиологическое значение. Комбинация риса, мяса, жира, моркови, помидоров и яиц создает оригинальную вкусовую гамму. Такой плов можно готовить в весенние, летние и осенние месяцы, т. е. в периоды созревания раннего, среднего и позднего урожая томатов.

Перетопить жир, обжарить лук и мясо до легкой корочки, положить морковь, жарить до полуготовности, залить водой и дать закипеть, заправить солью и специями и тушить на медленном огне 50-60 мин. Тем временем обработать помидоры: выбрать очень зрелые, но не мятые, одинакового размера сортов Яблочный, Подарочный или Волгоградский, промыть холодной водой, срезать донце и осторожно, не повреждая кожицы, вынуть сердцевину вместе с семенами. Образовавшиеся помидорные «чашечки» посыпать мелкой солью и положить их открытой стороной вниз в тарелку, чтобы полностью стек сок.

По готовности зирвака заложить промытый рис, довести плов до полной готовности. Перед накрытием разровнять рисовый слой и при помощи ложки сделать лунки. В каждую лунку поместить приготовленные помидорные «чашечки», влить в них по сырому яйцу, слегка посыпать солью и молотым (красным, черным) перцем. После чего плотно накрыть миской, убрать огонь и выдержать 25 мин.

По готовности осторожно снять помидоры с яйцом, плов перемешать, уложить горкой на блюдо, сверху и по бокам горки положить яичницу в помидорах из расчета по 1 шт. на каждую порцию и подать на стол. Употребляется без салата.

На 200 г риса 50 г мяса, 50 г масла (сала), 100 г моркови, 50 г лука, 1 помидор, 1 яйцо, соль и специи — по вкусу.





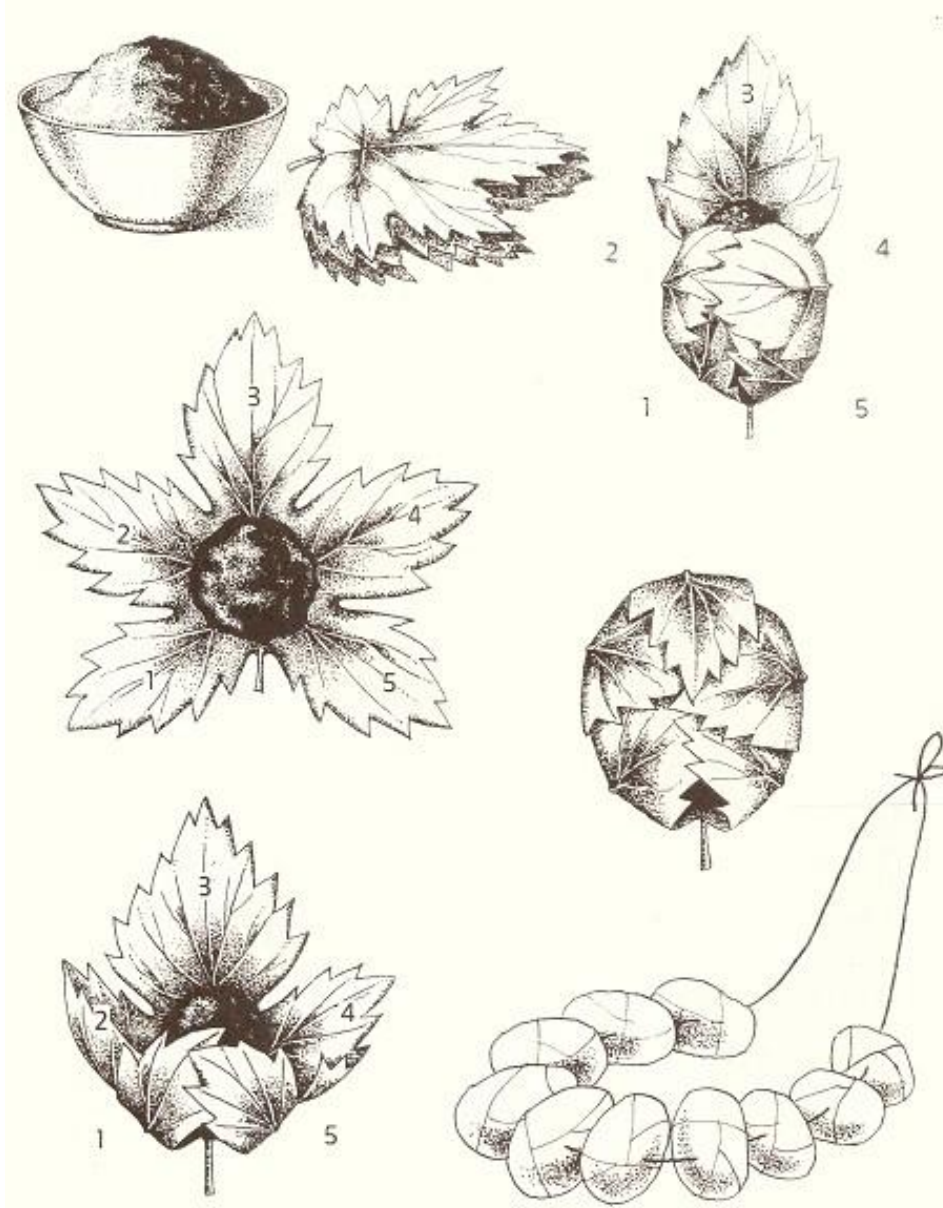
#### **34. ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ (КАВАТОК ПАЛОВ)**

Один из древних классических вариантов, настоящий деликатес, имеет сезонный характер — готовится в мае, по мере появления виноградной лозы, а из консервированных листьев — и зимой. В народной медицине такой плов рекомендовали людям, страдающим сосудистой дистонией, гипертонией, склерозом или заболеванием органов пищеварения. Фарш легко усваивается и нежная клетчатка виноградного листа улучшает перистальтику кишечника. Стало известно, что виноградный лист содержит органические кислоты (в том числе и уксусную), богат витаминами, особенно витамином С.

Баранину или говядину, предназначенную для плова, разделить на две части, из одной (мякоти) приготовить фарш, другую с костями обжарить в раскаленном жире вместе с луком до легкой корочки, затем положить соломки моркови, жарить, помешивая, до полуготовности, залить водой и тушить в течение 1 ч на умеренном огне.

Тем временем собрать виноградные листья средней величины и нежности, т. е. третий и четвертый листики от верхушки каждой лозы, удалить черешки, промыть в холодной воде, дать стечь влаге.

Приготовление фарша: жирную мякоть мяса пропустить через мясорубку или порубить на доске, добавить мелко нашинкованный лук, соль, молотый перец, сырое яйцо и перемешать. На середину каждого подготовленного листика положить по 1 чайной ложке мясного фарша и оформить, согнув края листа к середине кругловатых голубцов, положить их на доску вниз швом и слегка придавить ладонью. По окончании формовки каждую пару голубцов сложить вместе швом друг к другу и гирляндой нанизать на суровую нитку по 20-30 шт. (см. рис.).



**Рисунок 5** Способ приготовления голубцов из виноградных листьев.

Гирлянду голубцов положить в зирвак и тушить вместе с мясом до полуготовности. Затем заложить ровным слоем подготовленный рис, залить необходимым количеством воды и дать бурно закипеть на пламени до набухания риса и испарения всей влаги. Накрывать на 25-30 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть гирлянду голубцов, плов перемешать и уложить на блюдо, сверху выложить голубцы, снятые с нитки.

На 200 г риса 100 г мяса (50 г на фарш), 75 г лука (25 г на фарш), 100 г моркови, 50 г жира, 1/4 яйца, 12-15 шт. виноградных листьев на каждую порцию, соль и специи — по вкусу.



### **35. ПЛОВ С КИШМИШОМ (МАЙИЗЛИ ПАЛОВ)**

Этот вариант плова также относится к старинному, возник в незапамятные времена в Бухаре среди бедного крестьянского населения. Готовили раньше без мяса, он так и назывался «плов по-бухарски без мяса», но теперь готовят с добавлением мяса во все времена года. С добавлением кишмиша увеличивается углеводный компонент плова и он приобретает более сладкий вкус за счет глюкозы. Его рекомендовали детям и старикам, а в качестве диеты — больным малокровием. Особенно полезно употреблять такой плов в зимние и весенние месяцы.

Зирвак приготовить по рецепту «плова по-самаркандски» (см. рецепт №4) и перед закладкой риса добавить изюм из белого кишмиша специальной сушки для этой цели (способом «сояки», т. е. не на солнце, а сквозным проветриванием помещения). Перебрать такой кишмиш, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, замочить в теплой воде на 10-15 мин для набухания. Кишмиш положить в зирвак и сразу же заложить рис. В остальном поступать так, как указано в рецепте № 4.



Подавать такой плов на стол, уложив на блюдо, либо как плов по-самаркандски, либо перемешивая как другие пловы.

На 200 г риса 50 г бараньего сала, 50 г мяса, 50 г лука, 100 г моркови, 10 г кишмиша, соль — по вкусу.

### **36. ПЛОВ С УРЮКОМ (УРИКЛИ ПАЛОВ)**

Один из забытых вариантов, возник, очевидно, среди бедняцких семей. Готовится без мяса и на растительном масле. Может быть на его возникновение повлияла азербайджанская кухня, в которой преобладает плов с сухофруктами. Во всяком случае, плов был восстановлен как блюдо с богатым углеводным компонентом, с большим содержанием фруктозы. Плов с урюком укрепляет сердечную деятельность и смягчает естество.

В перекаленном растительном масле обжарить лук, положить морковь, жарить до полуготовности. Затем положить курагу и тушить вместе с морковью до набухания. После чего добавить соль, заложить ровным слоем промытый рис и варить, как сказано в других вариантах. Накрывать на 25 мин.

Для плова выбрать сорта кураги Кандак или Исфарак солнечной сушки. Промыть 2-3 раза холодной водой и замочить в теплой воде на 30-35 мин. Положить в зирвак вместе с косточками.

Подавать плов на стол, уложив на блюдо или отдельными порциями в кашах.

На 200 г риса 50 г растительного масла, 30 г урюка, 50 г лука, 100 г моркови, соль — по вкусу.

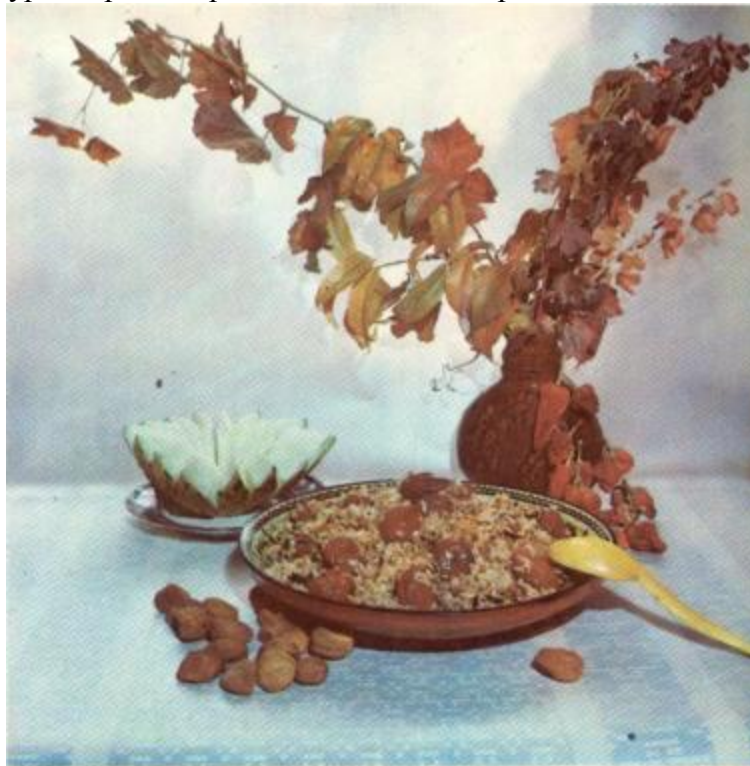
### **37. ПЛОВ С ДОБАВЛЕНИЕМ НЕДОЗРЕЛОГО УРЮКА (ГУРАЛИ ПАЛОВ)**

Вариант малоизвестен, возник случайно среди молодых людей, соревнующихся по приготовлению плова в чайханах. Готовится сезонно в конце мая и в начале июня, когда у урюка (абрикоса) не затвердели косточки и ядрышки на стадии молочно-восковой спелости. Добавление незрелого урюка в плов имеет физиологическое значение в том смысле, что обогащает блюда органическими кислотами, витаминами, особенно аскорбиновой кислотой,

столь необходимой для недомогающего организма весной, кроме того, кислые плоды урюка смягчают чрезмерную жирность плова.

Приготавливается такой плов так же, как «Плов с поджаркой» (см. рецепт № 1) с той разницей, что если плов очень жирный, тогда за 10 мин до закладки риса опускают в зирвак плоды недозрелого урюка.

На 200 г риса 55 г сала, 150 г баранины, 150 г моркови, 100 г лука, соль и специи — по вкусу. Недозрелый урюк брать из расчета 5-6 шт. на порцию.



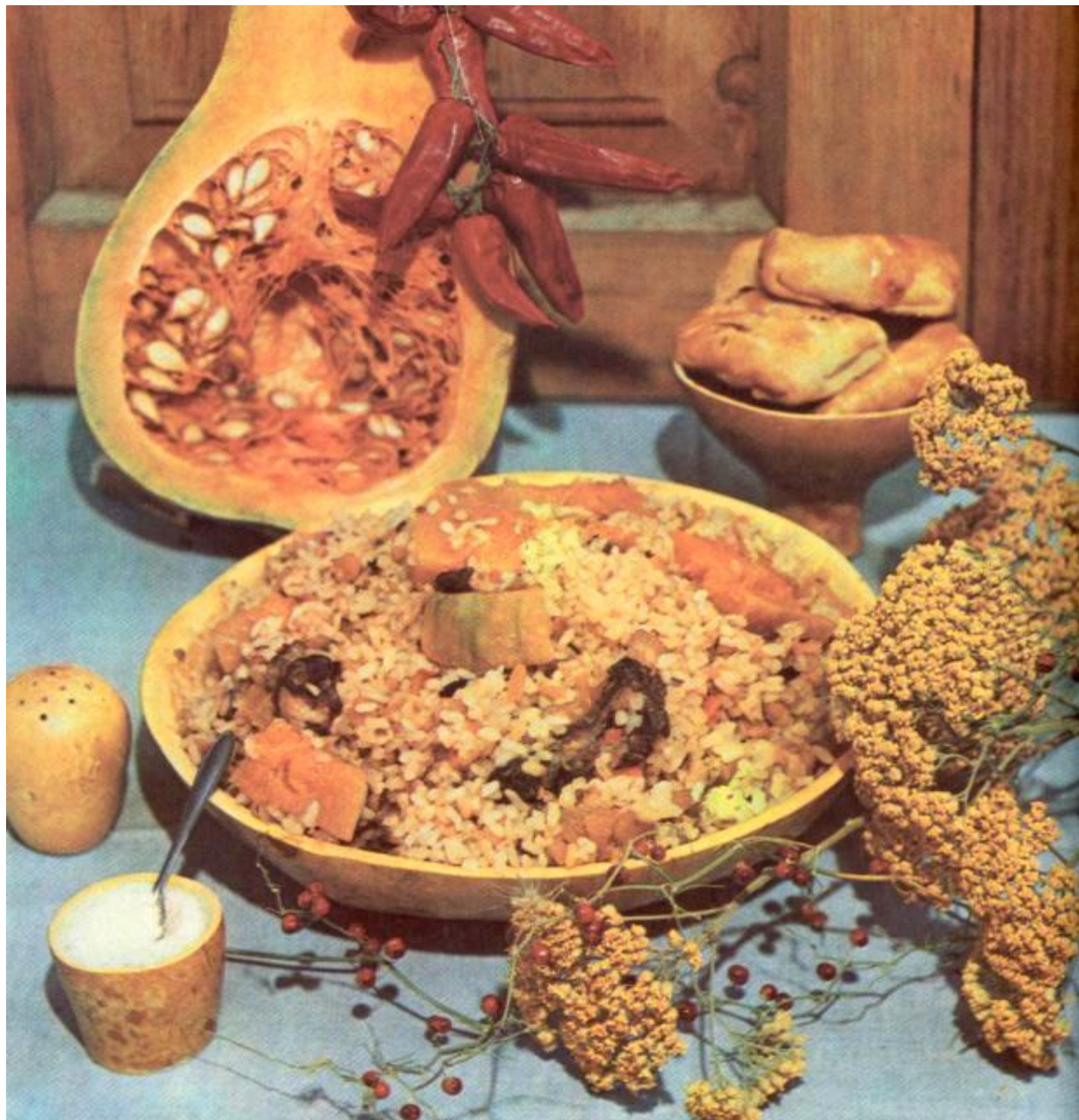
### **38. ПЛОВ СО СМОРЧКАМИ (КУЗИКОРИНЛИ ПАЛОВ)**

Этот вариант возник в прошлом среди сельского населения Узбекистана, к настоящему времени забыт по причине отсутствия исходного продукта и узко сезонного характера блюда. Готовили в апреле один-два раза по появлению в апреле сморчков. Это единственный вид грибов, используемый в узбекской культуре. Из сморчков варили суп, нанизав на деревянные палочки, жарили шашлык, готовили вместе с молодым картофелем жаркое и иногда плов, используя грибы в качестве заменителя мяса. Местное название этих грибов — «кузикорин», что означает «баранья требуха». И действительно, произрастающие здесь сморчки вкусом напоминают мясо, особенно когда их жарят на топленом масле.

Перед приготовлением плова сморчки рассортировать, у более мелких (с грецкой орех или с куриное яйцо) экземпляров срезать только пеньки, а более крупные нарезать ломтиками, промыть сначала в холодной воде, затем сбалансировать, окунув в крутой кипяток на 1-2 мин, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь влаге. Растопить сливочное масло или перекалить баранье сало, вынуть шкварки, пассеровать в нем лук, опустить грибы и жарить до уменьшения объема примерно в два раза. После чего положить морковь, нарезанную соломкой, залить водой, как закипит — заправить солью и специями. Когда морковь сварится до полуготовности, засыпать перебранный и предварительно вымытый рис, налить необходимое количество воды и варить, как указано в других вариантах плова. Накрывать на 20 мин. Готовый рис пере мешать, переложить горкой на блюдо и подать с салатом из редиски.

На 200 г риса 400 г сморчков, 75 г сливочного масла или 60 г бараньего сала, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

### 39. ПЛОВ С ТЫКВОЙ (ОШКОВОКЛИ ПАЛОВ)



Этот вариант возник среди крестьянских семей в прошлом, забыт, восстановлен. У тыквы такие же свойства как у дыни и арбуза: углеводность (глюкоза, сахароза, фруктоза), поливитаминность (А, В1, В2, С) и большая целебность — растворяет камни в мочеточных органах. Кроме того, тыква в народной медицине применялась как диета при желтухе, болезнях желчного пузыря, *печени* и желудка. Тыква улучшает состав крови и очень полезна при повышенном артериальном давлении.

Для плова пригодны все возделываемые в Узбекистане сорта: Дастор, Чилим, Палов кади, Сомса ошкочок, Витаминная, Каротинная, Миндальная и др.

Тыкву для плова нарезать кубиками по 5Х5Х5 см или кусочками со спичечную коробку, очистить от семян и кожуры, промыть. Перекалить растительное (хлопковое, кунжутное, подсолнечное, арахисовое, оливковое и др.) масло, обжарить в нем поочередно кольца лука, маленькие кусочки мяса, соломки моркови, залить водой. Когда зирвак закипит, заправить солью и специями, положить подготовленную тыкву и варить на медленном огне

до полуготовности. После чего положить промытый рис и в последующем варить плов, как указано в других рецептах. Накрывать на 25-30 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть тыкву, плов перемешать, уложить на блюдо, а сверху и по бокам горки положить кусочки тыквы. Тыкву можно подать отдельно. Вареную в плове тыкву очень полезно употреблять в охлажденном (на воздухе) виде.

На 200 г риса 50 г мяса, 50 г тыквы, 50 г растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

#### **40. ПЛОВ ПРАЗДНИЧНЫЙ «ИЗОБИЛИЕ» (БАЙРАМ ПАЛОВИ «ФАРОВОНЛИК»)**

Этот новый вариант создан автором благодаря объединению рецептов нескольких видов плова. Помимо указанных в рецепте основных продуктов, сюда входят дополнительно айва, чеснок, яйца, горох, кишмиш, гранатовые зерна и др. Рецепт был обнародован в местных журналах, вошел в книги «Узбекские блюда» (1958 г. и последующие издания) и «Узбекский плов» (1979 г.). Изобилие продуктов, входящих в состав этого плова, букет аромата и объединение воедино гаммы самых тончайших вкусов, высокая калорийность, диетические свойства и пикантность — все это вместе придает блюду деликатесный характер и подчеркивает торжественность праздничного стола.

Масло или сало перекалить до белого дымка, обжарить в нем лук, затем мясо, нарезанное ломтиками, до румяной корочки. Положить морковь, нарезанную кубиками (0,5X0,5X0,5 см), т. е. «горошком» и жарить вместе с мясом до полуготовности. Добавить замоченный накануне горох нухот и айву, очищенную и разрезанную половинками, чеснок — целиком со снятым донцем, залить водой и тушить на умеренном огне до готовности гороха. Посыпать солью и специями (это делается только после полной готовности гороха). Затем заложить ровным слоем рис, замоченный кишмиш, залить необходимым количеством воды и варить при бурном кипении до полной готовности, убрать огонь, время выдержки на собственном пару — 20-25 мин.

Тем временем отдельно сварить яйца вкрутую, а на пару сварить морковь, нарезанную кружочками («звездочками»), айву — дольками. Из лука вырезать «розеточки» или «корзиночки», из редьки — разные фигурки и т. д. Все это пойдет для красивого оформления (украшения) плова перед подачей на стол.

Украсить по усмотрению и фантазии или следующим образом: из готового плова осторожно вынуть айву и чеснок, плов перемешать, уложить на большое блюдо горкой. Сверху горки положить «розеточки» из лука, наполнить их рубиновыми зернами кислого граната, рядом положить чеснок, половинки и сваренные на пару дольки айвы, нарезанное кружочками и дольками яйцо, вкруговую чередуя со «звездочками» из моркови, по краям блюда положить рядами фигурки, нарезанные из редьки и подать к столу.

На 200 г риса 50 г мяса, 50 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, 10 г чеснока, 15 г айвы, 5 г гороха, 5 г кишмиша, 5 г гранатовых зерен, соль и специи — по вкусу. Для украшения дополнительно берется айва, яйцо, морковь и редька по усмотрению.



#### **41. ПЛОВ С РЕДИСКОЙ 1 (РЕДИСКАЛИ ПАЛОВ I)**

Полезные вещества содержатся не только в корнеплоде редиски, но и в ботве. В ней также имеются азотистые вещества, клетчатка, ферменты, фитонциды, витамины, особенно аскорбиновая кислота. Ботву можно после соот ветствующей обработки использовать в качестве гарнира к мясным и крупяным блюдам. Редиска с ботвой очень хорошо сочетается с животным жиром (топленое масло, курдючное сало). Данный вариант плова автор создал в 1983 г. совместно с андижанским поваром — знатоком уйгурской кухни А. Кадыровым. Рецепт был опубликован в газете «Вечерний Ташкент».



Плов готовится обычным способом или по рецепту № 1. Перетопить курдючное сало, снять шкварки, пассеровать лук до коричневого цвета, положить мясо, нарезанное небольшими ломтиками, обжарить до образования легкой корочки. После чего положить морковь, нарезанную соломкой, слегка пожарить вместе с мясом, когда соломки моркови потеряют хрупкость, сверху ровным слоем положить редиску вместе с ботвой. Для этого выбрать редиску некрупного размера (величиной примерно с грецкий орех), срезать кончики, оскоблить ворсинистые корни, снять некоторые огрубевшие и поврежденные листья (остальную часть ботвы, особенно с молодыми побегами, оставить). Промыть 2-3 раза в проточной воде, обдать кипятком, откинуть в дуршлаг, дать стечь влаге. Этим продуктом заправить зирвак плова, туда же положить снятые шкварки, залить водой, тушить на медленном огне в течение 40-45 мин, заправить солью и специями. Затем заложить ровным слоем промытый рис, а в остальном поступать, как указано в рецепте № 1.

На 200 г риса 60 г сала, 150 г баранины, 150 г моркови, 5-6 шт. редиски с ботвой, 100 г лука, соль и специи — по вкусу.



## VI. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ МОРКОВИ

В народе говорят: «Морковь — душа плова», что означает — плов нельзя приготовить без моркови. Это, конечно, так, но практика показывает и обратное. Скажем, зимние запасы моркови исчерпались раньше времени или неурожай, или же есть такие местности, где этот корнеплод вовсе не возделывается и т. д. А в Узбекистане ни один свадебный, праздничный, именинный, званый и тому подобные торжественные столы не обходятся, по традиции, без плова. Вот в таких условиях и в других ситуациях, когда возникает необходимость приготовления этого почетного блюда, находчивые повара и искусные плововары, а также творчески подходящие к этому искусству домашние хозяйки и любители кулинарии находят такие продукты, которые вполне заменяют морковь и при удачном способе их применения возникают блюда, которые хорошо имитируют настоящий плов.

К таким продуктам относятся репа, редис, редька, картофель, иногда и кочерыжки капусты и др. В этом разделе приводится пять вариантов плова с заменителями моркови. Их нельзя отнести к древним или специально созданным в наши дни. В процессе сбора

материала о разновидностях плова для этой книги, из расспросов среди различной категории населения было установлено, что такие пловы возникли совершенно случайно. Но опробация их показывает, что и по калорийности, и по вкусовым и ароматическим качествам, по внешнему виду пловы с заменителями моркови вполне могут быть включены в разряд новейших блюд.



Что касается химического состава и полезных свойств каждого заменителя моркови, мы вкратце опишем их в соответствующих рецептах.

## 42. ПЛОВ С РЕПОЙ (ШОЛПРОМЛИ ПАЛОВ)

По химическому составу репа содержит от 1 до 2% белка, более 5% сахара, до 1% клетчатки. В ней имеются минеральные соли калия, кальция и железа. Выяснено, что репа содержит много витамина С. В народной медицине вареную репу применяли как устраняющую кашель, смягчающую грудь и кишечник, улучшающую зрение, возбуждающую аппетит.

Ибн Сина подтверждает это и пишет: «Вареный шалжам (репа) с жирным мясом смягчает горло и грудь...

...Шалжам отваренный с мясом сильно питает и согревает почки...

...Шалжам, если есть его вареным или сырым, полезен для зрения...»<sup>25</sup>.

Для приготовления плова выбирают белую, красную или желтую репу с гладкой поверхностью, очищают, моют и шинкуют соломкой. Очень хороша желтая репа, ее не отличить в плове от моркови.

Плов готовят способом поджарки (см. рецепт № 1) с той разницей, что обжаривают репу чуть дольше моркови. Чтобы нейтрализовать терпкость, в котел вместе с солью и специями добавляют и сахар. Во всем остальном поступают так, как сказано в рецепте № 1.

На 200 г риса 100 г репы, 55 г сала бараньего, 100 г мяса (баранина, говядина), 100 г лука, соль и специи — по вкусу, 1 чайная ложка сахара.

<sup>25</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, 1956, с. 601.

#### 43. ПЛОВ С РЕДИСКОЙ II (РЕДИСКАЛИ ПАЛОВ II)

Сопоставим химический состав моркови с редиской. Азотных веществ и клетчатки в моркови больше, чем в редиске, в моркови содержатся витамины — А, В1, В2, С, РР, в редиске — В1, В2, РР, С. Морковь больше содержит провитамина А, а у редиски такой витамин отсутствует, зато очень много аскорбиновой кислоты — витамина С;

сахара в моркови почти в 10 раз больше, зато редиска имеет другие полезные вещества, такие как эфирное масло, ферменты, фитонциды и др., чего нет в составе моркови.

При использовании редиски в плове выбирают ее самой различной окраски: белую, красную, розовую, фиолетовую и др., чтобы была крупная, сочная, но твердая. Очень хороши сорта Майская и Болгарская.

Срезать ботву и кончик, не очищать (т. к. все полезные вещества больше содержатся именно в этой части корнеплода), соскоблить ножом ворсистые корни, промыть теплой водой, затем холодной, нашинковать соломкой. Плов приготавливают по рецепту № 1. Для того, чтобы нейтрализовалась терпкость редиски и увеличилась углеводность, в зирвак, как и в плов с репой, добавляют сахар.

На 200 г риса 100 г редиски, 55 г сала, 100 г баранины, 100 г лука, соль и специи — по вкусу, 1 чайная ложка сахара.

#### 44. ПЛОВ СО СВЕКЛОЙ (ЛОВЛАГИЛИ ПАЛОВ)



В составе свеклы примерно такие же вещества, что и у моркови — витамины, минеральные соли, клетчатка, углеводы (в основном больше сахарозы). Ибн Сина пишет, что «...в свекле есть разрежающее свойство ... кроме того она рассасывает и открывает закупорки и смягчает органы... Питательность свеклы незначительна, но она открывает закупорки печени... Так же действует она и на селезенку»<sup>26</sup>. Применение свеклы в народной медицине идентично высказываниям великого ученого. Вареная свекла считается как средство, укрепляющее организм, открывающее закупорки, высасывающее густую лимфу от стенок кишечника. Свеклу использовали при болезнях почек, печени, мочевого пузыря и геморрое.

<sup>26</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II 1956, с. 460-461.

Для плова пригодны обе разновидности — белая (сахарная) и красная (буряк). Очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой. Белую, чтобы удалить излишнюю сахарозу, замочить в кипяченой воде на 30-40 мин, затем промыть холодной водой, красную, чтобы избавиться от излишней окраски, залить холодной водой и дать кипеть 10-15 мин. Отвар можно использовать при приготовлении борща, свекольника и др. блюд. Плов приготавливают, как указано в рецепте № 1. Белую свеклу обжаривают с добавлением томатной пасты и в зирвак вместе с солью и специями чуть больше нормы кладут перец.

На 200 г риса 100 г свеклы, 50 г сала, 50 г лука, 100 г мяса, 1 чайная ложка томатной пасты, соль и специи — по вкусу.

#### **45. ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ (КАРТОШКАЛИ ПАЛОВ)**



Этот вариант возник как эквивалент другим пловам с заменителями моркови. Значение картофеля в рационе очень большое, это определяется содержанием в его составе крахмала (до 18%), сахара (1%), белка (2%), клетчатки, органических кислот, минералов и витаминов группы В (В1, В2, РР) и аскорбиновой кислоты (витамина С).

Плов с добавлением картофеля дает новый вкусовой оттенок и еще более высокую калорийность. Такой плов готовят, обычно, из молодого картофеля, когда на исходе запасы моркови.

Выбрать картофель величиной с грецкий орех, очистить от кожицы, промыть в холодной воде, когда стечет влага, посыпать мелкой солью и обжарить во фритюре до румяной корочки, снять дуршлагом и отставить. Можно приготовить и в другие периоды года и из крупного картофеля, который после очистки нарезают кубиками по 2Х2Х2 см.

Плов приготавливают по рецепту № 1. После обжарки лука и мяса залить водой и тушить до готовности, заправить солью и специями.

Перед закладкой риса сначала кладут жареный картофель, затем рис и в дальнейшем поступают как указано в рецепте № 1.

На 200 г риса 60 г масла, 100 г мяса, 150 г лука, 100 г картофеля, соль и перец — по вкусу.

## **VII. ПЛОВЫ СВАДЕБНЫЕ**

Плов, как известно, является самым любимым, почетным и традиционным среди сотен блюд узбекской кухни. Его готовят хозяйки не реже одного раза в неделю, а то и чуть ли не каждый день — к приходу гостей, к провожаемым. Любое семейное и общественное торжество, свадьбы и праздники не обходятся без плова. Приготовление свадебного или для большого количества людей плова — дело очень сложное и ответственное, поэтому им занимаются только мужчины и потомственные плововары. Обучение проводится в течение 4-5 лет, исключительно кустарным путем передачи опыта от старшего поколения к младшему. Каждое поселение, жилые массивы, кварталы и махалля имеют своего искусного плововара. А чтобы заслужить почет и уважение народа, молодой плововар обязан вести чисто плотный образ жизни, десятилетиями честно и добросовестно обслуживать нанимателей. Стоит лишь один раз испортить плов или своими малейшими неподобающими поступками вызвать нарекания публики, он теряет авторитет и сам, без давления со стороны, должен попроситься с этой специальностью. Таким образом, плововары находятся под строжайшим контролем общественного мнения. А это продиктовано вековыми традициями бытовых взаимоотношений и этнографически оправдано. Если плововар испортит огромное количество добротного продукта или, хуже того, отравит массу людей, распространит эпидемию среди них, это приведет к непоправимым ошибкам.

Когда возникла такая прогрессивная традиция? На этот вопрос ответить трудно. Вероятно, она и есть морально-этическая форма отражения эпохи первобытной коммуны, когда люди научились коллективно возделывать рис, готовить плов и связывать семейно-брачные узы путем свадебных торжеств, во всяком случае эта традиция дошла до наших дней.

В разделе приводится пять вариантов свадебного плова. Вообще свадебный плов, если учесть все его специфические оттенки, созданные в различные времена плововарами в различных местах республики, имеет десятки вариантов. С одной стороны, это объясняется своеобразными бытовыми традициями различных районов, с другой — профессиональным мастерством плововара. Один и тот же плов одни готовят только с бараниной, другие — с говядиной, третьи — с кониной, четвертые сочетают мясо с казы. В одном месте добавляют в плов как обязательный компонент кишмиш, нухот, черный перец горошком, в другом — отказываются от этих продуктов совсем или ограничиваются одним из них и т.д. Отсюда и разновариантность свадебного плова, но мы остановились на нижеследующих пяти вариантах, которые более устойчивы, рецептурно и технологически совершенны.

Свадебные пловы готовятся во все времена года, обладают высокой калорийностью и вместе с этим легкоусвояемостью.

### **46. СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ ПО-ТАШКЕНТСКИ (ТОШКЕНТ ТУЙ ПАЛОВИ)**

Это гибрид таких вариантов плова, как плов из замоченного риса, с нухотом, с кишмишом, иногда с казы или курдючной оболочкой, или курдючным салом и т.д. К специфике этого плова относится и добавление сахара, если сорт риса малокрахмальный, а морковь в результате долгого хранения потеряла сочность и т.д. Добавление сахара впервые было введено потомственным плововаром, заслуживающим уважения населения, известным по республике поваром, мастером Худайберды Эгамбердыевым, теперь это осуществляется его учениками. Добавление сахара в плов это не ошибка, а находка. Этот углевод как специя исправляет некачественность продуктов (риса, моркови) и подчеркивает или удачно имитирует сладость кишмиша.



Приготовление свадебного плова по-ташкентски начинается накануне. Замачивают нухот в холодной воде, кишмиш тщательно перебирают, сортируют. Целая группа помощников моет, очищает и нарезает морковь. Нарезка должна быть крупной соломкой или брусочками длиной 4-5 см и квадратным сечением 0,4-0,5 см.

Рис перебрать, вымыть в 4-5 водах и замочить в теплой подсоленной воде.

В большом чугунном котле с шарообразным дном сильно (до 200°) перекалить растительное масло с добавлением коровьего или бараньего сала. Баранину или телятину большими (2-3 кг) кусками, а говядину или конину — кусками по 0,5-1 кг опустить в перекаленное масло и обжарить до румяной корочки.

Лук обжарить вместе с мясом до коричневого цвета, опустить морковь ровным слоем, сразу залить водой на уровне содержимого котла, положить замоченный горох и варить на умеренном огне до готовности всех продуктов. После чего заправить солью и специями. Замоченный рис процедить через двойную марлю и ровным слоем заложить в зирвак, залить горячей водой так, чтобы она не выступала над рисовым слоем. Варить на сильном огне, когда рис начнет набухать на образовавшемся пару жидкости зирвака, рисовый слой перелопатить шумовкой для того, чтобы варилось равномерно. Через определенное время снова повторить перелопачивание, а если есть необходимость операцию провести в третий раз. Убедившись в том, что рис дошел до кондиции, исправить на соль, заложить промытый и замоченный на час кишмиш, плов собрать горкой в середине котла, накрыть тазиком, края укрывают марлей, убирают огонь и выдерживают 30 мин.

Перед подачей на стол рисовый слой плова с морковным тщательно перемешать, вынуть мясо (казы, сало), охладить на воздухе, нарезать на кусочки по 50-100 г, а если казы — кружочками.

Плов уложить на блюдо плоским слоем, сглаживая тыльной стороной шумовки, на середину кладут куски мяса, сала, кружочки казы из расчета на каждое блюдо 2 порции. Можно подавать порционно в казах. Отдельно подать нарезанные свежие овощи: помидоры, огурцы, редьку.

Рецепт на 10 порций: 1 кг риса, 1 кг мяса, 1 кг моркови, 300 г растительного масла, 30 г животного жира, 100 г лука, 100 г гороха, 100 г кишмиша, 10 г сахарного песка, соль, барбарис, кумин, черный перец горошком и другие специи — по усмотрению. Умножив этот рецепт на 10, можно приготовить свадебный плов на 100 персон.

#### **47. ПЛОВ РАЗДЕЛЬНЫЙ ИЗ ОТКИДНОГО РИСА ПО-БУХАРСКИ (ПАЛОВИ СОФИ)**

Один из древних классических вариантов свадебного плова с диетическими и целебными свойствами, отличными вкусовыми качествами. Высокая калорийность и вместе с тем хорошая усвояемость позволяют употребление и больными и здоровыми людьми, начиная от детей до глубоких стариков.

Этот плов относится к полузабытым блюдам, его готовят специально для свадебного угощения только в Бухаре, реже в Самарканде, а в других областях республики в прошлом и в настоящем времени не распространен из-за трудоемкости технологии. Такой плов готовится в четырех котлах с участием целой бригады очень редких специалистов-поваров. В прошлом палови софи готовили на дворцовых пиршествах, технология и рецептура держались в строгом секрете.

Перебрав и промыв рис, отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть в дуршлаг, дать стечь влаге и охладить на воздухе.

В другом котле отварить до полной готовности большие (по 0,5 или 1 кг) куски мяса. В третьем котле очень сильно (примерно до 190-200°) перекалить жир.

На дно четвертого, свободного, самого большого котла уложить готовое мясо, сверху засыпать нашинкованными кольцами лук и соломки моркови. Залить бульоном, в котором варили мясо, так, чтобы жидкость была ниже уровня морковного слоя и морковь дошла до полуготовности под действием образовавшегося от бульона пара. Когда испарится вся влага, ровным слоем заложить подготовленный рис, тщательно разравнивая тыльной стороной шумовки, сделать в нескольких местах углубления при помощи длинной палки и сверху полить сильно кипящим маслом. Затем накрыть тазиком, усилить огонь и варить до полной готовности риса.

Перед подачей на стол вынуть мясо, разрезать на порционные куски (по 100-150 г), положить по одному куску на середину блюда, сверху уложить горкой плов. Один из почетных гостей из поданного на стол плова «откапывает» мясо, разрезает или разделяет на более мелкие кусочки и укладывает сверху плова.

Этот способ подачи называется «кумма», т.е. спрятанное мясо». В прошлом народ вынужден был вести голодный и полуголодный образ жизни. И слово «туй» — свадьба, пиршество, угощение происходит от инфинитива «туймок» — что означает насытиться, быть сытым. Такой голодный образ жизни очевидно и обусловил раздачу плова способом «кумма», чтобы кто-нибудь из подавальщиков на ходу не бросил аппетитный кусок мяса в рот до того, пока плов попадет на стол гостей. Этим можно объяснить и способ подачи свадебного плова по-ташкентски — укладывать его на блюдо не горкой, а тонким, сглаженным сверху слоем.

Рецепт на 10 порций: 1 кг риса, 1 кг мяса, 400 г растительного (кунжутного, конопляного, оливкового или хлопкового) масла, 1 кг моркови, 80 г лука, соль и специи — по усмотрению.

#### **48. ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ ПО-ХОРЕЗМСКИ (ХОРАЗМЧА ТУЙ ПАЛОВИ «СУЗМА»)**

Вариант древний, классический, готовят в Хорезме и Каракалпакии. Технология близка к способу приготовления бухарского плова «софи» и азербайджанского плова с откидным рисом. Имеет высокую калорийность, отличные вкусовые качества и, следовательно, легкую усвояемость.

Для приготовления такого плова взять одну треть указанного по рецепту масла (кунжутного, хлопкового, льняного), сильно перекалить, обжарить в нем большие куски мяса и лук, нарезанный крупными кольцами. Затем положить морковь, нарезанную брусочками, залить водой, так чтобы слегка покрыла содержимое котла и варить на медленном огне до полной готовности, заправить солью и специями. Перебранный и промытый в 3-4 водах рис отварить в другом котле до полуготовности, так чтобы рисинки не прилипали друг к другу, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь влаге. Затем рис заложить в котел над морковным слоем, разровнять. Остальные две трети масла перекалить до 200° и кипящим равномерно полить рисовый слой, перелопатить шумовкой, чтобы масло впиталось в каждую рисинку. Затем, разровняв шумовкой, накрыть тазиком на 10-15 мин.

Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать на мелкие кусочки. Плов уложить в специальную посуду (блюдо) с углубленным дном («бадя»), положить сверху мясо и подать на стол.

Рецепт на 10 порций: 1 кг риса, 1 кг мяса, 1 кг моркови, 400 г масла, 250 г лука, соль и специи — по вкусу.

#### **49. ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ ПО-КАШКАДАРЬИНСКИ (КАШКАДАРЕЧА ТУЙ ПАЛОВИ «КОРМА»)**

Вариант древний, характерный для Кашкадарьи и Сурхандарьи, отличается особым вкусом и лучшей усвояемостью. Готовят во все времена года.

Мясо нарезать кусочками как на шашлык, смешать с рубленным луком, заправить солью, черным молотым перцем и кумином, поставить в прохладное место, мариновать 1-1,5 ч.

Жир перекалить до белого дымка, обжарить в нем кольца лука и маринованное мясо до полуготовности.

Затем положить морковь, нашинкованную крупной соломкой, и сразу же налить холодной воды до уровня содержимого котла и тушить на очень медленном огне до полного размягчения моркови, заправить специями. После этого заложить промытый рис, добавить соль, долить теплой воды и варить на сильном огне, время от времени перелопачивая рисовый слой до полного испарения влаги и набухания рисинок. Если рис не набух полностью, то налить еще немного воды, перелопатить.



Когда рис дойдет до готовности, плов собрать к середине котла горкой, накрыть минут на 15-20. Плов должен получиться белого цвета. Перед подачей на стол перемешать и положить на блюдо несколько порций горкой или отдельными порциями с салатом из свежих овощей.

Рецепт на 10 порций: 1 кг риса, 1 кг говядины, 1 кг моркови, 300 г растительного масла, 300 г лука (и на плов, и на маринование мяса), соль и специи — по вкусу.

## 50. ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ (ЗАРЧАВА ПЛОВ)

Зарчава — пищевой краситель золотистого цвета, изготовленный определенным способом из корня тропического растения, широко используется в афганской и индийской кулинарии. Плов с зарчавой, вероятно, возник в древности под влиянием афганской и индийской кухни, о чем свидетельствует другое название этого блюда — «палови кобили» — «плов по-кабульски».

Абу Али ибн Сина о лекарственных свойствах зарчавы пишет следующее: «... сильно очищает... полезна при зубной боли... помогает обострить зрение и свести бельмо перед зрачком... полезно при желтухе»<sup>27</sup>.

Такой плов относится к полузабытому варианту, его в зависимости от наличия зарчавы изредка готовят в Сурхандарье, Кашкадарье, Бухаре, Самарканде и Ташкенте. В Ферганской долине, Хорезме и Каракалпакии не распространен.

Приготовление плова следует начинать с обработки риса: перебрать, вымыть в теплой подсоленной воде до семи раз, чтобы полностью отошла пудра, затем положить краситель. Для этого зарчаву потолочь в ступке, просеять через редкое сито и растворить порошок в теплой воде из расчета 1 г зарчавы, 1 стакан теплой воды на 1 кг риса. Этим раствором залить промытый рис и оставить на 2-3 ч. Тем временем очистить морковь, нарезать брусочками, лук — крупными кольцами, а баранину — большими (0,5-1 кг) кусками. Если плов готовят с говядиной или кониной — нарезать на куски по 2-3 кг и отварить отдельно.

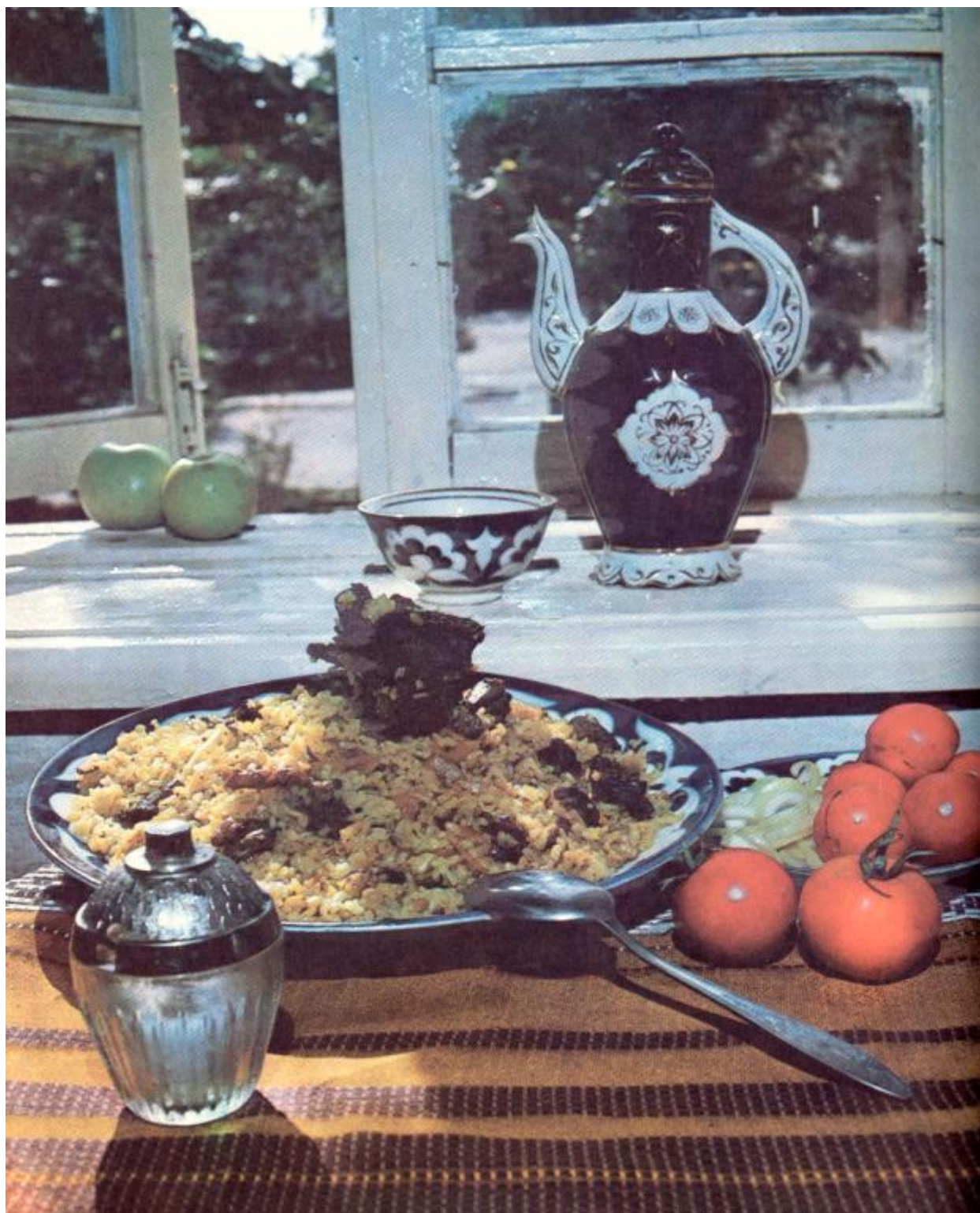
В раскаленном до белого дымка жире обжарить сырое или отварное мясо до корочки вместе с луком. Затем положить морковь ровным слоем, добавить горошки черного перца, залить водой несколько ниже уровня морковного слоя, дать закипеть, убавить огонь и варить на медленном огне до полной готовности моркови и мяса. После этого заложить подготовленный рис, предварительно процедив через сито или марлю, разровнять, залить водой или бульоном, в котором варилось мясо, ниже уровня рисового слоя. По мере закипания перелопачивать рисовый слой, как указано в других свадебных пловах, чтобы каждая рисинка дошла до готовности на образующемся пару. Если жидкости после риса налито меньше нормы, долить, а если больше — то часто перелопачивать рис так, чтобы набухшая часть попала в кипящие места котла. Поэтому очень важно добиться равномерного кипения. Для того, чтобы поднять пар со дна котла к рисовому слою, делают специальной палкой лунки — проколы до дна котла в тех местах, где не возобновляется кипение. Убедившись в том, что рис дошел до полного набухания и испарилась вся влага, плов собрать горкой к середине котла и накрыть тазиком на 15-20 мин, огонь убрать полностью. Плов должен быть золотисто-желтого цвета. Перед подачей на стол вынуть мясо, разрезать на куски по 50-100 г, плов перемешать, уложить на блюдо несколько порций вместе, сверху положить кусочки мяса.

Рецепт на 10 порций: 1 кг риса, 1 кг мяса, 1 кг моркови, 300 г масла, 200 г лука, 10 г зарчавы, соль и специи (черный перец горошком) — по вкусу.

---

<sup>27</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, 1956, с. 489.

## VIII. ПЛОВЫ ОСОБЕННЫЕ



К этой категории плова относятся варианты несколько отличающиеся по технологии от основных. Как известно, приготовление плова осуществляется по сложно-комбинационной технологии: жарка, затем тушение и последующая варка на пару. А в пловах особого варианта технология несколько отклоняется либо к упрощению, либо к усложнению. Например, есть варианты, приготавливаемые способами варки в воде, тушения на собственном соку, варки на пару в кастрюле-пароварке, технология их более проста и не требует больших затрат времени. Есть и варианты с более сложной технологией приготовления и требующие

несколько больших затрат времени, например, плов, приготавливаемый из пассерованного риса, или хорезмские «чаловы».

Несмотря на это, пловы особой группы имеют диетические свойства, тонкие ароматические и нежные вкусовые качества и по калорийности не уступают другим разновидностям.

### **51. ПЛОВ С ОТВАРНЫМИ ПРОДУКТАМИ (КАЙНАТМА ПАЛОВ)**

Этот своеобразный вариант плова вероятно возник в прошлом под влиянием азербайджанской кухни, забыт, восстановлен. Его готовили как диетическое и детское блюдо, так как все продукты отваривали, применяли топленое масло, не подвергая сильному обжариванию.

Мясо (баранину, говядину) положить в кастрюлю с теплой водой и варить на медленном огне в течение 1,5-2 часов, вынуть, а бульон процедить, посолить и сварить в нем морковь, нарезанную кубиками 1X1X1 см, т. е. «горошком», и промытый в 4-5 водах рис. Для того, чтобы отварной рис был рассыпчатым, необходимо на 1 л бульона брать 100 г риса.

Отварное мясо отделить от костей, нарезать на мелкие кусочки, слегка обжарить вместе с кольцами лука на топленом масле. Соединить с отварным рисом и морковью, добавить предварительно замоченный кишмиш, хорошо перемешать и накрыть на 20 мин.

Подать на стол отдельными порциями.

На 200 г риса 150 г мяса, 50 г топленого масла, 100 г моркови, 50 г лука, 10 г кишмиша, соль — по вкусу.



### **52. ПЛОВ ТУШЕНЫЙ (ДИМЛАМА ПАЛОВ)**

Вариант новый, возник в Ташкенте. Способ приготовления и рецепт публикуются впервые, еще не распространен. Имеет диетические свойства; из-за легкой усвояемости можно рекомендовать при заболеваниях пищеварительных органов, применять в детском питании,

Жирную баранину нарезать кусочками с первой сустав большого пальца, реберные кости порубить той же величиной, посыпать солью. Котел со сферическим дном разогреть вхолостую, затем положить мясо и лук, перемешать несколько раз шумовкой. Когда мясо начнет выпускать сок, положить ровным слоем морковь, нарезанную соломкой или кубиками, налить немного воды, накрыть миской, тушить на медленном огне до полуготовности. После чего засыпать ровным слоем предварительно (за 2 часа до

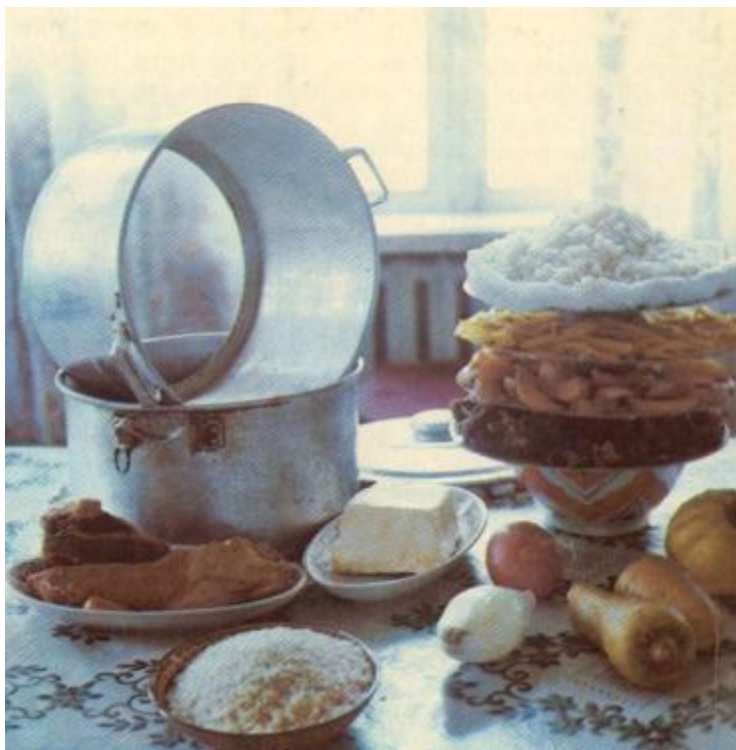
приготовления плова) замоченный рис, налить воды столько, чтобы была на уровне рисового слоя, посыпать солью, плотно накрыть миской и тушить в течение 25-30 мин.

Перед подачей на стол заправить топленным или сливочным маслом, перемешать и уложить на блюдо горкой.

На 200 г риса 100 г мяса, 150 г моркови, 30 г лука, 30 г топленого (сливочного) масла, соль — по вкусу.

### 53. ПЛОВ НА ПАРУ (КОСКОН ПАЛОВ)

Вариант создан автором в качестве диетического блюда для страдающих гипертонией, заболеваниями пищеварительных органов и для всех тех, кому противопоказано употреблять жареное. Можно применять и в детском питании. Блюдо сезонное, готовится осенью и зимой в зависимости от наличия айвы.



За 4 часа до приготовления плова перебрать, промыть рис, так чтобы отошла вся пудра и замочить в подсоленной горячей воде.

Мясо (баранина, говядина) нарезать кусочками, как на шашлык, посыпать солью, кумином и кориандром. Морковь нашинковать соломкой, айву очистить от пушка, разделить пополам, удалить семена и поврежденные места, нарезать дольками шириной в 1 см.

Плов готовится в специальной паровой кастрюле для приготовления манты с двумя отделениями (коскон). В нижнее отделение налить воды, положить соль, поставить на огонь. В четырехъярусное верхнее отделение уложить продукты в таком порядке: на первый ярус кусочки мяса, на второй — дольки айвы, на третий — соломки моркови, а на четвертый ярус постелить марлю и выложить подготовленный рис, плотно закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 ч. Время от времени открывая крышку и ложкой перелопачивая рис, сбрызгивать подсоленной водой. До готовности (т. е. в течение 1 ч) эту операцию проводить 3 раза.

В котле со сферическим дном растопить бараний жир (или топленое масло), спассеровать в нем кольца лука, затем соединить все продукты, дошедшие на пару (рис, айву, морковь и мясо), хорошенько перемешать, уложить горкой на блюдо и подать на стол.

На 200 г риса 150 г мяса, 60 г жира, 100 г моркови, 50 г айвы, 30 г лука, соль — по вкусу.

## 54. ПЛОВ ИЗ ПАССЕРОВАННОГО РИСА (ТУНТАРМА ПАЛОВ)

Этот вариант относится к древнему, малоизвестному плову. Восстановлен по рассказу и при непосредственном участии известного андижанского кулинара с полувековым стажем, заслуженного работника торговли УзССР Маматхана Сакиева.

Готовится только в морозные дни зимы, блюдо высококалорийное, тяжело усваивается летом. Противопоказан больным, старикам и детям. Это плов для молодых и здоровых людей, выполняющих тяжелый физический труд. Вариант отличается от других еще и тем, что, поскольку рис не промывается, а пассеруется на топленом масле, то часть крахмала и вся пудра карамелизируется и больше сохраняется витаминов группы В, содержащихся в оболочке зерна. Для такого плова идет рис не стекловидных сортов, а меловидных, сильно разваривающихся, с малым коэффициентом водопоглощения. Рис перебрать, но не промывать.

В котел с шарообразным дном положить топленое масло из расчета 1 ст. ложка на 1 кг риса, когда оно растопится, засыпать рис и пассеровать, постоянно помешивая шумовкой до приобретения розового оттенка. После чего разложить на чистую фанеру или клеенку и охладить на воздухе.

Плов приготовить как указано в рецепте № 1. Когда зирвак дойдет до готовности, положить пассерованный рис, налить воды несколько больше нормы, довести до полного набухания риса и испарения всей влаги. Накрывать на 30 мин.

Перед подачей на стол плов перемешать и уложить горкой на блюдо.

На 200 г риса 100 г мяса, 50 г бараньего сала, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу. Топленого масла для пассерования риса брать по усмотрению.

## 55. ПЛОВ ИЗ РИСА ВОСКОВОЙ СПЕЛОСТИ (КУК ГУРУНЧ ПАЛОВ)

Возник в незапамятные времена среди крестьян-рисоводов Зарафшанской долины. Давно забыт, так как готовится только раз в году, из риса восковой спелости. Технология сложна и трудоемка. Рецепт был восстановлен со слов старожилков г. Самарканда и Джамбайского района Самаркандской области. Мы имели возможность за два года (1953 — 1954 гг.) осуществить лишь два опытных приготовления совместно с единственным знатоком этого плова, ныне покойным Саид-ата.

Практического значения для современной кухни не имеет по той причине, что такой рис не поступает в продажу. Описываем его по этнографическим соображениям, так как данное блюдо может послужить ярким примером тесной связи питания населения в прошлом с его хозяйственно-культурным типом и будет небезынтересно для тех, кто занимается изучением биоэтнографии.

Для приготовления такого плова метелки риса в стадии восковой спелости прямо на поле собирали вручную и сушили на солнце в течение дня. Затем сырьё слегка обжаривали в раскаленном чугунном или медном котле, охладив на воздухе, протирали между ладонями, освобождали рисинки от чешуи, очищали и промывали.

За день до приготовления плова мариновали фазанью или куриную грудинку следующим образом: протирали тушку смесью соли, кумина, молотого перца, клали в эмалированный гончарный сосуд, обсыпали кольцами лука, поливали виноградным уксусом и держали в прохладном месте.

Перекалив кунжутное или льняное масло, пассеровали лук, слегка обжаривали маринованное мясо, засыпали соломками моркови, заливали водой и тушили до готовности. В последнюю очередь клали подготовленный восковой рис и доводили варку плова до конца. Подавали на стол, как и другие пловы. На 250 г такого риса 100 г курятины или мяса дичи, 50 г растительного масла, 150 г моркови, 50 г лука (и на маринад, и на плов), соль и специи — по вкусу.



## **56. ПЛОВ НА МОРКОВНОМ СОКЕ (МАЪЖУН ПАЛОВ)**

Древний малоизвестный вариант с диетическими свойствами. Вероятно, результат влияния таджикской кулинарии, сохранился в отдельных поселениях, граничащих с этой республикой.

За 3-4 ч перебрать рис, промыть и замочить в горячей подсоленной воде. Свежую, только что снятую с огорода морковь, вымыть, очистить и пропустить через овощетерку, отжать сок.

Перекалив растительное масло, обжарить лук и курятину, нарезанную на порционные куски. Положить морковь, нашинкованную соломкой, налить морковный сок на уровне содержимого котла и тушить на медленном огне до полуготовности, заправить солью и специями. После чего заложить промытый или замоченный рис, увеличить пламя, залить морковным соком несколько выше уровня рисового слоя и варить до полной готовности риса и испарения всей влаги. Если рис набухает неравномерно, то перелопатить слой несколько раз. Продолжительность упревания 20-25 мин. Перед подачей на стол вынуть курятину, положить на верх плова, уложенного на блюдо горкой. Употреблять без салата.

На 200 г риса 100 г курятины (мясо дичи), 50 г лука, 50 г растительного масла, 500 г моркови (100 г на плов, 400 г для сока), соль и специи — по вкусу.

## **57. ПЛОВ ПО-ХОРЕЗМСКИ, ЧАЛОВ (ХОРАЗМЧА ПАЛОВ, ЧАЛОВ)**

Этот плов под названием «чалов» готовится в Хорезме, Бухаре. Расспросы и беседы, проводимые с потомственными плововарами, домашними хозяйками и пожилыми людьми в Ташкенте, Фергане, Коканде, Андижане и в других городах и кишлаках Ферганской долины не дали положительного результата, они просто не знают о существовании такого блюда, между прочим, в Хорезме и Бухаре его относят к древнему варианту плова. Название «чалов», вероятно, заимствовано в прошлом из азербайджанской кулинарии.



В раскаленном жире сначала обжарить большие куски говядины до румяной корочки вместе с кольцами лука, затем налить воды и кипятить на медленном огне.

Очищенную морковь нарезать продолговатыми пластинками (по длине корнеплода шириной 2 см толщиной 1-2 мм). Подготовленную морковь положить в котел, залить водой на уровне содержимого котла, заправить солью и специями и томить в течение 5-8 ч на медленном огне при закрытой крышке. По истечении срока исправить на соль, заложить промытый рис, залить необходимым количеством воды и варить до полного набухания риса.

Продолжительность упревания 20-25 мин. По готовности сначала положить на большое блюдо рис, затем слой моркови, а сверху мясо, нарезанное на мелкие кусочки. Отдельно подать салат.

На 200 г риса 100 г мяса, 50 г жира (растительного или животного), 200 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

## 58. ЧАЛОВ С КУРЯТИНОЙ (ТОВУК ГУШТЛИ ЧАЛОВ)

Разновидность хорезмского чалова, но с некоторыми различиями в рецепте и технологии. Готовится во все времена года. Имеет нежные вкусовые качества и тонкий аромат, обладает хорошей усвояемостью, поэтому блюдо относится к диетическим и деликатесным.

Обработанную тушку курицы разделить на половинки или на четыре части, отварить. В отдельной посуде растопить жир (лучше всего топленое масло, а из растительного — оливковое или подсолнечное), положить в него вареную курицу и обжарить до легкой корочки вместе с луком. Затем положить морковь, нарезанную соломкой, и сразу залить водой на уровне содержимого котла, сверху морковного слоя уложить слой веток укропа и варить до полуготовности моркови. Перед закладкой риса заправить солью и специями. Заложить ровным слоем промытый рис, залить бульоном, в котором варили курятину и довести варку до конца, т.е. до испарения всей влаги и полного набухания риса. Накрывать на 30-35 мин.

Перед подачей на стол, не размешивая, уложить на блюдо сначала рисовый слой, снять веточки укропа, затем положить морковный слой. Мякоть курятины отделить от костей, выложить поверх плова, украсить вареными веточками укропа.

На 200 г риса 100 г курятины, 60 г масла, 30 г лука, 200 г моркови, 1 пучок укропа, соль и специи — по вкусу.



## IX. ЗИРВАК ВПРОК И КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОВА

### 59. ЗИРВАК ВПРОК

Древний своеобразный способ длительного хранения продуктов, в данном случае заготовка плова, возникший задолго до появления холодильников. Такой способ давно всеми забыт, но сохранился в памяти только одного человека, поэта, нашего современника А. Чархи. Автору этих строк приходилось беседовать с ним летом 1961 г. во время соревнования молодых плововаров, проходившего в местечке Кайнарбулок близ г. Коканда. Из рассказа А. Чархи стало известно, что этот способ создал и применял поэт второй половины XIX века М.А.Муками (1850-1903 гг.). Я попросил А.Чархи написать об этом подробно и осенью 1964 г. он прислал мне большое письмо, каллиграфически написанное арабской графикой. В нем, наряду с рецептами и технологией нескольких забытых узбекских блюд, было описание и этого способа.

«Уважаемый Карим Махмудов! Выполняя Вашу просьбу, шлю Вам это письмо.



Зирвак впрок готовится в прохладные периоды года, начиная с ноября по апрель. Рецепт рассчитан на одну порцию: 200 г риса, 200 г баранины (мякоть), 70 г сала, 200 г моркови, 100 г лука, специи (кумин, барбарис, кориандр молотый, красный перец) — по одной щепотке, соль — по вкусу.

Мясо нарезать ломтиками, лук — кольцами. Смешать оба продукта, посыпать специями и солью и поставить в прохладное место на сутки для маринования.

На следующий день накалить котел, растопить баранье сало, нарезанное кубиками, вынуть шкварки и продолжать перекаливание еще полчаса. Немного охладить, ввести маринованное мясо с луком и обжарить до полуготовности. Морковь нарезать кубиками и обжарить вместе с мясом до полной готовности. Снять котел с огня, охладить зирвак до комнатной температуры. Затем переложить в чистый гончарный обливной кувшин или в эмалированную кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой и поставить в прохладное место. Если что-нибудь описано не по-кулинарному, прошу извинения и надеюсь, что Вы исправите при опытной варке.

С искренним приветом и уважением Чархи. 4 ноября 1964 г., Коканд.»<sup>28</sup>

Описанные А. Чархи рецепт и технология оказались до того совершенными, что при опытных приготовлениях не пришлось вносить никаких изменений. Хранится зирвак впрок в течение двух месяцев, а в холодильном шкафу еще дольше. Такое долговременное хранение обеспечивается за счет большого количества сала, которое застывает, образуя поверх мяса с морковью плотный герметический слой. Приготовленный таким способом в большом количестве зирвак можно использовать по мере необходимости и в зависимости от числа обедающих. Для этого в разогретый котел положить необходимую порцию зирвака, залить водой на уровне содержимого котла, дать закипеть и засыпать промытый рис. Плов приготовить по-фергански (см. рецепт № 1).

Зирвак впрок экономит время хозяйки и 10-15 порций плова можно будет приготовить за 30-35 мин.

## 60. КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОВА

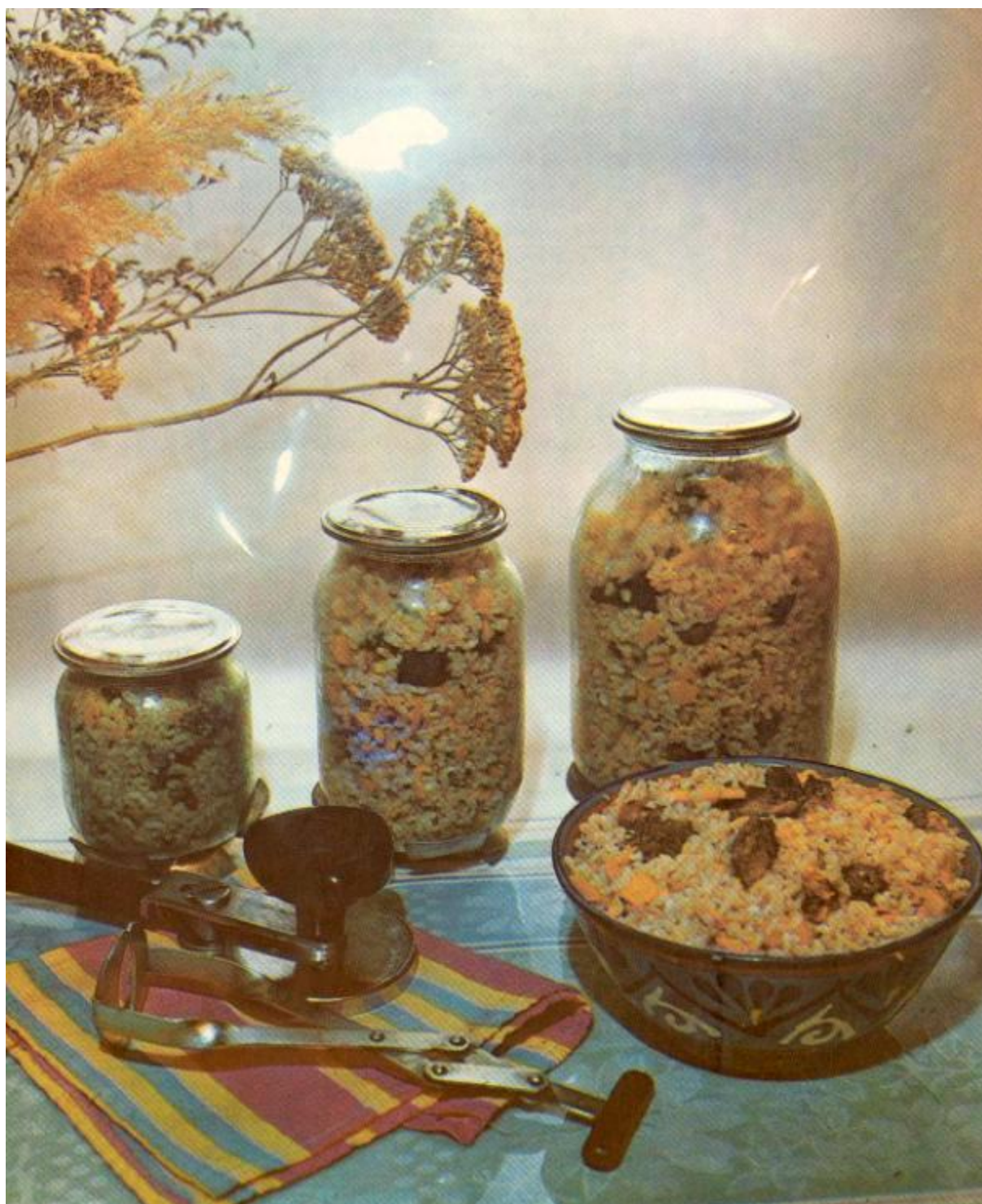
Консервирование плова практиковалось в 30-е годы на Янгиюльском консервном заводе. Производство пловных консервов с замечательными вкусовыми качествами было прекращено в 1941 году, это и понятно, но по неизвестным причинам не возобновлено и поныне. Большой спрос и потребность облегчить труд домашних хозяек диктуют необходимость восстановить рецепт и технологию производства таких консервов.

Пока рекомендуем следующий способ домашнего консервирования плова. Приготовить плов по-фергански (см. рецепт № 1) с предварительно замоченным рисом (см. рецепт № 2). На одну порцию: 200 г риса, 150 г свежей баранины (мякоти), 80 г курдючного сала, 200 г моркови, 50 г лука, специи (кумин, барбарис, красный или черный молотый перец, можно и горошком — 10 шт). соль — по вкусу.

Готовый плов не накрывать, а сразу переложить в стеклянные банки. Посуда должна быть тщательно вымыта теплой водой, простерилизована на пару и высушена.

---

<sup>28</sup> Письмо А. Чархи хранится в личном архиве автора настоящей книги.



Банки с пловом прикрыть металлической крышкой (крышка также должна быть простерилизована). Затем пастеризовать, как и другие консервы домашнего приготовления. Для этого на дно эмалированного ведра, кастрюли или бочки из нержавеющей стали положить деревянную решетку, налить воды и дать нагреться до температуры, соответствующей температуре банок с пловом. Банки осторожно опустить в посуду для пастеризации так, чтобы уровень воды достиг изгиба банок (плов тоже укладывается до изгиба банок), дать закипеть. Время пастеризации для поллитровых банок 5-6 мин после закипания, для литровых — 10-12, для двухлитровых — 15-20 мин. После чего осторожно снять с огня, чтобы крышка не сдвинулась и не попал внутрь посуды воздух, закрутить. Закрытые банки оставить на 5-6 ч перевернутыми вверх дном для охлаждения, затем поставить на постоянное место хранения: подвал, шкаф на балконе, где темно и температура воздуха не превышает 15-25°. Через каждые две недели банки с пловом рекомендуется

просматривать. Если содержимое начинает покрываться плесенью, а при открытии банок появляется неприятный запах, плов не пригоден к употреблению. Во избежание этого от начала холодной обработки продуктов до варки плова и пастеризации необходимо строго соблюдать все правила санитарии и гигиены.

## УСВОЯЕМОСТЬ ПЛОВА

Итак, мы ознакомились с различными вариантами приготовления плова на любой вкус.

Рецепт плова, хотя и возник эмпирически, но очень рационален, так как в нем сочетаются вещества, необходимые для нормального функционирования организма человека: белки, углеводы, жиры, вода, минеральные соли и витамины. Это важно для рационального питания. Такое питание предполагает сочетание достаточного количества полноценных в качественном отношении компонентов пищи. Оно обеспечивает поступление пластических (белки, частично жиры, кальций, фосфор и др.), энергетических (углеводы, жиры, частично белки) и регуляторных (микроэлементы, витамины и др.) веществ. Все они необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. От их сочетания зависит и использование пищевых веществ организмом, т. е. усвояемость пищи.

Усвояемость зависит и от других причин: от режима питания, пищеварительной деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д.

Пищевые продукты животного происхождения усваиваются лучше растительных, но наш организм нуждается в сочетании продуктов животного и растительного происхождения.

При сбалансированном питании для здорового человека белки, жиры и углеводы должны находиться в соотношении 1:1:4. Причем на долю белков должно приходиться примерно 15% нормы калорий, жиров — 30%, а углеводов — 55%. Из белков половину, жиров — 75% надо употреблять животного происхождения. В среднем организм человека усваивает до 96% потребленных белков животного и до 70% растительного происхождения, около 95% жиров и 98% углеводов.

Благодаря благоприятному сочетанию белково-жиро-углеводных продуктов, плов отличается высокой усвояемостью. Диетологи установили, что коэффициент усвояемости плова достигает 90%. Несмотря на очень высокую калорийность (в среднем 6 тыс. кал. в 100 г), он не является очень тяжелым блюдом. Поэтому местное население часто потребляет плов на ночь, на ужин, и это не затрудняет сон.

Особенно хорошей усвояемостью обладает плов, приготовленный из сортов риса с большим коэффициентом водопоглощения. Чем он выше, тем сильнее набухает рис, лучше и быстрее переваривается в желудочно-кишечном тракте.

Ценно, что это блюдо, являясь высококалорийным, полноценным по составу, отличается достаточным содержанием клетчатки. Она не усваивается организмом, но очень необходима для нормальной двигательной деятельности кишечника (перистальтика).

Все эти качества плова позволили отнести его к диетическим блюдам. Так, доктор медицинских наук, профессор Ташкентского государственного медицинского института А.А.Аскарров рекомендует плов больным с гастритом с секреторной недостаточностью. Он получил очень хорошие результаты: из 50 больных 47 поправились, и только трое, имевшим сопутствующие заболевания, лечение пловом не помогло.

Плов успешно можно применять при малокровии, туберкулезе, общем недомогании и др. Но как углеводное блюдо его нельзя употреблять больным сахарным диабетом. Для таких больных есть вариант плова с гречневой крупой.

Вообще надо помнить, что плов — очень высококалорийное блюдо и злоупотребление им может вызвать даже у здоровых людей ожирение с последующими осложнениями.

По национальной традиции, в Узбекистане плов подается в основном на ужин. С точки зрения физиологии пищеварения и гигиены питания, это не рационально. Однако

принимающие плов поздно вечером не жалуются на беспокойный сон. Даже дети после плова спят глубоким сном. Это объясняется разными причинами. Во-первых, в узбекских семьях к плову ребенка приучают с грудного возраста. Еще младенцу раньше давали в качестве соски сваренные в плове кусок курдючного сала и морковь, завернутые в марлевый тампон. С переходом к самостоятельному приему пищи, детям дают плов с разваренным и мелко накрошенным мясом с большим количеством (по отношению к рису) моркови. Это как бы тренирует желудок.

Кроме того, прием плова перед сном стал многовековой традицией. Его обосновал еще Ибн Сина. В отличие от современной медицины, он считал, что хорошему пищеварению способствует сон. Он пишет:

«Причины, неожиданно воздействующие на пищу или на принявшего ее, это, например, отсутствие сна, необходимого для переваривания, или наличие движения, которое не нужно для пищеварения и от которого пища взбалтывается и портится...»<sup>29</sup>

Вот уже тысячелетие обычай плотно покушать перед сном по традиции переходит из поколения в поколение.

В определенной мере прием пищи вечером, а на свадьбах — рано утром диктуется и климатическими условиями Узбекистана. Летняя жара в 40-45° с большой солнечной радиацией отрицательно влияет на секреторную деятельность желудка. Исчезает аппетит, сильна жажда. Поэтому в середине летнего дня принимается совсем легкий обед, больше употребляются фрукты, свежие овощи, арбуз и чай. Лишь с наступлением прохлады вечером и утром до наступления жары приходит аппетит. На это указывал Ибн Сина: «Причиной исчезновения аппетита нередко бывает теплота... хочется влажного и холодного, то есть питья, а не горячего и сухого, то есть еды... Холод лучше подходит для аппетита...»<sup>30</sup>

## САЛАТЫ К ПЛОВУ

Как мы убедились, плов — очень плотное, жирное, высококалорийное блюдо, поэтому для смягчения жирности, облегчения усвоения его подают на стол обязательно с салатами из овощей и фруктов, их соками, зеленью и уксусом. Кроме того, эти дополнители обогащают основное блюдо витаминами, минеральными солями, различными органическими кислотами, фитонцидами, эфирными маслами и другими очень полезными для организма веществами. Салаты к плову готовят из свежего лука, помидор, редьки, редиски, чеснока, огурцов, моркови, капусты, сладкого и горького стручкового перца, а в зимние месяцы в качестве салата используют консервы, соленья и маринады из тех же овощей. Салаты к плову заправляют и украшают различной зеленью (зеленый лук, зелень чеснока, кинза, укроп, листья базилика), которая произрастает здесь круглый год.

Из фруктов и ягод к плову подаются кислые гранатовые зерна, отделенная от косточек вишня, недозревший виноград, клубника, ежевика и др.

Подаваемые к плову салаты бывают сложными, состоящими из нескольких овощей, или простыми — из одного продукта с добавлением или без добавления специй и заправок. В сложных салатах в качестве специй и приправы используют красный стручковый перец, молотый красный и черный перец, виноградный или яблочный уксус, иногда томатную пасту, сузму<sup>31</sup>, кислую сметану.

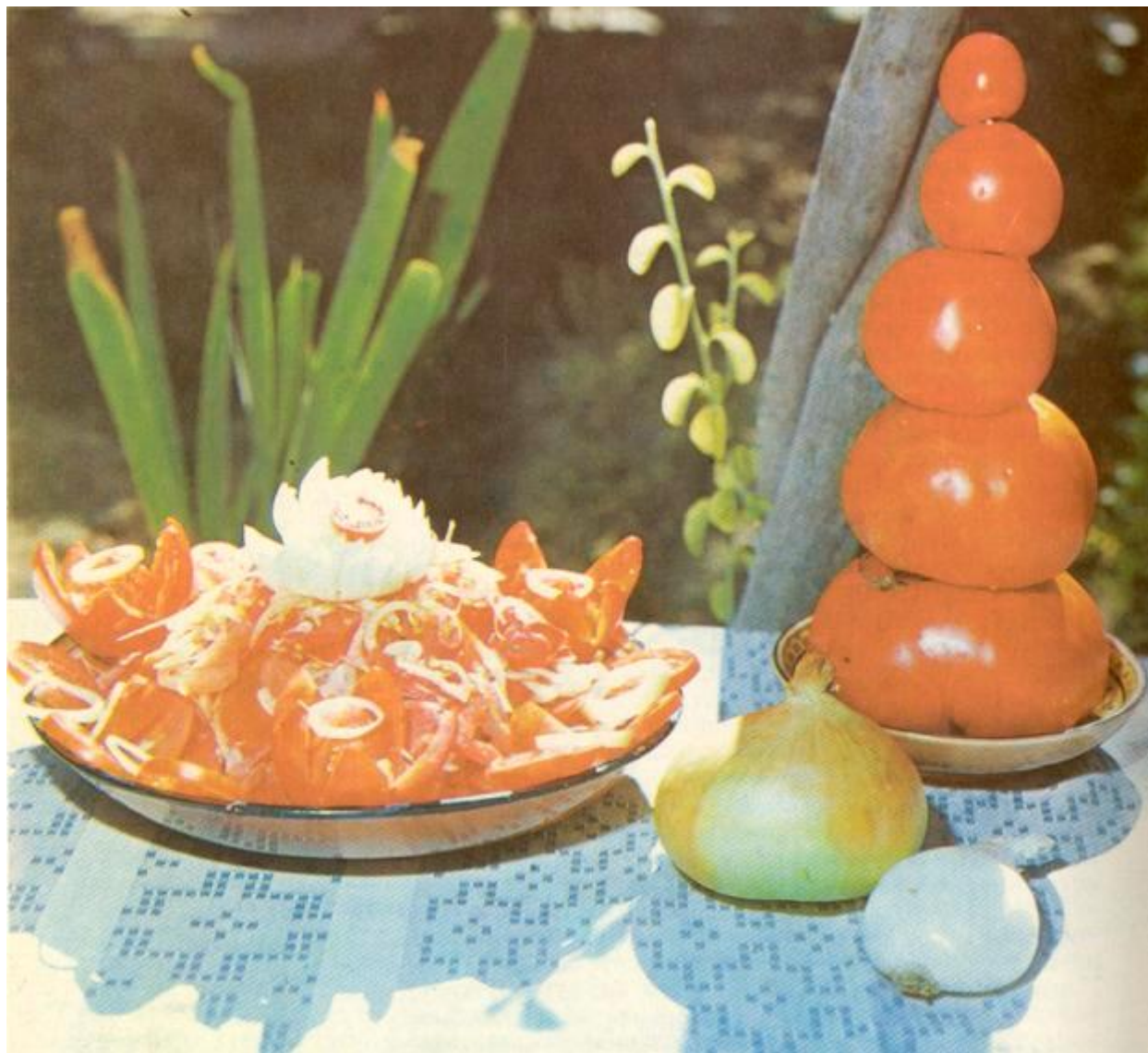
---

<sup>29</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. III, том первый, Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1958, с. 645—646.

<sup>30</sup> Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. III, том первый, Ташкент: Изд-во АН УзССР, 1958, с. 624

<sup>31</sup> Сузма — сцеженное кислое молоко.

## ПРОСТЫЕ САЛАТЫ



**Редька к плову.** От очищенного корнеплода редьки кончиком ножа отломить небольшие бесформенные кусочки величиной с первый сустав большого пальца (примерно по 3-5 г), посыпать солью и замочить в холодной воде на 1 ч. При этом удаляется специфический запах редьки. Перед подачей к плову слить воду и сбрызнуть виноградным или яблочным уксусом.

Подается к плову с ноября по апрель, до появления редиски.

**Тертая редька к плову.** Очищенную редьку промыть в проточной воде, натереть на овощетерке или нашинковать тонкой соломкой, слегка посыпать солью, сбрызнуть виноградным уксусом и подать к плову.

**Редиска к плову.** У круглой редиски срезать ботву и кончик, соскоблить ножом ворсинистые корни и, не очищая от кожицы, промыть в теплой воде, более крупные экземпляры нарезать кусочками, посыпать солью и подать к плову.

Редиску длинной формы после соответствующей обработки нарезать кружочками или нашинковать соломкой. Можно добавить рубленую зелень чеснока.

Простой салат из редиски подавать к плову в весенние месяцы.

**Репчатый лук.** Выбрать более сладкие сорта репчатого лука, очистить от кожуры, нашинковать тонкими кружочками. Если лук очень острый, промыть два-три раза в холодной воде. Слегка, не выдавливая сок, помять так, чтобы с кружочков分离лись отдельные кольца, посыпать черным молотым перцем. Подается к плову круглый год.

**Зеленый лук.** Пучки зеленого лука перебрать, срезать донце, промыть в холодной воде и тонко нашинковать. Подать отдельно или посыпать горку плова. Зеленый лук можно подать вместе с нашинкованной зеленью чеснока, взятого в количестве 3:1. Зелень с пловом употребляется круглый год.

**Ревень к плову.** У черешков снять кожицу, промыть, нарезать кубиками 2X2X2 см, слегка посыпать солью и подать к очень жирному плову весной.

**Огурцы.** Выбрать мелкие экземпляры свежих огурцов или сорта Нежинские, срезать кончик и донце, промыть в холодной воде, слегка посыпать мелкой солью и подать к плову в летние и осенние месяцы.

**Помидоры.** Выбрать спелые красные помидоры, промыть. Мелкие, величиной с грецкий орех, подать целиком, крупные — нарезать на дольки, слегка посыпать солью и молотым перцем, подать к плову. Помидоры подают, начиная с мая по ноябрь. А зимой для этой цели используют соленые, маринованные и консервированные огурцы, помидоры и другие овощи.

**Дикий лук к плову (пиёзи анзур).** На горных склонах Узбекистана произрастает дикий лук, очень жгучий и с едким чесночным запахом. Его собирают, очищают и в течение многих дней выдерживают в растворе соли, затем заливают виноградным уксусом и маринуют. Такой продукт выпускает и консервная промышленность республики.

Пиёзи анзур очень богат различными витаминами, минеральными солями, эфирными маслами, микроэлементами и бактерицидными веществами — фитонцидами. Поэтому как лекарственное средство он используется в народной медицине против сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Как известно, плов как блюдо с насыщенными углеводными компонентами противопоказан для больных сахарным диабетом. Однако его давали таким больным в небольшом количестве с луковым гарниром, отварным чесноком и маринованным диким луком.

Пиёзи анзур нарезать специальным деревянным ножом из твердой породы дерева на мелкие кусочки и подавать к плову в зимний период.

## СЛОЖНЫЕ САЛАТЫ

**Салат из помидоров и лука «Аччик-чучук»** Очистить лук сорта яйцевидный, нашинковать очень тонкими кольцами и полукольцами. Если он очень острый, прополоснуть 2-3 раза в холодной воде, дать стечь влаге. Свежие красные помидоры промыть и нарезать кружочками или дольками. Соединить оба продукта, заправить солью и молотым красным или черным перцем или рубленым стручковым перцем. Уложить на тарелку или в салатницу, украсить кольцами лука, кружочками или дольками помидора. Сверху горку оформить «тюльпаном», вырезанным из помидора, посыпать зеленью. 500 г помидоров, три луковицы средней величины, соль и перец — по вкусу.

Такой салат подается к плову с начала лета до поздней осени.

**Салат из помидоров с огурцами «Шакароб».** Лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Огурцы очистить, нежные молодые экземпляры, не очищая от кожицы, нарезать кружочками или кубиками по 1X1X1 см. Помидоры промыть в проточной воде и нарезать дольками и кружочками. Соединить все продукты, посыпать солью и перцем, уложить на тарелку горкой и украсить кольцами лука, кружочками огурцов и дольками помидоров. Этот салат подается к плову с мая до октября.

500 г помидоров, один-два огурца, две луковицы, соль и перец — по вкусу.



**Салат из помидоров с болгарским перцем.** Выбрать некрупные и непереспелые экземпляры болгарского перца с желтой и зеленой окраской, снять плодоножку, вытряхнуть семена, промыть в холодной воде и тонко нашинковать или порубить. Промыть спелые красные помидоры, нарезать кружочками или дольками. Зеленый лук и зелень чеснока после соответствующей обработки мелко нарезать, соединить все продукты, заправить солью. Уложить горкой в салатницу, оформить кружочками болгарского перца, помидора и зеленым луком. Этот салат подается к плову весной, летом и осенью.

500 г помидоров, три-четыре болгарских перца, 1/2 пучка зеленого лука, 1/4 пучка зелени чеснока, соль — по вкусу.



**Салат из помидоров с редиской.** Очистить редиску от ботвы, срезать кончики, соскоблить ножом ворсинистые корни, промыть в теплой воде и, не снимая кожуры, нашинковать соломкой. Промытые помидоры нарезать дольками, соединить с нашинкованной редиской, заправить солью и черным (красным) молотым перцем. Уложить в салатницу горкой, сверху посыпать рубленой зеленью кинзы или укропа, оформить «розочками», вырезанными из круглой красной редиски и «тюльпаном» из помидора. Салат подается к плову весной.

500 г помидоров, пучок редиски, полпучка зелени кинзы или укропа, соль — по вкусу.

**Салат из редиски со сметаной.** Срезав у редиски ботву и кончик, обдать кипятком, промыть в холодной воде, затем нарезать тонкими кружочками или нашинковать соломкой, можно и кубиками. Репчатый лук нашинковать тонкими кольцами. Зелень (кинза, зеленый



лук, укроп, петрушка) порубить. Соединить все продукты, заправить сметаной, посыпать солью и молотым перцем. Уложить в салатницу, оформить «розочками», кружочками из редиски разной окраски, кольцами лука и зеленью. Салат подается к не очень жирному плову весной.

Два пучка редиски разной окраски, одна головка репчатого лука, по полпучка кинзы, зеленого лука, укропа и петрушки, 250 г сметаны для заправки, соль и перец — по вкусу.

**Салат из редиски с зеленью.** Срезав у редиски ботву и кончики, хорошенько промыть в проточной воде и нашинковать тонкой соломкой. Перебранную и промытую зелень кинзы, укропа, зеленого лука, чеснока мелко нарезать, соединить все продукты, посыпать солью и молотым перцем. Уложить в салатницу, оформить по усмотрению, перед подачей на стол сбрызнуть виноградным уксусом. Можно подать в отдельной посуде, можно посыпать горку плова. Подается к плову в весенние месяцы.

Пучок редиски, пучок зеленого лука, по полпучка кинзы, укропа и зелени чеснока, соль и перец — по вкусу.

**Салат из редьки.** Зеленую маргиланскую редьку очистить от кожуры, промыть и нашинковать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами, а морковь натереть на овоще-терке. Все овощи соединить, посыпать солью, молотым перцем, хорошенько перемешать, уложить в салатницу, сбрызнуть виноградным уксусом, оформить кольцами лука и треугольниками, ромбиками и другими фигурами, вырезанными гофрированным ножом из редьки и моркови. Салат подается к очень жирному плову осенью, зимой и ранней весной.

Одна крупная редька, одна красная морковь средней величины, две головки лука, одна ст. ложка виноградного уксуса, соль и перец — по вкусу.

**Салат из редьки «сай».** Очищенную и промытую редьку нашинковать тонкой соломкой, а лук — кольцами и полукольцами, порубить чесночные дольки. Соединить все продукты, заправить солью, перцем и уксусом. Уложить в салатницу и сверху полить салатным маслом. Украсить зеленью и фигурками из редьки. Подается к плову в зимние месяцы.

Одна редька, одна головка лука, две-три дольки чеснока, чайная ложка виноградного уксуса, столовая ложка салатного масла, соль и перец — по вкусу.

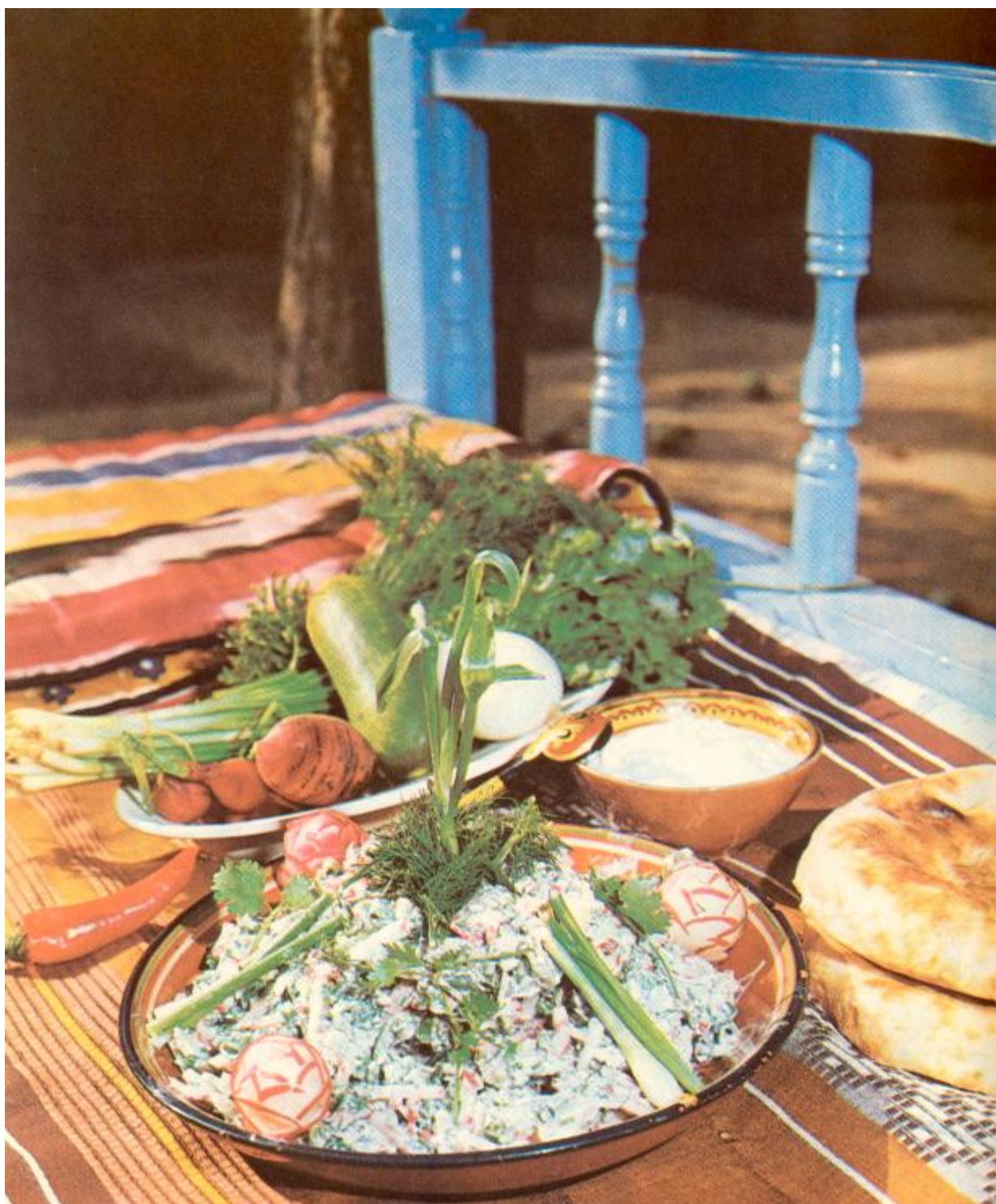
**Салат из редьки с гранатовыми зернами.** Выбрать сочную алтыарыкскую редьку зеленого цвета, очистить от кожицы, прополоснуть и нашинковать очень тонкой соломкой, обдать кипятком и охладить на воздухе.

Кислый гранат сорта Кой-кувинский разделить пополам, из одной части зерен выжать сок, а другую — смешать с нарезанной редькой. Уложить в салатницу горкой. Из лука вырезать «розетку», наполнить гранатовыми зернами и поставить на горку салата. Непосредственно перед подачей на стол полить салат приготовленным соком граната. Салат подается к очень жирному плову осенью и зимой.

Одна редька, один гранат одинаковой величины.

**Салат из редьки с миндалем.** Сочную редьку зеленого цвета очистить и нашинковать тонкой соломкой, обдать кипятком и откинуть в дуршлаг. Ядрышки миндаля истолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Миндаль можно заменить ядрышками фисташек, грецкого ореха, фундука и др. Соломки редьки смешать с истолченным миндалем, уложить в салатницу и оформить по усмотрению. Подается к не очень жирному плову зимой и ранней весной.

Одна крупная редька, 100 г ядрышек миндаля.



**Салат из редьки с сыром.** Очищенную сочную редьку нарезать крупной соломкой или маленькими фигурками при помощи гофрированного ножа, обдать кипятком, дать стечь влаге. Сыр нарезать как и редьку, соединить оба продукта, уложить в салатницу. Подается к плову, приготовленному без мяса.

Две редьки средней величины, 200 г сыра.

**Салат с сузмой.** Разбавить сузму кипяченой охлажденной водой или какой-нибудь минеральной и взбить до густоты сметаны.

Очистить от ботвы редиску, срезать кончики и донце, нашинковать соломкой. Кинзу, укроп, зеленый лук и зелень чеснока мелко порубить. Соединить все продукты и смешать со взбитой сузмой, заправить солью и черным молотым перцем. Уложить в салатницу.

Подается перед пловом, к плову и после плова при потере аппетита весной, летом редиску заменяют свежими огурцами.

500 г сузмы, полстакана минеральной воды, полпучка редиски, по полпучка зелени кинзы, укропа, чеснока и лука, соль и перец — по вкусу.

**Салат «Чакка».** Сузму взбить так, как указано в предыдущем рецепте, смешать с нарубленной зеленью и нашинкованным репчатым луком, заправить солью и перцем, положить на тарелку и сверху посыпать рубленой зеленью кинзы или листьев базилика, мяты. Подается к плову при отсутствии аппетита весной с молодыми побегами мяты, летом — с кинзой, а осенью — с листьями базилика.

500 г сузмы, полстакана минеральной воды, два пучка зеленого лука или две головки репчатого лука, полпучка зелени кинзы (базилика, мяты).

**Салат из лука и граната.** Очистить репчатый лук, нашинковать кольцами, два-три раза промыть горячей водой, откинуть в дуршлаг, дать стечь влаге. У кислого граната сорта Кой-кувинский или Дашнабадский отделить зерна. Из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с нашинкованным луком. Уложить в салатницу, сверху полить приготовленным соком. Из лука вырезать «розетку», наполнить ее гранатовыми зернами и украсить салат кольцами лука. Такой салат подается к очень жирному плову зимой и ранней весной.

Две головки лука сладких сортов, один гранат кислого сорта.

**Салат из ревеня.** С черешков ревеня, обмытого теплой водой, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками (горошком). Также нарезать обработанную редиску. Зеленый лук порубить, соединить все продукты, слегка посыпать солью, заправить сметаной, уложить в салатницу, украсить кружочками и «розочками», вырезанными из редиски. Подается к плову весной.

Четыре-пять черешков ревеня, пучок редиски, полпучка зеленого лука, три-четыре столовые ложки сметаны, соль — по вкусу.

**Салат «Фантазия».** Листья белокочанной капусты порубить. У кочерыжки срезать губные периферийные части и нашинковать соломкой. Очищенную редьку и морковь также нашинковать очень тонкой и короткой соломкой. Чесночные дольки и зелень (кинза, укроп или петрушка) порубить. На сковороде разогреть салатное масло, спассеровать в нем кольца лука, охладить. Соединить все продукты, посыпать солью и черным молотым перцем, добавить томатную пасту и смешать так, чтобы томат и масло распределились равномерно. Уложить в салатницу (на тарелку или вазу), украсить фигурками, вырезанными из моркови, редьки и лука. Такой салат подается к плову зимой.

150 г капустных листьев, одна кочерыжка, одна редька средней величины, одна морковь, две головки лука, две-три дольки чеснока, полпучка укропа или петрушки, четыре-пять столовых ложек салатного масла, две-три столовые ложки томатной пасты.

## **ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И СОКИ К ПЛОВУ**

В зависимости от сезона к плову подаются фрукты, ягоды, различные соки и уксус, обладающие высокой кислотностью. Они способствуют появлению аппетита, лучшему усвоению плова, дополняют его минеральными веществами, органическими кислотами, витаминами, смягчают жирность и плотность блюда, утоляют жажду во время еды. Все они целебно действуют на организм человека.

Гранатовые зерна. Используются только кислые сорта. У граната отделить зерна и ими посыпать горку плова перед подачей на стол, или подать отдельно в розеточках. Гранат к плову используется в основном поздней осенью, зимой и ранней весной.

Клубника. Некрупную клубнику перебрать, снять плодоножку, обдать кипятком, откинуть в дуршлаг, охладить на воздухе. Подают при отсутствии аппетита и к жирному плову весной.

Ежевика. Перебрать и очистить от примесей свежесобранную ежевику. Положив ягоды в дуршлаг, осторожно встряхивая, промыть в холодной воде. Подают в осенние месяцы к очень жирному плову и при отсутствии аппетита.

Виноград. Ягоды раннеспелого сорта черного винограда снять с кистей, прополоснуть теплой водой. Подают к плову в начале лета. Этот сорт содержит больше винной кислоты и меньше сахара, поэтому с пловом создает очень приятный маслянисто-кисло-сладкий вкус.

Урюк. Плоды урюка любого сорта, когда они достигают величины с фасоль и молочно-восковой зрелости ядрышек, промыть и подать к плову. Урюк в такой стадии зрелости плодов содержит очень большое количество аскорбиновой кислоты и в сочетании с пловом создает интересный маслянисто-кислый вкус. Подают летом.

Вишня. Плоды вишни собрать на стадии полной зрелости, промыть в холодной воде, снять плодоножки, удалить косточки. Подают к жирному плову летом. Вишня содержит лимонную кислоту и в сочетании с пловом создает неповторимый приятный белково-маслянисто-кислый вкус, вызывает аппетит и способствует лучшему усвоению плова.

Соки. Подают к плову в основном свежие соки фруктов и овощей с высоким содержанием органических кислот. Например, гранатовый сок подается к плову в стаканах в осенние, зимние и весенние месяцы; клубничный сок — весной, вишневый и яблочный — летом, томатный — круглый год.

Кроме всего этого, к плову обязательно полагается подать во флакончиках виноградный (яблочный) уксус. Уксусная кислота способствует быстрому и лучшему усвоению мясных и жирных блюд. Уксус с пловом создает приятный белково-маслянисто-кислый вкус и специфический аромат, вызывающий аппетит. Необходимо отметить и то, что не рекомендуется подавать к плову белый уксус или разведенную уксусную эссенцию, по крайней мере, это не дает должного эффекта.

## ЧАЙ ПОСЛЕ ПЛОВА

Хорошее усвоение организмом плова обеспечивается чаепитием до и после приема этого жирного, высококалорийного блюда, которое сильно вызывает жажду. Некоторые, особенно дети, сразу после горячего плова испытывают сильное желание напиться холодной воды. Непривычному организму это очень вредно, особенно когда плов приготовлен на животном жире, который при смешивании с холодной водой застывает в желудке, что затрудняет переваривание.

Хорошо утоляет жажду после плова зеленый или черный чай. Его надо пить медленно, маленькими глотками, с перерывами по 1-2 мин. Местные жители наливают чай в пиалы (чашки) примерно по 8-10 глотков. Такой способ чаепития вошел в обычай в незапамятные времена и сохраняется до сих пор по той причине, что небольшим количеством жидкости можно нормально утолить жажду. Чай освежает человека. Особый эффект дает чаепитие летом в прохладном помещении или на открытом воздухе в тени. Помимо утоления жажды, чай после плова улучшает переваривание, создает хорошее настроение и человек испытывает приятное ощущение прилива сил и бодрости. Отсюда, по-видимому, и пословица:

«Если чай не пьешь, откуда силу берешь».

О пользе чая, его целебных свойствах написано много. Установлено, что к нему необходимо относиться не только как к простому напитку, но и замечательному лекарственному средству, в котором природа удивительно рационально соединила многие полезные для организма вещества (кофеин, эфирные масла, танины), с которыми связано его тонизирующее и возбуждающее действие. Он обладает Р-витаминной активностью и слабым бактерицидным действием.

Употребляя чай, надо помнить, что черный чай поднимает тонус, давление, повышает частоту пульса, зеленый — снижает давление, является хорошим желче-мочегонным средством.

Наши фабрики вырабатывают все сорта зеленого и черного чая.

Сорта чая называются по месту выращивания: азербайджанский, грузинский, краснодарский, индийский, цейлонский и т.п. К заварке после плова пригодны все сорта и

разновидности. Особенно хороши такие сорта зеленого чая, как грузинский экстра и высший, № 95, а также черного чая — индийский второй сорт и грузинский первый сорт, № 300 и др.

Узбекская кулинария имеет в своем арсенале десять способов заварки чая. Заваривание чая считается искусством. Оно передается из поколения в поколение, и потомственные мастера чаеварения — чайханщики с особым вниманием подходят к выбору воды и разделяют ее по пригодности к заварке чая на низкую, среднюю и высшую категории.

**Выбор воды.** К высшей категории относится горная вода. Она очень прозрачна и чиста. Чай, заваренный на такой воде, получается с отличными вкусовыми качествами и выраженным ароматом, даже если чайные листья низкого сорта. Вода средней категории — это речная и водопроводная. Чай, заваренный на такой воде, имеет удовлетворительный вкус и аромат. К низкой категории относится артезианская, колодезная вода. Чай с этой водой получается невкусным, без особо выраженного аромата. Это, возможно, связано с ее насыщенностью различными солями.

В настоящее время повсеместно для заварки чая используется водопроводная вода, поэтому перед кипячением ее нужно отстаивать, хотя бы час, чтобы освободить от хлора.

Технология заварки нацелена на выявление естественного аромата и вкуса чая и получение из относительно малого количества сухого чая крепкого и густого настоя, сохраняющего до конца питья первоначальную температуру. Для этого необходимо придерживаться следующих правил:

- чай надо заваривать после бурного закипания воды, но нельзя допускать ее продолжительного кипения, нельзя заваривать на воде повторного кипения, так как в ней по мере долгого кипения, испаряясь, уменьшается кислород;
- перед завариванием чая чайник необходимо сполоснуть кипятком, так как согретый чайник лучше сохранит нормальную температуру чая до окончания чаепития. Или для этой цели после заварки чая чайник при закрытой крышке обдать кипятком;
- засыпать чай в чайник следует специальной ложечкой из расчета чайная ложка на 0,5 л воды. Ни в коем случае нельзя засыпать чай в чайник щепотками, при этом сухой чай вбирает посторонний запах пальцев, теряет собственный аромат;
- наполненный чайник продержать 3-5 мин у жара или обдать сверху кипятком и накрыть салфеткой, сложенной вчетверо;
- непосредственно перед питьем чай налить в пиалу и влить обратно в чайник, эту операцию повторить три раза;
- наливать чай в пиалы надо осторожно, низко наклонив носик к стенке пиалы, чтобы не образовалась пена.

## **ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ ЗАВАРКИ ЧАЯ К ПЛОВУ**

**1.** Чай зеленый (кук чой). Во всех областях Узбекистана, кроме Ташкента, пьют после плова зеленый чай. Заваривают, строго придерживаясь указанных правил, по чайной ложке на пол-литра воды, ставят на 5 мин у жара, затем подают.

**2.** Чай особого заказа (раис чой). В согретый кипятком чайник засыпают зеленый чай экстра или № 95 из расчета три чайные ложки на литр воды. Обдают чайник сверху кипятком, ставят на 5 мин у жара, накрывают салфеткой и подают на стол после очень жирного плова в знойные дни и больным гипертонией и диабетом.

**3.** Черный чай (кора чой). Любимым напитком ташкентцев после плова являются индийский и цейлонский чай. Его заваривают по чайной ложке на пол-литра воды. Если чай второго сорта, ставят на 3 мин у жара, первого и высшего — подают сразу, накрыв чайник салфеткой.

**4.** Смесь черного и зеленого чая (мижоз чой). Люди, привыкшие к черному чаю, не могут сразу переключиться на зеленый, и наоборот. При такой необходимости заваривают их, смешав равные количества: по половине чайной ложки на пол-литра воды. Заварив,

чайник обдают кипятком, подают на стол после плотного плова, при перемене местности и воды, на которой заваривают чай. Например, колодезную и артезианскую воду лучше использовать для заваривания черного чая высших сортов, увеличив норму заварки до 3 чайных ложек на 1 л. Зеленый чай совсем не сочетается с такой водой. Переключиться на зеленый чай при наличии только горной воды легче, привыкнув к смеси зеленого и черного.

**5.** Чай с черным перцем (мурч чой). Заваривают по чайной ложке черного индийского чая на поллитра воды, черный молотый перец — на кончике ножа. Чай и перец кладут в чайник, заваривают крутым кипятком и подают после плова зимой для быстрого усвоения пищи, при простудах, когда надо пропотеть.

**6.** Чай с базиликом (райхонли чой). В прополоснутый чайник кладут чайную ложку черного чая и Щепотку порошка из сушеных листьев базилика, заливают крутым кипятком, накрыв салфеткой, подают после плова, если клонит ко сну и при ощущении тяжести в желудке.

**7.** Чай с семенами чернушки посевной (седонали чой). На пол-литра кипятка кладут чайную ложку черного чая и 20 семян чернушки. Чайник держат у жара 2-3 мин, затем подают на стол.

Этот чай пьют после плова, съеденного поздно вечером, чтобы ускорить его усвоение, после плова с чесноком и с казы. Его пьют и как глистогонное средство, а добавив мед — как желче- и мочегонное.

**8.** Сладкий чай (канд чой). На пол-литра воды чайная ложка черного чая и 4 кусочка пиленого сахара или три чайные ложки меду. Заварить крутым кипятком, поставить на 5 мин у жара, затем подать к столу. Сладкий чай пьют зимой, в холодные дни и когда нет ощущения сытости после хорошего плова.

**9.** Чай с шафраном (заъфаронли чой). На пол-литра воды чайная ложка зеленого чая и на кончике ножа шафран. Заварить струящимся кипятком, поставить чайник к жару на 2-3 мин и подать к столу. Его рекомендуют при подташнивании, коликах в области живота и сердца.

**10.** Чай фруктовый (олма чой). Иногда после плова используют в качестве заварки брикеты из сушеных яблок, сливы, черной смородины и клубники. Размятый брикет кладут в чайник из расчета две чайные ложки на пол-литра воды. Заливают крутым кипятком, ставят на 5 мин к жару, подают на стол зимой для повышения витаминности пищи. С медом он эффективен при простуде.

Кроме этого, в морозные дни можно подать после плова черный растворимый кофе без сахара.

## СОДЕРЖАНИЕ

НЕМНОГО ИСТОРИИ	1
ХИМИЯ ПЛОВА	6
ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ	19
ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА	22
ХОЛОДНАЯ ОБРАБОТКА	22
ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА	25
ПОДАЧА ГОТОВОГО ПЛОВА	28
КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПЛОВА	28
ПЛОВЫ ОСНОВНЫЕ	29
1. ПЛОВ С ПОДЖАРКОЙ (КАВУРМА ПАЛОВ)	30
2. ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ ИЗ РИСА МЕСТНОГО СОРТА ДЕВЗИРА (ДЕВЗИРА ПАЛОВ)	31
3. ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА (ИВИТМА ПАЛОВ)	32
4. ПЛОВ ПО-САМАРКАНДСКИ (САМАРКАНДЧА ПАЛОВ)	34
5. ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ I (КИЙМАЛИ ПАЛОВ I)	35
6. ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ-II — (КИЙМАЛИ ПАЛОВ II).	36
7. ПЛОВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ (БИР ГУРУНЧ — БИР ГУШТ ПАЛОВ)	38
II. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ МЯСА	39
8. ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ (ПОСТДУМБА ПАЛОВ)	39
9. ПЛОВ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ I (КАРТДУМБА ПАЛОВ I)	40
10. ПЛОВ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ II (ДУМБАЛИ ПАЛОВ II).	42
11. ПЛОВ С КОНСКОЙ КОЛБАСОЙ (КАЗИЛИ ПАЛОВ)	42
12. ПЛОВ С ДОМАШНЕЙ КОЛБАСОЙ ИЗ СБОЯ (ХАСИПЛИ ПАЛОВ)	44
13. ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ (ТОВУК, ГУШТЛИ ПАЛОВ)	45
14. ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛКАМИ (БЕДАНА ДУЛМАЛИ ПАЛОВ)	45
15. ПЛОВ С ДИЧЬЮ (ИЛВАСИН ГУШТЛИ ПАЛОВ)	46
16. ПЛОВ С СОМОМ (ЛАККА БАЛИКЛИ ПАЛОВ)	47
17. ПЛОВ С ЯЙЦОМ I (ТУХУМЛИ ПАЛОВ)	48
18. ПЛОВ С ЯЙЦОМ II (СИТОРА ПАЛОВ)	49
III. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ РИСА	50
19. ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ (БУРДОЙ ПАЛОВ)	51
20. ПЛОВ ИЗ ЛАПШИ (УГРА ПАЛОВ)	51
21. ПЛОВ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ (ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ)	52
22. ПЛОВ ИЗ ГРЕЧКИ (ГРЕЧКА ПАЛОВ)	53
IV. ПЛОВЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ БОБОВЫХ КУЛЬТУР	53
23. ПЛОВ С ГОРОХОМ (НУХОТЛИ ПАЛОВ)	54
24. ПЛОВ С МАШЕМ (МОШЛИ ПАЛОВ)	55
25. ПЛОВ С ЛОБИЕЙ I (ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ I)	56
26. ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ ЖАНДУ (ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ II)	57
V. ПЛОВЫ С ОВОЩНЫМИ И ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМИ ДОБАВКАМИ	58
27. ПЛОВ С ГАРНИРОМ ИЗ МОРКОВИ И МЯСА (ТУГРАМА ПАЛОВ)	58
28. ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ (САРИМСОКЛИ ПАЛОВ)	59
29. ПЛОВ С ГАРНИРОМ ИЗ ЛУКА (СЕРПИЕЗ ПАЛОВ)	60
30. ПЛОВ С АЙВОЙ (БЕХИЛИ ПАЛОВ)	61
31. ПЛОВ ПО-ШАДЫБЕКСКИ (ШОДИБЕК ПАЛОВИ)	61
32. ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ДУЛМАЛИ ПАЛОВ)	63
33. ПЛОВ С ЯИЧНИЦЕЙ В ПОМИДОРАХ (ПОМИДОР КУЙМОКЛИ ПАЛОВ)	64
34. ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ (КАВАТОК ПАЛОВ)	65
35. ПЛОВ С КИШМИШОМ (МАЙИЗЛИ ПАЛОВ)	67
36. ПЛОВ С УРЮКОМ (УРИКЛИ ПАЛОВ)	68
37. ПЛОВ С ДОБАВЛЕНИЕМ НЕДОЗРЕЛОГО УРЮКА (ГУРАЛИ ПАЛОВ)	68
38. ПЛОВ СО СМОРЧКАМИ (КУЗИКОРИНЛИ ПАЛОВ)	69
39. ПЛОВ С ТЫКВОЙ (ОШКОВОКЛИ ПАЛОВ)	70
40. ПЛОВ ПРАЗДНИЧНЫЙ «ИЗОБИЛИЕ» (БАЙРАМ ПАЛОВИ «ФАРОВОНЛИК»)	71

41. ПЛОВ С РЕДИСКОЙ I (РЕДИСКАЛИ ПАЛОВ I)	72
VI. ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ МОРКОВИ	73
42. ПЛОВ С РЕПОЙ (ШОЛПРОМЛИ ПАЛОВ)	74
43. ПЛОВ С РЕДИСКОЙ II (РЕДИСКАЛИ ПАЛОВ II)	75
44. ПЛОВ СО СВЕКЛОЙ (ЛОВЛАГИЛИ ПАЛОВ)	75
45. ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ (КАРТОШКАЛИ ПАЛОВ)	76
VII. ПЛОВЫ СВАДЕБНЫЕ	77
46. СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ ПО-ТАШКЕНТСКИ (ТОШКЕНТ ТУЙ ПАЛОВИ)	77
47. ПЛОВ РАЗДЕЛЬНЫЙ ИЗ ОТКИДНОГО РИСА ПО-БУХАРСКИ (ПАЛОВИ СОФИ)	79
48. ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ ПО-ХОРЕЗМСКИ (ХОРАЗМЧА ТУЙ ПАЛОВИ «СУЗМА»)	80
49. ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ ПО-КАШКАДАРЬИНСКИ (КАШКАДАРЕЧА ТУЙ ПАЛОВИ «КОРМА»)	80
50. ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ (ЗАРЧАВА ПАЛОВ)	81
VIII. ПЛОВЫ ОСОБЕННЫЕ	82
51. ПЛОВ С ОТВАРНЫМИ ПРОДУКТАМИ (КАЙНАТМА ПАЛОВ)	83
52. ПЛОВ ТУШЕНЫЙ (ДИМЛАМА ПАЛОВ)	83
53. ПЛОВ НА ПАРУ (КОСКОН ПАЛОВ)	84
54. ПЛОВ ИЗ ПАССЕРОВАННОГО РИСА (ТУНТАРМА ПАЛОВ)	85
55. ПЛОВ ИЗ РИСА ВОСКОВОЙ СПЕЛОСТИ (КУК ГУРУНЧ ПАЛОВ)	85
56. ПЛОВ НА МОРКОВНОМ СОКЕ (МАЪЖУН ПАЛОВ)	86
57. ПЛОВ ПО-ХОРЕЗМСКИ, ЧАЛОВ (ХОРАЗМЧА ПАЛОВ, ЧАЛОВ)	86
58. ЧАЛОВ С КУРЯТИНОЙ (ТОВУК ГУШТЛИ ЧАЛОВ)	88
IX. ЗИРВАК ВПРОК И КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОВА	88
59. ЗИРВАК ВПРОК	88
60. КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОВА	89
УСВОЯЕМОСТЬ ПЛОВА	91
САЛАТЫ К ПЛОВУ	92
ПРОСТЫЕ САЛАТЫ	93
СЛОЖНЫЕ САЛАТЫ	94
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И СОКИ К ПЛОВУ	99
ЧАЙ ПОСЛЕ ПЛОВА	100
ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ ЗАВАРКИ ЧАЯ К ПЛОВУ	101