

Главный редактор
академик А. А. Покровский

Редколлегия:

С. И. Бровкин,

В. П. Быков,

В. М. Горбатов,

Н. А. Зарин,

Е. П. Козьмина,

Г. С. Коробкина,

О. Н. Коссова,

Н. Н. Липатов,

А. Ф. Наместников,

В. И. Рогачев,

М. А. Самсонов.

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Издание восьмое

Одобрена Институтом питания
Академии медицинских наук СССР



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1988

Зав. редакцией **Л. М. Богатая**

Редактор **Л. И. Воробьева**

Художники **Ю. Ф. Алексева,**
Г. Ф. Капустин

Художественный редактор
В. А. Чуракова

Технический редактор
Н. П. Зиновьева

Корректоры **В. В. Старенькая,**
М. Д. Писарева

Фотографии С. А. Седлера
и А. Ш. Хейфиша

- © Издательство «Пищевая промышленность». 1976, с изменениями
- © Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1981
- © ВО «Агропромиздат». 1985
- © ВО «Агропромиздат», 1988, с изменениями

ИЗДАТЕЛЬСТВА

Книга о вкусной и здоровой пище», выпущенная впервые в 1939 г., переиздавалась затем в 1945, 1952, 1971, 1976 гг. Издательство неоднократно выпускало дополнительные тиражами, удовлетворяя непрекращающийся спрос на эту давно ставшую у нас в стране популярную книгу.

Жители со всех концов страны продолжают поступать в издательство все новые и новые письма с просьбами о переработке «Книги о вкусной и здоровой пище». Авторы — домашние хозяйки (и опытные, и начинающие), положены, пробующие силы в искусстве приготовления пищи, кулинары (и специалисты, и любители) — только выражают желание приобрести книгу, но и обращаются к нам с советами и предложениями по совершенствованию ее.

Значительное повышение жизненного уровня советских людей, культурный и технический прогресс, новые успехи советской науки и в частности совершенствование знаний в области питания вызвали необходимость очередной переработки книги. Так появилось в 1976 г. седьмое издание книги, полностью переработанное и дополненное.

Немало сделано за прошедшие годы в области улучшения качества пищевых продуктов, повышения их пищевых и питательных свойств, расширения ассортимента. В этом же направлении будет происходить и дальнейшее развитие пищевых отраслей промышленности.

Издательство и редколлегия книги исходили из того, что в организации питания народа имеет значение не только производство достаточного количества продуктов питания, но и самое широкое распространение научно обоснованных знаний о том, как эти продукты правильно использовать, чтобы пища была одновременно и здоровой, и вкусной. Вот почему книгу открывает статья «Питание и здоровье», написанная академиком АМН СССР А. А. Покровским. Статья эта — основополагающая в книге, в ней нашли отражение новейшие знания из области науки о питании.

«Книга о вкусной и здоровой пище» пропагандирует научные основы рационального питания, знакомит с теорией кулинарного искусства и в то же время является практическим пособием по приготовлению пищи в домашних условиях.

Новое, переработанное, исправленное и дополненное издание, может быть, правильнее было бы назвать «Книгой о здоровой и вкусной пище». Однако, исходя из

интересов читателей, издательство решило сохранить освященное традицией название книги.

В настоящее издание книги внесены новые материалы, значительные исправления и дополнения.

Переработана в книге рецептурная часть, введено много новых рецептов с учетом современного ассортимента продуктов, советов и предложений читателей.

В заметках на полях, выделенных в книге для популярного товароведения, читатель также найдет много новых сведений о продуктах питания, о технологии производства их и сфере применения.

Все полезные советы по обработке, подготовке, приготовлению и хранению пищевых продуктов, представленные в предыдущих изданиях отдельными заметками на полях, что довольно затрудняло их поиск, в обобщенном виде вошли в настоящее издание во вступительные статьи к соответствующим разделам и к каждой обособленной группе рецептов. Поэтому, прежде чем воспользоваться тем или иным рецептом, надо ознакомиться со вступительным словом, помогающим усвоить главные принципы.

К работе было привлечено много новых авторов, большую помощь оказали издательству сотрудники Института питания АМН СССР.

Статья «Детское питание» написана доктором техн. наук Г. С. Коробкиной, «Питание женщины в период беременности и кормления ребенка» — доктором мед. наук, проф. Н. М. Смирновым, «Лечебное питание» — доктором мед. наук, проф. М. А. Самсоновым и кулинаром Я. С. Лукасиком. Раздел «Домашнее консервирование» подготовил кандидат техн. наук А. Ф. Наместников. Новые статьи и заметки о пищевых продуктах написаны заслуженным деятелем науки, доктором техн. наук, проф. Н. Н. Липатовым, доктором техн. наук, проф. Е. П. Козьминой, кандидатом техн. наук В. М. Горбатовым, кандидатом техн. наук Л. И. Борисочкиной, кандидатом техн. наук А. И. Жариновым, кандидатом техн. наук И. М. Товбиным, кандидатом техн. наук Е. С. Дрбоглавом, кандидатом ист. наук В. В. Похлѣбкиным. Автор заключительной статьи «Питание туриста» — академик АМН СССР А. А. Покровский.

Издательство благодарит работников ресторанов «Прага», «Узбекистан», «Океан» (ВДНХ), «Сказка» В. И. Белякова, В. И. Федулаева, П. Я. Сребро, Н. А. Надежина, Б. П. Лазорина, Г. Н. Жигареву, Н. В. Журкина, А. П. Гаврикова и многочисленных хозяек за помощь при подготовке настоящего издания книги.

Питание и здоровье

Проблема питания человека, производства достаточного количества пищи, вкусной и здоровой, удовлетворяющей потребности различных групп населения, всегда стояла в центре внимания нашей партии и правительства. На решении продовольственной проблемы в условиях социалистического общества сказываются огромные преимущества планового хозяйства, позволяющего создавать и максимально использовать пищевые ресурсы для блага всего общества. Конечной целью всей сферы производства пищи и социальных мероприятий, связанных с ее распределением, является дальнейшее улучшение здоровья населения, поэтому развитие продовольственной базы страны строится на научных основах. В нашей стране производятся огромные количества продуктов: мяса, рыбы, яиц, овощей и фруктов. Однако еще не всегда мы умеем правильно распорядиться этим огромным национальным богатством, обойтись с ним по-хозяйски, бережно и рационально.

Эта книга должна помочь вам лучше и полнее использовать продукты питания, сделать вашу пищу вкуснее и полезнее для здоровья.

Питание должно быть сбалансированным. Мысль об исключительной важности познания законов усвоения пищи очень четко выразил великий русский физиолог И. П. Павлов: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собою жизненный процесс во всем его объеме... вплоть до высочайших проявлений человеческой природы. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего».

Известно, что в теле взрослого человека, весящего около 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0,7 кг углеводов.

Но организм - это не склад, где все заложенное хранится в неприкосновенном виде. В теле человека постоянно происходят процессы обмена, одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, и взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения.

Роль пищи в процессах непрерывного обновления человеческого тела в известной степени может быть охарактеризована следующими цифрами: подсчитано, к примеру, что за 70 лет жизни человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше Ют углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины — вот те основные вещества, которые необходимы для жизни. Само собой разумеется, что назначение каждого из них различно.

Современные представления о качественных и количественных потребностях человека в пищевых веществах получили отражение в концепции сбалансированного питания. Согласно этой концепции, для осуществления нормальной жизнедеятельности организм человека нуждается не в конкретных продуктах питания, а в необходимых количествах энергии и в определенных комплексах пищевых веществ, входящих в эти продукты: белках, аминокислотах, углеводах, жирах и жирных кислотах, минеральных солях, микроэлементах, витаминах, многие из которых являются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы в организме. Ярким примером важности этой концепции является, например, необходимость соблюдения принципов сбалансированности энергетического обмена.

Калорийность рациона. Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, т. е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. В том случае, когда человек не получает калорий по сравнению с энергетическими тратами, он худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энергозатраты организма, неизбежно отложение жира. Избыточный вес вреден, он резко уменьшает подвижность, снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, портит фигуру, делает человека некрасивым и несомненно снижает сроки жизни. К сожалению, многие недооценивают вреда, который приносит ожирение, и иногда полагают, что накопление жира является признаком здоровья. Говорят, что полнота вначале вызывает зависть, потом смех и, наконец, сочувствие. В действительности же все степени излишней полноты должны вызывать соболезнование. Ожирение это болезнь, связанная с переизбытком и нарушением жирового обмена, которая в наши дни получила весьма широкое распространение. От избыточного веса, как показывают данные медицинской статистики, страдают не менее четверти взрослого населения большинства экономически развитых стран. К сожалению, увеличивается и число детей, имеющих значительное превышение веса над нормальным.

Как и большинство других хронических болезней, ожирение начинается исподволь: вначале это 5—10 кг избыточного веса, которые не замечают.

потом 10—20 кг, которые вызывают некоторую тревогу и желание похудеть, затем 20—30 кг, с которыми не могут справиться, затем 40—50 кг, которые являются предметом постоянного беспокойства, а иногда и пассивной покорности, а в отдельных случаях избыточный вес достигает 100 кг, а то и больше.

Доказано, что главной причиной ожирения при учете любых нарушений регуляции обменных процессов, включая и отклонения в гормональном статусе организма, являются нарушения энергетического баланса, связанные с относительным перееданием.

Как же предупредить ожирение? Как определить энергетические потребности любого из нас и как построить рационы питания, соответствующие потребностям?

Сделать это помогут вам как средние статистические данные по энергетическим тратам, тщательно изученные в нашей стране для различных групп населения, так и советы, связанные с индивидуальными режимами питания.

Однако прежде всего надо знать, на что расходуется энергия и откуда ее черпает организм при усвоении пищи.

Потребность человека в энергии зависит прежде всего от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, от физической нагрузки, характера психической деятельности во время работы и во время отдыха, от занятий спортом, прогулок, игр и т. п. Наконец, должны быть приняты во внимание климатические, географические условия и в первую очередь температура воздуха, так как все эти факторы влияют на количество энергии, расходуемой организмом. Рассмотрим главные из этих факторов.

Не только во время работы, но даже при относительном покое, во время сна и отдыха даже, для поддержания основных физиологических функций организма — биения сердца, дыхания, сохранения температуры тела на постоянном уровне и т. п. — необходим непрерывный приток энергии. Уровень энергетических затрат организма при температуре 20°C в состоянии относительного покоя, измеренных через 12—14 ч после последнего приема пищи, получил название основного обмена. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека среднего возраста соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм веса тела. Таким образом, величина основного обмена у мужчины, весящего 70 кг, приближается к 1700 ккал (килокалориям); у женщины, вес которой 60 кг, эта величина близка к 1400 ккал. У детей, при расчете на килограмм веса тела, уровень основного обмена гораздо выше.

Более точные расчеты нормальных величин основного обмена проводят физиологи по специальным таблицам.

Любая физическая и умственная работа, в том числе и занятия спортом, требуют дополнительных затрат энергии. Особенно значительны энерготраты при тяжелом физическом труде. Работа даже служащего, которая обычно протекает без большого физического напряжения, в сочетании с домашней работой и обязанностями повседневной жизни требует дополнительной энергии в 1000—1300 ккал в день. Дополнительная потребность в энергии возрастает до 1300—1800 ккал при механизированном труде (токари, фрезеровщики), до 1800—2300 — при полумеханизированном (трактористы) и 2300—2800 ккал — при тяжелой физической работе (землекопы, лесорубы, грузчики). При пониженной температуре воздуха у человека наблюдается увеличение затрат энергии, так как для поддержания температуры тела на постоянном уровне необходимы дополнительные количества энергии.

Таким образом, фактические затраты энергии организма складываются из следующих величин: основного обмена, энергии, необходимой для обеспечения производственной и домашней работы, а также затрат во время активного отдыха. Для лиц, занимающихся спортом (тренировка средней тяжести), требуется дополнительная энергия — около 500 ккал в день. Средние цифры, характеризующие потребности в энергии для различных групп населения в нашей стране, приведены в таблице (см. стр. 8).

Из этой таблицы видно, что энергетические траты в значительной степени зависят от характера труда и что взрослое население может по этому признаку быть разделено на 4 профессиональные группы.

Внутри этих групп, в соответствии с понижением интенсивности обменных процессов с возрастом, проводят дифференциацию на подгруппы более и менее молодых (от 18 до 40 лет и от 40 до 60 лет). Энергетические потребности людей пожилого возраста еще ниже.

Как видно из приведенных ниже данных, потребности в килокалориях у беременных женщин и кормящих матерей несколько выше. Еще выше они у спортсменов и у мужчин, занятых очень тяжелым физическим трудом.

Особый интерес представляют энергетические потребности детей: здесь уже речь идет не только об энергии, необходимой для обеспечения свойственной этому возрасту повышенной подвижности, но и об энергии, необходимой для поддержания лежащих в основе роста интенсивных процессов синтеза белка и других составных частей организма.

Итак, вы знаете, скольким калориям должен соответствовать ваш дневной рацион питания. Однако как же определить энергетическую ценность дневного рациона или отдельных блюд? Для этого пользуются либо специальными

Суточная потребность взрослого трудоспособного населения в килокалориях

Группы, различные по интенсивности труда	Возраст	Мужчины				Женщины			
		Боль- шие города	Неболь- шие города и села	Дополнительная физическая нагрузка		Большие города	Неболь- шие города и села	Дополнительная физическая нагрузка	
				большие города	неболь- шие города и села			большие города	неболь- шие города и села
Лица, работа которых не связана с затратами физического труда (работники умственного труда, служащие и т. п.)	18—40 40—60	2800 2600	3000 2800	3100 2800	3300 3000	2400 2200	2600 2400	2650 2350	2850 2550
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (швейники, работники телеграфа, телефонисты, продавцы и т. п.)	18--М) 40—60	3000 2800	3200 3000	3300 3000	3500 3200	2550 2350	2750 2550	2800 2500	3000 2700
Работники механизированного труда, труд которых связан со значительными физическими усилиями (станочники, текстильщики и т. п.)	18-40 40—60	3200 2900	3400 3100	3500 3100	3700 3300	2700 2500	2900 2700	2950 2650	3150 2850
Работники частично механизированного труда (шахтеры, механизаторы сельского хозяйства, металлурги и т. д.)	18—40 40—60	3700 3400	3900 3600	4000 3600	4200 3800	3150 2900	3350 3100	3400 3050	3600 3250
Люди пожилого возраста	60—70 старше 70	2350 2200	2500	2500	2650	2100 2000	2200	2200	2500

Суточная потребность отдельных категорий людей в килокалориях

Беременные женщины	3200
Кормящие матери	3500
Студенты	
мужчины	3300
женщины	2800
Спортсмены	
мужчины	4500-5000
женщины	3500-4000
Мужчины, занятые весьма тяжелым физическим трудом	4500 и больше

Суточная потребность детей и подростков в килокалориях

Дети		
от 6 месяцев до 1 года		800
от 1 года до 1,5 лет		1330
1,5 — 3 лет		1480
3-4 лет		1800
5—6 лет		1990
7-10 лет		2380
11-13 лет		2860
Юноши		3160
Девушки ^{1 4} - 17 лет		2760

таблицами, либо простейшим устройством, так называемым счетчиком калорий.

Для самых приблизительных расчетов следует иметь в виду, что калорийная ценность обычной порции (500 г) большинства супов колеблется от 200 до 300 ккал. Калорийная ценность жирных наваристых борщей, супов с лапшой, молочных крупяных супов и сборных мясных солянок может быть выше 400 ккал (см. табл. на стр. 10).

Установить строгое соотношение между превышением энергетической ценности пищи над энерготратами и накоплением жира трудно. Тут имеет значение целый ряд биологических факторов и прежде всего уровень обмена веществ. Тем не менее примерные подсчеты показывают, что регулярные превышения суточной калорийности пищи над энерготратами на 200 ккал в день увеличивают количество резервного жира приблизительно на 10—20 г в день, а это означает, что за год количество жира увеличивается до 3.6—7.2 кг.

Очевидно, что, снижая калорийность рациона только на 200 ккал в день по сравнению с энерготратами, мы вправе рассчитывать на постепенную потерю веса и уменьшение жировых депо примерно на 3—7 кг в год. Поэтому эффективный контроль за энергетическим балансом и соответствие калорийности питания рекомендуемым величинам могут быть достигнуты только при условии регулярного определения веса тела. Как правило, вес следует проверять не реже одного раза в неделю. Подсчет калорийности рациона и наблюдение за динамикой веса позволяет более сознательно строить питание и в сочетании с регулированием степени физической нагрузки "активно контролировать вес тела. При этом следует помнить о том, что для нормального самочувствия человек должен получать не только определенное количество калорий, но и необходимое количество белков, жиров, минеральных веществ, витаминов и балластных веществ пищи.

Калорийность 100 г продукта

Продукты	Калорийность, ккал	Продукты	Калорийность, ккал	Продукты	Калорийность, ккал	Продукты	Калорийность, ккал
Хлебные изделия, крупы, сладости				Молочные продукты			
Хлеб		Крупы		Молоко (просто* ваша, кефир)	60	Сырки творожные сладкие	330
ржаной	200	овсяная	380	Сметана I сорта	280	Сыры	
пшеничный	230	гречневая.		Творог		твердые	300—350
Батоны простые	250	манная, рис	330	жирный	230	плавленые	240
Булки городские	280	Сахар	400	нежирный	80	Молоко сгущенное с сахаром	320
Сухари дорожные	360	Шоколад	570—600	Сливки 20%-ной жирности	200	Мороженое	
Печенье столовое	420	Конфеты фрукто- вые	400			сливочное, молочное	130—170
Пирожные	430	Халва	500			пломбир	220
Пирожки печеные	220	Пастила, зефир	330—350				
Макаронные изде- лия	340	Варенье	270—295				
		Жировые продукты				Овощи, фрукты, рыбы, ягоды, орехи	
Масло		Шпик СВИНОЙ	800	Салат, шпинат,		Ягоды (вишня, земляника, кры жовник, малина, смородина и я%.)	30—50
сливочное	780	Маргарин молоч- ный, сливочный	720—760	огурцы,	0—20	Арбуз	40
топленое	925	Жир говяжий, свиной, бараний		помидоры свежие		Абрикосы, апель- сины, лимоны	40—50
растительное	870—930	топленный	925	Картофель	90	Виноград	70
		Мясо, рыба, яйца		Морковь	40	Бананы	100
Мясо (в зависим*)- сти от жирности)	100—150	Судак, треска, на вага Окунь	60—70	Свекла	50	Орехи (без скорлупы)	600
Птица	160—200	морской, палтус	100	Капуста белокочан- ная свежая, кваше- ная, цветная	25		
Ветчина	370	Семга, севрюга	150—180	Лук репчатый	50		
Колбасы		Икра		Грибы свежие	30		
любительская	300	кетовая	230			Напитки	
чайная, отдель- ная	160—200	зернистая	250	Сладкие фруктовые воды	10—80		
украинская	350	паюсная	280	Хлебный квас	20—30		
Сосиски	200	Яйцо, 1 шт.	75	Минеральная вода	0		

Примечание. В таблице дана калорийность наиболее часто встречающихся в питании продуктов: хлеба, сухарей, печенья, макаронных изделий, масла, мяса, колбасы и т. д. Хорошо видно, что наиболее высокой калорийностью обладают жиры и очень низкой — большинство фруктов и овощей. Именно поэтому овощные и фруктовые блюда используются в диетах, имеющих целью ограничение и снижение веса человека.

Белки. Важнейшим компонентом питания являются белки. Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи — мышление. Связывая значительные количества воды, белки образуют плотные коллоидные структуры, определяющие конфигурацию тела. Помимо структурных белков, к белковым веществам относятся гемоглобин — переносчик кислорода в крови, ферменты — важнейшие ускорители биохимических реакций, некоторые гормоны — тонкие регуляторы обменных процессов, нуклеопротеиды — вещества, в значительной степени определяющие направление синтеза белка в организме, являющиеся носителями наследственных свойств. Строение белков, каж-

дой клеточки и ткани организма отличается большим разнообразием и вместе с тем строгим постоянством. В то же время бесчисленное множество различных видов белков, с которыми мы встречаемся в животных и растительных организмах, построено всего лишь из 20 распространенных в природе аминокислот, сочетание которых в молекулах белка может обусловить их огромное разнообразие.

Несмотря на то, что белки составляют % часть человеческого тела и около $\frac{2}{3}$ его плотного остатка, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются аминокислоты белков пищи. Вот почему белки совершенно незаменимы в питании человека. О полноценности снабжения организма белком судят по показателям азотистого баланса. Белки являются единст-

Калорийность блюд
(порции предприятий общественного питания)

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г	Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
Салаты, винегреты, закуски					
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30	Сельдь с гарниром	230	50/125/20
Салат из редиса со сметаной	140	120/30	Грибы маринованные с луком	120	90/10
Винегрет	60	90/10	Студень	290	200
Салат столичный	300	200	Бутерброд с сыром	370	25/10/200
Икра баклажанная	175	100	Бутерброд с колбасой (нежирных сортов)	360	30/10/100
Супы					
Бульон	90	500	Супы молочные (крупяные, с лапшой)	400	500
Щи. борщ, овощной суп, рассольник	230—240	500	Свекольник холодный	250	500
Солянка сборная мясная	410	500	Окрошка мясная	360	500
Мясные блюда					
Мясо отварное (говядина)	200	75	Голубцы с мясом, рисом	500	300/100
Говядина с овощами	300	75/150	Котлеты московские	92	40
Бифштекс	250	75	Печенка говяжья тушеная	230	75/100
Гуляш из говядины	350	75/100	Курица отварная	130	100
Рыбные блюда					
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и др.)	70	100	Рыбные тефтели, тушенные в соусе	250	100/100
Осетрина, севрюга, кета, горбуша с белым соусом и каперсами	210	100/50	Филе судака, трески, щуки припущенное	90	100
			Филе морского окуня	140	100
			Рыба, тушенная с овощами	220	100/100
Гарниры					
Каша из ядрицы	370	200/9	Картофель отварной	250	200/9
Макаронные изделия отварные	330	200/9	Картофель жареный с жиром	540	150/10
Морковь в молочном соусе	150	200	Капуста тушенная (свежая, квашеная)	150—180	200
Творожные и мучные изделия					
Пельмени	350	200	Сырники из творога со сметаной	400—450	150/20
Вареники с творогом	500	200/30	Блины с маслом	400	150/10
Блинчики с творогом и сметаной	650	200/30	Оладьи с маслом	510	150/10
Сладкие блюда, напитки					
Кисель					
ягодный	150	200			
молочный	250	200	Чай с сахаром	50—60	200
Компот	150	200	Кофе с молоком	150	200
Мусс ягодный	100	100/20	Какао	200	200
Кефир, простокваша с сахаром	200	200/20	Соки ягодные, фруктовые, томатный	80	100

Примечание. Энергетическая ценность большинства вторых мясных блюд с гарнирами (особенно крупяными и макаронными) столовых общественного питания более высокая и колеблется от 500 до 600 ккал; калорийность рыбных блюд близка к 500 или несколько ниже; калорийность овощных блюд — от 200 до 400, причем она в значительной степени зависит от содержания в них жира. Энергетическая ценность порции каши с жиром или молоком приближается к 350—400 ккал.

венным источником усвояемого организмом азота. Учитывая количества поступающего с пищей и выделяющегося из организма азота, можно судить о благополучии или нарушении белкового обмена. В организме взрослых здоровых людей, как правило, имеет место азотистое равновесие, когда количество поступающего с пищей азота уравнивается с количеством азота, выделяемого *гн /г>г.эниллэ V нетей* азотистый баланс характеризуется накоплением белков в теле (стимул рос-

та), при этом количество поступающего с пищей азота значительно превышает его выделение с продуктами распада. В этих случаях врачи говорят о положительном азотистом балансе. Положительный азотистый баланс в организме ребенка, юноши и девушки является признаком здоровья.

У людей, получающих недостаточное количество белка с пищей или у тяжелобольных, в организме которых белок усваивается плохо, наблю-

Суточная потребность в белках, жирах и углеводах для различных групп населения

Группы трудоспособного населения больших городов с развитым коммунальным обслуживанием	Пол. возраст	Белки	В том числе животные	Жиры	В том числе растительные	Углеводы
	Мужчины					
Лица, работа которых не связана с затратой физического труда (работники умственного тру- да, служащие и т. п.)	18—40	96	58	90	27	380
	40—60	90	53	85	25	356
	Женщины					
	18—40	82	50	77	23	330
	40—60	75	45	70	20	300
	Мужчины					
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (швейники, работники телеграфа, телефонисты, продавцы и т. п.)	18—40	100	55	97	29	415
	40—60	92	45	90	27	385
	Женщины					
	18-40	85	45	80	25	350
	40—60	77	43	75	23	325
	Мужчины					
Работники механизированного труда, который связан со значительными физическими усилиями (станочники, текстильщики и т. п.)	18—40	102	55	105	31	445
	40—60	94	50	95	28	400
	Женщины					
	18—40	85	47	87	26	375
	40—60	80	45	80	25	350
	Мужчины					
Работники частично механизированного труда (шахтеры, механизаторы сельского хозяйства, металлурги и т. п.)	18-40	108	54	120	36	520
	40—60	100	50	НО	33	480
	Женщины					
	18-40	92	46	102	30	445
	40—60	85	43	95	28	410

дается потеря азота, то есть отрицательный азотистый баланс.

Каковы же потребности человека в белке? Нередко за эту величину предлагают принимать минимальную норму белка, необходимую для поддержания азотистого равновесия в организме, ниже которой нормальная жизнедеятельность человека невозможна. Для взрослого человека эта минимальная норма составляет всего 40—50 г усвояемого белка в день. Нет нужды доказывать, что эта величина намного ниже оптимальных потребностей организма. При их определении необходимо исходить из интенсивности процесса обновления белков в тканях организма, которая зависит как от индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, роста, веса и т. п., так и от характера деятельности человека, обеспечения иммунных реакций, связанных с защитой организма от инфекций и т. п. Показано, что если работа не связана с интенсивным физическим трудом, организм взрослого человека в среднем нуждается в получении с пищей примерно 1—1,2 г белка на 1 кг веса тела. Это означает, что человек, весящий 70—75 кг, должен получать от 70 до 90 г белка в сутки.

С увеличением интенсивности физического труда возрастают и потребности организма в белке.

Потребность в белке для различных групп населения приведена в таблице. Потребность растущего организма в белке значительно выше и зависит от возраста. На первом году жизни ребенок должен получать не менее 3—4 г белка на 1 кг веса. В последующие годы эта величина постепенно снижается.

Нередко возникает вопрос: равноценны ли для человеческого организма белки, содержащиеся в различных продуктах питания? Безусловно, неравноценны. В настоящее время доказано, что пищевая ценность белков различных видов зависит от их аминокислотного состава. Наибольшее значение для определения полноты усвоения белков из 20 аминокислот имеют лишь 8, которые являются незаменимыми в питании для взрослого человека (и на одну больше для ребенка раннего возраста).

Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме и должны обязательно в определенных количествах поступать в организм с пищей. В соответствии с концепцией сбалансированного питания можно назвать следующие величины, характеризующие минимальные потребности в каждой из незаменимых аминокислот для организма взрослого человека и их оптимальные соотношения, обеспечивающие полноту использования белка.

Содержание незаменимых аминокислот в важнейших продуктах

Незаменимые аминокислоты	Оптимальные соотношения	Содержание в дневном рационе, г	Содержание аминокислот, г на 100 г продукта								
			яйца	молоко коровье	говядина	треска	творог нежирный	мука пшеничная	мука кукурузная	мука соевая	картофель
Триптофан	1,0	1,0	0,2	0,05	0,2	0,16	0,2	0,13	0,05	0,64	0,02
Лейцин	4,0—7,0	5,0—8,0	1,1	0,34	1,4	1,2	1,6	0,8	1,0	3,60	0,1
Изолейцин	2,9—4,0	3,0—4,0	0,8	0,22	0,9	0,8	1,0	0,48	0,36	2,5	0,09
Валин	3,2—4,2	3,0—4,0	0,9	0,24	0,97	0,9	1,2	0,45	0,4	2,4	0,1
Треонин	2,0—2,7	2,0—3,0	0,6	0,16	0,8	0,7	0,7	0,3	0,3	1,8	0,08
Лизин	3,2—4,8	3,0—4,0	0,8	0,3	1,5	1,5	1,3	0,24	0,23	2,9	0,1
Серусо держащие (сумма)	—	4,0—5,0	0,7	0,11	0,65	0,7	0,6	0,35	0,25	1,4	0,04
Метионин	2,2—3,5	2,5—3,0	0,4	0,09	0,4	0,5	0,5	0,14	0,15	0,6	0,03
Фенилаланин	2,0—4,0	2,5—3,0"	0,7	0,17	0,7	0,6	0,9	0,58	0,35	2,3	0,09
Гистидин	1,5 (дети)	2,0	0,3	0,09	0,6	—	0,5	0,21	0,16	1,1	0,1

Иными словами, полное усвоение белка пищи может быть достигнуто только при указанных в таблице соотношениях незаменимых аминокислот, т. е. характеризующих их сбалансированность. Если какой-либо из названных аминокислот в белках пищи будет меньше, чем указано в таблице, то и другие аминокислоты не могут быть полностью использованы организмом. Значение дефицита определенной аминокислоты при синтезе белка может быть представлено более ясно по аналогии с производством какого-либо изделия, когда возникает нехватка одной из деталей, необходимой для сборки. При этом количества выпускаемых заводом изделий определяются не общим количеством деталей, а их комплектностью. Аналогичная комплектность, но в отношении незаменимых аминокислот, должна соблюдаться при синтезе белков в организме.

Оценивая с этой точки зрения огромное разнообразие белков, содержащихся в продуктах питания, мы должны будем признать их выраженную неравноценность. Изучение аминокислотного состава различных продуктов показало, что белки животного происхождения больше соответствуют структуре человеческого тела. Более того, аминокислотный состав белков яиц был принят за идеальный, так как их усвоение организмом человека приближается к 100%. Очень высока степень усвоения и других продуктов животного происхождения: молока (75—80%), мяса (70—75%), рыбы (70—80%) и т. д.

В то же время, как явствует из приведенной таблицы, многие растительные продукты, особенно злаковые, содержат белки пониженной биологической ценности: в кукурузе, например, обнаружен значительный дефицит лизина и триптофана, в пшенице — лизина и треонина. В большинстве растительных материалов обнаруживается недостаток серусодержащих аминокислот. Таким

образом, в питании значительной части населения земного шара отмечается определенный дефицит трех аминокислот: лизина, триптофана и метионина, которые в известной мере лимитируют усвоение пищи.

Знание особенностей аминокислотных составов различных продуктов позволяет значительно более рационально использовать для удовлетворения аминокислотных потребностей человеческого организма комбинации пищевых продуктов по принципу взаимного дополнения лимитирующих их биологическую ценность аминокислот. С этой точки зрения благоприятными являются сочетания растительных и молочных продуктов. Даже столь простое и широко используемое сочетание ломтя пшеничного хлеба со стаканом молока делает их суммарную аминокислотную формулу значительно более благоприятной, чем при раздельном потреблении тех же продуктов.

На основании этих соображений разработаны и внедрены в практику сорта хлеба, обогащенные обезжиренным молоком, белками сои и т. д.; комбинированные крупы («Пионерская», «Сильная», «Южная» и др.), выпуск которых начат в нашей стране. При этом следует иметь в виду, что введение в злаковые продукты например обезжиренного молока приводит не только к увеличению общего содержания белка, но и к значительному эффекту, получаемому от более полного усвоения белковых компонентов злаковых продуктов. Выгодными с точки зрения соответствия оптимальной аминокислотной формуле являются также различные мучные изделия с творогом (вареники, сочники т. п.), мучные блюда с мясом (пельмени, блинчики, пирожки и т. д.). В то же время пирожки с рисом и другими крупами, повидлом, капустой, картофелем, с точки зрения удовлетворения оптимальных потребностей организма в аминокислотах, являются менее оправданными.

Ниже указаны продукты, в которых мы черпаем необходимые количества белка.

Важнейшие источники белка	
Продукты	Содержание белка, г в 100 г продукта
Мясо	14-20
Рыба	12-16
Яйца	10,8
Сыр	30,0
Молоко	5,0
Хлеб	5-10
Картофель	1,7
Фасоль	19,6
Соя	34,0
Горох	19,7

Жиры. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. При окислении в организме человека 1 г жира освобождается 9,3 ккал, т. е. в 2% раза больше, чем при окислении углеводов и белков. Однако жиры используются организмом не только в энергетических, но и пластических целях. Содержащиеся в них жирные кислоты утилизируются при формировании клеточных и субклеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма. Часть этих жирных кислот являются незаменимыми, т. е. они не могут быть синтезированы в организме и, следовательно, без регулярного их поступления с пищей невозможно поддержание нормального состояния организма.

Простые жиры состоят из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями. Они составляют основу таких широко известных продуктов, как сливочное масло, свиное, баранье и говяжье сало, различные виды растительных масел, маргарина и т. п. В состав жидких при нормальной температуре жиров (растительные масла) входит очень большой процент так называемых ненасыщенных жирных кислот. К ненасыщенным жирным кислотам принадлежат олеиновая, линолевая, линоленовая, арахионовая и другие кислоты. Чем выше содержание ненасыщенных жирных кислот, тем ниже точка плавления.

Твердые при нормальной температуре жиры содержат много насыщенных жирных кислот: стеариновую, пальмитиновую, масляную и др. Жидкие масла при насыщении двойных связей водородом превращаются в твердые гидрогенизированные жиры, которые в большом количестве входят в маргарины.

Многие думают, что калорийность и питательная ценность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел. Это неверно, даже в отношении калорийности. Так, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств

Суточная потребность в белках, жирах и углеводах для детей и подростков

Возраст	Белки	В том числе животные	Жиры	В том числе растительные	Углеводы
	в граммах				
От 6 месяцев до 1 года	25	—	25	—	114
От 1 года до 1,5 лет	48	36	48	—	160
1,5 - 3 года	53	40	53	5	193
3 — 4 года	63	44	63	8	233
5 — 6 лет	72	47	72	11	252
7 — 10 лет	80	48	80	15	300
11 — 13 лет	96	58	96	18	382
14 — 17 лет					
девушки	93	56	93	20	366
юноши	106	64	106	20	423

Суточная потребность в белках, жирах и углеводах для людей отдельных категорий

Категории	Белки	В том числе животные	Жиры	В том числе растительные	Углеводы
	* граммах				
Беременные женщины	109	65	103	31	439
Кормящие матери	120	72	113	34	478
Студенты					
мужчины	113	68	106	32	451
женщины	96	58	90	27	383
Спортсмены					
мужчины	154—171	77—86	145—161	44—48	616—686
женщины	120—137	60—69	113—129	34—39	478—546
Мужчины, занятые тяжелым физическим трудом	132	66	145	43	637
Мужчины от 60 до 70 лет	80	48	76	27	321
Мужчины старше 70 лет	75	45	71	25	302
Женщины от 60 до 70 лет	70	42	66	23	293
Женщины старше 70 лет	65	39	61	21	285

белка, молочного сахара и минеральных веществ. Однако, если калорийность различных видов жиров все же сравнительно низка, то по содержанию незаменимых жирных кислот, жирорастворимых и других компонентов их физиологическая характеристика значительно различается.

Каковы же потребности человека в жирах?

Эти величины не являются столь же определенными, как для белковых веществ, так как значительная часть жировых компонентов тела может быть синтезирована в организме человека прежде

всего из углеводов. В то же время, как показали исследования, полное исключение жиров из питания приводит к серьезным нарушениям здоровья. Это связано с тем, что в жирах обнаружены незаменимые вещества, к числу которых относятся линолевая и арахидоновая кислоты, а также ряд жирорастворимых витаминов. Недостаток незаменимых жирных кислот в рационах питания приводит к задержке развития растущего организма, нарушениям структуры и функций клеточных мембран, сухости и воспалению кожных покровов, нарушению правильного протекания беременности и ряду других признаков расстройств здоровья.

Минимальная потребность человека в линолевой и арахидоновой кислотах, как полагает большинство авторов, сравнительно невысока и соответствует 3—5 г в день. Однако, особенно для людей пожилого возраста, эту норму обычно существенно увеличивают — до 10 и даже до 15 г в день.

Где же найти полиненасыщенные жирные кислоты? Подчеркнем, что в природных продуктах наиболее распространена линолевая кислота. Много ее в таких растительных маслах, как подсолнечное, кукурузное, соевое и хлопковое. Гораздо беднее по содержанию линолевой кислоты оказалось оливковое масло. Содержание линолевой кислоты в животных жирах редко превышает 10—15%, совсем немного этой кислоты в сливочном масле (обычно менее 5%). Наиболее биологически ценная арахидоновая кислота обнаружена лишь в минимальных количествах только в некоторых животных продуктах, например свином сале; в растительных же маслах она практически отсутствует.

Важно, что в организме человека и высших животных возможно образование арахидоновой кислоты из линолевой.

Основываясь на приведенных данных, можно сказать, что разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел — к 20—30 г. В то же время статистические данные, характеризующие потребление жиров в различных странах, показывают, что оно в значительной степени колеблется в зависимости от обычаев в области питания, а также от того, в какой мере жировые продукты доступны для населения. Так, если для большинства развивающихся стран Азии среднее потребление жиров (преимущественно растительных) обычно не превышает 20 г в день, то для большинства экономически развитых стран Европы и Америки свойственно значительно более высокое потребление жира вообще и особенно жиров животного происхождения. В США, например, потребление жира превышает 40% дневной калорийности рациона, что американскими специалистами в области питания оценивается как негативное явление. В нашей стране

среднее потребление жира ближе к физиологическим потребностям человека и составляет около 30% общей калорийности пищи. Этот уровень потребления соответствует примерно 1—1,5 г жира на 1 кг веса, что составляет для человека, весящего 70 кг, 70—105 г в день.

Значительный интерес вызвало наблюдение, что полиненасыщенные жирные кислоты пищи способны понижать уровень холестерина в крови человека. Однако, несмотря на то что изучению данного вопроса посвящено огромное число работ, степень эффективности применения различных растительных масел с этой целью выяснена не до конца. Тем не менее многие пожилые люди в целях профилактики атеросклероза начали пить кукурузное масло рюмками по несколько раз в день. Помимо того, что пить масло невкусно, польза от такого его применения сомнительна, так как в чистом виде масло плохо усваивается. Значительно разумнее использовать растительные масла в виде различных приправ к винегретам, салатам, закускам, с которыми они хорошо сочетаются по вкусовым качествам. При этом лучше использовать свежие, не рафинированные виды масел.

Отметим также, что в Институте питания Академии медицинских наук СССР были разработаны новые специальные виды жировых и кисломолочных продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе специальные виды кефира, сметаны, сливочного масла и творога, в которых содержание линолевой кислоты соответствует физиологическим потребностям человека.

Если растительные масла долго хранятся, соприкасаясь с воздухом, в них могут накапливаться продукты окисления и полимеризации ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают на организм выраженное отрицательное влияние. Особенно неоправданным является их хранение в открытых широких сосудах, способствующих контакту масла с кислородом воздуха. Весьма неблагоприятное действие на свойства растительных масел оказывает их длительное нагревание, например прожаривание в одном и том же масле многих порций пирожков, пончиков, картофеля и других кулинарных изделий. Образующиеся при этом густые дегтеобразные продукты способны повреждать печень и даже вызывать развитие злокачественных опухолей.

У многих большой интерес вызывает вопрос о якобы стимулирующем действии холестерина пищи на развитие атеросклеротического процесса. Этот интерес подогревается не всегда точной информацией об опасности использования всех содержащих холестерин продуктов. Известно, что нарушение обмена и повышение содержания холестерина в крови при атеросклерозе действительно связано с его отложением на внутренней обо-

лочке артерий. Однако холестерин для организма не постороннее вещество, он выполняет важные физиологические функции: входит в состав мембран многих клеток и тканей организма, где встречается либо в свободном состоянии, либо в виде соединений жирных кислот, участвует в образовании составных частей крови, служит исходным материалом для синтеза важных соединений. Особенно много холестерина в тканях головного мозга, где его содержание превышает 2%.

Холестерин действительно содержится во многих пищевых продуктах животного происхождения и практически отсутствует в растительных. Однако он не относится к незаменимым веществам пищи, так как легко синтезируется в организме из продуктов окисления углеводов и жиров. Установлено, что содержание холестерина в крови и тканях зависит главным образом не от количества в пище, а от интенсивности процессов его синтеза и распада в самом организме. У взрослого человека количества холестерина, поступающего и синтезирующегося, с одной стороны, и холестерина распадающегося и удаляющегося из организма, с другой, должны быть уравновешены. Признаком этого равновесия является сравнительно низкое содержание холестерина, которое в крови здоровых людей обычно колеблется в пределах от 150 до 240 мг% в 100 см³ крови (первая из названных цифр в большей мере соответствует молодому, а вторая — пожилому возрасту).

Содержание холестерина в широко используемых в питании продуктах приведено ниже. Хорошо видно, что холестерин содержится во всех продуктах животного происхождения, но больше всего его в тканях мозга, сердца, яйцах и сливочном масле.

Важнейшие источники холестерина

Продукты	Содержание холестерина, мг% в 100 г продукта
Мозги	2300
Сердце	210
Яйца	468
Печень	321
Масло сливочное	280
Сыр	160
Мясо (говядина)	125
Сало свиное	70-100
Сало говяжье	60-140
Свинина тощая	70-100
Птица	60-90
Рыба	50-60
Молоко	12
Растительные продукты	0,0

В последние годы широкая информация о роли холестерина в развитии атеросклероза стала причиной не вполне обоснованных опасений в отношении вышеуказанных продуктов, преимущественно со стороны лиц преклонного возраста. Страх этот явно преувеличен. Действительно, можно ли

оценивать полезность или вредность пищевого продукта в зависимости от наличия в нем какого-либо одного вещества? Конечно, такая характеристика была бы односторонней и ошибочной. Мы знаем, например, что в яйцах помимо относительно большого количества холестерина содержится комплекс яичных белков очень высокого качества, значительные количества лецитина, ряд жирорастворимых витаминов и других полезных веществ. Таким образом, яйца представляют весьма полезный продукт и полное их исключение из питания нецелесообразно. Эти же соображения следует высказать в отношении сливочного масла и особенно печени. Следовательно, речь должна идти не об исключении этих продуктов из питания, а о разумном использовании их. Даже в преклонном возрасте можно позволить себе съесть 2—3 яйца в неделю, и включать в ежедневный рацион бутерброд со сливочным (желательно обогащенным полиненасыщенными жирными кислотами) маслом, использовать умеренное количество сыра.

В то же время в этом возрасте целесообразно по возможности заменять около трети животных жиров на растительные масла.

Углеводы. Из всех потребляемых человеком пищевых веществ углеводы несомненно являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70% калорийности дневных рационов. Следует отметить, что вместе с повышением жизненного уровня и благосостояния населения доля углеводов в покрытии энергетических потребностей, как правило, снижается, а содержание белков и жиров в питании возрастает. Несмотря на то что человек потребляет значительно больше углеводов, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что снабжение ими организма должно быть регулярным.

Основными углеводами пищи являются сложные сахара, так называемые полисахариды: крахмал и гликоген, построенные из большого числа остатков глюкозы. Сама глюкоза относится к группе моносахаридов и содержится в больших количествах в винограде и сладких фруктах. В меде и фруктах, помимо глюкозы, содержатся значительные количества фруктозы. Обычный сахар, который мы покупаем в магазинах, относится к дисахаридам, так как его молекула построена из остатков глюкозы и фруктозы, на которые он распадается в пищеварительном тракте человека. В молоке и молочных продуктах содержатся большие количества менее сладкого, молочного сахара — лактозы, в состав которого наряду с глюкозой входит и моносахарид галактоза.

Потребности в углеводах в очень большой степени зависят от энергетических трат организма. В среднем у взрослого мужчины, занятого преимущественно умственным или легким физическим

трудом, суточная потребность в углеводах колеблется от 300 до 500 г. У работников физического труда и у спортсменов она значительно выше. В отличие от белков и в известной степени жиров, количество углеводов в рационах питания без вреда для здоровья может быть существенно снижено. Углеводы имеют главным образом энергетическую ценность: при окислении 1 г углеводов в организме освобождается 4,0—4,2 ккал. Поэтому за их счет легче всего регулировать калорийность дневного рациона. К сожалению, именно это обстоятельство не всегда учитывают те, кто активно заботятся о сохранении своего нормального веса и хотят похудеть. Порой они обрекают себя на частичное голодание, причем в первую очередь исключают из рациона так называемые «питательные продукты»: мясо, молоко, яйца и предпочитают ограничиваться хлебом и водой. В результате и чувствуют себя плохо, и не худеют. Поэтому, борясь с полнотой, снижая калорийность рациона, не следует сокращать содержание белков в пище, так же как не следует полностью исключать из питания жиры, особенно растительные.

Какие же продукты следует считать главными источниками углеводов? Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, в которых содержатся большие количества полисахарида — крахмала.

Важнейшие источники углеводов

Продукты	Содержание углеводов, г в 100 г продукта
Хлеб ржаной	42—45
Хлеб пшеничный	43—50
Крупа гречневая	64
Крупа манная	70
Рис	72
Сахар	95—99
Картофель	20
Капуста белокочанная	5
Арбуз	9
Морковь	7—8
Свекла	10
Виноград	17
Яблоки	11

Чистым углеводом является сахар. Мед, в зависимости от происхождения, содержит 70—80% моно- и дисахаридов. Его высокая сладость объясняется значительным содержанием фруктозы, сладкие свойства которой примерно в 2,5 раза выше глюкозы и в 1,5 выше сахарозы. Конфеты, пирожные, торты, варенье, мороженое и другие сладости являются наиболее привлекательными источниками углеводов и представляют несомненную опасность для полнеющих людей. Отличительной особенностью этих продуктов, число которых в последние десятилетия стремительно растет, является их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания. Эти рафинированные лакомства, резко отличающиеся

по составу от большинства природных продуктов, нередко называют «носителями пустых калорий». Потребление рафинированных продуктов систематически увеличивается. Достаточно сказать, что в нашей стране потребление сахара по сравнению с 1913 годом возросло в 5 раз.

Известны попытки не вполне правильного сопоставления роста потребления сахара и сладостей с увеличением заболеваемости атеросклерозом. Однако было бы неправильным судить о вреде сахара вне связи с рационами питания и физиологическими особенностями конкретных групп населения. В наши дни сахар занял прочное место в рационах питания подавляющего числа населения. Причины возрастающей популярности сахара несомненно связаны с его высокими вкусовыми достоинствами, но следует помнить и о том, что сахар может быть прекрасным источником энергии для осуществления мышечной работы и других физиологических функций. Чем интенсивнее физиологический труд, тем больше требуется сахара. Сахар, как и другие углеводы, например крахмал, превращается в моносахариды и прежде всего в глюкозу. Принципиальное отличие сахара от крахмала, содержащегося в хлебе, крупах и т. д., состоит лишь в скорости расщепления и поступления в кровь. Для сахара эта скорость гораздо выше, в силу чего при одновременном приеме 50—100 г сахара его содержание в крови может существенно повыситься. А повышенное содержание сахара в крови возбуждает секреторный аппарат поджелудочной железы и приводит к выбросу больших количеств инсулина. Инсулин же активизирует многие синтетические процессы, способствуя превращению сахара в жир и при определенных обстоятельствах — в холестерин. Особенно неблагоприятны последствия приема сахара для организма диабетиков, инсулярный аппарат которых и без того достаточно ослаблен и нуждается в ограничении углеводов.

Какой же уровень потребления сахара может считаться нормальным? Ответ на этот вопрос в каждом конкретном случае зависит от возраста, характера труда и активного отдыха. Потребление 80—100 г сахара в день здоровому молодому человеку, как правило, может принести только пользу. Для спортсменов, занимающихся напряженными физическими тренировками, и для людей, связанных с интенсивным физическим трудом, эти нормы могут быть несколько повышены. Важно только следить за тем, чтобы большие количества сахара и сладостей не потреблялись бы одновременно и не заменяли бы другие, в частности белковые продукты питания. В зрелом и пожилом возрасте, а также людям, ведущим малоподвижный образ жизни, потребление сахара рекомендуется снизить до 50 г в день. Это объясняется тем, что в организме пожилых людей процессы обмена веществ замедлены, сахар дольше циркулирует в

крови, медленнее и не так полно, как у молодых, он превращается в гликоген и его избыток стимулирует отложение жира и холестерина. Кроме того, в пожилом возрасте значительно чаще встречается диабет и преддиабетические состояния.

К группе углеводов тесно примыкают встречающиеся в большинстве растительных продуктов, плохо усвояемые организмом человека вещества — клетчатка и пектины. Клетчатка — это полисахарид, входящий в состав массивных оболочек растительных клеток. Большие количества ее обнаружены во многих овощах, фруктах, листьях и стеблях растений. После расщепления клетчатка, как и другие полисахариды, превращается в сахара, на чем и основано использование ее в качестве кормового вещества и исходного сырья при ряде промышленных производств. Однако в пищеварительном тракте человека отсутствуют ферменты, которые могли бы осуществить подобное расщепление. Только незначительная часть ее может подвергнуться перевариванию под влиянием находящихся в кишечнике микроорганизмов. Поэтому клетчатка и пектины большей частью проходят желудочно-кишечный тракт без изменений и выбрасываются с каловыми массами. Благодаря этой внешней бесполезности, клетчатка и пектины получили название балластных веществ. В действительности же балластные вещества выполняют в процессе пищеварения важную роль. Они раздражают нервные окончания, заложенные в кишечной стенке, благодаря этому усиливают перистальтику — пищевые массы быстрее продвигаются вдоль кишечника. Установлено, что если пища бедна балластными веществами, у людей чаще возникают атония кишечника и запоры. Таким образом, балластные вещества могут быть отнесены к регуляторам двигательной функции кишечника. Вот почему при атониях и запорах врачи часто рекомендуют использование грубой пищи, богатой клетчаткой. Большие количества балластных веществ содержатся в хлебе из муки грубого помола, а также в различных овощах и фруктах, особенно в свекле, моркови и черносливе.

Витамины. Помимо основных пищевых веществ, являющихся источниками энергии и пластического материала, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. К их числу относятся витамины. Эти вещества являются незаменимыми, так как не синтезируются или почти не синтезируются клетками организма. Их важнейшая биологическая роль, как правило, связана с тем, что они входят в состав биологических катализаторов — ферментов или гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов, но не все из них остро необходимы

для жизнедеятельности человека, поэтому мы остановимся только на тех из них, которые имеют наиболее важное значение в питании здоровых и больных людей.

На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины принято делить на водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе принадлежит витамин С (аскорбиновая кислота) и широкая группа витаминов группы В (В₁, В₂, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и другие). Ко второй группе относятся витамины А, D, Е и К. Такое деление витаминов не случайно, оно помогает отыскать в природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике. В продуктах питания могут содержаться не только сами витамины, но и их предшественники, или так называемые провитамины, из которых в организме образуются сами витамины. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к характерным заболеваниям, получившим название авитаминозов, тяжелые формы которых в настоящее время почти не встречаются. Значительно чаще врач сталкивается с так называемыми гиповитаминозными состояниями, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище. Летом и осенью пища богаче витаминами, чем зимой и весной. Вот почему гиповитаминозные состояния имеют сезонный характер и чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы.

Известно, что при усиленной физической и умственной работах, под влиянием неблагоприятных воздействий на организм, при перегревании и при переохлаждении, при воздействии болезнетворных факторов, при нарушении всасывания витаминов, а также при таких физиологических состояниях, как беременность, кормление ребенка потребность в витаминах значительно возрастает.

Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Но помимо этих общих признаков для каждого из витаминов известны и специфические признаки его недостаточности. Так, для гиповитаминоза А характерно нарушение сумеречного зрения, так называемая куриная слепота: человек в сумерках быстро теряет ориентировку, нечетко видит предметы, зрительные реакции его замедлены. Это и понятно, так как витамин А входит в состав зрительного пурпура — вещества, ответственного за восприятие света сетчаткой глаза. Гиповитаминоз А особенно опасен для водителей транспорта. Шоферы такси, водители трамваев, троллейбусов, автобусов, машинисты электропоездов и другие работающие в ночное и вечернее

время должны заботиться о том, чтобы в их питании было достаточное количество витамина А.

Потребность человека в витамине А колеблется от 1,5 до 2,5 мг в день: она выше у беременных женщин (2 мг в день) и у матерей, кормящих и рудью (2,5 мг в день). Витамин А — сложное органическое соединение, хорошо растворимое в жирах. Как показывает таблица, большое количество его содержится в рыбьем жире, в печени. Хорошим источником витамина А являются молоко и сливочное масло, особенно летом и осенью, когда животные с кормом получают большие количества провитамина А — каротина. Витамин А почти отсутствует в свином сале и растительных маслах. Выпускаемые промышленностью маргарины, как правило, обогащаются витамином А

Важнейшие источники витамина А

Продукты	Вита- мин А	Каро- тин	Продукты	Вита- мин А	Каро- тин
	мг в 100 г про.1%Kга			мг в 100 г про.1%Kга	
Рыбий жир	19				
Масло коровье	0,6		Шавель		8.0
Молоко цельное	0.05		Лук		
Сыр	0.2		>еленый		6.0
Сметала	0.3		репчатый	—	0.03
Мясо	0.01		Капуста	—	Следы
Печень і овязья	15		Картофель	—	»
Яйца	0.7		Помидоры		
			красные	—	2,0
Морковь			зеленые		0.5
красная		9,0	Мандарины	—	0,6
желтая		1,0	Абрикосы	—	2,0
Перец			Яблоки	—	0,1
красный		10.0			
(сленны)		0.2			

Большую роль в обеспечении потребности человека в витамине А играет содержащийся во многих овощах и фруктах желтый пигмент-провитамин А, получивший название каротина. Как видно из таблицы, значительное количество каротина содержится в красной моркови, красном перце, шавеле и зеленом луке. Любопытно, что содержание каротина в большой степени зависит от цвета овощей. Так, в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой, а в красном перце в 50 раз больше, чем в зеленом.

Следует иметь в виду, что витамин А, как и другие жирорастворимые витамины, значительно лучше усваивается вместе с жиром. Это означает, что для более полного всасывания его в кишечнике целесообразно, например, предварительно тушить продукт в масле.

Недостаточность витамина В₂ (тиамина), принимающего активное участие в обмене угле-

водов, характеризуется развитием воспаления нервов, так называемых полиневритов. При этом по ходу нервов возникают ощущения болей, покалываний, онемения. Иногда недостаточность витамина В₂ характеризуется также нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, мышечной слабостью, разнообразными болевыми ощущениями, в том числе и в области сердца. Потребность в витамине В₂ выражается в 1,5—2 мг в день и зависит от величины энерготрат. Полагают, что на каждые 1000 ккал, расходуемых организмом, в рационе питания необходимо предусмотреть 0,6 мг витамина В₂. Это означает, что человек, расходующий 3000 килокалорий, должен в день получать около 1,8 мг витамина В₂.

Главным источником снабжения организма витамином В₂ являются хлебные и крупяные продукты. Следует иметь в виду, что основные количества этого витамина содержатся в наружных слоях зерна, большая часть которых теряется при производстве высших сортов муки, полированного риса и других рафинированных продуктов. Поэтому хлебные изделия из муки грубого помола, и особенно отрубей, обладают более высокой витаминной ценностью. Важнейшие источники витамина В₂ приведены ниже.

Поскольку витамин В₂ хорошо растворим в воде и легко окисляется кислородом воздуха, в целях его сохранения следует избегать длительного вымачивания продуктов или оставления их на воздухе в размельченном виде.

Недостаточность витамина В₂ (рибофлавина) проявляется в замедлении роста, нарушениях кожных и слизистых покровов (образование трещин, язвочек в углах рта, шелушение кожи, воспаление слизистых глаз и т. д.). Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,5—3,5 мг в день. Хорошими источниками витамина В₂ являются молоко, творог, сыр, яйца, печень, мясо: особенно много его в дрожжах.

Витамин РР (ниацин) хорошо растворим в воде. Его недостаточность проявляется в воспалительных изменениях кожных покровов (пеллагра). Организм взрослого человека нуждается в получении с пищей 10—15 мг витамина РР в день. Удовлетворению потребностей в витамине РР способствует хорошее снабжение организма белком. Важнейшими источниками этого витамина являются хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, овощи (см. ниже).

Большинство из нас в наибольшей степени осведомлено о витамине С, или аскорбиновой кислоте. Это вещество почти исключительно содержится в овощах и фруктах, в связи с чем бытует не вполне обоснованное мнение, что средством предупреждения любых авитаминозов является достаточное потребление этих продуктов.

Важнейшие источники витамина В,

Продукты	Содержание витамина В, Мг в 100 Г продукта
Хлеб пшеничный из 100%-ной муки	0.26
Хлеб пшеничный и 1-ю сорта	0.1
Хлеб пшеничный из 2-го сорта	0.20
Горох	0.72
Фасоль	0.54
Крупа гречневая	0.51
Крупа овсяная	0.60
Свинина	0.98
Телятина	0.23
Говядина	0.1
Дрожжи сухие	2.0
Дрожжи пивные	5.0

Важнейшие источники витамина В,

Продукты	Содержание витамина В- мг и 100 г продукта
Хлеб бородинский	0,31
Хлеб ржаной	0.13
Хлеб пшеничный из муки 1-ю сорта	0.07
Крупа гречневая	0.24
Крупа овсяная	0.14
Картофель	0.05
Капуст	0.05
Молоко коровье	0.19
Сыр	0.4-
Творог	0.5
Мясо и рыба	0.1-
Яйца куриные	0.5
Дрожжи сухие пивные	4

Важнейшие источники витамина РР

Продукты	Содержание витамина РР, мг в 100 г продукта
Хлеб пшеничный из 100% -ной муки	3.1
Хлеб пшеничный из 85% -ной муки	1,6
Хлеб пшеничный и 72% -ной муки	0.67
Хлеб ржаной	0.45
Крупа гречневая	4.3
Крупа овсяная	1,0
Фасоль	2,1
Картофель	0.9
Капуста	0.4
Мясо, рыба	2 -6
Яйца	0.2
Дрожжи сухие пивные	40

Недостаточность витамина С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов, понижении сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. Биохимические исследования показывают, что пониженное содержание аскорбиновой кислоты в крови, особенно в зимне-весенний пе-

риод, является отнюдь нередким явлением. Вот почему столь важным является круглогодичное потребление свежих овощей и фруктов, а в тех случаях, когда обнаруживается их недостаточность, целесообразно прибегать к использованию аскорбиновой кислоты в виде витаминных препаратов. Потребность взрослого человека в витамине С составляет 70—100 мг в день, в зависимости от характера работы. Прекрасным источником витамина С является черная смородина, ягоды красного шиповника, красный перец, зеленый лук, капуста и другие овощи, ягоды и фрукты.

В зимнее время большинство населения в нашей стране получает сравнительно большие количества витамина С с картофелем, а также со свежей и квашеной капустой. Хотя в картофеле в это время содержится сравнительно немного витамина С (около 10 мг% в 100 г), а в квашеной капусте менее 20 мг%, все же благодаря потреблению их в больших количествах в сумме количество витамина С, поступающего с этими продуктами, значительно.

При обработке овощей витамин С сравнительно быстро разрушается, поэтому важно знать правильные приемы их кулинарной обработки. Витамин С легко растворяется в воде, мало устойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию.

Важнейшие источники витамина С

Продукты	Содержание витамина С, Мг в 100 г продукта
Перец красный (сладкий и жюрький)	250,0
Лук зеленый (перо)	60.0
Капуста	
белокачанная (нележалая)	36.0
цветная	70.0
краснокочанная	50.0
белокачанная (квашеная)	До 20.0
Горошек зеленый (>! урны)	25.0
(?! урны)	5.0
Морковь красная	5.0
Редис	20.0
Редька	25.0
Томаты (красные)	40.0
Шпинат	50.0
Щавель	60,0
Смородина	
черная	300,0
красная	30,0
Шиповник (сушеный, целые плоды красного цвета)	1500,0
Яблоки (антоновка и титовка)	30,0
Лимоны	40,0
Мандарины	30,0
Персики	10.0

Следовательно, при кулинарной обработке овощей не следует оставлять их надолго на воздухе очищенными и разрезанными или длительное время вымачивать в воде. Овощи надо закладывать в кипящую воду непосредственно после очистки и разрезания и варить до готовности, максимально сокращая время тепловой обработки.

минеральные соли. Организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора, которые относятся к макроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах и потому называются микроэлементами. Примерные потребности взрослого человека в каждом из них можно найти в формуле сбалансированного питания (см. стр. 21).

Соли натрия и калия особенно тесно связаны с водным обменом. Ежедневно мы потребляем 7—15 г поваренной соли: 3—5 г содержится как составная часть в натуральных пищевых продуктах; 3—5 г — в хлебе и еще 3—5 г используют при кулинарной обработке и за столом для подсаливания пищи. Соль улучшает вкус, недаром многие из нас любят соленое и потребляют несколько больше соли, чем следовало бы. Между тем избыточная соль способствует удержанию больших количеств воды в организме и тем самым загружает ненужной работой сердце и почки. Особенно отрицательно сказывается излишнее потребление солей с пищей при болезнях сердца и почек. Именно поэтому целому ряду больных рекомендуют ограничение соли и применение специализированных «бессолевых» продуктов и диет.

Соли калия же, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, обладают до известной степени противоположным эффектом. Обычно их умеренное увеличение в рационе питания (за счет увеличения овощей и фруктов) способствует улучшению деятельности сердца и нормализации водного обмена.

Очень важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Кальций необходим и для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц. Возникающие при заболевании паразитовидных желез приступы судорог связаны с резким понижением содержания кальция в крови. Кроме того, кальций служит активатором ряда ферментов.

Взрослый человек должен получать с пищей примерно 0,8—1,0 г кальция в день; дети и подростки — 1—2 г, беременные женщины и кормящие матери — до 2 г. Степень усвояемости кальция зависит от соотношения его с другими солями, особенно с фосфатами и магнием, а также от обеспеченности организма витаминами и магнием, и в частности от обеспеченности организма витаминами группы D. Не случайно поэтому великолепными источниками легкоусвояемого кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты. Практически пол-литра молока или

100 г сыра удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в кальции.

Неплохими источниками кальция являются яичные желтки и ржаной хлеб, в котором значительная часть кальция содержится в виде хорошо растворимых солей молочной кислоты.

Из микроэлементов — веществ, которые в очень малых количествах (мг и даже долях мг) абсолютно необходимы для поддержания здоровья, мы прежде всего упомянем железо, важнейший компонент гемоглобина. В среднем с пищей взрослый человек должен получать ежедневно около 15 мг железа. Как видно из приведенных данных, главными источниками железа являются мясные продукты, особенно печень и легкие, а также специализированные продукты, обогащенные кровью. Преимущество этих продуктов перед растительными заключается в данном случае еще и в том, что содержащиеся в них органические соединения железа организмом человека усваиваются значительно лучше.

Дневная потребность человека в других микроэлементах выражается в немногих миллиграммах и даже долях миллиграмма: цинка—5—10, меди 2—2,5, фтора — 1,0, йода — 0,2 и т. д.

Важнейшие источники кальция

Продукты	Содержание кальция, м в 100 г продукта
Молоко коровье	120
Творог	140
Сыр	700-1000
Хлеб	20 - 30
Капуста	48
Картофель	10

Важнейшие источники железа

Продукты	Содержание железа, мг в 100 г продукта
Печень говяжья	9
Л*1 кие	10
Мясо	л_3
Персики	4
Яблоки	2,5
Сливы	2,1
Дыня	2,6
Цветная капуста	1,4
Картофель	12
Белые грибы свежие	5,2
Белые грибы сушеные	35,0
Хлеб ржаной	5

На земном шаре есть районы, где количество микроэлементов в почве по сравнению со средними величинами резко увеличено или уменьшено. Если человек подолгу проживает в таких местах, это часто неблагоприятно сказывается на его здоровье. Так, при недостатке йода снижается функция щитовидной железы и в силу ее разрастания может возникать так называемый эндемический зоб. Недостаток фтора приводит к увеличению за-

болеваемости кариесом зубов и др. Подчеркнем, что великолепными источниками йода, фтора и ряда других микроэлементов являются морские рыбы и другие продукты моря.

Деление пищевых продуктов на группы. Итак, мы установили, что человек нуждается в определенных количествах энергии, белка, жиров, витаминов и других пищевых веществ. Он должен получать с пищей достаточные (но не избыточные!!!) количества сравнительно большого числа пищевых веществ в определенных сбалансированных отношениях. Разумеется, мы не могли сказать о каждом из них, но для того, чтобы составить представление о сравнительно полном перечне пищевых веществ, в которых нуждается человек, приведем так называемую формулу сбалансированного питания, в которой отражены взаимоотношения отдельных веществ в составе дневного рациона питания. Данные взаимоотношения могут несколько колебаться в зависимости от возраста, профессии и индивидуальных особенностей организма, но возникающие при этом отклонения от приведенной формулы не меняют ее существа.

Понятно, что при построении индивидуального питания никто из нас не в состоянии ежедневно подсчитывать количество потребляемых пищевых веществ. Обычно для этой цели достаточно знать основные свойства продуктов питания и те сочетания, в которых их целесообразно использовать. Для облегчения этой задачи все разнообразие пищевых продуктов в большинстве стран принято делить на группы, отражающие как их происхождение, так и в известной степени особенности химического состава.

Первая группа — молочные продукты. Многие все еще недооценивают замечательных свойств молочных продуктов. Однако именно молоко почти полностью обеспечивает потребности не только детского, но и взрослого организма. В 100 г молока содержится свыше 3 г белка, около 3—3,5 г эмульгированного легкоусвояемого жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также определенные количества витаминов А, D и B₂ (причем в летнее время содержание этих витаминов в коровьем молоке значительно выше, чем зимой). 100 г молока дают организму около 65 калорий. Пол-литра молока в день — это более 1/2 суточной потребности человека в животном белке и более 1/3 суточной потребности в энергии.

О пользе молока, различных видов кефира, простокваши, айрана, кумыса и т. п. сказано уже достаточно много.

В правильно заквашенном кислом молоке содержатся микроорганизмы, осуществляющие молочнокислое брожение, которое тормозит развитие гнилостных микробов в толстом кишечнике

Формула сбалансированного питания взрослого человека

Пищевые вещества	Суточная потреб-	Пищевые вещества	Суточная потреб-
Вода, г	1750—2200	холестерин	0,3—0,06
в том числе		фосфолипиды	5
питьевая (вода, чай, кофе и т. д.)	800—1000	Минеральные вещества, мг	
в супах	250—500	кальций	800—1000
в продуктах питания	700	фосфор	1000—1500
		натрий	4000—6000
		калий	2500—5000
		хлориды	5000—7000
Белки, г	80—100	магний	300—500
в том числе		железо	15
животные	50	цинк	10—15
		марганец	5—10
		хром	2—2,5
Незаменимые аминокислоты, г		медь	2
триптофан	1	кобальт	0,1—0,2
лейцин	4—6	молибден	0,5
изолейцин	3—4	селен	0,5
валин	3—4	фториды	0,5—1,0
треонин	2—3	йодиды	0,1—0,2
лизин	3—5	Витамины, мг	
метионин	2—4	аскорбиновая кислота (С)	50—70
фенилаланин	2—4	• тиамин (В ₁)	1,5—2,0
Заменимые аминокислоты, г		рибофлавин (В ₂)	2,0—2,5
гистидин	1,5—2	ниацин (PP)	15—25
аргинин	5—6	пантотенат <В ₃ >	5—10
цистеин	2—3	пиридоксин (В ₆)	2—3
тирозин	3—4	кобаламин (В ₁₂)	0,002—0,005
аланин	3	биотин	0,15—0,30
серии	3	холин	500—1000
глутаминовая кислота	16	рутин (Р)	25
аспарагиновая кислота	6	фолацин (В ₉)	0,2—0,4
пролин	5	витамин D (различные формы)	0,0025—0,01 (100*00 ME)
гликокол	3	витамин А (различные формы)	1,5—2,5
Углеводы, г	400—500	каротин	3,0—5,0
в том числе		витамин Е (различные формы)	10—20 (5 30)
крахмал	400—500	витамин К (различные формы)	0,2—3,0
сахар	50—100		
Органические кислоты (лимонная молочная и т. д.)	2		
Балластные вещества (клетчатка и пектин)	25		
Жиры, г	80—100	липоевая кислота	0,5
в том числе		инозит, г	0,5—1,0
растительные	20—25		
незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты	2...6	Общая калорийность, ккал	3000

человека, о чем еще в прошлом веке писал И. И. Мечников.

Очень ценными продуктами питания являются различные виды сыров и творога, в том числе и обезжиренный творог, которым многие напрасно пренебрегают. Между тем, именно в нем содержится наибольшее количество белка — около 17% и сравнительно небольшое количество жира — 0,5%. Обезжиренный творог обладает низкой калорийностью (около 80 ккал в 100 г продукта), что позволяет рекомендовать его тучным. Кроме того, в твороге, как и в других молочных продуктах, содержатся сравнительно большие количества лецитина и несколько меньшее количество незаменимой аминокислоты метионина, обладающих выраженным липотропным действием, т. е. способностью предупреждать развитие весьма вредного для организма ожирения печени.

Различные сыры наряду с высоким содержанием белка (около 20%) отличаются не менее значительным количеством жира и представляют собой продукты высокой питательной ценности (100 г сыра соответствуют примерно 400 ккал). Особенно богато белком сухое молоко — около 23%. Калорийность 100 г сухого молока составляет около 450 ккал.

Высококалорийным продуктом благодаря введенному в него сахару является и сгущенное молоко, содержащее в среднем 7% белка, 8% жира, 50% углеводов.

В 100 г сгущенного молока содержится свыше 300 ккал.

Таким образом, в молоке и молочных продуктах весьма удачно сочетаются полноценные белки, легкоусвояемые жиры, некоторые минеральные вещества и витамины. Молоко должно обязательно входить в дневной рацион питания. Достигнутый в нашей стране уровень производства молока обеспечивает население, особенно детей, необходимым количеством высококачественного молочного белка и легкоусвояемого кальция.

Вторая группа — мясо, рыба, яйца. Пожалуй, нет продукта, о пользе которого спорили бы так много, как о мясе. До настоящего времени сравнительно большой процент населения земного шара по ряду мотивов, в том числе и религиозных, а также связанных с укоренившимися обычаями в области питания, по-разному относится к мясу. Значительная группа ученых, опираясь на данные об отрицательных последствиях перегрузок организма белковыми веществами и о наличии в мясе экстрактивных веществ, обладающих сравнительно сильным влиянием на процессы обмена веществ, продолжает проповедовать полный отказ от мясной пищи. В ряде стран и у отдельных групп населения существуют многовековые запреты на отдельные виды мяса. В Индии, например, не едят говядины, а среди мусульман бытует запрет на свинину. Славяне, как правило,

не едят конину и с пренебрежением относятся к мясу собак и лягушек, в то время как в большинстве стран Азии и Европы широко используется конское мясо. Да и в нашей стране некоторые народы — казахи, татары, калмыки — отдают предпочтение конине. Мясо собак используется для питания в Китае, а мясо лягушек считается деликатесом во Франции, США и других странах.

Какова же действительная биологическая ценность мяса? Мясо, несомненно, очень полезный продукт: главным образом благодаря высокому содержанию полноценного животного белка — в различных сортах мяса и птицы содержится от 14 до 24% белка. Помимо белка, в мясе содержится значительное количество жиров, оказывающих влияние на калорийную ценность его и способствующих быстрому насыщению. Наличие жиров колеблется от долей процента в тощей телятине до 30—40% в сальной свинине, и калорийная ценность соответственно — от 80 ккал в 100 г тощей телятины до 370 ккал в такой же порции сальной свинины. Все виды мяса, особенно печень, богаты железом, а также витаминами А, В, В₆, В₁₂. Кроме того, в состав мяса, что тоже очень важно, входят так называемые экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков.

Однако избыточное потребление мяса приводит к перегрузке организма азотистыми шлаками, особенно конечными продуктами превращения пуриновых оснований — солями мочевой кислоты. Взрослому человеку, занимающемуся легким физическим трудом, при смешанном питании вполне достаточно 150—200 г мяса или мясных продуктов в день.

При некоторых заболеваниях, особенно при подагре, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой и нервной систем, мясо в таких количествах, особенно в жареном виде, противопоказано.

Биологическая ценность мяса различных животных зависит не столько от особенностей строения белков, сколько от содержания в нем жира, экстрактивных веществ и других соединений. В настоящее время нет никаких оснований утверждать, что биологическая ценность белков конского мяса (или даже мяса лягушек) по составу хуже мяса крупного рогатого скота и свиней. В то же время не следует забывать, что жирное мясо переваривается в желудочно-кишечном тракте значительно медленнее, чем тощее. Поэтому при пониженной секреции желудочного сока, особенно в жаркие летние дни, бесспорно, тощее мясо полезнее жирного, да и вообще свинину охотнее едят в холодное время года.

Биологическая ценность белков рыбы не ниже белков мяса, поскольку их аминокислотный состав весьма близок. Установлено, что белки рыбы и многих продуктов моря даже несколько легче перевариваются и усваиваются в организме чело-

века, чем белки мяса. Вот почему отрадно отметить, что на прилавках наших магазинов появляется все большее количество ранее мало известных видов морской рыбы и других продуктов моря. В большинстве видов рыб, особенно пресноводных, содержится относительно низкий процент жира: в судаке — 0,7, сазане — 3,5, треске — 0,4% и т. п., чем и объясняется более низкая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными и не столь быстрая возможность насыщения ими. Но в рыбий жир входит значительное количество витамина А, а также хороший набор полиненасыщенных незаменимых жирных кислот.

Весьма ценным и питательным продуктом, особенно для молодых людей, являются яйца. В них содержатся лучшие по аминокислотному составу белки. В желтке яйца помимо высококачественного белка содержится большой процент жира и фосфатидов, значительные количества железа, легкоусвояемого кальция, фосфора, а также витаминов А и D.

Несмотря на относительно высокое содержание в яйцах холестерина, их не следует полностью исключать из рациона питания людей даже пожилого возраста.

Взаимозаменяемость продуктов первой и второй групп. Итак, мы познакомились с основными свойствами продуктов двух первых групп, которые являются наиболее важными поставщиками полноценного белка, определили взаимозаменяемость этих продуктов, близость их аминокислотного состава и хорошую усвояемость организмом.

Подчеркнем, что как источники белка продукты первой и второй групп в значительной степени могут заменять друг друга. Это означает, что их следует включать в меню в эквивалентных по содержанию белка количествах и в разнообразных сочетаниях с продуктами растительного происхождения. Для ориентировки приведем лишь некоторые данные, характеризующие содержание белка в наиболее широко потребляемых человеком продуктах первой и второй групп. Итак, здоровому взрослому человеку для получения 40—50 г белков животного происхождения можно рекомендовать съедать ежедневно 150—200 г мяса и мясных продуктов, что соответствует примерно 23—30 г белка. Практически это количество белка можно получить в соответствии с раскладками общественного питания из одного мясного блюда, содержащего от 15 до 25 г белка, и какой-либо закуски. Так, в обычной порции котлет или тефтелей содержится 16 г белка, а в порции отварного или жареного мяса — около 20 г, в 100 г сосисок — 12 г белка и т. д.

Мясной продукт можно заменить рыбным. Так, в порции судака содержится около такого же полноценного белка, а в более жирной севрюге — 13 г.

Если съесть на завтрак или ужин 100 г сосисок или колбасы, а на обед одно мясное или рыбное блюдо, то в дневном рационе питания более чем наполовину будут удовлетворены потребности в животном белке.

Ранее говорилось о том, что ежедневно в рацион питания полезно вводить молоко и молочные продукты. При этом следует иметь в виду, что в бутылке молока (кефира) содержится около 17 г белка; в 100 г сыра — около 20 г белка; в 100 г нежирного творога — 16 г, в 100 г творога 9%-ной жирности — 14 г и т. п. Перечисленные продукты могут быть использованы в любой комбинации. Важно только, чтобы общее количество животного белка не было слишком низким.

Однако, когда мы выбираем блюда, нас, естественно, интересует не только набор продуктов, но и их стоимость.

Как составить отвечающее всем физиологическим потребностям и вполне доступное по стоимости меню? Наиболее дорогой частью нашего питания являются животные белки и жиры. Какие же продукты содержат наиболее дешевые, но полноценные белки? Иными словами, сколько стоит 1 г белка в различных продуктах и как обеспечить себя необходимым количеством полноценного белка?

Чтобы ответить на этот вопрос, разделим стоимость 1 кг продукта на среднее содержание в нем белка (см. таблицу). Ясно, что стоимость одного и того же количества животного белка, обладающего одной и той же биологической ценностью, в различных продуктах неодинакова. Дороже всего стоит белок мяса птицы. Например, 1 г белка курицы стоит около 3 коп., примерно в два раза дешевле стоит белок говядины, свинины и баранины, в три с лишним раза дешевле стоят белки цельного молока; белки свежей трески стоят почти в семь раз дешевле и, наконец, белки обезжиренного творога более чем в десять раз дешевле белка курицы.

Сравнительная стоимость 1 г белка

Продукты	Содержание белка, г в 1 кг продукта	Розничная цена за 1 кг, руб. — коп.	Стоимость 1 г белка, коп.
Куры	81	2—43	3,00
Баранина	121	1—90	1,57
Говядина	134	2—00	1,49
Свинина мясная	138	1—90	1,38
Треска	130	0—59	0,45
Лещ	72	0—72	1,00
Сельдь соленая	97	1—20	1,23
Молоко	32	0—28	0,87
Творог жирный 20%-ный	133	1—00	0,75
1 сорт явцрМБ	163	Б-А	%}к

Мы сознательно подсчитывали стоимость 1 г белка, не учитывая стоимости других пищевых веществ, входящих в состав указанных продуктов. Как известно, мясо содержит значительный процент жира, что и удешевляет стоимость 1 г белка в его составе. Но содержание жира в молоке и жирном твороге даже несколько превышает содержание в них белка. Следовательно, соотношение стоимости 1 г белка в мясных и молочных продуктах даже при учете количества жира в них вряд ли сильно изменится.

Третья группа — продукты, содержащие большие количества углеводов. К третьей группе продуктов относятся мука, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия. Основное значение продуктов этой группы — снабжение организма энергией. Как бы промежуточным звеном между продуктами третьей и пятой групп является картофель.

Особое место среди продуктов третьей группы занимает хлеб. Борьба за хлеб веками была главной проблемой для большей части человечества. Недаром так богат русский фольклор пословицами о хлебе: «Хлеб всему голова»; «Не шуба греет, а хлеб»; «Болезнь не беда, коли есть хлеб да вода»; «Хлеб выкормит, вода вымоет» — гласит народная мудрость.

В питании большинства народов хлеб даже в количественном отношении занимает первое место. Взрослый мужчина съедает в день около 300—500 г хлеба, а иногда при тяжелой физической работе и 800. В хлебе содержится от 40 до 45% углеводов, а это означает, что он обеспечивает около 600—1600 ккал энергии в день. Следовательно, от U до $\frac{1}{2}$ всей необходимой для жизнедеятельности энергии человек получает с хлебом.

Другие продукты этой группы также дают значительное количество энергии и могут быть рекомендованы взрослому здоровому человеку, занятому как физическим, так и умственным трудом.

Значение хлеба вовсе не исчерпывается его энергетической ценностью. В различных сортах его содержится от 4,7 до 7% белка. И при употреблении большого количества хлеба содержащиеся в нем растительные белки удовлетворяют общую потребность человека в белках примерно на 30—35%. Нигде, как в нашей стране, не выпускается столь большого разнообразия хлебобулочных изделий, различающихся как по вкусовым качествам, так и по химическому составу. К сожалению, все большее распространение получает хлеб из рафинированной муки, содержащий значительно меньшие количества минеральных солей и витаминов. Однако для большинства здоровых людей полезнее хлеб, выпеченный из муки грубого помола.

В СССР выпускается ряд обогащенных хлебобулочных изделий, в тесто которых добавляются

фосфатиды, белки молока, витамины и другие добавки, улучшающие структуру, пористость, цвет, аромат хлеба и замедляющие его черствение. С целью повышения витаминной и минеральной ценности его обогащают либо специальными видами муки (например, из зародышей и оболочки зерна) или синтетическими витаминами (B_1 , B_2 , РР и т. п.). В ассортименте хлебобулочных изделий предусмотрен выпуск диетических и лечебных сортов. Для больных атеросклерозом полезны булочки с лецитином, отрубяной хлеб с лецитином, булочки с лецитином и изюмом. Клинические испытания этих сортов булочек и хлеба также дали положительный результат при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы и печени; для больных гипертонией выпекают хлеб с пониженным содержанием соли; для лиц, страдающих почечной недостаточностью, — так называемый безбелковый хлеб.

За последние годы у многих из нас, к сожалению, появилось несколько пренебрежительное отношение к хлебу. Хлеб по цене очень дешев, поэтому часто покупают его, не учитывая действительные потребности семьи, а чуть почерствел — и вовсе выбрасывают. В некоторых местах значительные количества хлеба используются на корм скоту.

Неправильное, нехозяйское отношение к хлебу! Биологическая ценность черствого хлеба вовсе не снижается. Более того, для организма человека слегка почерствевший хлеб полезнее свежеспеченного, в связи с чем в некоторых странах хлеб поступает в продажу только спустя определенное время после выпечки. Слегка черствый и особенно подсушенный хлеб легче переваривается и усваивается. Существуют специальные аппараты, «тостеры», которые прямо на столе подсушивают и подогревают ломти хлеба.

Уважение к хлебу необходимо прививать с детства. Недоесть кусок хлеба, а тем более выбросить его — дурной поступок. Оставшийся хлеб рекомендуется разрезать на мелкие кусочки, слегка подсушить в духовке. Эти сухарики, ароматные, теплые, хрустящие, быстро готовятся и хороши на вкус.

Ценным продуктом третьей группы является картофель. Питательный, вкусный и дешевый, он употребляется населением многих стран в относительно больших количествах. В 100 г картофеля содержится примерно 20 г крахмала, 2 г белка, 1,2 г минеральных солей. В картофеле сравнительно мало витамина С, но так как его едят много, то в зимние и весенние месяцы он становится одним из важных источников аскорбиновой кислоты.

Картофель не надоедает благодаря разнообразиюготавливаемых из него блюд. В дневном рационе питания взрослого человека может быть около 300 г картофеля, однако в сельских мест-

ностях его едят больше. Картофель — высококалорийный продукт, поэтому количество его в рационе при склонности к полноте следует ограничивать.

И, наконец, сахар, который также относят к третьей группе продуктов, является чистым углеводом. Сахар практически не содержит ни белков, ни солей, ни витаминов, ни микроэлементов. Поэтому потребление большого количества сахара может быть оправдано только напряженной физической работой, усиленными занятиями спортом, а также предписанием врача.

Таким образом, общее количество энергии, которое обеспечивается продуктами третьей группы, может достигать 50—70% калорийности дневного рациона.

Четвертая группа — жиры. Дневная потребность взрослого человека в жирах составляет 80—100 г, из них немного менее $\frac{1}{3}$ должны составлять растительные масла.

В дневном рационе жиры удовлетворяют почти треть энергетических потребностей организма человека.

Интересно сопоставить примерную стоимость энергии, получаемой с разной пищей. Во что обходится 1 ккал? Чтобы ответить на этот вопрос, разделим стоимость 1 кг продуктов, являющихся главными поставщиками энергии для организма, на величину их энергетической ценности, выраженную в килокалориях (см. таблицу). Как видите, стоимость 1 ккал в различных продуктах разная. Дешевле всего обходится энергия, получаемая с ржаным хлебом и картофелем. Почти в десять раз дороже стоит 1 ккал сливочного масла. Примечательно, что стоимость 1 ккал растительного масла дешевле 1 ккал сахара. А теперь сравним денежную стоимость продуктов третьей и четвертой групп с их биологической ценностью, иными словами, с их пользой для организма. Наиболее дешевым носителем энергии является хлеб, наиболее дорогим из углеводистых продуктов — сахар, а из жиров — сливочное масло.

С точки зрения науки о питании сравнение питательной ценности сахара с хлебом говорит в

пользу хлеба, т. е. все преимущества остаются за хлебом. Вот почему мы так его ценим.

Пятая и шестая группы — овощи и фрукты.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, Е, некоторых витаминов группы В, провитамина А — каротина, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов и, наконец, в них содержатся балластные вещества, необходимые для нормального функционирования кишечника.

Замечательным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность.

Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употребляют с овощами. Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез и тем самым готовят пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Поэтому обед полезно начинать с овощных закусок, винегретов и салатов, а затем уже переходить к супам, борщам и пр.

Овощи не только поставщики важных пищевых веществ и витаминов, они являются и динамическими регуляторами пищеварения, повышают способность усвоения пищевых веществ, а стало быть и биологическую ценность большинства продуктов. Овощи весьма ценны и необходимы организму каждый день во все времена года.

Однако в большинстве районов нашей страны потребление овощей значительно колеблется и зависит от времени года. Как правило, их достаточно во второй половине лета и осенью и несколько не хватает в конце зимы и ранней весной. К тому же пищевая ценность овощей урожая предыдущего года в весенние месяцы значительно снижена.

Благодаря неустанной заботе нашей партии и правительства о благосостоянии народа, благодаря созданию обширных тепличных хозяйств и совершенных хранилищ в больших городах, снабжение овощами и фруктами в зимне-весенний период значительно улучшилось.

Несомненный вклад в обогащение рационов витаминами вносит также развитие консервной промышленности. Одним из наиболее шадящих способов консервирования овощей и фруктов, обеспечивающих хорошее сохранение их пищевой ценности и вкусовых свойств, является замораживание. Замороженные фрукты и помидоры очень полезны. Отрадно, что за последнее время они все чаще появляются на прилавках наших магазинов.

К сожалению, мы далеко не в полной мере используем огромное разнообразие овощей и фруктов, которые дарит нам природа. Достаточно сказать, что из множества разновидностей капусты

Стоимость одной килокалории

Продукты	Калорийная ценность 1 кг продукта, ккал	Цена 1 кг продукта, руб. — коп.	Стоимость 1 ккал, коп.
Хлеб ржаной	около 2040	0,12	0,005
Хлеб пшеничный	2290	0,20	0,009
Картофель	890	0,10	0,011
Сахар	3900	0,90	0,023
Масло сливочное	7340	3,60	0,049
Масло подсолнечное	8720	1,65	0,02
Крупа гречневая	3250	0,56	0,014
Макароны	3360	0,54	0,016



наибольшее распространение в нашей стране получила белокочанная. Но она не самая полезная: значительно богаче витамином С цветная, брюссельская, кольраби и другие виды капусты.

В весенний период незаслуженно мало используются в нашем питании даже такие широко распространенные овощи, как зеленый лук, салат, шпинат, щавель и др. Особенно полезен в это время года зеленый лук, в 100 г которого содержится около 60 мг витамина С, 5 мг каротина — провитамина А, что помогает практически полностью удовлетворить дневную потребность взрослого человека в витаминах С и А.

Если вам неприятен запах лука, старайтесь использовать его в мелко нарезанном виде, посыпайте им первые и вторые блюда. Съев лук, прополощите рот теплой водой, а еще лучше — добавьте в воду немного зубного эликсира.

Источником витамина С в зимне-весенний период может служить и квашеная капуста, в 100 г которой содержится около 20 мг витамина С. А вот пользующиеся большой популярностью свежие и тем более соленые огурцы, вопреки мнению многих, не являются существенными источниками витаминов, несмотря на то, что они вкусны и богаты минеральными солями.

В 100 г свежих огурцов содержится всего лишь около 5 мг витамина С, а в соленых огурцах витамин С почти отсутствует.

Согласно золотому правилу рационального питания траты организма должны быть равны энергетической ценности пищи. В среднем и пожилом возрасте, когда рекомендуется постепенное снижение калорийности дневного рациона, овощи и фрукты, особенно в сыром виде, помогают выполнению этой нелегкой задачи. Калорийная ценность овощей сравнительно невелика, а объем значителен, поэтому чувство сытости от овощной пищи наступает даже при относительно ограниченном количестве поступающих калорий.

При лечении тучности врачи нередко назначают яблочные, апельсиновые или огуречные дни. Каково значение этих диет? Низкая энергетическая ценность овощей и фруктов позволяет резко снизить калорийность дневного рациона питания — вот почему эти дни справедливо называют разгрузочными. Другой положительный эффект, который могут оказать овощные и фруктовые дни, сводится к нормализации функций пищеварительного тракта, так как в пожилом возрасте секретция пищеварительных соков и двигательная активность кишечника обычно снижаются.

Выше говорилось о стимулирующем действии овощей на секрецию пищеварительных желез. Кроме того, благодаря содержанию в овощах большого количества балластных веществ и клеточных оболочек они являются прекрасными естественными стимуляторами моторной функции кишечника. Свекла, морковь, чернослив, ремень совершенно правильно рекомендуются врачами для нормализации отпавлений кишечника.

Увеличение потребления овощей и фруктов обычно рекомендуется также в питании больных атеросклерозом и гипертонией. Имеются ли для этого достаточные основания? Да, имеются.

Во-первых, значительное количество солей калия, содержащееся в овощах, уменьшает способность тканей удерживать воду. Выведение же избыточного количества влаги из организма улучшает деятельность сердца.

Во-вторых, благоприятное влияние на организм овощи и фрукты оказывают благодаря обогащению диеты значительными количествами витаминов С, Р, рядом органических кислот и минеральных солей.

В-третьих, по данным некоторых исследователей, содержащиеся в овощах и фруктах балластные вещества способствуют выведению из организма значительного количества холестерина.

Разнообразие продуктов и правильное их сочетание — необходимое условие рационального питания. Перечисленные шесть групп продуктов дополняют одна другую, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают их

нужным количеством энергии, а также веществами, участвующими в регуляции физиологических процессов (витаминами и микроэлементами). Ниже приведен перечень продуктов, которые мы должны использовать в рационе в количествах, отвечающих требованиям сбалансированного питания. Разумеется, он носит сугубо ориентировочный характер. Каждый может изменить его сообразно своим вкусам и возможностям. Важно только понять, что суточный рацион питания должен быть возможно более разнообразным, в него следует включать каждый день что-либо из всех шести групп продуктов. И прежде всего надо заботиться о поступлении с пищей необходимых количеств полноценных белков, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ и витаминов.

Дневной рацион питания
при ненапряженной физической работе

Продукты	Количество, г
Мясо (мясные или рыбные продукты)	около 200
Молоко или соответствующие ему молочные продукты (кефир, творог и др.)	около 500
Хлеб и хлебные изделия	300-500
Сахар	50-100
Картофель	около 300
Прочие овощи	400
Крупы	40
Растительное масло	20 - 30
Животные жиры, помимо жиров, входящих в пищу	10-15
Яйца	1 шт. в 2 дня

Как хранить продукты. Заканчивая главу о продуктах питания, нам хотелось бы дать некоторые советы по хранению их. Ни для кого не секрет, что многие продукты при неправильном хранении и обращении могут подвергаться достаточно быстрой порче и в этих случаях представлять определенную опасность для здоровья человека. Чаще всего порчу (гниение, плесневение, образование ядовитых веществ) вызывают обитающие в окружающей среде микроорганизмы, иногда даже патогенные организмы — виновники инфекционных болезней. В ряде случаев эта порча связана с изменением внешнего вида и химического состава продуктов, частичным высушиванием, окислением и другими процессами. Все это заставляет прибегать к различным способам консервирования пищевых продуктов. Наиболее проверенные методы борьбы с микроорганизмами, портящими пищу, основаны на применении холода и тепла. Холода как фактора, тормозящего и останавливающего рост бактерий, и тепла как фактора их убивающего. К достоинствам метода консервирования, связанного с применением холода, следует отнести почти полное сохранение вкусовых и пищевых качеств продуктов, к применению же термической обработки — ее значительную надежность.

**Максимальные сроки хранения
скоропортящихся продуктов в холодильнике
при температуре 4—8 °С**

Продукты	Продолжительность хранения, ч
Бутерброды с колбасой, ветчиной, рыбой	3
Мясной фарш натуральный	6
Голубцы, фаршированные мясом	6
Торты и пирожные с кремом из сливок	6
Торты и пирожные с заварным кремом	6
Студии мясные и заливное мясо	12
Студии рыбные и заливное из рыбы	12
Котлеты мясные, рубленые; рыбные, картофельные и овощные	12
Колбасы ливерные, кровяные, зельпы	12
Раки вареные	12
Блинчики с мясом	12
Блинчики с творогом	12
Желе фруктовое, молочное, сливочное	12
Винегреты, салаты незаправленные	12
Молоко в бутылках, пакетах, флягах	20
Сливки взбитые	20
Мясо отварное	24
Колбасы вареные, окорок, рулет	24
Пельмени	24
Цыплята отварные	24
Рыба порционная в сухарях	24
Сельдь рубленая	24
Масло селёдочное	24
Кефир, простокваша, ацидофилин	24
Творог и творожные сырки	36
Мясные полуфабрикаты	36
Мясо фасованное	36
Мясо кусковое	48
Мясо жареное	48
Рыба жареная	48
Птица жареная	48
Сосиски и сардельки (мясные и рыбные)	48
Колбасы вареные 1 и 2 сортов	48
Колбасы вареные высшего сорта	72
Рыба и рулет горячего копчения	72
Сметана	72
Торты и пирожные с белково-взбитым кремом или с фруктовой отделкой	72

С удовлетворением следует отметить, что холодильники прочно вошли в быт советских людей и абсолютное большинство семей повседневно использует их для хранения скоропортящихся продуктов. К сожалению, удобство и эффективность этого способа хранения продуктов породили не всегда обоснованную уверенность в универсальности и полной надежности его применительно ко всем без исключения продуктам. На самом же деле сроки хранения продуктов в холодильниках,

гарантирующие их полную безопасность, весьма различны. Особое внимание следует обратить на скоропортящиеся продукты, для которых установлены достаточно короткие сроки хранения. К их числу должны быть отнесены мясные, рыбные, творожные и овощные полуфабрикаты, кулинарные изделия из крови и субпродуктов, молоко и кисломолочные продукты, ливерные колбасы, некоторые виды кондитерских изделий и т. д.

Из приведенных здесь данных видно, какими далекими от истины могут быть представления многих из нас о надежности длительного хранения «на холоде» скоропортящихся продуктов. Некоторые из них, особенно бутерброды, мясные фарши и изделия из них, различные виды студней и заливных, кровяных колбас, желе, отдельные виды кондитерских изделий, в состав которых входят заварные и сливочные кремы, являющиеся хорошей средой для роста микроорганизмов, имеют резко сокращенные сроки хранения даже в условиях холодильника.

Подчеркнем, что названные сроки хранения установлены как обязательные для наших предприятий общественного питания. Они являются результатом длительных и тщательных исследований и установлены Министерством здравоохранения СССР.

Помимо холода, для сохранения продуктов известно большое число других методов консервирования. К их числу относятся наиболее надежные методы промышленного консервирования, основанные на обработке продуктов высокой температурой в автоклавах, убивающей все микроорганизмы, включая их споровые формы.

Менее надежны другие методы термической обработки, например, нагревание до 100 °С в домашних условиях, различные виды пастеризации и т. п., при которых гибнут главным образом активно размножающиеся формы микроорганизмов, но остаются живыми их споры. Домашнему консервированию посвящена отдельная глава этой книги.

Однако следует иметь в виду, что более мягкая термическая обработка нередко применяется и для приготовления так называемых пресервов в целях сохранения вкусовых и ароматических свойств некоторых, преимущественно пикантных, продуктов. К их числу относятся, например, пресервы из рыбы пряного посола, кильки, салаки, скумбрии, ставриды и другие, которые могут сохраняться в холодильнике в течение всего лишь нескольких суток. При пользовании этими пресервами очень важно сразу обратить внимание на срок их годности, обозначенный на каждой упаковке, причем этот срок действителен от момента выпуска пресервов и только при условии их хранения в холодильнике при температуре 2—8 °С.

Кухня и посуда

Современная кухня полностью соответствует своему назначению — это помещение для приготовления пищи, оснащенное необходимым оборудованием и специальной мебелью. Внешний вид кухни за последнее время претерпел значительные изменения. С улучшением планировки квартир улучшается и планировка кухни, увеличиваются ее размеры, создаются все более благоприятные условия для соблюдения в ней безупречной чистоты и порядка — основного требования гигиены питания.

Оснащение и оборудование кухни. Насыщенность кухни оборудованием (лучше всего комплексным) ускоряет и облегчает труд домашних хозяек, делает его комфортным.

Современная кухня должна быть оснащена как минимум плитой, мойкой или раковиной, рабочим столом-шкафом, холодильником, шкафами для хранения кухонного инвентаря, утвари и посуды, а также сухих продуктов.

Лучше, если мойка, рабочий стол, плита размещаются в непосредственной близости друг от друга, на равной высоте, составляя одну общую поверхность.

Рациональное размещение кухонного оборудования во многом обеспечивает гигиеничность приготовления пищи, значительно облегчает и ускоряет труд домашней хозяйки.

Мы не в состоянии по собственному желанию расширить площадь кухни в своей квартире, далеко не всегда можем перепланировать ее, но в наших возможностях сделать это помещение более удобным, так расставить мебель и разместить кухонное оборудование, чтобы работа здесь стала приятнее и легче, чтобы проще было поддерживать чистоту и порядок.

Кухня в отдельной малогабаритной квартире иногда используется и по своему прямому назначению, и как столовая. Такое совмещение позволяет как бы расширить площадь жилых комнат, освободить их от некоторой мебели (обеденных столов, буфетов или сервантов). Жилые комнаты приобретают в этом случае более привлекательный облик. Существенна также и экономия времени и труда, которая достигается значительным сокращением хождений из кухни в столовую и обратно.

В современном жилом строительстве предпочтение отдается именно кухне-столовой, в которой, помимо указанного выше оборудования, можно разместить обеденный стол и стулья.

В маленьких кухнях целесообразнее всего использовать встроенные столы, а также столы откидные и складывающиеся.

Вместо стульев лучше использовать табуретки, которые можно поставить под стол, освободив пространство. В продажу поступают кухонные табуретки красивой формы и ярких расцветок.

Встроенная кухонная мебель бесспорно предпочтительнее всякой другой. Специалисты в этом случае заботятся о компактном и рациональном размещении ее, так как габариты всех предметов соответствуют площади кухни.

В продажу поступают мебельные кухонные гарнитуры и отдельные предметы кухонной мебели. Отечественные наборы кухонной мебели по составу и размерам соответствуют планировкам кухонь типовых квартир, что не всегда можно сказать об импортных гарнитурах. Поэтому перед покупкой нужно точно измерить простенки и, только убедившись, что мебель хорошо разместится, приобрести ее.

Во многих случаях целесообразнее, особенно для маленькой кухни, заказывать мебель в специальных мастерских, а тем, кто хоть в небольшой степени владеет столярным мастерством, изготавливать некоторые предметы самим. Задача состоит в том, чтобы наиболее удобно и экономно использовать не только каждый метр, но и каждый десяток сантиметров площади кухни, учитывая при этом и ее высоту.

Вообще при ограниченной площади кухни необходимо разумно использовать стены, на которых размещают навесные полки или шкафы (последние красивее, удобнее, гигиеничнее). Однако следует помнить, что ни в коем случае нельзя вешать шкаф или деревянную полку над плитой.

Над плитой можно повесить только металлическую полку, на которой хранят металлический кухонный инвентарь.

Очень хорошо установить над плитой воздухоочиститель, предназначенный для очистки воздуха от запахов приготовляемой пищи.

Этот современный прибор прекрасно вписывается в гарнитуры кухонной мебели.

Рациональность конструкции, гармоничность пропорций, ясность и простота формы — все это слагаемые внешней привлекательности кухонной мебели и оборудования. Утилитарность, наиболее полное соответствие своему назначению — решающее условие красоты их.

Гладкие поверхности без всяких украшений, без резьбы, вычурных ручек и т.п. не только приятны глазу, но и гигиеничны. Для покрытия кухонной мебели используют нитроэмаль и полиэфирный лак. Рабочие поверхности крышек шкафов облицовывают пластиком — легкомоющимся прочным материалом. Фурнитура мебели — металлическая, хромированная.

В зависимости от площади кухни оборудование устанавливают по одной стене либо вдоль двух смежных стен под углом друг к другу. Менее целесообразно размещение по двум противоположным стенам.

При совмещении кухни со столовой плиту, рабочий стол и мойку следует устанавливать по одной стене, освобождая противоположную для столовой и для холодильника.

Раковины или чугунные эмалированные мойки с одной чашей устанавливают в маленьких кухнях. В большой кухне лучше иметь двойную мойку с перегородкой и двумя чашами: в одной посуду промывают, в другой споласкивают.

Мойку желательно дополнить навесным шкафом-сушилкой, в который ставят вымытую посуду, или в крайнем случае металлической сушилкой.

Кухня и посуда

Современная кухня полностью соответствует своему назначению — это помещение для приготовления пищи, оснащенное необходимым оборудованием и специальной мебелью. Внешний вид кухни за последнее время претерпел значительные изменения. С улучшением планировки квартир улучшается и планировка кухни, увеличиваются ее размеры, создаются все более благоприятные условия для соблюдения в ней безупречной чистоты и порядка — основного требования гигиены питания.

Оснащение и оборудование кухни. Насыщенность кухни оборудованием (лучше всего комплексным) ускоряет и облегчает труд домашних хозяек, делает его комфортным.

Современная кухня должна быть оснащена как минимум плитой, мойкой или раковиной, рабочим столом-шкафом, холодильником, шкафами для хранения кухонного инвентаря, утвари и посуды, а также сухих продуктов.

Лучше, если мойка, рабочий стол, плита размещаются в непосредственной близости друг от друга, на равной высоте, составляя одну общую поверхность.

Рациональное размещение кухонного оборудования во многом обеспечивает гигиеничность приготовления пищи, значительно облегчает и ускоряет труд домашней хозяйки.

Мы не в состоянии по собственному желанию расширить площадь кухни в своей квартире, далеко не всегда можем перепланировать ее, но в наших возможностях сделать это помещение более удобным, так расставить мебель и разместить кухонное оборудование, чтобы работа здесь стала приятнее и легче, чтобы проще было поддерживать чистоту и порядок.

Кухня в отдельной малогабаритной квартире иногда используется и по своему прямому назначению, и как столовая. Такое совмещение позволяет как бы расширить площадь жилых комнат, освободить их от некоторой мебели (обеденных столов, буфетов или сервантов). Жилые комнаты приобретают в этом случае более привлекательный облик. Существенна также и экономия времени и труда, которая достигается значительным сокращением хождений из кухни в столовую и обратно.

В современном жилом строительстве предпочтение отдается именно кухне-столовой, в которой, помимо указанного выше оборудования, можно разместить обеденный стол и стулья.

В маленьких кухнях целесообразнее всего использовать встроенные столы, а также столы откидные и складывающиеся.

Вместо стульев лучше использовать табуретки, которые можно поставить под стол, освободив пространство. В продажу поступают кухонные табуретки красивой формы и ярких расцветок.

Встроенная кухонная мебель бесспорно предпочтительнее всякой другой. Специалисты в этом случае заботятся о компактном и рациональном размещении ее, так как габариты всех предметов соответствуют площади кухни.

В продажу поступают мебельные кухонные гарнитуры и отдельные предметы кухонной мебели. Отечественные наборы кухонной мебели по составу и размерам соответствуют планировкам кухонь типовых квартир, что не всегда можно сказать об импортных гарнитурах. Поэтому перед покупкой нужно точно измерить простенки и, только убедившись, что мебель хорошо разместится, приобрести ее.

Во многих случаях целесообразнее, особенно для маленькой кухни, заказывать мебель в специальных мастерских, а тем, кто хоть в небольшой степени владеет столярным мастерством, изготавливать некоторые предметы самим. Задача состоит в том, чтобы наиболее удобно и экономно использовать не только каждый метр, но и каждый десяток сантиметров площади кухни, учитывая при этом и ее высоту.

Вообще при ограниченной площади кухни необходимо разумно использовать стены, на которых размещают навесные полки или шкафы (последние красивее, удобнее, гигиеничнее). Однако следует помнить, что ни в коем случае нельзя вешать шкаф или деревянную полку над плитой.

Над плитой можно повесить только металлическую полку, на которой хранят металлический кухонный инвентарь.

Очень хорошо установить над плитой воздухоочиститель, предназначенный для очистки воздуха от запахов приготовляемой пищи.

Этот современный прибор прекрасно вписывается в гарнитуры кухонной мебели.

Рациональность конструкции, гармоничность пропорций, ясность и простота формы — все это слагаемые внешней привлекательности кухонной мебели и оборудования. Утилитарность, наиболее полное соответствие своему назначению — решающее условие красоты их.

Гладкие поверхности без всяких украшений, без резьбы, вычурных ручек и т.п. не только приятны глазу, но и гигиеничны. Для покрытия кухонной мебели используют нитроэмаль и полиэфирный лак. Рабочие поверхности крышек шкафов облицовывают пластиком — легкомоющимся прочным материалом. Фурнитура мебели — металлическая, хромированная.

В зависимости от площади кухни оборудование устанавливается по одной стене либо вдоль двух смежных стен под углом друг к другу. Менее целесообразно размещение по двум противоположным стенам.

При совмещении кухни со столовой плиту, рабочий стол и мойку следует устанавливать по одной стене, освобождая противоположную для столовой и для холодильника.

Раковины или чугунные эмалированные мойки с одной чашей устанавливают в маленьких кухнях. В большой кухне лучше иметь двойную мойку с перегородкой и двумя чашами: в одной посуду промывают, в другой споласкивают.

Мойку желательно дополнить навесным шкафом-сушилкой, в который ставят вымытую посуду, или в крайнем случае металлической сушилкой.

Удобным устройством является шкаф, оборудованный под мойкой. В одном отделении этого шкафа можно хранить ведро для пищевых отходов, во втором — приспособления и средства для уборки помещения.

В шкафу над рабочим столом рекомендуется хранить столовую посуду и сухие продукты; в шкафах рабочего стола — крупную кухонную утварь — мясорубку, картофелечистку, овощерезку, кастрюли; в ящике этого стола, разделенном четырьмя перегородками, — наборы ножей, вилок, ложек, нож для открывания консервов, штопор и т. п.

Непроизводительные усилия затрачиваются, если те предметы, которыми приходится пользоваться многократно во время работы, расположены слишком высоко или низко.

Правильное размещение навесных шкафов по высоте стены — существенное условие удобного пользования ими.

Известно, что наиболее удобно, когда верхняя полка шкафа расположена не выше 1,80—1,85 м от пола. Определение высоты зависит от роста хозяйки. Если она может достать с верхней полки шкафа нужные ей предметы, не становясь на табурет, следовательно шкаф висит правильно.

Для работы за столом удобно также, чтобы между поверхностью стола и нижней частью шкафа сохранялось расстояние 0,5 м. Тяжелую и громоздкую кухонную утварь следует размещать на нижних полках.

Все сказанное о рациональном устройстве кухни в отдельных квартирах можно отнести и к кухне коммунальной квартиры. При добрососедских взаимоотношениях многое можно сделать для благоустройства общей кухни. Все или почти все оборудование, пригодное для использования в кухнях отдельных квартир, вполне применимо и здесь.

Немаловажное значение имеет отделка стен и пола кухни.

У мест, где моют посуду, моют и чистят продукты, варят пищу, т. е. у мойки, плиты и рабочего стола, наилучшее покрытие стен — глазурованная плитка. Этот достаточно прочный материал легко мыть и чистить — значит содержать безупречно чистым.

Если мойка, рабочий стол и плита расположены по одной стене, желательно всю стену покрыть такой плиткой, а противоположную, где размещается уголок столовой, окрасить доверху (или высотой до 2 м) масляной или эмалевой краской светлых оттенков.

Наилучшее покрытие для пола кухни — линолеум или пластик светлых расцветок.

Для удобной работы на кухне необходимо рациональное расположение естественного и искусственного освещения.

Хорошо, если рабочий стол хозяйки освещен из окна с левой стороны или спереди. Так же рекомендуется освещать его и электрическими лампочками. Свет должен падать на поверхность стола, поэтому наиболее удобны лампочки, защищенные козырьком или абажуром. В последнее время для освещения кухонного стола, мойки, плиты все шире применяются лампы дневного света: они прочнее и расходуют энергии в четыре раза меньше, чем обычные лампы.

Второй источник света целесообразно помещать у обеденного стола. Однако его не следует освещать люминесцентными лампами — они придают продуктам и готовым блюдам бледный, весьма неаппетитный вид. Здесь

можно применить светильник с абажуром, спущенный с потолка, либо бра, если стол стоит вплотную к стене.

Современная кухня оснащена электрическими приборами и механизмами, поэтому в ней необходимы, по крайней мере, 2 розетки.

Уборка кухни. Помещение кухни нужно ежедневно тщательно убирать: мыть пол и плиту, кафель у плиты и мойки, чистить конфорки и устройства под конфорками, мыть горячей водой рабочий стол и мойку. Ежедневно выносить ведро с остатками пищи и мусора, в летние месяцы даже два раза в день. Ведро для мусора моют специальной щеткой горячей водой с мылом.

Генеральную уборку кухни желательно проводить два раза в месяц. При такой уборке обметают чистой тряпкой, намотанной на щетку с длинной ручкой, стены и потолок, теплой водой моют двери и окна, протирают специальным составом стекла, моют абажуры и лампочки и тщательно чистят и моют плиту внутри и снаружи.

Всю утварь и посуду во время генеральной уборки нужно вынуть из шкафов, протереть внутреннюю часть шкафов влажной, а затем сухой тканью, разместить все вещи по местам, а затем промыть теплой водой наружную поверхность шкафов и тщательно вытереть. Глазурованную плитку во время генеральной уборки моют горячей водой с содой.

Стены, покрытые масляной краской, моют не чаще 1—2 раз в год теплой водой с мылом.

Помещение кухни должно хорошо проветриваться. В летние месяцы для защиты от пыли и мух можно менять металлические сетки или рамы с натянутой на них марлей. Сетки по мере загрязнения чистят щеткой, а марлю стирают.

Безукоризненная чистота в кухне — неременная гарантия от домашних насекомых и вредителей. Борьба с этими переносчиками многих заразных болезней, не допускать их проникновения в жилище — одно из первых требований санитарии.

В продаже имеются химические препараты для борьбы с паразитами. На этикетках обычно есть указания о том, как их применять. Лучше же всего обращаться к помощи специальных дезбюро, которые наиболее эффективно уничтожают тараканов, мух и грызунов.

Кухонные ручные и электромеханический приборы. Каждому понятно, насколько облегчает и ускоряет труд удобный, как говорят, сподручный инструмент, насколько такой инструмент и приспособления улучшают качество работы.

Трудоёмкими операциями в кулинарии являются очистка и измельчение овощей, проворачивание мяса или рыбы через мясорубку, выжимание соков, размол до порошкообразного состояния кофе, перца и других продуктов, измельчение сухарей, взбивание сливок, яиц, майонезов, замешивание теста. И для этих, и для других операций существует множество механизмов: мясорубки, картофелечистки, овощечистки, шинковки, взбивалки, миксеры, мельницы, терки, ступки, соковыжималки и др. Все эти приспособления намного облегчают и ускоряют приготовление пищи.

Без всяких преувеличений можно сказать, что многие операции потребуют 1—3 мин, а то и меньше, если их выполняют современные домашние машины, действующие от переносного электропривода. Например, обычный ручной замес дрожжевого теста займет около 30 мин, а замес 1 кг теста в механической тестомесилке, действующей от электропривода, длится всего 3—4 мин.



Производительность механической мясорубки, присоединенной к электроприводу, 300—400 г мяса в 1 мин. Картофелечистка на этом же приводе очистит 1,5 кг картофеля за 3 мин.

Но даже и ручная картофелечистка К-1 за 3 мин очистит около 800 г картофеля.

Механический смеситель из универсальной кухонной машины (УКМ), предназначенный для взбивания яиц, муссов, приготовления паштетной массы, кремов, майонезов, перетирания овощей и других продуктов, проводит операции за время от 15 сек до 3 мин. Кофейная электромельница перемелет 30 г кофейных зерен за 1/4 мин.

Соковыжималка из УКМ за 1 или 1 1/2 мин выжмет стакан сока (200 г) из винограда, ягод, апельсинов, лимонов.

слив. Но и ручная соковыжималка выжмет сок из 1 кг ягод, помидоров или лимонов за время от 2 до 10 мин, в зависимости от вида плодов или ягод.

Весьма существенно, что такого полного смешения продуктов, полного извлечения соков, такой тонкости размола нельзя достигнуть, если использовать обычные приспособления.

Для получения соков из овощей, фруктов и ягод, а также для резки овощей и фруктов в домашних условиях предназначены отечественные электросоковыжималки СВ-2 и «Журавинка» (тип СВ-2). Хорошо зарекомендовали себя электромиксер-кофемолка «Армавир» и электромиксер «Метеор» для приготовления коктейлей, фруктовых и овощных пюре, дробления орехов, печенья, сахара.

Интересной новинкой является электроприбор ЭФ-1 для жарения мясных и рыбных продуктов во фритюре. Он может быть использован как в домашних условиях, так и в походе для одномоментного обжаривания шести порционных кусков мяса или рыбы.

Время приготовления порции колеблется в пределах 40 сек — 1,5 мин.

Трудно перечислить все домашние машины, ручные и электрические приборы, инструменты и приспособления, которые намного облегчают и ускоряют труд по приготовлению пищи и, кроме того, повышают качество кулинарной обработки продуктов. Ассортимент этих машин растет с каждым годом. Можно только посоветовать нашим хозяйкам почаще заглядывать в магазины, торгующие этими товарами, чтобы по возможности полнее оснащать свой труд необходимыми машинами и инструментами.

Кухонная утварь. Ограниченные размеры кухни и шкафов не дают хозяйке возможности иметь в своем распоряжении «батарей» кастрюль и сковородок, да в этом, пожалуй, и нет нужды. Но сокращать количество кухонной посуды до такой степени, что еду приходится все время куда-то перекладывать для того, чтобы освободить кастрюлю, вовсе не разумно.

Ниже приводится примерный набор кухонной утвари (для приготовления пищи и для обработки продуктов), без которого трудно обойтись.

Для приготовления пищи

Кастрюля эмалированная для варки супов емкостью до 5 л
Кастрюля для приготовления вторых блюд емкостью до 3 л
Сотейник емкостью 2—3 л (низкая кастрюля из толстого металла)

Кастрюля эмалированная для варки сладких блюд емкостью 2—3 л

Кастрюля для кипячения молока

Кастрюля алюминиевая емкостью 1 л

Сковорода чугунная большая

Сковорода среднего размера

Сковородки маленькие чугунные

Котелок с решеткой для отваривания рыбы на пару

Гусятница для обжаривания домашней птицы, дичи.

Крупных кусков мяса

Чайник для кипячения воды

Кофейник

Противень без бортика для выпечки пирогов

Противень с бортиками для выпечки пирожков, печенья, и т. п.

Таз для варки варенья

Для обработки продуктов:

Мясорубка с различными насадками для приготовления теста, шинкования и т. д.

Шумовка

Дуршлаг

Сито волосяное

Решето

Ситечко анодированное для процеживания бульонов и соусов {
Веничек для взбивания сливок, белков и т. п.

Ступка с пестиком

Молоток для отбивания порционных изделий из мяса

Набор терок

Доска большая для теста

Доски деревянные разделочные для мяса, рыбы, овощей

Деревянная толкушка для пюре

Формы для выпечки куличей и пудингов

Формочки-выемки для изделий из теста

Соковыжималка

Мельница для измельчения пряностей и специй

Банки металлические большие для хранения сухих продуктов

Банки металлические для хранения специй и пряностей

Формы для желе и кремов

Весы

Ножи кухонные разных размеров

Консервные ножи

Рыбчистка

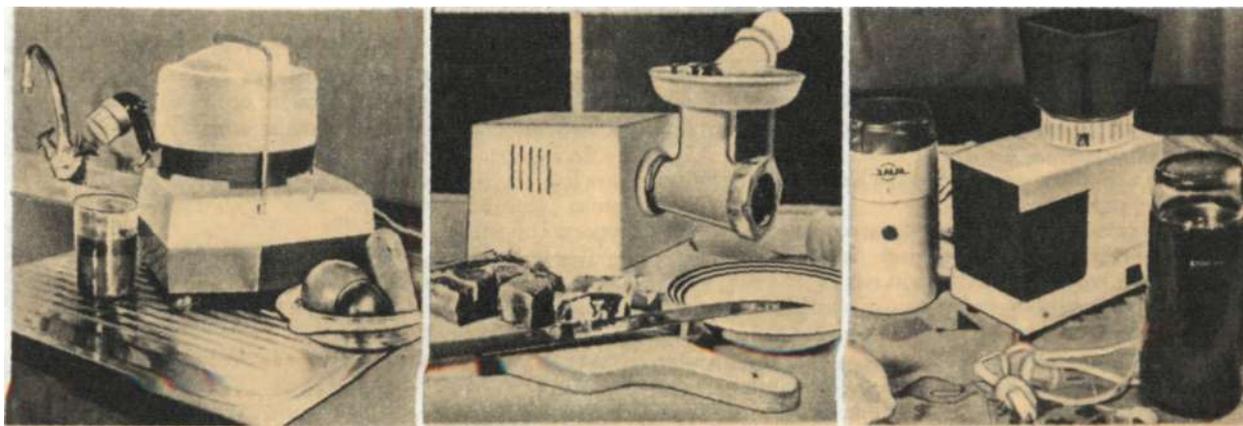
Скалка для раскатывания теста

Говоря о кухонной посуде, нельзя не упомянуть о кастрюле-скороварке, заслужившей всеобщее одобрение. Она во много раз экономит время хозяйки и позволяет быстро готовить вкусную разнообразную пищу. В ней можно варить, тушить и готовить пищу на пару, и при этом сохраняются витамины, вкус, цвет, аромат продуктов. Мясо, к примеру, в обычной кастрюле варится 60—180 мин, в скороварке — 20—30 мин, картофель в обычной кастрюле варится 20—30 мин, в скороварке — 5—8 мин.

Эта быстрота приготовления объясняется тем, что в скороварке продукты варятся при температуре 117°C и при повышенном давлении. Пользоваться кастрюлей-скороваркой совсем несложно.

Столовая посуда и столовое белье. Даже самый недорогой сервиз выглядит лучше более ценной, но разрозненной посуды. Привлекательный внешний вид имеет стол, сервированный одинаковой по цвету, форме и рисунку посудой.

По назначению различают столовые, чайные и кофейные сервизы, десертные наборы и приборы для завтрака.



Старинные столовые и чайные сервизы содержали множество предметов. Современная сервировка не требует большого количества разнообразной посуды. Да и небольшие по размерам серванты и буфеты совсем не считаются на слишком большое количество посуды.

В продажу поступают столовые сервизы на 12 и 6 персон. Сервиз на 12 персон содержит до 68 предметов, на 6 персон — до 35. Маленькие сервизы, так называемые наборы, имеют 24 предмета.

Чайные сервизы также различны по количеству предметов. Большие чайные сервизы (гарнитуры) содержат до 54 предметов. В состав этих сервизов кроме основных вещей входят десертные тарелки, блюда, розетки и вазы для варенья, масленка и сахарница.

Малый чайный сервиз на 6 персон состоит из 14 предметов.

Столовые и чайные сервизы изготавливают преимущественно из фарфора и фаянса.

Кофейные сервизы на 12 персон состоят из 39 предметов, на 6 персон — из 21 предмета. В них входят чашки, кофейник, сливочник, сахарница и десертные тарелки.

Кофейные сервизы вырабатывают из фарфора, фаянса, майолики, керамики.

Десертные наборы включают вазу для фруктов и десертные тарелки. Изготавливают их из стекла и керамики.

Примерный состав столового сервиза на 6 персон:

Тарелки глубокие	6
Тарелки мелкие	6
Тарелки закусочные	6
Тарелки пирожковые	6
Блюда круглые разных размеров	2
Блюда овальные разных размеров	2
Суповая миска	1
Ваза для компота	1
Салатник	1
Селечницы разных размеров	
Горчичница	1
Соусник	1
Солонки	2
Сосуд для хрена	1
Сахарница	1

Примерный состав чайного сервиза на 6 персон:

Чашки с блюдцами	
Чайник	
Сахарница	
Молочник	
Полоскательница	
Сахарница	
Десертные тарелки	6
Масленка	1

Примерный состав кофейного сервиза на 6 персон:

Чашки с блюдцами	
Кофейник	
Сливочник	
Десертные тарелки	
Сахарница	

Кроме набора столовых приборов, в состав которого входят 6 ножей, 6 вилок, 6 ложек, необходимо иметь 2 разливательные ложки (большую и маленькую), 1 комбинированные щипцы (ложка с вилкой), 2—3 металлические лопаточки.

Наилучшей тканью для столового белья — скатертей, салфеток — считается льняное полотно. Эта ткань хорошо стирается, прочна и имеет привлекательный внешний вид.

Для парадного обеда красивы белые, хорошо подкрашенные скатерти, для чайного стола — цветные. Столу, сервированному для завтрака, привлекательный вид придают яркие клетчатые или полосатые скатерти из плотной хлопчатобумажной ткани.

Под скатерть желательно стелить подкладку из мягкой хлопчатобумажной ткани, чтобы защитить поверхность стола от горячей посуды и смягчить неприятные для слуха удары приборов и посуды об стол.

Вместо скатертей можно использовать небольшие салфетки, которые кладут под каждый прибор. Для этих салфеток можно также использовать пестрые, клетчатые или полосатые плотные ткани.

Семейный стол, всегда более простой, не требует специального столового белья. Разумнее всего использовать для него скатерть-клеенку теплого цвета. Непокрытый стол выглядит холодным.

В список столового белья входят 6 полотенец для столовой посуды и 6 — для чайной.

Рекомендуется вместо тряпок, которыми нередко пользуются хозяйки на кухне, применять салфетки из плотной хлопчатобумажной ткани.

Для процеживания бульонов также необходимы салфетки. Напоминаем, что при стирке эти салфетки рекомендуется хорошо кипятить и очень тщательно прополаскивать. В противном случае при последующем применении они могут придать бульону посторонний неприятный привкус.

Уход за кухонной утварью и посудой. Безупречно чистая кухонная утварь и посуда — первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи.

Уход за ними — нелегкая и не очень приятная работа. Копоть, жир, горячая вода портят кожу рук, и поэтому прежде всего, чтобы иметь возможность тщательно вычистить и вымыть все предметы кухонного инвентаря и посуды, нужно защитить руки от вредного воздействия загрязнений и средств, которые применяют для чистки. Для этого необходимы резиновые перчатки, полностью предохраняющие руки от вредных воздействий. Резиновые перчатки продаются в аптеках и хозяйственных магазинах, где их подбирают по соответствующим размерам.

После работы руки в перчатках тщательно моют водой с мылом, насухо вытирают, снимают перчатки и, чтобы они не склеивались, припудривают их внутреннюю сторону тальком.

Неплохо защищают руки специальные щетки на длинной ручке для чистки и мытья посуды.

Тот, кто откладывает уборку посуды, тратит затем значительно больше труда и времени. Во всяком случае, если нет возможности вымыть посуду сразу, необходимо щеткой или куском чистой мягкой бумаги удалить все остатки пищи с тарелок, а затем сложить их стопкой и прикрыть полотенцем.

Для мытья кухонной утвари и посуды лучше всего подходит 72%-ное хозяйственное мыло. Выпускается специальное мыло для мытья посуды. Можно пользоваться и другим мылом при условии, что оно не имеет сильного запаха.

Эмалированную посуду моют горячей водой с мылом или пищевой содой. Скоблить ножом или проволочными

тампонами эту посуду нельзя. Отскочивший кусочек >мали делает такую посуду непригодной для варки ниши. Поэтому, если пригоревшие остатки пищи не удаляются и орячей водой с мылом, в кастрюлю наливают холодную воду, добавляя] горсть соли и оставляют на несколько часов.

Эмалированная посуда очень удобна благодаря устойчивости против солей и кислот, входящих в состав пищи. Недостаток эмалированной посуды заключается лишь в том, что при ударах и резких переменах температуры эмаль трескается.

Алюминиевые кастрюли не ржавеют, не боятся резких температурных колебаний, но портятся от соли, соды, кислот. Эти кастрюли можно использовать только для приготовления пищи, но не для хранения ее. В алюминиевой кастрюле не рекомендуется готовить кислые блюда, например щи, борщ, кисель из кислых ягод и фруктов.

Мыть алюминиевую посуду надо горячей водой с мылом или бурой (1 ст. ложка на литр воды), или питьевой содой (1 чайная ложка на стакан воды). Черный налет, образующийся на внутренних стенках, легко снимается, если протереть их ватой, смоченной в столовом уксусе, а затем промыть горячей водой с мылом. Сильно загрязненные места протирают зубным порошком или пемзой с мылом.

Наждачную бумагу, металлические щетки, сильные щелочи и кислоты для чистки алюминиевых кастрюль применять не следует — они вызывают коррозию металла.

Блеск никелированной посуде придает мел. Внутреннюю сторону протирают смесью уксуса и соли (1 ст. ложка уксуса и 1 чайная ложка соли), а затем посуду моют горячей водой с мылом.

Из соображений экономии иная хозяйка предпочитает сохранить остатки жира на сковородах и моет их не каждый раз после использования. Этого делать нельзя, так как остатки пригоревшей пищи могут испортить другое блюдо во время его приготовления.

Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, а затем промыть горячей водой с мылом. Пригоревшие к сковородке остатки пищи можно оттереть сухой солью.

Керамическую посуду (горшки, миски и т. п.) лучше всего мыть горячей водой с питьевой содой, после чего хорошо сполоснуть чистой водой. Неглазурованную посуду из глины необходимо просушить.

Очень тщательно следует мыть мясорубку. Все ее части в отдельности моют горячей водой с мылом, ошпаривают кипятком и тщательно сушат. Перед использованием и самую чистую мясорубку рекомендуется сполоснуть горячей водой.

Тарелки и всю столовую посуду освобождают от остатков пищи, промывают горячей водой. Если на посуде остается жир, ее моют с мылом, а затем тщательно споласкивают горячей водой.

Так же моют и чайную посуду. Налет настоя чая или кофе можно удалить, протерев внутреннюю сторону чашек или блюдца мягкой тряпочкой с мелкой солью и с уксусом или содой.

Посуду, украшенную золотыми ободками или другими рисунками, не рекомендуется мыть ни мылом, ни содой. Лучше добавить в воду несколько капель нашатырного спирта, а затем тщательно прополоскать посуду в чистой воде.

На дно мойки или тазика, в котором моют тонкую

стеклянную или хрустальную посуду, нужно положить мягкую чистую ткань или тонкий кусок поролона для того, чтобы предохранить посуду от повреждений. Уксус хорошо очищает от осадка вина стеклянные и хрустальные графины. Для этого его добавляют в холодную воду.

Хрустальную посуду не следует мыть горячей водой, от которой хрусталь тускнеет.

Стаканы хорошо отмываются в теплой воде с солью. Для мытья бутылок, банок с узким горлом применяют ершик, моют их горячей водой с мылом.

Посуду, в которой стояло тесто, молоко, сырые яйца, селедка, рыба, варенье, прежде всего нужно промыть холодной водой и только после этого горячей.

На помощь домашней хозяйке в ее нелегкой работе все чаще приходит современная химия.

Множество моющих средств вырабатывает промышленность для облегчения ухода за кухонными принадлежностями. Однако, используя эти средства, всегда надо строго соблюдать инструкции, которые даются на упаковке.

На мытье посуды у домашней хозяйки уходит очень много времени. Значительно облегчает этот труд посудомоечная машина, в которой одновременно и быстро можно вымыть стаканы, чашки, тарелки, ножи, вилки, ложки.

Холодильник. Теперь уже трудно представить себе современную кухню без холодильника, кажется, что без него невозможно обойтись. Впрочем это чувство хорошо знакомо и тем, у кого холодильник хоть однажды вышел из строя. Неисправный холодильник доставляет много хлопот, которых, однако, можно избежать при соблюдении необходимого режима работы и своевременном уходе за ним.

Для сохранения свежести и доброкачественности продуктов и готовой пищи нужно правильно размещать их в холодильнике, обеспечивая необходимую циркуляцию холодного воздуха.

Кроме специальных морозильных камер, где температура ниже 0°C, в местах, соприкасающихся с испарителем, температура также достаточно низкая и продукты здесь подвергаются большему охлаждению, чем на полках, расположенных дальше от морозилки. Температура воздуха в камере холодильника от плюс 8 до минус 7°C, в морозильном отделении — от минус 12 до минус 18°C.

В морозильных камерах хранят замороженные продукты и те, которые хотят подвергнуть заморозке.

Вблизи от испарителя размещают охлажденное мясо, рыбу, колбасные изделия и все скоропортящиеся продукты.

Овощи и фрукты не нуждаются в очень низких температурах, поэтому место для них отводится внизу.

Не рекомендуется слишком часто, особенно в жаркое время года открывать холодильник. Не реже двух раз в месяц следует тщательно мыть и проветривать холодильник. Продукты с острым запахом надо помещать в специальную тару и так, чтобы они не соприкасались с теми, которые обладают способностью легко воспринимать чужеродные запахи.

К продуктам с острым запахом относят многие сыры, сельдь, сырую рыбу, дыни, копчености, маринады; к легко воспринимающим посторонние запахи — молоко, масло, кисломолочные продукты.

Наиболее удобны для хранения продуктов специальные эмалированные сосуды разных размеров. Отсутствие ручек позволяет размещать их в холодильнике

достаточно компактно. В таких сосудах хранят готовую пищу - первые, вторые и сладкие блюда, творог и др.

Чтобы парное мясо или рыба не высохли, их выкладывают в посуду и прикрывают сверху чистой марлей.

Сырое мясо, рыбу, домашнюю птицу и дичь, сырые полуфабрикаты из этих продуктов и фарши никогда не следует ставить в холодильник в открытой посуде так, чтобы они могли непосредственно соприкоснуться с другой пищей, особенно с теми продуктами, которые используют без тепловой обработки (колбасы, сыр, ветчина и другая гастрономия). Сырое мясо и рыба, даже вполне свежие, могут быть обсеменены болезнетворными бактериями, которые затем уничтожаются промыванием и варкой. Но при непосредственном контакте с сырым мясом или рыбой могут обсемениться рядом стоящие продукты.

Мясо и рыбу перед хранением в холодильнике нельзя промывать - они могут испортиться.

В полиэтиленовом мешочке можно хранить сыр. Масло для ежедневного потребления держат в масленках. Небольшие запасы сливочного масла лучше всего заворачивать в пергамент и прикрывать черной бумагой. В пергаменте хорошо хранятся колбасы, ветчина.

Можно длительное время (в течение 4—5 дней) сохранить свежими такие овощи, как зеленый лук, салат, петрушку, укроп, предварительно просушив их и поместив в полиэтиленовый мешочек.

Дыню перед закладкой в холодильник нужно плотно завернуть в чистую бумагу.

Одно испорченное яйцо может придать очень неприятный запах всем продуктам, которые хранятся в холодильнике. Поэтому перед размещением яиц их нужно просмотреть на свет и отобрать только безупречно свежие. Не следует **класть в холодильник загрязненные яйца.**

Многие ягоды не обладают устойчивостью в хранении. Их размещают в достаточно холодном месте холодильника в посуде, прикрытой (но не плотно) крышкой. Даже очень привлекательный аромат земляники и малины воспринимается как неприятный, чужеродный запах, если его приобретают другие продукты.

То же можно сказать и о фруктах. Поэтому яблоки, апельсины и другие плоды лучше хранить в закрытой посуде или в специальной камере холодильника, приспособленной для этой цели.

Молоко, кефир, простоквашу и другие кисломолочные продукты хранят в закрытых бутылках.

Холодные блюда и закуски, холодные супы, кисели, кремы, муссы подают к столу охлажденными до температуры 6—8 °С, поэтому нет нужды помещать их в непосредственной близости от испарителя.

Холодные напитки — фруктовые воды и соки, квас, пиво, столовые виноградные (не сладкие) вина — ставят в специальные устройства в дверцах холодильника, где поддерживается и наиболее благоприятная для них температура (10—12 °С).

Мороженое, продукты и блюда быстрой заморозки хранят в морозильной камере.

Все готовые кушанья можно ставить в холодильник только охлажденными до комнатной температуры. Выделение пара из горячей пищи способствует быстрому образованию снежного покрова на испарителе, уменьшая тем самым холодоотдачу.

Если холодильник выключается на длительное время, его освобождают от всех продуктов, тщательно моют (уход за холодильником обстоятельно изложен в инструкции) и оставляют полуоткрытым, чтобы хорошо проветрить.

Вообще, каждый раз при очередной уборке холодильника желательнее, открыв дверцы, проветрить его в течение хотя бы 1—2 ч.

Хорошо поглощает посторонние запахи активированный уголь. Он может предохранять от них продукты в течение нескольких месяцев, после чего его следует заменить новым. Активированный уголь продают в аптеках. Нарезанный крупными ломтями ржаной хлеб также может смягчить чужеродные запахи.

Неприятный запах может появиться и при неисправности холодильника. Если после тщательной уборки и проветривания запах сохраняется, рекомендуется обратиться в специальные ремонтные мастерские.

Праздничный стол

Голь пищи не ограничивается тем, что она является средством для обеспечения жизненно необходимых потребностей человека. Пища способна давать нам и эстетическое наслаждение своим видом, вкусом, ароматом. Если же наслаждение вызвано еще и одновременным общением с друзьями, близкими и интересными нам людьми, оно становится праздником. Недаром все торжественные случаи в нашей жизни, как правило, отмечаются праздничным столом.

Праздничный стол — всегда приятное событие, хотя и хлопотное, и утомительное для тех, кто его готовит. Подготовить праздничный стол далеко не простое дело. Оно требует мастерства, чувства меры, такта, изящества и многого другого, без чего невозможно создать здоровую праздничную обстановку. Лучшее угощение за праздничным столом — радушие хозяев и хорошее настроение гостей, и то и другое вне всякой зависимости от затраченных на дорогостоящие деликатесы средств. Это должна усвоить каждая хозяйка, так же как и то, что отношение к организации праздничного стола должно быть прежде всего разумным.

Умеренность, чувство меры. Конечно праздничные обеды и ужины не могут полностью соответствовать принципам рационального питания, но они составляют довольно редкое исключение и при нормальной работе органов пищеварения не оказывают вредного действия на здоровье. Последнее замечание, конечно, ни в коем случае не относится к излишествам.

Чрезмерность вредна во всех отношениях. Злоупотребление едой и напитками способно испортить любой праздничный вечер.

Переедание наносит безусловный вред организму, отрицательно сказывается на самочувствии и настроении человека и за праздничным столом, и в последующие дни.

Об этом должна помнить хозяйка, пригласившая к себе гостей.

Известно, что уговаривать и вынуждать непьющего выпить рюмочку считается дурным тоном. Но точно также недопустимо навязывать гостю еду, если он от нее отказывается.

Наверное, многим хозяйкам приходилось огорчаться из-за того, что добрая половина блюд на праздничном столе оставалась нетронутой. А происходит это либо потому, что меню было плохо продумано, либо потому, что хозяйка задалась напрасной целью поразить своих гостей очень обильным меню.

Конечно, трудно учесть, какое количество пищи необходимо для праздничного обеда или ужина. И все же приблизительно определить его можно, зная, что обычный обед, удовлетворяющий здорового человека с хорошим аппетитом, содержит приблизительно 500 г супа, 400 — 450 г второго блюда и 250 г сладкого. При разнообразии закусок праздничного стола эти, безусловно, чрезмерные для него порции первых и вторых блюд следует уменьшить примерно вдвое.

А теперь подробнее о том, что должно включать в себя праздничное меню.

Меню. Большое место на праздничном столе отводится разнообразным холодным закускам.

Очень небольшие порции супа или бульона с пирожком уместны в меню праздничных обедов.

Главным как для обеда, так и для ужина следует считать жареное или тушеное блюдо из мяса или птицы.

Завершают стол десертные блюда. Приятным дополнением к еде после некоторого перерыва послужит чашка кофе или чая.

Особое место в меню праздничного стола принадлежит напиткам, о которых будет сказано ниже.

Меню праздничного ужина отличается от обеденной не только тем, что в него не входят супы. В особо парадных случаях на ужин подают два вторых горячих блюда! Набор закусок к праздничному ужину, как правило, разнообразнее.

Холодные закуски. Закуска должна возбуждать аппетит, поэтому чаще всего она состоит из солений, копченостей, закусовых консервов, маринадов, салатов и прочих острых небольших по объему блюд. Это могут быть готовые гастрономические продукты, которые нужно уметь выбрать, придать им привлекательный аппетитный вид, заправить, гарнировать.

Аппетитно выглядит колбаса разных сортов, аккуратными рядами выложенная на блюдо. Хорошо сочетаются на одном блюде ломтики ветчины, буженины, копченой грудки или корейки, украшенные зеленью

Отличной закуской являются многие рыбные консервы — натуральные, в масле, в томате, пряного посола

Все консервы перед подачей на стол надо выложить из банок. Рыбу в масле можно украсить красиво нарезанными ломтиками лимона, предназначенными для того, чтобы перед едой сбрызнуть рыбу соком. Рыбу в томате подают, украсив зеленью петрушки или нарезанным зеленым луком. С натуральными консервами прекрасно сочетается майонез. По-разному можно оформить к столу кильки или салаку, предварительно очистив их от внутренностей, головок и хвостиков; они хорошо комбинируются с крутыми яйцами и свежими овощами

Деликатесная закуска — рыба холодного и горячего копчения. Можно подать на закуску острый сыр, покупать его следует целым куском, а перед подачей на стол освободить от корки и нарезать тонкими ломтиками

Из овощных готовых продуктов к праздничному столу идет баклажанная или кабачковая икра, которую при желании можно заправить обжаренным в масле мелко нашинкованным репчатым луком, маринованный перец, огурцы и помидоры в любом виде. Прекрасная закуска — маринованные и соленые грибы. Их выкладывают из банок на дуршлаг, дают стечь жидкости, перекладывают в салатник и заправляют смесью уксуса, сахара и растительного масла.

Как самостоятельную, не нуждающуюся ни в каких добавлениях закуску, подают капусту-провансаль. Острый, приятный, кисло-сладкий вкус отличает закуску из квашеной целыми кочанами капусты. Кочаны нарезают перед подачей на стол, укладывают в салатник и заправляют смесью подсолнечного масла, уксуса и сахара.

Деликатесны свежие овощи, ягоды и фрукты, поданные к праздничному столу зимой.

Конечно, хозяева праздника могут избавить себя от утомительных хлопот, заказав в ресторане, кафе, столовой хотя бы самые трудоемкие закуски — заливную или фаршированную рыбу, салаты, заливное мясо или студень. Однако чаще они не прельщаются такой возможностью и не ограничиваются подбором стандартных готовых «кусков, им непременно хочется угостить близких и друзей блюдами собственного изготовления. Опытные хозяйки проявляют здесь настоящее мастерство — и кулинарной техники, и художественного оформления. Сами того не замечая, они становятся авторами многих интересных рецептов, которых не найдешь ни в одной поваренной книге — их переписывают друг у друга и они очень быстро распространяются среди населения.

В нашей книге читатель найдет довольно большой выбор рецептов закусочных блюд.

Несколько слов о сливочном масле, которое обязательно подают к закускам. Его надо вынуть из холодильника за 10—20 мин до подачи на стол, чтобы оно не было слишком холодным и хорошо намазывалось на хлеб, выложить в масленку и при желании украсить сверху с помощью чайной ложки красивым узором.

Вместе с закусками подают также соусы, предназначенные для того или иного блюда.

Хлеб ржаной и пшеничный нарезают тонкими, аккуратными ломтиками.

Супы. В меню праздничного обеда, который начинается с многочисленных закусок, хороши «легкие» супы или бульоны. Лучше приготовить мясной крепкий прозрачный бульон с пирожком. При этом мясо, на котором готовился бульон, можно использовать для начинки пирога, кулебяки или пирожков, подаваемых горячими к бульону. Прозрачный бульон желательно подать на стол в чашках.

Аппетитным первым блюдом может быть красный бульон-борщок, к нему хорошо подать гренки.

В жаркие дни приятны холодные супы.

Второе горячее блюдо. Это главное блюдо праздничного стола готовят в день приема гостей и лишь разогревают перед подачей, если оно успело остыть.

Естественно желание приготовить блюдо, которое редко делают в обычные дни. Но вряд ли следует браться за то, чего вы до сих пор не готовили. Не каждый, даже хороший, кулинар будет рисковать в подобном случае. А вот блюдо, на котором вы себя проверили, всегда можно подать иначе, меняя форму, гарнир, украшение.

Но успех приготовления горячего блюда зависит не только от выбранного рецепта. Надо знать, что приобретенное парное или охлажденное мясо или рыбу не следует замораживать, убирать в морозилку — его место в замаринованной кастрюле на верхней полке холодильника.

Не менее важно знать, что мясо к праздничному столу целесообразно жарить порционными кусками, если его не подают сейчас же после обжаривания. Лучше всего жарить мясо крупным куском в духовке.

Из говядины можно приготовить ростбиф. Телятину или баранину тоже можно обжарить куском или потушить с соусом.

Чтобы придать мясу нежный или пикантный вкус, гонкий и приятный запах, надо умело использовать пряные овощи и травы, а иногда и фрукты (свежие или сухие).

Жареное мясо нужно перед подачей на стол выложить на доску и нарезать (поперек волокон) широкими нетол-

стыми кусками, аккуратно разместить их на блюде и вокруг расположить гарнир.

Жареную домашнюю птицу перед подачей на стол нарезают порционными кусками. Вначале отделяют крылышки и ножки, потом боковую часть, после чего делят тушку пополам в поперечном направлении и нарезают эти половинки на порции.

На блюдо нарезанные куски птицы выкладывают так, чтобы придать им форму целой тушки.

Мелкую дичь (перепелов) подают на стол целыми тушками, более крупную разделяют либо вдоль грудки пополам (куропаток, рябчиков), либо на 6—10 порций (тетеревов, глухарей).

К горячим блюдам из жареной дичи или домашней птицы хороши холодные гарниры: маринованные овощи и фрукты, специально приготовленное брусничное варенье, моченая брусника, салаты и т. п. Подают их отдельно, а само блюдо поливают мясным соком и украшают веточками зелени петрушки.

Если в меню праздничного обеда входят два и даже три вторых горячих блюда, надо позаботиться о том, чтобы порции были соответственно уменьшены.

Принят следующий порядок подачи вторых горячих блюд на стол: рыбное, мясное, овощное. Чтобы внести разнообразие, рекомендуется подавать рыбу отварной или паровой, если мясное блюдо приготовлено из жареных мясных продуктов. И наоборот, после жареной рыбы хорошо подать блюдо тушеное или из отварной птицы, или отварного мяса с соусами.

Для овощных блюд наиболее подходят блюда из цветной капусты, зеленого горошка, шпината с гренками.

Сладкие блюда. Подбор сладких блюд во многом зависит от назначения праздничного стола и от числа гостей. Если речь идет о третьем блюде, завершающем обед или ужин, то им может быть кисель, компот, желе, крем, мусс, щербет, безалкогольный коктейль. Подавать их следует охлажденными — в таком виде они приятно освежают после сытной еды.

Украшением стола во все времена года служат фрукты, поданные в вазе или декоративной корзине (яблоки кладут хвостиками вниз, груши — хвостиками вверх). Наилучший осенний десерт — арбуз или дыня.

Редко обходится праздничный стол без мороженого — очень эффектного традиционного русского десерта. На его приготовление уходит минимум времени: купленный пломбир надо только красиво разложить в креманки или вазочки (ложку при этом надо часто погружать в горячую воду) и украсить гарниром — вареньем, ягодами, сиропом, взбитыми сливками, орехами, мармеладом, печеньем, изюмом. Гарниры и посуда, в которой подают мороженое, должны быть предварительно охлаждены.

Принятым добавлением к праздничному обеду после перерыва в час-полтора может быть чашка черного кофе или чая. В этом случае уместно предложить гостям пирожные или торт, печенье, конфеты или какие-либо другие кондитерские изделия, самое лучшее — всего понемножку.

Напитки. При выборе напитков для праздничного стола следует отдать предпочтение безалкогольным прохладительным, разнообразным по вкусу, составу, назначению, пищевой ценности. Лучше, если это будут домашние фруктовые или овощные напитки, морсы (особенно из свежих фруктов, ягод), коктейли со столовой минеральной водой, лимонным соком и т. п.

Сервировка праздничного стола. Все несложные правила сервировки стола сводятся к тому, чтобы обеспечить максимальные удобства за столом, так подать пищу, чтобы она вызывала аппетит.

В праздники и дни приема гостей каждая хозяйка стремится создать за своим столом особо красивую, парадную обстановку, понимая, что ее труд не будет оценен по достоинству, если кушанья и по внешнему виду не покажутся аппетитными. Такое стремление можно только приветствовать. Но не менее важно выработать привычку не только в праздничные, но и в обычные дни хорошо сервировать стол для завтрака, обеда, ужина. Это дело только привычки, потому что даже самая тщательная сервировка не требует ни большого труда, ни большого времени.

Тот, кто считает, что при сервировке стола нельзя обойтись без хрусталя и фарфора, ошибается. Конечно, блестящий хрусталь и стекло, тонкий прозрачный фарфор, белоснежная, подкрахмаленная скатерть и салфетки, ваза с фруктами или свежими цветами придают столу особо привлекательный вид, но чтобы стол был красивым, бывает достаточно и самого скромного сервиза, опрятной скатерти и необходимого набора столовых приборов.

Современная сервировка утилитарна. Нагромождение посуды мешает сидеть за столом, создает неудобства и тесноту.

Лучшее украшение праздничного и обычного стола — живые цветы. Для того чтобы ваза с цветами не занимала много места, лучше всего ставить на стол невысокие вазочки, куда помещать не букеты, а несколько цветов. И для фруктов, которые также служат и десертом, и привлекательным убранством стола, удобны вазы на маленьких ножках либо совсем без ножек.

Сервировка стола начинается со скатерти. Подкрахмаленную и хорошо выглаженную белую скатерть кладут так, чтобы средняя заглаженная складка приходилась на середину стола.

На равном расстоянии друг от друга и ближе к краям стола ставят мелкие большие тарелки (по количеству собравшихся). На мелкую тарелку ставят закусочную. а с левой стороны можно поставить пирожковую.

Справа от мелкой тарелки кладут нож (отточенной стороной к тарелке) и ложку, с левой стороны — вилку (и ложки и вилку — выпуклой стороной вниз).

Закусочные и рыбные приборы добавляют в особо парадных случаях. Закусочную и рыбную вилку кладут рядом со столовой с левой стороны, закусочный и рыбный нож рядом со столовым — справа.

Салфетки из ткани кладут, сложив их треугольником или колпачком, поверх закусочной тарелки. Бумажные салфетки помещают в маленькие вазочки и ставят в двух-трех местах стола.

Удобно, если у каждого прибора стоит маленькая солонка. На противоположных сторонах стола размещают хлебницы с тонкими ломтиками черного и белого хлеба.

В центр стола ставят вазу с цветами и фруктами и по

всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, вазочки с холодными закусками, соусники. И судки с приправами — уксусом, перцем, горчицей.

Ко всем блюдам с закусками подают общие приборы — лопатки, ложки, щипцы, вилки.

Графины с напитками ставят в разных местах! стола, ближе к центру.

Фруктовые и минеральные воды открывают непосредственно перед тем, как сесть за стол.

Перед подачей на стол первых блюд снимают использованные закусочные тарелки и приборы, уносят блюда и тарелки с закусками. Если за столом кроме домочадцев сидят гости, удобнее разливать суп в тарелки на кухне и, поставив их на поднос, принести и раздать за столом.

Раздачу всех кушаний за столом принято начинать с I женщин и первой подают старшей из них. Блюда подают, подходя с правой стороны. Блюдо, с которого каждый сам накладывает себе на тарелку, подают, подходя с левой стороны.

Блюдо с пирожками ставят на середину обеденного стола.

Вторые блюда подают на стол после того, как убраны глубокие тарелки и ложки. Горячее кушанье, выложенное на подогретое блюдо, ставят в центре стола. Рядом кладут общий прибор — лопаточку или щипцы. Если в меню праздничного обеда или ужина входят два вторых блюда, после первого из них нужно сменить тарелки.

Перед подачей на стол десерта убирают всю посуду и блюда, кроме бокалов и фужеров, сметают щеточкой в совок крошки и ставят десертные приборы — маленькие тарелки, ножи, вилки и ложки.

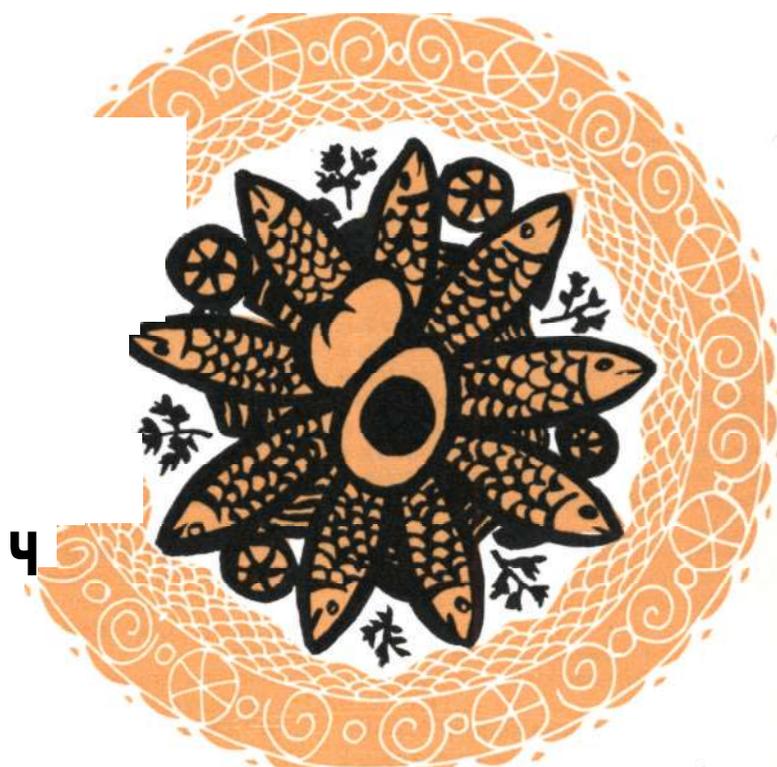
Горячие сладкие кушанья — пудинги, запеканки, суфле — подают на подогретых блюдах, холодные — кисели, компоты, кремы, муссы, мороженое — в специальных металлических или стеклянных вазочках — креманках или в чашках.

Стол для вечернего чая в праздничный день также хорошо украсить вазами с живыми цветами и вазами с фруктами. Красиво, когда скатерть хорошо сочетается по цвету с расцветкой чайного сервиза.

На равном расстоянии друг от друга ставят десертные или закусочные тарелки, поверх тарелки кладут салфетку! слева от тарелки — десертную вилку, справа — нож. Центральную часть стола занимают блюдо со сладким пирогом, тортом или пирожными, вазочки с вареньем. С лимоном, конфетницы, сухарницы с печеньем, сливочник, сахарница.

Если чай разливают за столом, то у места, которое занимает хозяйка, ставят чайники с кипятком и заваренным чаем, стаканы с подстаканниками и чашки с блюдцами.

Если вечерний чай заменяет легкий ужин, то в его меню входят бутерброды или несколько холодных закусок (ветчина, сыр, колбасные изделия, холодное мясо, птица или дичь, нарезанные ломтиками, и т. п.). В этом случае на стол кроме закусок подают масленку с маслом, хлебницу с тонкими ломтиками черного и белого хлеба.



Ч

ИЛЭЛХУЕ

41

Бутерброды

45

Салаты и винегреты

54

Холодные закуски из рыбы
и морепродуктов

62

Холодные закуски из мяса и птицы

67

Холодные овощные закуски

68

Закуски из яиц

70

Соусы и заправки для салатов,
винегретов и других холодных закусок

73

Горячие закуски

ЗАКУСКИ



Закуска — одна из особенностей русской кухни, отличающейся таким разнообразием ассортимента холодных и горячих закусовых блюд, особенно рыбных, каких нет ни в одной зарубежной кулинарии.

Закусками принято называть небольшие порции более или менее острых или соленых кушаний, с которых обычно начинают обед или ужин (реже завтрак).

Роль закусок в нашем питании немаловажна: они рассчитаны на возбуждение аппетита перед основными блюдами — этим и объясняется традиционный порядок подачи их к столу. Причем закуски возбуждают аппетит благодаря не только своим вкусовым качествам, но и привлекательному внешнему виду.

Красиво оформленные, украшенные соответствующим гарниром закуски являются украшением праздничного стола.

К повседневному столу принято подавать 1–2 закуски, праздничный обед отличается большим разнообразием закусок, а праздничный ужин весь может состоять из одних закусовых блюд.

Закусками могут быть бутерброды разных размеров, салаты, винегреты, паштеты, заливные блюда, студни, отварные и жареные мясо, рыба, домашняя птица, дичь с острыми приправами и соусами, всевозможные соленья и маринады и прочие кулинарные изделия. Прекрасным материалом для приготовления закусок служат гастрономические продукты — сыры, колбасы, консервы, мясные и рыбные копчености, сельди (о правилах подачи их уже говорилось в разделе «Праздничный стол»).

Бутерброды следует готовить не ранее чем за 1–2 ч до подачи на стол. Эта вполне самостоятельная и красивая закуска не требует больших затрат труда и времени, а выбор продуктов для приготовления бутербродов практически неограничен.

В любое время года можно подобрать свежие, соленые, квашеные, маринованные овощи для салатов и

винегретов, ставших привычными и необходимыми в нашем ежедневном меню, ведь повседневное использование овощей — одно из условий правильного питания.

Для приготовления закусок можно использовать рыбу — отварную, припущенную, жареную, заливную, маринованную, фаршированную, соленую, копченую, вяленую, консервированную.

Холодные рыбные закуски приправляют соусами и украшают зеленью, кольцами репчатого лука, зеленым луком, красиво нарезанными ломтиками свеклы, картофеля, маслинами.

К закускам из жирной рыбы хорошо подать ломтики лимона или антоновского яблока, гранат, маринованные фрукты.

Заливную рыбу подают с хреном или майонезом, с сочками соленого или свежего огурца.

Из мясных закусок, пожалуй, наибольшей популярностью пользуются изделия из субпродуктов и потрохов — из языка, ножек, печени, почек.

Своеобразным острым вкусом отличаются свиные копчености.

Если закуской служат жареные или вареные мясные продукты, домашняя птица или рыба, отваренная крупным куском, их предварительно охлаждают и незадолго до подачи нарезают тонкими и широкими ломтиками.

Мясо для холодных закусок не должно быть слишком жирным, его лучше всего подать с овощным салатом, используя в качестве соуса хрен с уксусом или майонез.

Рыбные закуски принято подавать перед мясными.

Разнообразные деликатесные закуски готовят из продуктов моря, в частности из крабов, креветок, мидий, морского гребешка, кальмара и др.

Аппетитные, привлекательные закуски можно приготовить из яиц с добавлением различных продуктов, а также из сыра, овощей и грибов.

Бутерброды

Вареные колбасные изделия

Общим названием «вареные колбасные изделия» объединены такие разнообразные продукты, как фаршированные колбасы, вареные колбасы, мясные хлеба, сардельки и сосиски, зельцы, ливерные колбасы, паштеты, кровяные колбасные изделия, заливные и студни из мясопродуктов. Промышленность вырабатывает их из сырого мяса, которое подвергают тонкому измельчению, обжарке и варке или только варке (фаршированные колбасы), или запеканию (мясные хлеба).

В буквальном переводе с немецкого бутерброд — это хлеб с маслом, в общепринятой обиходной терминологии — ломтик хлеба с каким-нибудь из закусовых продуктов (сыр, ветчина, колбаса, икра, мясные или рыбные копчености, консервы и др.).

Различают бутерброды открытые, закрытые (сандвичи) и маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки.

Самый распространенный вид бутербродов — ломтик хлеба с каким-либо продуктом.

Для открытых бутербродов хлеб нарезают небольшими ломтиками толщиной примерно 1–1,5 см, намазывают сливочным маслом (за исключением приготовленных с жирными продуктами) и гарнируют различными закусками.

Бутерброды открытые

Бутерброд с ветчиной. На ломтик пеклеванного хлеба, намазанный маслом с горчицей (см. стр. 44), положить немного рубленых крутых яиц и ветчины. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бутерброд с сельдью. На прямоугольный ломтик ржаного хлеба, намазанный сырной массой (см. стр. 45), положить кусочек сельди. Вокруг него посыпать мелко нарезанный зеленый лук

Бутерброд с килькой и килечным маслом. На ломтик пеклеванного хлеба, намазанный килечным маслом (см. стр. 44), положить кильку, очищенную от головы, хвостика и внутренностей

Бутерброд со шпротами или сардинами. На удлиненный ломтик белого хлеба, намазанный маслом с сардинами или шпротами (см. стр. 44), положить кусочек рыбы. Украсить его ломтиком лимона.

Бутерброд с курицей или дичью. На круглый ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей, положить кусочек мяса от грудки курицы или дичи, на него в виде «пуговки» кусочек масла с горчицей (см. стр. 44).

Точно так же делают бутерброды с холодным жареным мясом — говядиной и нежирной свиной.

Бутерброд с пюре из натуральных рыбных консервов. Круглый ломтик пеклеванного или обдирного хлеба намазать смесью из протертых яичных желтков, сайры или скумбрии с добавлением масла из банки.

Бутерброд с рыбой горячего копчения. На прямоугольный ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей (см. стр. 44), положить кусочек рыбы, на него — немного майонеза.

Сверху бутерброд украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Бутерброды с овощами. Для бутербродов с овощами используют редиску, бело-кочанную сельдерей, укроп, петрушку, лук, хрен и т. д. Овощи, мелко натертые или пропущенные через мясорубку, смешивают со сливочным маслом или сметаной, иногда прибавляют желток сваренного вкрутую яйца или тертый сыр и полученной смесью намазывают ломтики пшеничного или ржаного хлеба.



Вареные колбасные изделия — самый распространенный вид колбасных изделий. Они предназначены в основном для потребления в местах производства и не подлежат длительному хранению. Их отличает высокая калорийность, присущая продуктам, из которых они вырабатываются, специфический вкус и аромат.

Для бутербродов и холодной закуски все колбасы освобождают от оболочки и нарезают кружочками или ломтиками. При нарезании тонких батончиков нож держат перпендикулярно, чтобы кружочки были пошире. Чем плотнее фарш колбасы, тем тоньше должны быть ломтики. Толще можно нарезать фаршированные колбасы и сельцы, так как тонкие кусочки могут выскочить при жарке.

В домашних условиях хранить практически столько же, сколько хранят обычно вареное мясо.

В день покупки рекомендуется использовать ливерные и кровяные колбасы, сельцы, студни.

Фаршированные колбасы

Фаршированные колбасы промышленность вырабатывает в виде толстых батончиков, содержимое которых формируют в оболочку по определенному рисунку и оборачивают тонким слоем шпика. Для создания на разрезе фарша различных рисунков используют слоеный или накрошенный шпик, языки и другие продукты. Особый способ обработки позволяет разнообразить и цвет этих рисунков — от темно-красного до яично-желтого и розового оттенков.

Фаршированные колбасы являются деликатесными продуктами, для их приготовления используют лучшее сырье.

Языковую колбасу высшего сорта готовят из охлажденного мяса молодых бычков и свиной, вареных языков, шпика и специй (сахар, перец, мускатный орех, фисташки). Мясо после грубого измельчения и посола обрабатывают на кутере, перемешивают с накрошенным шпиком, накрошенным языком, специями и фисташками и формируют в батончики. При формовке с целым языком слоеный шпик складывают на столе и равномерно покрывают слоем фарша, разрезанный вдоль язык обертывают тонким слоем шпика и кладут в середину, затем шпик с фаршем сворачивают в виде батона, помещают в оболочку, варят и охлаждают.

«Экстру» высшего сорта изготавливают из свинины нежирной (25%), телятины (25%), свинины жирной (22%), шпика бокового (12%), языков вареных говяжьих (8%), масла сливочного, меланжа, муки пшеничной и специй. Колбасу «Экстра», так же как и языковую, выпускают двух видов: с целым и с накрошенным языком. Разница в технологической схеме производства колбас «Экстра» и языковой заключается в том, что для получения «Экстры» перед измельчением нежирную свинину и телятину нарезают на ломтики и помещают на 8—10 мин в кипящую воду для обесцвечивания.

Глазированные колбасы («шахматная», «елочка», «дорожка», прессованная) изготавливают из мяса говяжьего высшего сорта (20%), свиного нежирного (20%), шпика хребтового свиного (10%), шпика бокового свиного (15%), крови пищевой (15%), шкурки свиной (20%) и специй (соль, сахар, перец, мускатный орех, гвоздика). Измельченное говяжье и свиное мясо после посола и вторичного измельчения поступает на смесительную машину, где перемешивается со специями и кубиками хребтового шпика. Свиную шкуру варят, измельчают, смешивают с пищевой кровью, охлаждают в формах и режут застывшую массу на бруски и пластинки.

Батоны глазированной колбасы формируют, укладывая компоненты в соответствии с рисунком, помешают в оболочку, варят и охлаждают.

Срок хранения этих колбас при температуре не ниже 0°C и не выше 8°C - 3 суток.

Вареные колбасы

Вареные колбасы изготавливают из смеси говяжьего, свиного мяса и шпика (или без шпика). Для повышения вкусовых и питательных свойств вареных колбас в процессе производства сырье солят, выдерживают в посоле, тонко измельчают, перемешивают фарш со специями и шпиком, набивают в оболочки, обжаривают, варят и охлаждают. Эта технология гарантирует получение нежной и сочной продукции с приятным цветом, вкусом и ароматом. Вареные колбасы не нуждаются в дополнительной обработке и могут быть использованы для завтраков, ужинов, бутербродов. Но вместе с тем разогретые вареные колбасы с гарниром вкусное обеденное блюдо.

Срок хранения вареных колбас при температуре не ниже 8°C - 3 суток.

Любительскую колбасу высшего сорта готовят из отборного сырья: говядины высшего сорта (35%), свинины нежирной (40%), шпика свиного (25%). У этой колбасы мягкая, сочная консистенция, приятный слабосоленый вкус с выраженным ароматом пряностей; на разрезе видны кусочки шпика размером 6 мм.



Бутерброды закрытые (сандвичи)

Закрытые бутерброды готовят из двух ломтиков белого хлеба шириной 5—6 см и толщиной 0,5 см. Оба ломтика намазывают маслом, иногда предварительно смешанным с различными приправами — с горчицей (для ветчины, колбасы), тертым сыром (для ливерной колбасы), хреном (для рыбы), соусом «Южный» (для мяса, языка). На один ломтик хлеба кладут продукт, а другим плотно прикрывают сверху.

Для приготовления закрытых бутербродов рекомендуется примерно такое сочетание продуктов:

ветчина вареная и масло с горчицей (см. стр. 44);

телятина вареная и масло с горчицей;

ростбиф (жареное мясо) и масло с соусом «Южный»;

курица жареная и масло сливочное;

сыр (можно тертый) и масло сливочное;

паста из сардин консервированных и сыр тертый;

сельдь ломтиками и масло с яйцами и горчицей;

рыба холодного копчения и масло сливочное;

рыба отварная и масло с хреном;

паста из рубленых орехов и чеснока с майонезом.

Размер и форма сандвича должны соответствовать спичечной коробке; однако бутерброды, приготавливаемые в дорогу, могут быть крупнее.

Маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки

Канапе. Для канапе можно нарезать хлеб в виде разных фигурок — круглых, ромбовидных, квадратных и т. п. — толщиной 0,5—1 см. Нарезанный слегка черствый хлеб надо поджарить на сливочном масле так, чтобы образовалась хрустящая, румяная корочка и хлеб при этом не был засушен.

Для канапе можно также выпекать тонко раскатанное слоеное тесто, вырезая из него выемкой или ножом различные фигурки размером 5—6 см.

Для бутербродов на поджаренном хлебе обычно используют острые закусовые продукты в самом разнообразном сочетании: рыбу холодного копчения, икру, сельдь (особенно рубленую), острые сыры (рокфор, дорогобужский), маслины без косточек, паштеты и др. Это настолько красивая, аппетитная, вкусная закуска, что она может заменить все другие закуски, если приготовить бутерброды из разнообразных продуктов.

Такую закуску хорошо подать перед ужином к вечернему чаю.

Канапе с помидорами и огурцами. На круглый кусочек поджаренного хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Помидор и огурец должны составить полный круг. Середину кружка украсить майонезом и кружочком красной редиски.

Канапе с сыром. На хрустящую звездочку из поджаренного хлеба положить тонкий ломтик сыра такой же формы, покрыв его в середине небольшой горкой масла, смешанного с томатной пастой; сверху засыпать тертым сыром

Канапе с кильками, анчоусами или сельдью. На кружочек поджаренного ржаного хлеба положить кружок помидора, на него кружок сваренного вкрутую яйца, а сверху — анчоус или кильку без костей, или ломтик сельди. Вокруг сделать ободок из майонеза.

выложить на кильку «пуговку» майонеза и украсить бутерброд листиками зелени или кусочком помидора и каперсами. Бутерброд с сельдью можно покрыть майонезом в виде решетки.

Канapé с сардинами. На ломтик поджаренного хлеба овальной формы положить кусочек сардины, покрыть майонезом, в который можно добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки вареного протертого шпината или томатной пасты. Сверху украсить половиной ломтика лимона без кожицы и зерен.

Канapé с рыбой холодного копчения. На овальный ломтик хлеба положить кусок рыбы, один конец его подогнуть, украсить маслом, зеленью петрушки и кусочком огурца.

Тартинки. Это тоже маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, но их особенностью является горячий гарнир: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб. Подают тартинки на пирожковых или десертных тарелках.

Для приготовления тартинки можно рекомендовать, например, жареную ветчину, бекон, корейку или колбасу с яичницей-глазуньей или с жареным луком, горячую вареную говядину с соусом, горячие котлеты, сыр, запеченный с ломтиками помидоров, печеночный паштет домашнего приготовления, омлет с зеленым луком и т. д.

Массы и масляные смеси к бутербродам

Масляные смеси готовят из размягченного сливочного масла, которое не разогревают на огне, а держат некоторое время в тепле.

Для бутербродов с горячими мясными продуктами масляные смеси использовать не рекомендуется.

Масло с горчицей. Размягченное сливочное масло положить в керамическую посуду, добавить готовую горчицу и тщательно растереть деревянной лопаточкой или ложкой. На 100 г масла — 10 г готовой горчицы.

Масло со шпротами или сардинами. Поджарить на масле мелко изрубленный репчатый лук, добавляя понемногу горячей воды, чтобы лук стал мягким и не подрумянивался. Протереть через сито сардины или шпроты и поджаренный лук, заправить эту смесь натертым сырым яблоком и солью и затем тщательно размешать с размягченным сливочным маслом. На 200 г масла — 50 г сардин (или шпрот), 30 г яблок, 1 маленькая головка лука.

Такое масло можно подавать также к горячему отварному картофелю.

Масло с кильками. Очищенные от внутренностей и костей кильки без головок и хвостиков протереть через сито и тщательно размешать с размягченным сливочным маслом. На 200 г масла — 75 г килек.

Такое масло можно подать также к горячему отварному картофелю.

Масло зеленое. Промытую зелень петрушки без стеблей обсушить полотенцем, очень мелко нарезать, растереть, добавив немного соли, и тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, подливая лимонный сок. На 100 г масла — 15 г зелени, лимонный сок по вкусу.

Масса из ветчины. Холодные сваренные вкрутую яйца и ветчину пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло. Заправить смесь готовой горчицей, солью, перцем и тщательно растереть. На 200 г ветчины — 2 яйца, 50 г масла, горчица, соль, перец по вкусу.

Докторскую колбасу высшего сорта готовят из говядины (25%), свинины полужирной (70%), яиц или меланжа (3%), сухого молока (2%) и специй (сахара или глюкозы и мускатного ореха). Для получения докторской колбасы сырье подвергают тонкому измельчению, фарш приготавливают на пастеризованном молоке, при обжарке используют опилки, содержащие ароматические и красящие вещества (ольха, бук, дуб). Эта нежирная колбаса предназначена для детей и тем кому противопоказаны продукты, содержащие много жира.

Диабетическую колбасу высшего сорта готовят из говядины высшего сорта (20%), телятины (20%), свинины полужирной (55%), коровьего масла (3%), куриных яиц (2%), специй (перец, мускатный орех или кардамон), коровьего молока. Содержание влаги в ней не превышает 65%. Диабетическая колбаса очень мягкая и сочная, отличается нежной консистенцией и очень приятным вкусом. Диабетическая колбаса, так же как и докторская, рекомендована для детского и лечебного питания.

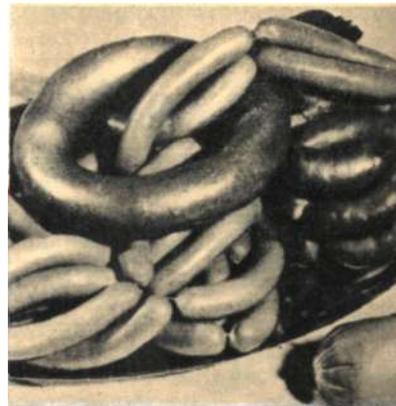
Столовую колбасу I сорта готовят из говядины I сорта (40%), свинины полужирной (59%), сухого молока (1%) и специй (сахарный песок, перец, чеснок). Эта колбаса упругой консистенции сочная.

Чайную колбасу II сорта готовят из говядины II сорта (70%), свинины полужирной (20%), шпика полутвердого или сала курдючного (10%) и специй (сахарный песок, перец, кориандр, чеснок).

Сосиски и сардельки

Сосиски и сардельки предназначены для употребления в горячем виде.

Общая технологическая схема производства сосисок и сарделек следующая: посол и созревание измельченного мяса, вторичное измельчение созревшего мяса; составление рецептуры фарша при одновременном измельчении и окончательная обработка на аппаратах тонкого измельчения; наполнение готовым фаршем искусственных (полимерных) или естественных (кишечных) оболочек с одновременным перекручиванием их на



рые отрезки; обжаривание дымовыми газами; варка и охлаждение.

Сосиски выпускают расфасованными (в картонных коробках или полимерных пакетах — по 250 и 500 г, штучные — по X5 и 10 сосисок в каждой упаковке) и нерасфасованными.

Срок хранения сосисок и сарделек при температуре 0—8°C — 3 суток.

Перед разогреванием сосисок в домашних условиях полимерную оболочку следует снять; это легко сделать, если надрезать ее с конца и разворачивать круговыми движениями. Разогревают сосиски, опуская их на 3—5 мин в кипящую воду. При этом они не теряют свои вкусовые и питательные свойства: корочка на их поверхности надежно сохраняет качество.

Сардельки в отличие от сосисок приготавливают в более широких и только естественных оболочках.

Сосиски молочные высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (35%), жирной свинины (60%), яиц или меланжа (3%), сухого молока (2%) и специй.

Сосиски свиные высшего сорта готовят из полужирной свинины (100%) и специй (соль, сахар, перец, мускатный орех или кардамон).

Сосиски сливочные высшего сорта готовят из говядины или телятины (30%), полужирной свинины (30%), сливок (40%) и специй (соль, сахар, перец черный и душистый, мускатный орех или кардамон).

Сосиски без оболочки готовят из говядины высшего сорта и жирной свинины на специальных механизированных линиях, состоящих из роторного коагулятора, придающего фаршу форму сосиски, блока термообработки, состоящего из зон подсушки, варки и охлаждения сосисок.

Готовые сосиски весом по 50 г каждая группируют по 4—5 шт. и упаковывают под вакуумом в полимерные пленки порциями.

Хранить сосиски без оболочки при 0—8 С можно в течение 2 суток.

Сардельки свиные высшего сорта готовят из полужирной свинины (93%), обрезков шпика и шековины (7%) и специй.



Такую массу можно использовать и как начинку для блинчиков.

Масса из сыра для бутербродов. Мелко натертый твердый сыр хорошо растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Масса должна быть пышной и без комков. На 200 г сыра — 2 желтка, 100 г масла, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Масса из трески горячего копчения. Треску очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с желтками сваренных яиц. Заправить массу сливочным маслом, лимонным соком и тщательно растереть. На 300 г рыбы — 2 желтка, 75 г масла, лимонный сок по вкусу.

Такую массу можно подать к жареному картофелю.

Масса из брынзы. Размять брынзу деревянной ложкой и растереть со сметаной. На 200 г брынзы — 100 г сметаны.

Салаты и винегреты

Салаты и винегреты — излюбленные закусочные блюда. Для их приготовления используют сырые, вареные, консервированные, квашеные и маринованные овощи, а также фрукты и фруктовые маринады, отварные и консервированные мясные и рыбные продукты, домашнюю отварную или жареную птицу, дичь.

В состав салата из сырых овощей и фруктов входят в зависимости от его рецептуры зеленый салат, свежие огурцы, помидоры, зеленый лук, редис, все виды капусты, морковь, редька, перец, яблоки.

Винегреты готовят из вареных овощей (картофеля, свеклы, моркови), соленых огурцов, репчатого или зеленого лука, квашеной капусты, маринованных овощей и фруктов. Некоторые винегреты содержат сельдь, отварное или консервированное мясо или рыбу, яйца.

Салаты и винегреты заправляют либо смесью уксуса с растительным маслом, солью и перцем, либо майонезом. Для некоторых салатов из сырых овощей применяют сметану. В детском и диетическом питании вместо уксуса для салатов рекомендуется лимонный сок, для винегретов — сок, отжатый из клюквы.

Чтобы разнообразить вкус салатов, в заправки можно добавлять сахар, горчицу, готовые острые соусы («Южный», «Острый», «Кубанский» и др.).

Желательно ароматизировать салаты, добавляя в них зелень петрушки, укропа, лимонный сок.

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или настоечный на эстрагоне.

Отварные продукты перед использованием необходимо охладить, желательно нарезать их приблизительно одинаковыми кусочками.

Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжительное хранение заправленного салата ухудшает его вкус и уменьшает ценность.

Все овощи и фрукты, предназначенные для салатов и винегретов, должны быть тщательно вымыты перед очисткой и после нее.

Украшают салаты и винегреты, как правило, теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая их по контрасту с цветом овощной массы.

Подготовка овощей и фруктов для салатов и винегретов. От того, как подготовлены продукты, в значительной мере зависят вкус и вид готового блюда.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и тщательно промывают в холодной воде, сменяя воду 2–3 раза. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода, а перед приготовлением обсушивают на салфетке

Салатный сельдерей. Удалив корни, вырезают ножом потемневшие участки стеблей и, продержав 1–2 ч в холодной воде, промывают сельдерей 2 раза в чистой воде.

Зелень петрушки. Ее промывают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов.

Огурцы свежие. Моют, горькие огурцы очищают от кожуры, нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые. Нарезают ломтиками, крупные — очищают от кожуры.

Помидоры. Для салата отбирают спелые, крупные помидоры, промывают холодной водой и нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 мин опускают в кипящую воду, а затем снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими ломтиками, которые разбирают на кольца. Чтобы удалить излишнюю горечь, резанный лук поливают уксусом.

Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки размером 3–4 см, для винегретов лук нарезают мельче.

Яблоки и груши. Очищают от кожицы. Если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно также сначала разрезать яблоки и груши на 4 части, вырезать сердцевину, а потом уже нарезать их ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины. Очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают на решете; косточки из вишни и черешни удаляют.

Морковь, репа. Очищают от кожуры, моют и варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (1 см).

Картофель. Варят в кожуре. Охлаждают, очищают от кожуры и нарезают ломтиками.

Свекла. Варят или запекают в духовом шкафу. После охлаждения очищают и нарезают ломтиками.

Спаржа. Промывают, тонким ножом срезают кожуру, затем снова промывают и нарезают палочками длиной 3–4 см. Варят в подсоленной воде, охлаждают и хранят в отваре.

Цветная капуста. Разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как и спаржу.

Стручки фасоли и гороха. Очищают от жилок и промывают, стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки гороха разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Сардельки I сорта готовят из говядины II сорта (58%), полужирной свиной (42%) и специй.

Сардельки говяжьи I сорта готовят из мяса говяжьего I сорта (40%), мяса говяжьего II сорта (50%), жира-сырца (10%), и специй (соль, сахар, перец черный, юриандр, чеснок).

Мясные хлебы

Мясные хлебы по составу сырья отличаются от вареных колбас соответствующих наименований, но термическая обработка фарша при их изготовлении производится не в оболочке, а в формах, вследствие чего готовый продукт напоминает формовой хлеб.

Заказной мясной хлеб высшего сорта готовят из говядины высшего сорта (30%), свинины полужирной (32%), измельченного шпика (37%), яг или меланжа (1%) и специй (сахар, перец черный, мускатный орех или кардамон).

Отдельный мясной хлеб I сорта готовят из говядины I сорта (60%), свинины полужирной (23%), шпика измельченного (15%), крахмала пищевого (2%) с добавлением специй.

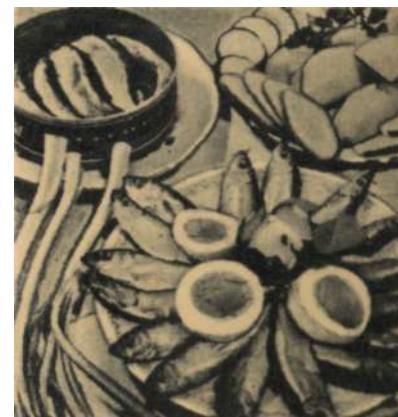
Консистенция мясных хлебов упругая, вкус приятный, слабосоленый с выраженным ароматом пряностей.

Срок хранения мясного хлеба при температуре 0–8 °С — 3 суток

паштеты

К зельцам, ливерным колбасам и паштетам относятся изделия, изготовленные преимущественно из субпродуктов, крови, свиной шкурки и других клейких продуктов в вареном виде. Эти изделия относятся к скоропортящимся, поэтому их приготовление, хранение и реализация требуют высокого санитарного уровня предприятий.

Зельцы готовят из вареного мяса голов, крови, свиных ножек, рубца, застывших в желе. Для повышения усвояемости этих продуктов их подвергают длительной тепловой обработке, в результате которой соединительная ткань



размягчается, бульон приобретает значительную вязкость, а при понижении температуры застывает. Зельцы отличаются характерным вкусом, упруго-плотной консистенцией, мозаичным рисунком на разрезе, округлой или-овальной формой. Тщательно отобранное клейдающее сырье варят в течение 4–6 ч, после чего удаляют кости, хрящи и другие несъедобные отходы; полученный бульон упаривают и фильтруют; мясо свиных голов, рубец и другие продукты отваривают в течение 2–4 ч, охлаждают, нарезают на кубики установленного размера и смешивают вместе с мелко измельченными клейдающими продуктами, бульоном и специями; приготовленным фаршем наполняют пузыри и варят. Затем зельцы прессуют при одновременном охлаждении. Срок хранения зельцев с момента окончания технологического процесса, включая транспортировку и реализацию, при 0–6° С ограничивается 12–24 ч.

Зельц белый I сорта готовят из мяса свиных голов вареного (90%), клейдающих частей (губы, уши, пяточки, шкурка вареные — 10%) и специй (соль, сахар, перец, корица, гвоздика). Зельц белый имеет приятный, специфический вкус с выраженным запахом специй.

Зельц деликатесный высшего сорта готовят из щековины свиной бланшированной (30%), шкурки свиной вареной (22%), шпика хребтового свиного (13%), языков свиных вареных (10%), шпика бокового свиного (5%), крови пищевой (20%) с добавлением специй.

Зельц русский высшего сорта готовят из мяса говяжьего I сорта (20%), щековины свиной бланшированной (40%), вареного мяса свиных голов (40%) с добавлением специй (соль, сахар, перец, чеснок). Для повышения ароматических и вкусовых свойств и стойкости к хранению русские зельцы подкапчивают холодным дымом в течение 6–8 ч.

К ливерным колбасам относятся изделия из несоленых вареных мясопродуктов. Для изготовления ливерных колбас используют в основном субпродукты (печень, легкие, рубец), а также мясо, содержащее большое количество соединительной ткани. В фарш ливерной колбасы

Овощи консервированные. Горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и другие консервированные овощи очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки.

Перед заправкой салата овощи откидывают на сито или дуршлаг для обсушки.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с заправкой из сметаны с уксусом. Перед подачей на стол салат заправить, уложить в салатник, украсить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Подают салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата — 1 свежий огурец, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки из сметаны с уксусом (см. стр. 71).

Зеленый салат с маслом и уксусом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить заправкой, приготовленной из уксуса с добавлением соли, молотого перца, сахара и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Поверх салата можно уложить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде ромбиков.

Подают салат к блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата — $\frac{1}{2}$ стакана заправки из уксуса и растительного масла (см. стр. 73).

Салат из редиски со сметаной и желтком

Редиску промыть (белую предварительно очистить от кожицы), нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль.

После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью.

На 2–3 пучка редиски — 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны (вместо сметаны можно добавить 1 стакан простокваши).

Салат из зеленого лука с яйцом

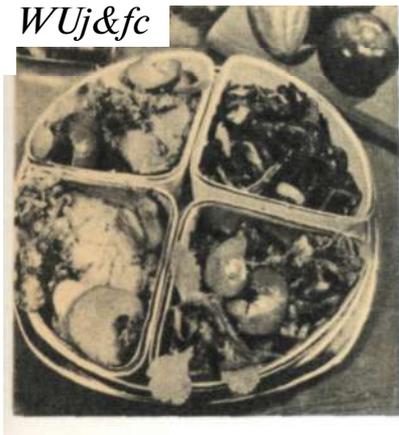
Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Приготовить соус: желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая растирать, соединить с растительным маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, перцем.

Заправить салат приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью либо красным перцем.

На 150 г зеленого лука — 5 яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы

WUj&fc



Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой длиной 4–5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, смешанным с сахаром, и оставить на 30–40 мин. Желательно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат подают к жареным и вареным мясным блюдам, жареной и отварной рыбе, как гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты — 1 яблоко, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на 4 части и, удалив кочерыжку, очень тонко нашинковать (острым ножом или на шинковке). Сложить капусту в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 мин, после чего откинуть на сито или дуршлаг. Затем облить ее холодной водой, отжать, сложить в салатник, заправить уксусом, солью, сахаром, перемешать и дать постоять еще 20–30 мин. В готовый салат добавить яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками или кубиками. В салат можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Капусту можно не обдавать кипятком, а посолить и перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделяться темный сок. Тогда капусту нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут окраска капусты станет яркой.

Салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты — 2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара (для перетирания капусты — 54 чайной ложки соли).

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

Вымытую и разделенную на соцветия (мелкие кочешки) цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

На 500 г цветной капусты — по 200 г огурцов и помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, $\frac{1}{4}$ ст. ложки смеси майонеза и сметаны.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укро-

добавляют жир для придания ему мяг-шейшей консистенции и повышения густоты, а также клейдающие вещества для придания необходимой вязкости

Субпродукты хорошо промывают, вымачивают: мясо всех видов режут я пластины и бланшируют в горячей воде в течение 15–20 мин; субпродукты варят в течение 3–6 ч, удаляют кости, жиры и хрящи, измельчают до получения однородной мажущей консистенции с добавлением бульона; наполняют фаршем кишечную оболочку и варят батоны в воде при 90–95 °С в течение 40–60 мин. Срок хранения ливерных колбас при температуре 0–6 °С — не более 48 ч.

Ливерную яичную колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего (молодняка), телятины или свиной нежирной бланшированной (25%) печени свиной или говяжьей бланшированной (33%), шеквины свиной бланшированной (38,5%), яиц или меланжа куриного (1,5%), муки пшеничной (2%) с добавлением пастеризованного молока и специй (соль, сахар, мускатный орех или кардамон, лук репчатый).

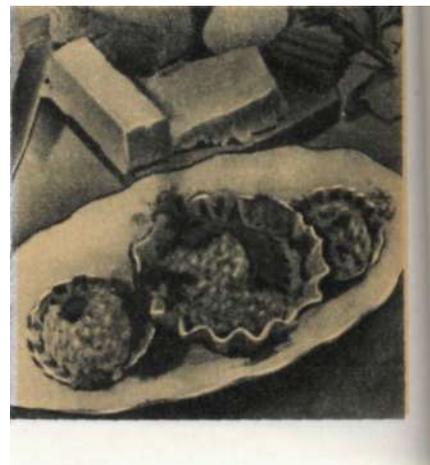
Ливерную обыкновенную колбасу I сорта готовят из мяса говяжьего, свиного или бараньего вареного (60%), печени бланшированной (10%), шеквины свиной или жирной свинины (20%), жира топленого (10%) и специй (соль, сахар, лук репчатый).

Мясные паштеты — это запеченные в формах колбасные изделия из вареных мясопродуктов. Для придания мажущей консистенции и свойственного паштетам вкуса в их состав вводят печень и жирную свинину.

Технология производства паштетов следующая: зачистка и промывка сырья, бланширование или варка, грубое и тонкое измельчение, формовка, запекание в течение 2–3 ч при температуре 90–145 °С, охлаждение и упаковка

Расфасовывают полученную паштетную массу в лакированную фольгу порциями-брикетами по 100–200 г. Срок хранения штучных паштетов — не более 48 ч. весовых (по 2,5 кг) — не более 24 ч.

Паштет деликатесный высшего сорта готовят из телятины, говядины



ны высшего сорта или свинины нежирной (35%), свинины жирной (20,5%), печени (25%), шпика полутвердого (10%), масла сливочного (5%), яиц куриных или меланжа (2,5%), крахмала или муки пшеничной (2%) с добавлением молока и специй (соль, сахар, перец, мускатный орех или кардамон). Готовый паштет имеет розовато-серый цвет, плотную консистенцию, солоноватый вкус с ароматом пряностей.

Паштет ливерный I сорта готовят из печени бланшированной (20%), вареного мяса свиных голов (30%), шкурки свиной вареной (16%), сердца (14%), рубца говяжьего (20%) с добавлением мясного концентрированного бульона и специй (соль, сахар, перец, корица).

Паштет столичный I сорта готовят из печени бланшированной (22%), свинины жирной или мяса свиных голов (50%), мозгов говяжьих бланшированных (25%), муки пшеничной (3%) и специй (соль, перец, мускатный орех).

Кровяные колбасные изделия

К кровяным колбасным изделиям относятся колбасы, мясные хлебы и зельцы. в фарш которых введена пищевая кровь, повышающая пищевую ценность изделий. Изделия с добавлением крови относятся к скоропортящимся продуктам, не подлежащим перевозкам, поэтому в каждой республике вырабатывают кровяные изделия, отвечающие вкусу местного населения.

Сырьем для производства этих изделий являются субпродукты I и II категорий, кровь пищевая, хребтовый шпик, мясо голов или грудинка. Субпродукты зачищают и промывают; свиные головы солят в рассоле; шпик и грудинку солят сухой солью; затем основное сырье бланшируют и варят, освобождают от хрящей, сухожилий и костей и измельчают сначала грубо, а потом тонко, добавляя специи, сырую или вареную кровь; окончательно фарш или еще раз измельчают на машинах для тонкого измельчения, или смешивают со шпиком, шековиной и другими мясopодуктами, покpошенными на кусочки определенного размера, на мешалке. Готовый фарш набивают в оболочки, батоны варят, охлаждают и, если это необходимо, подпрессовывают.

Кровяные вареные колбасы высшего и I сортов и зельцы хранят при температуре 0—6°C не более 2 суток.

Зельц **красный** высшего сорта готовят из шпика хребтового свиного соленого (32%), языков говяжьих или свиных вареных (12%), печени бланшированной (8%), шкурки свиной вареной (18%), крови пищевой соленой (30%) и специй (соль, перец, корица, гвоздика). Зельц имеет приятный вкус с выраженным ароматом пряностей, красный цвет на разрезе с включениями шпика, упругую консистенцию.

Хлеб **кровоный** высшего сорта готовят из шпика свиного соленого (30%), крови пищевой соленой (35%), языков вареных соленых (10%), свинины полужирной соленой (15%), шкурки свиной (10%) и специй (соль, сахар, перец, мускатный орех

па или тмина, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порей.

На 250 г квашеной капусты—250 г лука-порей, ¼ стакана сметаны, 1 ст. ложка семян укропа или тмина.

Салат из вареной капусты с орехами и чесноком

Свежую капусту крупно нарезать, залить соленым кипятком, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 мин и варить капусту открытой, чтобы исчез специфический запах.

Орехи потолочь в ступке вместе с чесноком до получения однородной массы, похожей на густое тесто.

Готовую капусту отжать в марлевом мешочке, сложить в миску и туда же положить орехово-чесночную массу. Растирать все деревянной ступкой до тех пор, пока капуста совершенно не разотрется и вся масса не станет однородной. Добавить майонез и перец по вкусу. Выложить в мисочку и подавать на стол, накрыв крышкой.

На 500 г свежей капусты—100 г орехов грецких очищенных, 3—4 дольки чеснока, 1—2 ст. ложки майонеза.

Салат из свеклы с хреном

Не очищенную от кожицы свеклу сварить, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар.

Натереть на терке с крупными отверстиями или наскоблить стружкой хрен.

Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залить подготовленным маринадом. Хранить в холодном месте. Салат будет готов к употреблению через 1—2 дня.

На 500 г свеклы — ¼ стакана уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 5—6 горошин перца.

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

На 1 небольшую редьку — 1 средняя морковь, 1 яблоко антоновское, 3—4 зубчика чеснока, У* лимона, ¼ чайной ложки сухой цедры или свежая цедра с У* лимона.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. Огурцы очистить от кожицы. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук кольцами. Промыть и мелко нарезать кинзу (зелень кориандра), базилик, петрушку. Выложить овощи рядами в салатник, посолить, посыпать перцем по вкусу, украсить

кольцами репчатого лука, залить уксусом и посыпать измельченной пряной зеленью.

На 100 г помидоров—50 г болгарского перца, 100 г огурцов, 1 головка лука, пряная зелень.

Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке красный сладкий перец, нарезать его длинными полосками. Отварить зеленый горошек. Смешать овощи с рисом, посолить по вкусу. Заправить соусом из растительного масла, уксуса и сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками яйца и зеленью петрушки.

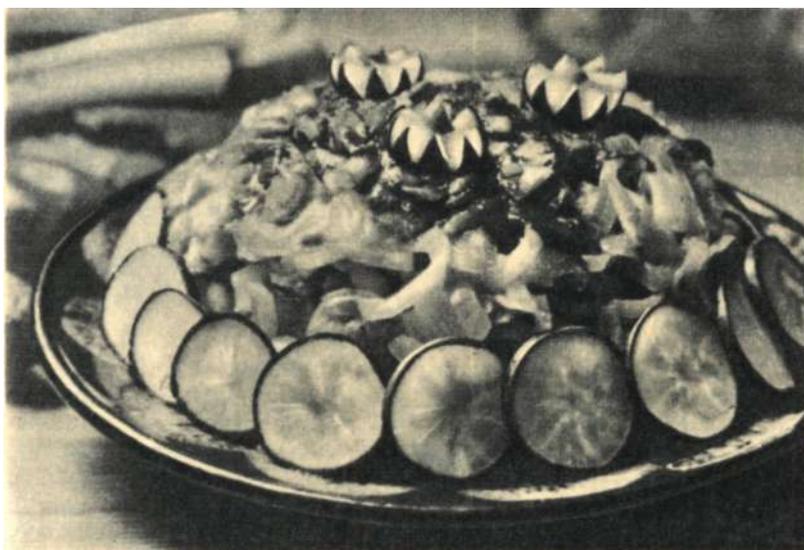
Этот салат можно приготовить быстрее, используя маринованный консервированный красный перец и консервированный зеленый горошек, при этом в заправку добавляют меньше уксуса.

На 1 стакан вареного риса—6 стручков красного перца, 1 стакан вареного зеленого горошка, по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, 1 яйцо.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

Баклажаны обмыть, очистить от кожицы, нарезать ломтями и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Вымытый репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и яйцами, нарезанными кубиками, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу. Выложить в салатник и залить соусом, приготовленным из майонеза со сметаной, готовой горчицей и чесноком. Украсить дольками помидоров.

На 300 г баклажанов—150 г репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка растительного масла.



или кардамон). Приготовленный фарш закладывают в формы и запекают при 70—150°C в течение 4 ч.

Кровяную вареную колбасу I сорта готовят из свиной грудки, шеквины или жирной свинины (30%), свиной шкурки, ушей, вареных ножек, пятачков (35%), пищевой крови (35%) с добавлением специй. Предварительно подготовленные, разваренные клейдающие продукты измельчают и перемешивают с кровью, пряностями, крошеной грудкой или шеквиной; фарш набивают в оболочки и варят батоны 2—2,5 ч; вареную колбасу в горячем виде прессуют и охлаждают.

Колбасные изделия с белковым обогатителем

Белковый обогатитель — смесь пастеризованного обезжиренного молока и пищевой крови, используемая в качестве добавки при производстве некоторых видов колбасных изделий.

Ливерную белковую колбасу готовят из печени говяжьей или свиной, мозгов говяжьих, вымени, шкурки свиной, жира сыра свиного и белкового обогатителя. Мясное сырье промывают и зачищают, субпродукты бланшируют, компоненты фарша измельчают при одновременном добавлении белкового обогатителя, специй, бульона; готовым фаршем набивают оболочки, батоны подвергают термической обработке и последующему охлаждению. Готовая ливерная белковая колбаса имеет приятный с выраженным ароматом пряностей вкус, светло-коричневый однородный цвет на разрезе, упругую консистенцию. Срок хранения и реализации колбасы — 24 ч.

Паштет печеночный белковый готовят из говядины высшего сорта, свинины нежирной, печени говяжьей или свиной, мозгов говяжьих, масла коровьего, белкового обогатителя и концентрированного бульона, специй. После промывки сырье бланшируют, неоднократно измельчают, добавляют белковый обогатитель, коровье масло, обжаренный лук, специи, соль, бульон; паштетную массу перемешивают и вновь пропускают через машину для тонкого измельчения; готовую паштетную массу помещают в формы и запекают при 90—145°C в течение 2—3 ч. после чего паштеты охлаждают и направляют в торговую сеть. Паштет печеночный выпускают весовым (блоки 1—2,5 кг) и пшчным (порциями по 100—200 г). Готовый печеночный паштет отличается приятным, специфическим вкусом, однородным, серо-коричневым цветом на разрезе, мажущейся консистенцией.

Хранят паштеты при температуре не ниже 0°C и не выше 8°C не более 48 ч.

Заливные изделия из мясопродуктов

К заливным изделиям относятся изделия из языков, вареного мяса, ветчины и других продуктов, залитых прозрачной массой застывшего желатина или концентрированного бульона. Готовят их сле-

дующим образом: приготовленным раствором желатина заливают ломтики колбасы, зельца, бекона, ветчины или других продуктов, ломтики сырого лимона и кусочки овощей фигурной резки; при охлаждении заливное застывает.

Для приготовления **заливного из ветчины** используют ветчину вареную (100 г), раствор желатина или концентрированный бульон (140 г), лимон (5 г) и морковь вареную (5 г).

Заливное из языка готовят из языка вареного (100 г), раствора желатина или концентрированного бульона (140 г), шпона (5 г) и вареной моркови (5 г).

Заливное из мозгов получают из вареных мозгов (100 г), раствора желатина или концентрированного бульона (140 г), лимона (5 г) и вареной моркови (5 г).

Студни

Студни готовят из мясопродуктов с большим количеством соединительной ткани, переходящей при длительной варке в желеобразные вещества. Для получения вязкого бульона сырье тщательно обезжиривают, так как жир препятствует застыванию. При варке клейкого сырья не допускают бурного кипения раствора, ибо во время кипения жир может смешиваться с застывающими веществами, раствор студня мутнеет и при застывании приобретает неплюющую консистенцию.

Технологическая схема производства студней такова: из желатинсодержащих частей (ноги, уши, губы, жилки, свиная шкурка) готовят клейкий бульон, который является связывающей частью продукта; из мясной части (головы, рубцы) готовят мясной наполнитель клейкого бульона, который, застывая в нем, создает необходимый рисунок студня и повышает его пищевую ценность.

Студень ассорти готовят из мяса вареных голов (15%), колбасы ассорти (25%), концентрированного бульона (60%), специй (соль, перец, корица, гвоздика, чеснок).

Студень высшего сорта готовят из мяса вареных голов (60%), вареных субпродуктов (25%), рубца или свиных желудков вареных (15%), специй и бульона.

Хранить студень при температуре $t = 6^{\circ}\text{C}$ можно не более 12 ч.

Полукопченые колбасы

К полукопченым колбасам относят изделия, подвергающиеся в процессе изготовления обжарке, варке, копчению и сушке. Полукопченая колбаса отличается повышенной стойкостью к хранению, чрезвычайно высокой калорийностью, что делает ее незаменимым продуктом питания для людей, занятых тяжелым физическим трудом.

Связывающим компонентом в полукопченых колбасах является говяжий мелко измельченный фарш, в котором распределены свинина и свиной жир. В отличие от вареных колбас полукопченые содержат больше жира и меньше влаги, которая удаляется в процессе тепловой обработки и высушивания.

Салат из консервированной стручковой фасоли

В фарфоровую посуду сцедить сок консервированной фасоли, добавить в него сахар и уксус. Очищенный репчатый лук нарезать тонкими кольцами и положить в подготовленный для салата сок. Слегка поперчить, посолить, добавить зеленую стручковую фасоль.

Салат следует готовить за 3 часа до подачи, чтобы вкусовые вещества успели соединиться. Подают к холодному жареному мясу.

На 1 банку стручковой фасоли—150 г лука репчатого, 30 г уксуса, 30 г сахара, 10 г соли, перец на кончике ножа.

Салат из яблок и моркови с орехами

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, посолить, заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

На 300 г яблок—200 г моркови, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза.

Салат из фруктов

Вымытые фрукты — яблоки, груши, апельсины, мандарины — очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в блюдо. Перед подачей на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсть салат можно теми же фруктами, вареным черносливом, виноградом и ягодами.

В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты (персики, абрикосы, сваренную айву) и ягоды (землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.

Подают салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 3 яблока — 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 лимона. 1 чайная ложка сахарной пудры.

Салат овощной с мясом

Вареное охлажденное мясо, вареный картофель, огурцы, яблоко и сваренное вкрутую яйцо мелко порезать, смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, залить оставшимся майонезом и оформить дольками яйца, кусочками мяса и листьями зеленого салата.

На 200 г мяса—2—3 картофелины, 1 яблоко, 2 свежих или соленых огурца, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 8 ст. ложек консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, салат зеленый для украшения.

Салат из птицы или дичи

Филе вареной или жареной курицы (рябчика или куропатки), вареный картофель, огурцы, сваренное вкрутую яйцо и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата

разрезать на 2–3 части каждый, сложить в миску, посолить и смешать с майонезом, добавив соль, уксус (или лимонный сок) и сахарную пудру. Заправленный салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

На U^* курицы (1 рябчика или куропатку) — 4 картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 100 г зеленого салата, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 1 яблоко, $\frac{1}{4}$ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса (или лимонного сока), $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры.

Салат из рыбного филе

Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу соль и перец (при желании — немного сахарного песка или пудры). Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

На 300 г филе морской рыбы (трески, пикши, сайды, хека, мерлузы) — 1 яйцо, U^* стакана майонеза, U^* стакана сметаны, 30 г зелени петрушки, 1 лимон.

Салат из жирной морской рыбы

Отварить рыбу в огуречном рассоле или в подсоленной воде, хорошо охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в салатник, добавить по вкусу перец и соль, перемешать, посыпать зеленью петрушки, полить майонезом, смешанным со сметаной. Готовый салат украсить ломтиками лимона или маринованными овощами.

На 300 г филе жирной рыбы (угольной, масляной, нототении, нигриты и др.) — 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 30 г зелени петрушки.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

На 250 г трески — 4 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 2 чайные ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат из килек, хамсы, тюлек

Вареные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры нарезать ломтиками, зеленый лук — дольками длиной примерно 2 см, добавить зеленый горошек консервированный, мякоть соленых килек, хамсы или тюлек (без головы, внутренностей и хвостика).

Приготовить заправку: смешать сахар, соль, молотый перец, развести уксусом и добавить растительное масло. Заправить салат приготовленной смесью, выложить в салатник горкой и украсить тушками рыбок, помидорами, огурцами, листиками салата. Посыпать зеленью.

№ 3 ? ШЩ ШШШ Ш ШЖ 1-2-3 мртфти, 1~
1 огурца, \—1 помидора, \ морховь, 1 толоиш зеленого лука с

Общая технологическая схема производства полукопченых колбас состоит из двукратного измельчения говяжьего мяса, однократного измельчения свинины или шпика, составления фарша, наполнения кишечной оболочки, осадки, обжарки, варки, охлаждения, копчения и высушивания. Технологический процесс изготовления обеспечивает хорошую усвояемость полукопченых колбас, так как фарш их подвергается двукратной механической и тепловой обработке.

Готовую полукопченую колбасу можно хранить при температуре не выше 12С и относительной влажности воздуха 75% до 10 суток, а при температуре не выше 6°С — до 15 суток. Более длительное хранение во избежание сильной усушки не рекомендуется. Общий срок хранения полукопченых колбас в холодильнике при температуре минус 7–9°С не должен превышать 3 месяцев.

Полукопченая колбаса, нарезанная ломтиками и упакованная под вакуумом в полимерные пленки, не предназначена для хранения, в домашнем холодильнике ее можно держать не более 2 суток.

Полтавскую полукопченую колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего I сорта (30%), свинины полужирной (30%), грудинки свиной (40%) и специй (сахар, соль, перец черный, белый и душистый, чеснок). Колбасу отличает приятный, слегка острый, в меру соленый вкус, с выраженным ароматом пряностей, копчения и запахом чеснока, упругая консистенция, на разрезе видны пластинки или кусочки грудинки.

Украинскую жареную колбасу высшего сорта готовят из свинины полужирной (100%) с добавлением специй. В отличие от общей технологической схемы выработки полукопченых колбас при производстве украинской жареной колбасы применяют однократное грубое измельчение мяса и обжарку колбасы при 180–220°С в течение 1 ч.

Украинскую жареную колбасу хранят при температуре не выше 6°С не более 5 суток. Для этой колбасы характерен приятный, специфический аромат и вкус поджаренного продукта. На разрезе виден равномерно перемешанный монолитный фарш, содержащий кусочки полужирной свинины.

Охотничьи колбаски высшего сорта готовят из мяса говяжьего I сорта (30%), свинины нежирной (10%), свинины полужирной (35%), шпика свиного бокового (25%) и специй (соль, сахар, перец, чеснок). Охотничьи колбаски представляют собой открученные батончики в виде сосисок длиной 16–20 см, диаметром 20–28 мм.

На разрезе виден равномерно перемешанный фарш, содержащий кусочки шпика размером не более 4 мм. Вкус колбасок приятный, слегка острый.

Охотничьи колбаски упакованы в специальные картонные коробки или пакеты из полимерных пленок порциями по 250 и 500 г.

£>ЛРРАО>ШМ ЛОЯБЮШ жс уре Буш нъсь-
*o& дополнительной обработки. К ним

можно подать свежие или соленые огурцы, помидоры, горчицу.

Баранью колбасу I сорта готовят из говяжьего мяса I сорта (15%), баранины (85%) с добавлением специй (сахар, перец черный, чеснок). Это нежирная колбаса, для которой характерны упругая консистенция, специфический, с выраженным ароматом пряностей вкус и запах.

Полукопченые колбасы отличаются довольно острым вкусом и ароматом, поэтому их хорошо использовать для бутербродов и закусок.

Варено-копченые колбасы

Это колбасы, выработанные из сырого мяса и шпика и подготовленные к употреблению в пищу после обжарки, варки, копчения и сушки. Варено-копченые колбасы по качеству и стойкости превосходят полукопченые, хотя уступают сырокопченым.

Для получения варено-копченой колбасы используют мясо улучшенного качества, которое подвергают специальной технологической обработке по следующей схеме: посол и созревание мяса, составление фарша, наполнение колбасной оболочки, осадка, первичное копчение (обжарка), варка при пониженной температуре, остывание, вторичное копчение и сушка.

Варено-копченые колбасы выпускают либо в виде батончиков, либо нарезанными ломтиками и упакованными в прозрачные полимерные пленки весом по 100, 200 и 500 г.

Хранят варено-копченые колбасы при 12–15°C и относительной влажности 75–78% до 15 суток; при 0–4°C — до 1 месяца, а при минус 7 — минус 9°C до 4 месяцев.

Варено-копченая колбаса, нарезанная ломтиками и упакованная под вакуумом в полимерные материалы, не предназначена для длительного хранения, в домашнем холодильнике ее можно держать не более 3 суток.

Московскую **варено-копченую** колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (75%), шпика хребтового свиного (25%) и специй (соль, сахар.

перьями, 3 ст. ложки зеленого горошка, 5–6 листиков зеленого салата, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки, укропа. Для заправки — 3 ст. ложки масла растительного, 3 ст. ложки уксуса 2–3%-ного, 1 чайной ложки сахарного песка, соль и перец по вкусу.

Салат картофельный с кальмаром

Мороженое филе кальмара оттаять, снять с филе кожу, тщательно промыть его в холодной воде, затем отбить с обеих сторон и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 мин, затем охладить в отваре и нарезать соломкой.

Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой.

Овощи перемешать с кальмарами, посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

На 200 г кальмаров — 4–5 картофелин, 2–3 соленых огурца, 50–100 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень.

Салат овощной с консервированной морской капустой

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи, капусту и перец и большую часть лука соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

На 150–200 г консервированной морской капусты — 150 г белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 100 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки масла растительного, 20 г сахара.

Салат овощной с морским гребешком

Мясо морского гребешка разморозить в воде или на воздухе, положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, петрушку или сельдерей и варить 10 мин. Затем мясо охладить, нарезать тонкими ломтиками или разделить на небольшие волокна.

Вареные картофель и морковь, а также огурцы нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, соль, перец и все хорошо перемешать. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатник и украсить вареными яйцами, нарезанными дольками или кружочками. Посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

На 200 г морского гребешка — 3–4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, зелень.

Винегрет из овощей

Вареный картофель, свеклу, морковь, яблоки, огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.



Совершенно особый вкус придает винегрету соус майонез.

Винегрет с солеными грибами готовят так же. Грибы берут разные — примерно по 25 г на порцию.

На 4–5 картофелин — 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты. 50 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, У* стакана уксуса, 1 чайная ложка горчицы, сахар по вкусу.

Винегрет из перца с картофелем

Очищенный вареный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить консервированный фаршированный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить в салатник.

Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

На 1 банку (500 г) фаршированного перца — 5–6 картофелин, 1 яйцо, 100 г зеленого лука.

Винегрет с консервированным мясом

Вареный очищенный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Нарезать маленькими кусочками мясо, сложить все в миску и смешать с майонезом, уксусом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком. Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а затем посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса — 5–6 картофелин, 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, % стакана майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса.

Винегрет с мидиями

Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в течение 20 мин, охладить и нарезать.

Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить и нарезать ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, промыть. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом, сахаром и добавить припущенные мидии.

На 100–120 г вареных мидий — 2–3 моркови, 2–3 свеклы. 3–4 картофелины, 1–2 огурца, 100 г квашеной капусты, 1–2 головки репчатого лука или 50 г зеленого, 1–2 ст. ложки масла растительного, 1–2 ст. ложки уксуса, %—1 чайная ложка сахара.

Холодные закуски из рыбы и морепродуктов

Из холодных рыбных закусок домашнего приготовления наиболее популярны закуски из соленой сельди.

Соленая сельдь нуждается в предварительном вымачивании в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая. Продолжительность вымачивания зависит от вкуса. Следует учесть,

перец, кардамон или мускатный орех) Для этой колбасы характерны плотная консистенция, приятный, слегка острый вкус, с выраженным ароматом копчения. На разрезе виден равномерно перемешанный фарш, содержащий кусочки шпика белого цвета с розоватым оттенком.

Сервелат — варено-копченая колбаса высшего сорта. Ее готовят из мяса говяжьего высшего сорта (25%), свинины нежирной (25%) и свинины жирной (50%) с добавлением специй (соль, сахар, перец, кардамон или мускатный орех). Колбаса отличается приятным солоноватым вкусом, специфическим ароматом специй: на разрезе видны мелкие кусочки жирной свинины размером не более 4 мм.

Любительскую варено-копченую колбасу I сорта готовят из мяса говяжьего I сорта (65%), грудки свиной (35%) и специй (соль, сахар, перец черный, белый, душистый, кардамон или мускатный орех). Любительская колбаса отличается приятным вкусом, слегка острым и солоноватым, выраженным ароматом копчения и специй, плотной консистенцией. На разрезе видны кусочки грудки размером не более 8 мм.

Сырокопченые колбасы

Эти колбасы получают из сырого мяса и жира способом длительной ферментации и обезвоживания мяса.

Технологическая схема производства сырокопченых колбас состоит из следующих процессов: подготовка сырья, нарезание мяса на куски, продолжительный посол (5–7 суток), измельчение, перемешивание компонентов колбасного фарша в соответствии с рецептурой, наполнение фаршем оболочек, выдерживание в осадке (7–8 суток), копчение (2–3 суток при 18–22С) и сушка (25–30 суток).

Несмотря на то что колбасу готовят из сырого мяса, ее можно хранить достаточно долго, так как она хорошо обезвожена. Легкий налет сухой плесени не является дефектом, а налет соли обычно свидетельствует о хорошем качестве сырокопченой колбасы, о достаточной выдержке и хорошем вкусе.

Хранят сырокопченую колбасу при 12–15 С и относительной влажности 75–78% до 4 месяцев, при температуре минус 7–минус 9°С — до 9 месяцев.

Сырокопченые колбасы выпускают в виде штучных батончиков, в коробках-наборах весом до 2 кг. Туристские колбаски выпускают также в коробках по 250–500 г или в этикетированной полимерной пленке. Сырокопченую колбасу некоторых сортов нарезают ломтиками и упаковывают под вакуумом в прозрачные газонепроницаемые полимерные пленки порциями по 100, 200 и 500 г.

Сырокопченые колбасы с крупным шпиком

Угличскую сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (60%), свинины нежирной (10%), шпика хребтового свиного (30%)

и специй (соль, сахар, перец, чеснок). Угличская колбаса отличается ярким цветом, приятным, слегка острым, солоноватым, с выраженным ароматом копчения и пряностей вкусом.

Связную сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из свинины нежирной (40%), грудинки свиной (60%) с добавлением специй и коньяка.

Особенную сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (40%), свинины нежирной (10%), грудинки свиной (50%) с добавлением специй (соль, сахар, перец черный, белый, душистый, мускатный орех или кардамон) и мадеры. Консистенция готовой колбасы плотная, вкус приятный, солоноватый, с выраженным ароматом копчения и специй

Сырокопченые колбасы с мелким шпиком

Советскую сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (20%), свинины нежирной (50%), шпика хребтового свиного (30%) с добавлением специй (соль, сахар, перец, мускатный орех или кардамон) и коньяка.

Польскую сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из мяса говяжьего высшего сорта (40%), свинины нежирной (30%), шпика хребтового (30%) с добавлением специй и мадеры.

Сталинскую сырокопченую колбасу высшего сорта готовят из говяжьего мяса высшего сорта (35%), свинины нежирной (35%), шпика хребтового свиного (30%) с добавлением специй (соль, сахар, перец, мускатный орех или кардамон) и коньяка.

Сыровяленые колбасы

Сыровяленые колбасы отличаются от сырокопченых несколько иной технологией изготовления. При их производстве процесс копчения исключен, а процесс сушки (вяления) значительно увеличен. Для приготовления сыровяленых колбас используют бактериальные за-



что в жаркое время года жидкость нужно периодически менять, чтобы избежать порчи продукта; смена жидкости способствует также наиболее полному удалению соли. Вымачивание благоприятно сказывается и на вкусе сельди: она становится мягче, нежнее, сочнее. В холодной воде или молоке вымачивают сельдь с более плотной консистенцией мяса, а в настое чая — мягкую сельдь.

В качестве гарнира хорошо сочетаются с сельдью по вкусу репчатый лук, отварные картофель, морковь, свекла, а также соленый огурец, крутые яйца. Сельдь с гарниром сдабривают специальной горчичной заправкой или смесью уксуса и растительного масла.

Отличную холодную закуску готовят из отварной рыбы. Варят рыбу так же, как и для вторых блюд, но следят, чтобы она не переварилась, иначе ее трудно нарезать. Для нарезания рыбы широкими и нетолстыми ломтями надо пользоваться большим острым ножом.

Тем, кто не любит специфического запаха, присущего некоторой морской рыбе, можно посоветовать варить ее в огуречном рассоле.

Приятный своеобразный вкус приобретает отварная холодная рыба под майонезом. Такой способ приготовления подходит для всякой рыбы, но лучше всего для рыбы тощей.

Для заливных блюд используют, как правило, ту рыбу, которая вкусна в отварном виде, исключая костистую и крошливую рыбу.

Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, используют для приготовления желе. Количество добавляемого желатина зависит от крепости бульона. Так, на 1 стакан бульона из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно 1–2 г желатина.

Желатин замачивают в холодной кипяченой воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина. Бульон или отвар следует прокипятить на слабом огне в течение 3–5 мин, затем положить предварительно замоченный желатин и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатина (кипятить бульон с желатином нельзя — от этого его желеобразующие свойства ухудшаются).

Чтобы получить более прозрачное желе, нужно на каждые 4–5 стаканов бульона добавить 1 сырой яичный белок. Взбить белок в миске веничком или вилкой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастриюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

Как только бульон закипит, снять кастрюлю с огня, дать бульону отстояться в течение 15–20 мин, а затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

С заливной рыбой хорошо сочетается хрен или майонез, которые подают отдельно в соуснике.

Для фарширования подбирают достаточно мясистую рыбу. Гарнируют эту закуску отварными овощами и подают к ней отдельно в соуснике хрен с уксусом или майонезом, в который можно добавить натертый хрен.

Из не крупной рыбы и рыбного филе можно приготовить рыбу под маринадом.

О тепловой обработке морских продуктов, используемых для приготовления холодной закуски, сказано в представленных ниже рецептах.

Сельдь с гарниром

Очень соленую сельдь перед разделкой надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3–4 ч. Сельдь, очищенную от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке, придающем ей нежный вкус.

При разделке сельди надо отрезать край брюшка, голову и хвост, выпотрошить рыбу, сделать надрез вдоль спинки, снять с обеих сторон кожу, отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом с каждой половины ребра. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.

После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток, приставить промытую голову (без жабр) и хвост.

Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, вареными свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все это должно быть аккуратно и красиво нарезано в виде кружочков, ломтиков, кубиков или мелко порублено. Репчатый лук надо положить поверх сельди кольцами. Перед подачей на стол полить сельдь и гарнир заправкой.

Заправка из масла и уксуса. 2–3 ст. ложки уксуса смешать с сахаром и молотым перцем (по вкусу), прибавить 1–1½ ст. ложки растительного масла.

Заправка горчичная. Яичный желток растереть в миске с готовой горчицей и сахаром (по 1 чайной ложке), прибавить 1 ст. ложку растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса и соль по вкусу. Все это перемешать.

Сельдь, протертая с маслом

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом сливочным и протереть сквозь сито. Затем сложить в чашку и маленькой лопаткой или ложкой хорошо выбить. Для вкуса прибавить мускатный орех. Подготовленную сельдь выложить на салатный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, вокруг положить ломтики очищенных яблок и украсить ветками зелени петрушки.

Очень вкусна протертая сельдь с маслом, если в нее добавить натертое яблоко. Такую сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

На 1 сельдь — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 крупное яблоко.

Рольмопс

Выпотрошить сельдь и замочить в холодной воде; отдельно замочить молюки. Приготовить маринад: вскипятить воду, добавив в нее уксус, сахар, нарезанные кружочками морковь, петрушку, репчатый лук, специи. Маринад охладить.

Снять кожицу с сельди, разделить на филе, тщательно удалив все мелкие косточки. На середину каждого кусочка филе положить несколько ломтиков очищенного от кожицы соленого огурца и моркови из маринада. Свернуть филе плотным валиком и заколоть чистой деревянной шпилькой. Сложить в стеклянную банку.

Снять пленку с молюк и хорошо растереть их ложкой или протереть через сито, после чего заправить растительным маслом и смешать с маринадом. Залить сельдь, закрыть банку пергаментом и завязать. Выдержать в прохладном месте 6–8 дней.

На 500 г сельди — 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 4–5 ст. ложек уксуса, 1 лавровый лист, 3–5 горошин перца, 1 стакан воды, сахар и соль по вкусу.

кваски и синтетические копильные препараты, которые придают продукту приятный, острый вкус и специфический аромат.

Как и сырокопченые колбасы, сыровяленные можно хранить при температуре не выше 15°C до 4 месяцев.

Сырокопченые и сыровяленные колбасы перед использованием рекомендуется нарезать тонкими, полупрозрачными ломтиками. Кишечная оболочка с колбасы легко снимется, если перед зачисткой батон смочить теплой водой.

Ветчинные и копченые изделия

К копченостям относятся натуральные изделия, изготовленные из свиного мяса, говядины или баранины, подвергшиеся варке, копчению и сушке после предварительного посола либо запеканию и варке в свежем несоленом виде. Разнообразие свойств сырья и способов приготовления позволяет выпускать продукцию, удовлетворяющую самые различные запросы потребителя.

В зависимости от характера и особенностей технологической обработки, готовую продукцию делят на вареную, копчено-вареную, копченую, копчено-запеченную, запеченную, формованную (прессованную). Копчености подразделяют также на ветчинные, запеченные и вареные.

Ветчинные изделия производят, как правило, из отрубов охлажденной свинины, предварительно посоленных и созревших, подвергнутых копчению, варке и сушке. Для ветчинных изделий характерен выраженный аромат «ветчинности», приятный нежный вкус, яркий естественный цвет.

Запеченные изделия в отличие от ветчинных готовят из свежего несоленого сырья, которое запекают при высоких температурах. Технологическая схема производства запеченных изделий следующая: охлаждение и созревание сырья в течение 2–3 суток, разделка и подготовка сырья, запекание, охлаждение, упаковка.

Вареные изделия вырабатывают из несоленого сырья, приправленного пряностями, улучшающими вкус изделий, которые в отличие от запекаемых не ароматизируются в процессе варки. Технологическая схема производства вареных изделий следующая: охлаждение сырья, разделка, заправка пряностями, наполнение форм, прессование, варка, охлаждение и упаковка.

Окорока

Для приготовления окороков используют свинину жирной, беконной и мясной упитанности со шпиком толщиной 1,5–4 см.

В зависимости от свойств исходного сырья окорока делят на задние (советский, сибирский, московский, тамбовский), передние (воронежский), со шкурой, без шкуры и с частичным оставлением шкуры (кроме советского и сибирского).

Окорочкам после разделки туши придают овально-удлиненную форму, охлаждают и солят мокрым (в рассоле) или смешанным (рассол и затем сухая соль) способом в течение 10—12 суток. После последующего созревания (4—5 суток) окорока вымачивают и промывают в теплой воде, зачищают и подвешивают на рымы (подплетливают). Дальнейшая обработка окороков после подплетливания зависит от вида готовых изделий.

Окорочек **московский вареный** после подплетливания варят в котлах в течение 4—7 ч при 95—82°C. Средняя продолжительность варки — 50 мин на 1 кг веса окорока.

После варки окорока промывают горячей водой, охлаждают при 0—2°C в течение 12 ч и выдерживают при этой температуре не менее суток для уплотнения мышечной ткани. Готовый окорок весит не менее 2,5 кг.

Хранить вареный окорок можно при 6—8°C 3 суток.

Окорочек московский вырабатывают и в копчено-вареном виде.

Окорочек **тамбовский копчено-вареный** после подплетливания коптят в течение 6 ч при температуре 30—35°C, а затем варят так же, как Московский вареный окорок, в течение 4—7 ч при 95—82°C.

Срок хранения копчено-вареного окорока при 6—8°C 5 суток.

Окорочек тамбовский вырабатывают также в вареном и копченом видах.

Окорочек **воронежский копченый** после подплетливания коптят 4 суток при 18—22°C или 2 суток при 30—35°C. Окорочка, предназначенные для отгрузки, сушат 3 суток при 12—15°C.

Хранить копченый окорок можно до 3 месяцев.

Вырабатывают его также в вареном и копчено-вареном видах.

Окорочек **копчено-запеченный** после подплетливания коптят при довольно высокой температуре (до 68°C в толще мышечной ткани у кости). Весь процесс копчения и запекания длится 10—12 ч. У окорока выраженный запах копчения и специй, солоноватый, несколько острый вкус. Срок хранения копчено-запеченного окорока при 6—8°C — 5 суток.

Окорочек в пленке готовят из тазобедренной части свиных полутуш беконной и мясной упитанности с толщиной шпика не более 2 см. После зачистки окорока снят методом шприцевания, вводя раствор через кровеносную систему или уколами в мышечную ткань. Нашприцованные окорока помещают в пленки и выдерживают для созревания в течение 3 суток при температуре 2—4°C. Затем окорока варят в воде при температуре 95—80°C до 72°C в толще продукта и охлаждают в воде, а затем в остигочной камере.

Срок хранения окорока в пленке — 5 суток при температуре 0—8°C.

Мясная промышленность выпускает также окорок обезжиренный (вареный и копчено-вареный), штучный (копчено-вареный), сибирский и советский (копченые), бараний (копченый и копчено-вареный).

Рыба под маринадом

Под маринадом можно приготовить любую рыбу. Рыбу подготавливают так, как указано во вступительной части к этому разделу. Крупную рыбу нужно нарезать кусками, мелкую оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом.

Для приготовления маринада очистить и вымыть 2—3 моркови, 1 петрушку, 2—3 головки лука, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой (коренья натереть на терке с крупными отверстиями), сложить в кастрюлю, добавить 3—4 ст. ложки растительного масла и слегка поджарить в течение 10—15 мин. Затем в кастрюлю прибавить 1 стакан томатного пюре и пряности — лавровый лист, перец, 3—5 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить 15—20 мин. После этого влить в кастрюлю $\frac{1}{4}$ стакана некрепкого уксуса, $1\frac{1}{4}$ стакана бульона или воды, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Перед подачей на стол посыпать нарезанным зеленым луком или укропом.

Осетрина с соусом из хрена

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от жучек, обмыть и куском положить варить на слабом огне. Готовую рыбу оставить в отваре.

Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца. Рыбу нарезать на ровные ломтики, разложить на длинном блюде «чешуей», залить охлажденным соусом и посыпать зеленью.

Эту рыбу можно подать и в горячем виде.

На 500 г осетрины — $\frac{1}{4}$ л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 5-6 горошин перца. Для соуса — 100 г хрена, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, $\frac{1}{4}$ стакана рыбного отвара, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, сахар и уксус по вкусу.

Морская рыба под майонезом

Отварить рыбу в пряном отваре. Охладить, не вынимая из бульона.

Вареные картофель и морковь нарезать мелкими кубиками. Разделить овощи пополам: одну половину посолить, заправить майонезом, зеленым горошком и мелко нарезанными солеными или свежими огурцами.

Заправленные майонезом овощи выложить на дно удлиненного блюда. Поверх овощей аккуратно расположить куски рыбы и залить их майонезом, слегка разбавленным процеженным холодным рыбным бульоном (на 100 г майонеза 1—2 ст. ложки бульона). Украсить маслинами без косточек. Вокруг кучками разместить остальные овощи, перемежая их кружочками помидоров или нарезанным соломкой красным маринованным перцем.

На 600—700 г рыбы — 3 картофелины, 1—2 моркови, 1—2 соленых огурца, 100 г зеленого горошка, 1 банка майонеза, 100 г маслин, 1 помидор или маринованный перец. Для пряного отвара — 1 петрушка, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

Креветки под майонезом

Замороженных креветок оттаять, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды примерно 1—1½ ст. ложки соли) и варить с момента закипания 3—5 мин; затем очистить креветок от панциря, разделить на небольшие волокна и охладить.

Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки.

Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг салата положить отдельными букетами оставшиеся овощи.

Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 300—400 г креветок—2—3 моркови, 1—2 огурца соленых, 3—4 ст. ложки зеленого горошка консервированного, 2—3 картофелины, ½ банки майонеза, зелень.

Заливной судак

Очищенного, выпотрошенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить.

Через 15—20 мин в эту же кастрюлю положить для варки приготовленные куски судака. Когда куски рыбы будут готовы (примерно через 15—20 мин), вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, накрыть мокрой тканью и поставить блюдо в холодное место.

Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2—2½ стакана желе (см. стр. 55).

Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полузастывшим желе в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты желе.

Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет полностью.

К заливному судачку можно подать краснокочанную капусту, картофельный салат, свежие и соленые огурцы, а также майонез, хрен с уксусом.

Так же можно приготовить заливное из трески (в этом случае желатина берут больше).

На 1 судака весом 1000—1200 г — 10—12 г желатина, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1—2 лавровых листа.

Заливная камбала или палтус

Рыбу разделать, отделить филе (без кожи), посыпать солью и по желанию — пряностями. Мелкое филе свернуть пополам или в рулет.

Варить на пару 10—15 мин до готовности, затем охладить.

В майонез добавить половину набухшего желатина, предварительно залитого водой, и тщательно вымешать. Выложенное на блюдо филе покрыть смесью майонеза и раствора желатина и оставить до застывания.

Нарезать корнишоны, оливки или маслины тонкими, а помидоры мелкими кусочками и разложить их на филе. Оставшимся

Ветчина

Для приготовления ветчины в форт высшего сорта используют свинину Н конной и мясной упитанной, а также соленый бекон в полутушах. От свиной полутуши и бекона отделяют задние окорока, зачищают их и придают овальную форму, солят мокрым или смешанным способом, так же как московские и тамбовские окорока. Из соленых окороков весом 6—8 кг с толщиной шпика в торцевой части не более 2 см удаляют кости, и костный окорок плотно укладывают «пресс-форму»; накрывают крышкой «прессуют» специальным прессом; затем ветчину варят паром или в воде. После варки из форм сливают бульон, ветчину охлаждают, извлекают из форм, зачищают и упаковывают в бумагу или прозрачные полимерные пленки с нанесенными на них этикетными данными.

Вареную ветчину можно хранить при 6—8°C в течение 3 суток

Ветчину копчено-запеченную вырабатывают по аналогичной технологической схеме, но ее не варят, а запекают с помощью коптильного дыма.

Ветчину в оболочке готовят из мяса сырых и копченых лопаток. Мясо измельчают на куски размером 15—40 мм, перемешивают со специями и солью и набивают в искусственные полимерные оболочки. После трехсуточной выдержки в посоле батоны подпрессовывают, подвергают термической обработке: сначала ветчину подсушивают при 110°C в течение 20—30 мин, а затем варят при 80—85°C в течение 3,5—4 ч

Перед реализацией ветчину снова подпрессовывают, затем охлаждают и упаковывают.

Хранить ветчину в оболочке можно в течение 5 суток при 0—8°C.

Ветчину из вырезки вареную высшего сорта вырабатывают из свиной филейной вырезки (76,6%), шпика (20,7%), пищевого желатина (2,7%) и специй (соль, сахар, се-литра). Зачищенную вырезку натирают посолочной смесью и солят в течение 2 суток; затем закладывают в форму, предварительно выстланную тонким слоем шпика, и каждый слой вырезки обсыпают порошком желатина; в середину формы закладывают 3—4 вырезки, обернутые в шпик или переложенные слоями шпика для получения рисунка на разрезе. Наполненную форму покрывают пластом шпика, закрывают крышкой, прессуют и варят в течение 3—4 ч. После варки ветчину подпрессовывают и охлаждают, вынимают из форм, завертывают в пергамент или целлофан.

Рулеты

Для приготовления ленинградских рулетов используют мясо задних окороков от жирных, беконных и мясных свиных полутуш, для ростовского и бараньего копчено-запеченных рулетов — плече-лопаточную часть, для говяжьего рулета — тазобедренную часть.

Подготовленные мясные отрубы соли, промывают и отделяют кости. Затем мясо часть свертывают в долевом направлении шкуркой наружу, чтобы разрезанная мышечная ткань после удаления костей была внутри рулетов. Для уплотнения мяса рулеты туго перевязывают шпагатом с двух сторон или запрессовывают в специальные металлические цилиндрические формы. Копченые рулеты в формы не помещают.

Последующая термическая обработка зависит от вида готовой продукции.

Для приготовления **ленинградских вареных рулетов** перевязанные или запрессованные рулеты варят в воде 4—5 ч при 82 С, промывают горячей водой, охлаждают при 0—2°С в течение 12 ч и выдерживают в подвешенном состоянии еще сутки для уплотнения мышечной ткани, после чего с прессованных рулетов снимают формы. Срок хранения вареных рулетов при 6—8°С — 3 суток.

Ленинградские рулеты выработывают также в копчено-вареном и копченом видах.

Для получения **ростовских копчено-вареных рулетов** перевязанные сформованные рулеты коптят в течение 1 ч в обжарочных камерах или 3—6 ч в коптильнях, затем рулеты варят в воде 3—4 ч при 82—87°С, охлаждают под холодным душем, а затем в камерах.

Срок хранения копчено-вареных рулетов при 6—8°С — 5 суток.

Рулеты ростовские выпускаются также в вареном и копченом видах.

Рулет копчено-запеченный получают копчением (запеканием) перевязанного шпагатом рулета при 75—85°С в течение 7—8 ч; по окончании копчения охлаждают до 10—12 С и упаковывают в целлофан. Хранят копчено-запеченный рулет при 10—12°С не более 6 суток.

Рулет **говяжий копченый** из задних окороков готовят так: разделанные окорока охлаждают, шприцуют рассолом, натирают посолочной смесью, затем мясо плотно свертывают в рулет подкожной частью вверх, перевязывают шпагатом, укладывают в бочки, заливают рассолом и солят в течение 15—25 суток. Затем рулеты промывают и коптят при 30—45°С в течение 48—72 ч, после чего выдерживают при 12—15°С в течение 1—2 суток для остывания и равномерного распределения аромата копчения.

Срок хранения копченых рулетов при 6—8°С — 10 суток.

Кроме вышеперечисленных рулетов промышленность выпускает: вареные рулеты (киевский, советский, из поросят, белорусский); копчено-вареные рулеты (бараний, говяжий, белорусский!).

Грудинка

Для приготовления грудинки используют грудоберную часть беконных, мясных и жирных свиных туш со шкуркой толщиной в тонком слое не менее 2 см. Форма грудинки прямоугольная, толщина шпика 1—3 см, вес грудинки не менее



охлажденным раствором желатина залить филе и дать ему застыть на холоде.

На 1 кг рыбы — 1 баночка майонеза, 1 ст. ложка желатина, корнишоны, помидоры, маслины для украшения.

Заливные креветки

Отварить креветок в подсоленной воде (обычно на это требуется 3—5 мин: сваренные креветки всплывают на поверхность, принимая ярко-оранжевую окраску). Сварить крепкий бульон из отходов рыбы с добавлением специй, репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея. Процедить бульон, заправить размоченным в теплой воде желатином, прокипятить.

Очистить креветок от панциря, нарезать ломтиками, выложить в салатник, украсить ломтиками вареного яйца и лимона без зерен. Залить полужестким желе, поставить на холод.

На 500 г креветок — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 500 г пищевых рыбных отходов, 1/2 чайной ложки желатина, 1 яйцо, 1/2 лимона.

Заливное из мускула гребешка

Отварить до мягкости (примерно 10 мин) мускул морского гребешка в небольшом количестве пряного отвара. Нарезать мускул круглыми ломтиками, выложить на блюдо, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, ломтиками лимона.

Отвар процедить, добавить в него размоченный в теплой воде желатин, вскипятить, охладить до комнатной температуры, залить им мускул гребешка и поставить на холод для застывания.

Подать к заливному хрен.

На 500 г мускула гребешка — 2 яйца, % лимона, 2 чайные ложки желатина. Для пряного отвара — % моркови, й петрушки, 1/2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин перца.

Щука фаршированная

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу *от сгустков крови, у позвоночника*.

Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец; залить холодной водой и поставить на огонь.

Рыбу нарезать порционными круглыми кусками и острым тонким кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в холодном молоке пшеничным хлебом. Заправить фарш солью, молотым перцем и сырым яйцом.

Заполнить этим фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки под струей холодной воды. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно 1/4—2 ч, не закрывая крышкой.

Выложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить. Отдельно к рыбе подать хрен с уксусом.

Фаршировать можно и другую крупную рыбу, но только не костистую.

Если рыба нежирная, в фарш надо добавить немного размягченного сливочного масла (1 ст. ложка). Для сочности в фарш можно добавить немного молока или охлажденного рыбного бульона, а для ароматизации 1—2 зубчика чеснока.



Зачищенную грудинку засаливают методом смешанного засола с натирга посолочной смесью, подпрессовкой и выдержкой в рассоле в течение 10—12 суток. Затем грудинки выкладывают на стеллажи для отека и созревания на 2—3 суток. После созревания их вымачивают 2—3 ч в холодной воде, промывают, ачищают и подвешивают на рамы для дальнейшей обработки.

Грудинку копченую выработывают из посоленного и подготовленного сырья с последующей непродолжительной подсушкой и копчением густым дымом при 30—35°C в течение 36 ч. Если копченые грудинки выработывают для отгрузки, их сушат при 12°C в течение 24—36 ч.

Готовую копченую грудинку можно хранить при температуре не выше 10°C не более 2 месяцев, а при минус 7—9°C — до 6 месяцев.

Грудинку копчено-вареную готовят из слабо закопченных грудинок, которые подвергают варке в воде или паром при 68—72°C в течение 45—60 мин. Затем грудинки охлаждают под душем или в холодильных камерах. Срок хранения копчено-вареных грудинок при температуре не выше 12°C — не более 6 суток.

Грудинка копчено-запеченная готовится следующим образом: посоленные грудинки завертывают в 2—3 слоя целлофана, перевязывают шпагатом и коптят в камерах при высоких температурах (100—120°C) в течение 6—8 ч. После копчения грудинку подпрессовывают в холодном помещении.

Хранят копчено-запеченную грудинку при 10—12°C в течение 7—10 суток, а при 4—6°C — 20 суток.

Грудинку бескостную (бекон) выработывают из грудобрюшной части свиной беконной или мясной туши, прямоугольной формы. Толщина бекона в тонком крае не менее 2 см, в толстом — не более 4 см. Кости удалены. Грудинку уплотняют, прокатывая под вальцами или прессуя, края заравнивают и затем солят сухим способом в ящиках в течение 1—30 суток. После посола бекон замачивают на 2—3 ч в холодной воде, промывают, ачищают, подвешивают на рамы для стекания рассола и затем коптят в густом дыме в течение 24—36 ч при 30—45°C. Копченый бекон сушат 5—7 суток при 12°C, после чего направляют в торговую сеть.

Хранят грудинку при 6—10°C не более 2 месяцев.

Предприятия мясной промышленности выпускают также грудинку говяжью копченую и копчено-вареную и грудинку копченую баранью.

Корейка

Корейку выработывают из спинной части беконных и мясных свиных туш в шкуре или без шкуры. Хорошо охлажденную корейку натирают посолочной смесью (соль, селитра, сахар), укладывают в чаны, выдерживают в посоле трое суток, прессуют и затем заливают рассолом еще на 15—20 суток. После посола корейки

выкладывают на 1—3 суток для стекания рассола и созревания, потом вымачивают в холодной воде, промывают, зачищают и отправляют на дальнейшую тепловую обработку.

Корейку сырокопченую после непродолжительной подсушки в течение 2—3 ч коптят густым дымом при 30—35°C в течение 36 ч (предназначенные для местного потребления корейки КОП-ПП 12—18 ч). После копчения корейку охлаждают до 8,—10°C и направляют в торговую сеть. Если копченые корейки выработаны для отгрузки, их сушат при 12°C в течение 24—36 ч.

Готовая корейка весит не менее 1,5 кг. Толщина шпика в ней не менее 1 см и не более 4 см.

Корейку кончено-вареную после подщивания варят паром или в воде при 68—72°C в течение 45—60 мин, затем охлаждают под душем и в камере до 8°C.

Срок хранения копчено-вареной корейки при температуре не выше 12°C — не более 6 суток.

Корейку копчено-запеченную готовят из посоленного сырья, уложенного в целлофан и перевязанного шпагатом; горячее копчение и запекание проводят в обжарочных камерах при 75—85°C в течение 6—7 ч, затем изделия охлаждают до 10—12°C.

Хранят готовую корейку при 10—12°C не более 6 суток.

Прессованные вареные изделия

Прессованное мясо свиных голов I сорта готовят из сырого или вареного мяса свиных голов и специй (перец молотый, лавровый лист).

При использовании сырого мяса со свиных голов снимают щековину, солят в рассоле 24 ч, после стекания рассола мясо плотно укладывают в пресс-формы с одновременной закладкой специй, закрывают крышкой и подпрессовывают, затем варят в паровых камерах или водяных котлах при 82°C в течение 6 ч.

При использовании вареного мяса разрубленные головы шприцуют рассолом, натирают сухой солью, заливают рассолом и солят в течение 3 суток, после стекания промывают и варят при слабом кипении 5 ч, затем охлаждают и снимают мясо с костей целыми кусками.

Вареное мясо плотно укладывают в формы шкуркой к стенкам и пересыпают перцем. Заполненные формы закрывают крышками и подпрессовывают. Варят в паровых камерах или водяных котлах при 82°C в течение 1 ч.

После варки крышки форм подпрессовывают до отказа, мясо перевертывают для стекания и охлаждают при 0—2°C в течение 12 ч. Прессованное мясо свиных голов вынимают из форм, зачищают и завертывают в целлофан или пергамент.

Срок хранения прессованного мяса свиных голов при температуре не ниже 0°C и не выше 8°C — не более 2 суток.

Говядину прессованную I сорта готовят из кусков говядины, отделенных с лопаточной и грудоберберной частей туши

На рыбу весом 1 кг — 30 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1 головка лука, 1 свекла, 2 моркови, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца.

Галушки из рыбного филе

Готовое рыбное филе дважды пропустить через мясорубку вместе с сырым репчатым луком и белым хлебом, размоченным в холодном молоке. Заправить фарш солью, сырым яйцом, толченым чесноком, перцем и тщательно размешать.

Морковь, петрушку, свеклу и репчатый лук нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды, добавив в нее соль и специи, и варить 35—40 мин, после чего отвар процедить.

Разделить фарш в виде крупных, круглых галушек, загладить, смочив руки холодной водой, и опустить в кипящий отвар. Варить на слабом огне в течение 1 ч, затем осторожно вынуть из отвара и переложить на блюдо. Охладить.

К холодным галушкам подать отдельно соус хрен с уксусом, добавив в него немного сока, отжатого из сырой свеклы.

Сыр из филе трески

Сварить филе трески в молоке, посолив по вкусу и положив лавровый лист и $\frac{1}{2}$ головки лука. Рыбу обсушить, остудить, пропустить через мясорубку 2 раза. Полученное пюре растереть с маслом, тертым сыром, горчицей и перцем. Выложить массу на продолговатое блюдо, придав ей форму рыбы, и ложкой сделать узор в виде чешуи.

На 300 г вареного филе трески — 1 лавровый лист, $\frac{1}{2}$ головки лука, 200 г сливочного масла, 100 г тертого латвийского или швейцарского сыра, перец и горчица по вкусу, 2 стакана молока.

Мидии рубленые

Мидий припустить в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15—20 мин (варить под закрытой крышкой).

Затем обжарить на растительном масле, добавив мелко нарезанный лук, после чего смешать с размоченным пшеничным хлебом, добавить нарезанные кусочками яблоки и пропустить все через мясорубку.

Измельченную массу заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, выложить на селечницу, придав форму рыбы, и посыпать рубленым яйцом.

К рубленным мидиям хорошо подать свежие огурцы, помидоры или редис.

На 200—250 г вареных мидий - Уз городской булочки, 2—3 головки лука, 1 яблоко, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки уксуса, 1 яйцо.

Икра из соленых огурцов и кальмаров

Огурцы соленые промыть, порубить и слегка отжать, чтобы удалить излишнюю влагу.

Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать обжаривание в течение 20—30 мин, после чего заправить икру по вкусу перцем и охладить.

Кальмаров сварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 мин, затем охладить и нарезать соломкой.

В готовую икру положить вареных охлажденных кальмаров, перемешать.

На 150–200 г кальмаров — 6 соленых огурцов, 2–3 головки лука, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Холодные закуски из мяса и птицы

Многие продукты для холодных закусок можно покупать в готовом виде, например ветчину, ростбиф, свинину, телятину, жареную домашнюю птицу, дичь.

Мясо для холодных блюд готовят, как и для горячих.

Резать готовое мясо нужно поперек волокон наискос, широкими тонкими ломтями и укладывать их на блюдо ровными рядами. Если жарена целая баранья или телячья ножка, то мясо срезают с кости, кость кладут на блюдо, а нарезанное ломтями мясо складывают в форме целой ножки. На гарнир к жареному холодному мясу можно подать свежие овощи, хорошим гарниром являются также некоторые салаты (зеленый, картофельный, из помидоров; из краснокочанной или белокочанной капусты). Из приправ к мясу подходят соусы «Острый», «Кубанский», «Южный» или майонез.



с добавлением специй (соль, сахар, перец черный, чеснок, лук репчатый, Лавровый лист). Говядину обильно натирают посолочной смесью со специями, плотно укладывают в форму, подпрессовывают крышкой, выдерживают при 10–12°C в течение 3–4 ч, вторично подпрессовывают и варят 5–6 ч при 80–90°C; снова подпрессовывают и направляют для стекания бульона и охлаждения в камеру на 12–18 ч; охлажденную прессованную говядину вынимают из формы и завертывают в целлофан или пергамент.

Хранить прессованную говядину следует при 0–8°C не более 3 суток.

Свинину прессованную готовят из мякоти плечелопаточной части свиных туш после удаления шпика, костей, хрящей и излишков межмышечного жира. Подготовленное сырье солят сухим методом с добавлением специй, укладывают в форму и подпрессовывают крышкой; после кратковременной выдержки мяса в посоле свинину варят, снова подпрессовывают, сливают из формы бульон; охлаждают, зачищают и упаковывают.

Бекон прессованный готовят из срезов от шейной и грудно-брюшной частей (35% нежирной свинины, 50% жирной свинины и 15% шкурки). Сырье после натирки посолочной смесью укладывают в форму, подпрессовывают и выдерживают 10–12 ч, затем заливают рассолом и дополнительно солят в течение 2 суток. Дальнейшая технологическая обработка такая же, как при производстве говядины прессованной.

Запеченные мясные изделия

Шейку московскую запеченную высшего сорта вырабатывают из несоленой шейной части свиной туши после удаления прилегающего подкожного жира. Вырезку натирают солью, молотым черным перцем и чесноком, после чего укладывают на противни и запекают в печах в течение 2,5–3,5 ч при 120–150°C; затем шейку охлаждают до 0–6°C и упаковывают в целлофан. Готовый продукт имеет овально-удлиненную форму, сухую поверхность, нежную консистенцию, вкус его приятный, с выраженным запахом специй, на разрезе — вид натурального вареного мяса с прослойками межмышечного жира.

Хранить шейку при 5–8°C можно не более 5 суток.

Буженину высшего сорта готовят из тазобедренной части свиных полутуш. После удаления костей из окорока жировую часть натирают солью и подвергают окорок тепловой обработке.

При производстве жареной буженины окорок укладывают на противни и жарят в течение 1 ч на плите, после чего помещают в духовку для тушения при 170–190°C в течение 3–4 ч. При производстве запеченной буженины ее укладывают на противни и запекают в специальных печах в течение 4–5 ч при 120–170°C. При производстве вареной буженины ее укладывают на тележки или в тазики и варят в паровых камерах при 85–95°C в течение 5 ч.

После тепловой обработки буженину с поверхности приправляют красным перцем или смесью красного перца и чеснока, охлаждают и упаковывают.

Готовая буженина отличается приятным запахом и вкусом, свойственными тажевному малосоленому продукту, с выраженным специфическим ароматом жареной свинины и специй. Срок реализации буженины — не более 3 суток при 6–8°C, при более длительном хранении происходит обезвоживание, заветривание и потемнение поверхности продукта.

Карбонад высшего сорта изготавливают из спинной или поясничной мышцы (филей) с поверхностным слоем жира толщиной 5–10 мм, жировую часть натирают солью. Для получения жареных карбонадов филей укладывают на противни жирной частью вверх и зажаривают на плите в течение 30–60 мин, после чего помещают в духовку, где тушат при 170–№С до 1 ч. Для получения запеченных карбонадов филей запекают в ротационных печах при 120–170°C в течение 60–70 мин.

Горячий карбонад приправляют тонкомольным порошком красного перца или смесью красного перца и чеснока, затем охлаждают и упаковывают в целлофан.

Особенностью готового продукта является ароматный, специфический запах малосоленый, сочный вкус.

Срок хранения карбонада при 6–8°C не должен превышать 3 суток.

Балыковая колбаса

Балыковую колбасу высшего сорта готовят из тщательно зачищенной свиной спинной мышцы. Охлажденную вырезку нарезают посолочной смесью (соль, нитрит, сахар), плотно укладывают в емкости и выдерживают 2 суток, после чего прессуют, заливают рассолом и солят еще в течение 5–6 суток. После посола вырезки вымачивают в холодной воде 1–2 ч и затем, сложив их по две жировой поверхностью наружу, вкладывают филей в широкую кишечную оболочку. Перевязанные батоны ошпаривают в кипящей воде и подсушивают в течение 30–40 мин, затем сначала коптят при 30–35°C в течение 10–12 ч, потом варят в воде в течение 15–2 ч; сваренные батоны прессуют в течение 8–10 ч.

Балыковую колбасу выпускают также в копчено-запеченном виде. Для этого посоленные филей плотно укладывают вместе жировой поверхностью наружу и завертывают в целлофан, перевязывая шпагатом, затем балыковую колбасу коптят при одновременном запекании.

Копчено-вареную балыковую колбасу при 6–8°C можно хранить не более 5 суток, копчено-запеченную — не более 10 суток при 10–12°C.

Филей копченый

Филей копченый высшего сорта готовят из спинной мышцы свиных полутуш. Филей охлаждают, натирают посолочной смесью и выдерживают 2 суток, после

Поверхность ветчины, буженины или языка нужно зачистить ножом. Резать ветчину и буженину надо поперек волокон, лучше всего длинным, тонким (с узким лезвием), хорошо отточенным ножом. Ломтики должны быть ровными и тонкими. Нарезанную ветчину, буженину или язык следует уложить на блюдо ровными рядами, украсив веточками зелени петрушки или листиками салата. Отдельно подать хрен с уксусом, горчицу, майонез, соусы типа «Острый», «Кубанский» или «Южный».

Готовую домашнюю птицу и фазана следует сначала разрубить вдоль на 2 части, потом каждую часть разрубить на несколько кусков в зависимости от размера птицы. Рябчиков и куропаток нужно разрубить на 2 или 4 части. Куски птицы и дичи, уложенные на блюдо, украсить веточками зелени петрушки или листиками салата, гарнировать маринованными сливами, виноградом, вишнями, брусникой, мочеными яблоками, краснокочанной или белокочанной капустой, которые можно подать и отдельно в салатнике. К дичи и домашней птице можно также подать зеленые салаты, салаты из овощей и фруктов или из одних фруктов. Отдельно к домашней птице подать майонез, к дичи — фруктово-ягодный соус (см. стр. 71), брусничное варенье.

О приготовлении желе для заливных блюд подробно сказано на стр. 55.

Паштет из печени

Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и лук — тонкими ломтиками. Все это поджарить со шпиком, также нарезанным кусочками, до полной готовности, добавив 1 лавровый лист и несколько горошин душистого перца. Очень важно не пережарить печенку, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть. После этого удалить лавровый лист, а массу пропустить 2–3 раза через мясорубку (можно дополнительно протереть сквозь сито). Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, перец, натертый мускатный орех и взбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло. Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

Подавать паштет можно как закуску, добавив в качестве гарнира сваренные вкрутую яйца, или использовать для бутербродов.

На 500 г печени телячьей или говяжьей — 100 г сала-шпики, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука.

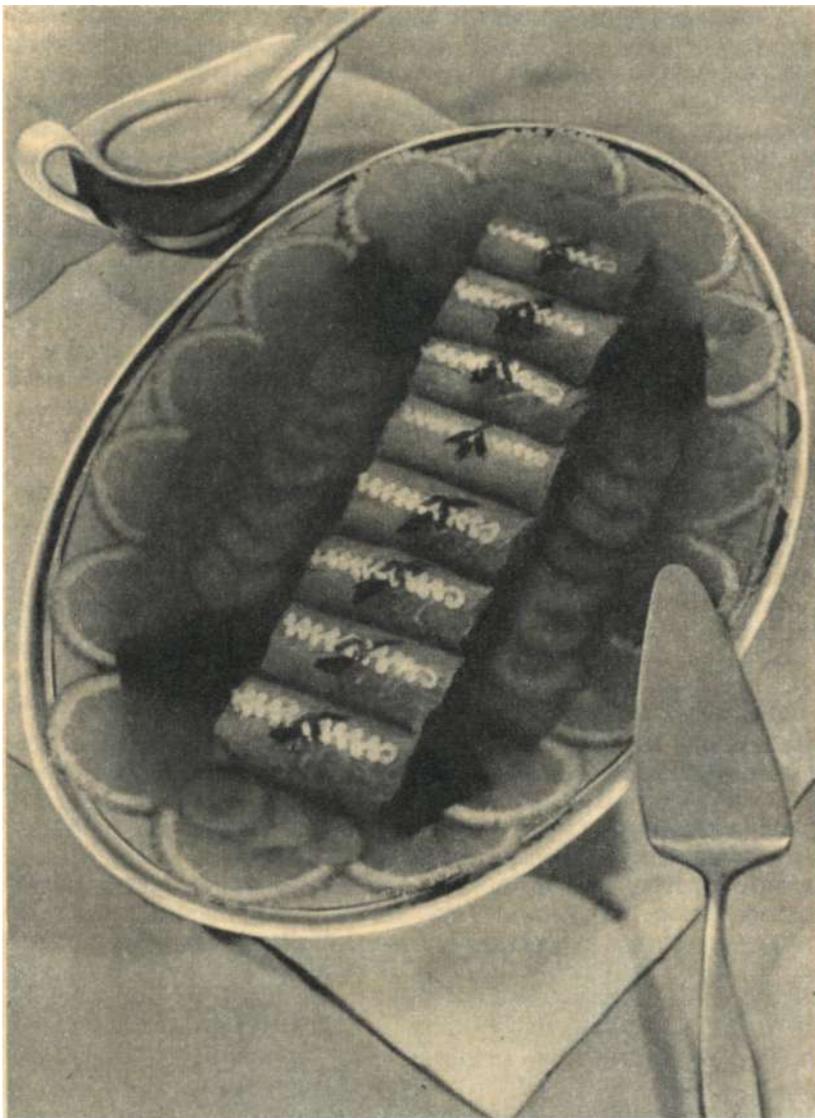
Ветчинные рулетики с хреном

Хрен мелко натереть, перемешать со сметаной, добавить по вкусу сахар, соль, уксус. Ломтики ветчины смазать этой массой, свернуть рулетиками, обернуть каждый листьями салата и положить в глубокую вазу один к другому. Обертывать салатом надо так, чтобы кончик рулета оставался не покрытым салатом и этим кончиком класть сверху.

На 500 г ветчины — 150 г хрена, 200 г сметаны, 300 г зеленого салата.

Курица в майонезе

Вскипятить воду с кореньями, луком и пряностями. Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую курицу положить в отвар и сварить до готовности. Остудить в отваре. Желатин развести



в 1/4 стакана холодного отвара, поставить на середину горячей плиты между конфорками, чтобы желатин растворился. Майонез выложить в мисочку, растереть с сахаром.

Огурцы, вареные овощи и яйца порезать кубиками, добавить горошек, перемешать с майонезом и разложить на блюде.

Остуженную курицу разрезать на порции, осторожно вынуть из нее все кости и положить куски курицы на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены, залить им сверху ломтики курицы, сверху украсить кубиками помидоров и небольшими кучками мелко нарезанного зеленого салата. До подачи держать в холодильнике.

На 1 курицу — 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 4 горошка перца, 2 свежих огурца, 2 картофелины, 3 яйца, 1 банка зеленого горошка, 3 моркови, 1 корешок зеленого салата, 2 банки майонеза, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка желатина.

чего прессуют, заливают рассолом и вялят в течение 5—6 суток, затем вымывают 1—2 ч в холодной воде, затирают и плотно обтягивают кишечной оболочкой; батоны перевязывают шпагатом, опаривают в кипящей воде, подсушивают 30—40 мин и коптят при температуре 30—35°C в течение 24—48 ч, после съезывания филеи сушат в течение 10—15 суток. Нарезанный и расфасованный филей хранят при 4—8°C не более 5 суток.

Пастрома свиная

Пастрому свиную высшего сорта готовят из мяса шейной части свиных мясных или беконных туш. Подготовленное сырье нарезают на прямоугольные пласты толщиной 2—3 см по линии расщепления мышц и делают надрезы по диагонали для лучшего просаливания и удержания специй; натирают посолочной смесью (соль, селитра, черный молотый перец, свежий чеснок) и укладывают на 24 ч для созревания; посоленные полуфабрикаты для пастромы навешивают на рамы и коптят 3,5—4 ч при температуре 90—110°C; затем пастрому охлаждают и упаковывают в целлофан или пергамент. Выпускают ее как в целом, так и в расфасованном виде: порциями по 100—500 г. Порции обычно упаковывают под вакуумом в прозрачные газонепроницаемые пленки.

Хранят пастрому при температуре не выше 8°C не более 5 суток.

Языки в шпике

Языки в шпике высшего сорта готовят из языков говяжьих вареных (80%) и шпика бокового свиного (20%). Языки затирают, снимают с них шкурку и солят в соле 5—6 суток при температуре 2—4°C боковой шпик солят одновременно с ним посолом, соленые языки варят в кипящей воде 15—20 мин и охлаждают боковой шпик очищают от соли на поверхности, нарезают на пластинки толщиной 2 мм; вареный язык тщательно обертывают пластинами соленого шпика и плотно обтягивают широкой кишечной оболочкой. Оболочки перевязывают шпагатом, после чего языки варят в воде при температуре 75°C в течение 1 ч; горячие языки погружают в пищевую кровь на 1—2 мин для придания оболочке яркого цвета и охлаждают до 12—15°C; остывшие языки слегка подкапчивают при 18—22°C в течение 5—6 ч; для уплотнения продукта и равномерного распределения аромата копчения языки выдерживают после копчения 12—24 ч при 0—2°C.

Срок хранения языков в шпике при 8°C — не более 5 суток.

Рыба горячего и холодного копчения

Большим спросом в нашей стране пользуется копченая рыба. Это питательный, вкусный продукт, готовый к употреблению без дополнительной кулинарной обработки.

Различают два способа копчения — горячий и холодный. Выбор способа коп-

чения определяется прежде всего свойствами сырья и потребительским спросом.

При горячем копчении свежую или размороженную рыбу вначале обрабатывают вкусовым посолом так, чтобы содержание поваренной соли в мясе готовой рыбы составляло 1,5—3% (для некоторых видов рыб до 4%). Далее рыбу коптят горячим способом при температуре воздуха обычно от 75—80 до 120—150°С. При этом рыба пропекается в собственном соку; температура в толще ее мяса к концу процесса копчения достигает 70—75°С. Поверхность рыбы приобретает золотистую окраску (колер), мясо ее пропитывается приятным ароматом копчености.

Рыбу горячего копчения обычно вырабатывают для местного потребления, так как она не выдерживает длительных перевозок и хранения — это скоропортящаяся продукция. Иногда ее сразу после окончания процесса копчения замораживают и в мороженом виде транспортируют в потребительские центры.

Рыба холодного копчения, также обладающая приятным вкусом и ароматом, более стойка при хранении. Вырабатывают ее из соленой рыбы подвергая последнюю сначала отмачиванию, а затем копчению. Содержание соли в рыбе холодного копчения допускается в пределах 5—12% для сельди — до 14%. Холодное копчение рыбы производят обычно при температуре около 25—35°С. При холодном копчении жирных рыб температуру в процессе подсушки и собственно копчения поддерживают не выше 25°С. Для рыбы тощей и средней жирности в конце копчения температуру можно поднимать до 40°С.

В процессе холодного копчения рыба обезживается и пропитывается ароматическими веществами дыма. Однако окончательное формирование вкуса, аромата и консистенции мяса рыбы холодного копчения, называемое созреванием, происходит после уборки ее в тару и нескольких суток хранения.

Выпуск копченой рыбной продукции в нашей стране растет из года в год, расширяется ее ассортимент.

Горячим копчением в настоящее время обрабатывают многие виды океанических рыб, но лучшими вкусовыми качествами отличается продукция из нототении, скумбрии, луфаря, мероу, сардин и некоторых других рыб.

Рыба горячего копчения хороша в качестве закуски, кроме того, ее можно подать к столу подогретой с овощными гарнирами.

На холодное копчение из океанических рыб направляют мероу, негриту, масляную рыбу, луфаря, баттерфиш, мраморную нототению, умбрину, скапа, скумбрию, ставриду и др. Продукция холодно! о копчения из ставриды, скумбрии, баттерфиша, морского караса и луфаря получила достаточно широкую известность.

Рыбу коптят в неразделанном виде, потрошенной с головой или обезглавленной, разделанной на балык или куски.

Заливной язык

Свежий язык сварить, на несколько минут положить в холодную воду, чтобы легче было удалить с него кожу (кожу снимать, начиная с тонкого конца). Очищенный язык положить в отвар, в котором он варился, и охладить. После этого нарезать язык тонкими кусками, положить их на блюдо и украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, свежего огурца, корнишонов, листиками зелени петрушки, залить полузастывшим желе в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски языка были залиты желе.

Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, предварительно сняв с него жир. Когда заливное готово, куски языка вырезать, уложить красиво на блюдо и гарнировать с одной или двух сторон салатом из белой или краснокочанной капусты, кружками помидоров и свежего огурца, маринованными вишнями, сливами, виноградом, украсить зеленым салатом и зеленью петрушки.

Отдельно подать соус «Острый», майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Таким же способом готовят заливную ветчину (нежирную).

На 1 язык весом около 1 кг — 20—25 г желатина (на 2)4—3 стакана желе), 1 корень петрушки, 1 головка лука.

Студень говяжий

Говяжьи ноги и губы опалить, разрезать на части, разрубив кости, вымочить в холодной воде в течение 3—4 ч, вымыть щеткой, обмыть чистой холодной водой, сложить в кастрюлю и залить холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) так, чтобы уровень ее был выше уровня субпродуктов примерно на 8—10 см. Кастрюлю накрыть крышкой, довести воду до кипения и варить мясо на слабом огне 6—7 ч, периодически снимая жир с поверхности бульона, пока мясо не будет легко отделяться от костей. За 1—1,5 ч до окончания варки добавить по 1—2 шт. моркови, лука, петрушки, лаврового листа, немного перца горошком. После варки снять с поверхности весь жир, вынуть лавровый лист, удалить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку, смешать с процеженным бульоном и довести до кипения: прибавить по вкусу соль, размешать и разлить в формы или глубокие блюда.

При заливке в формы в студень можно прибавить сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца.

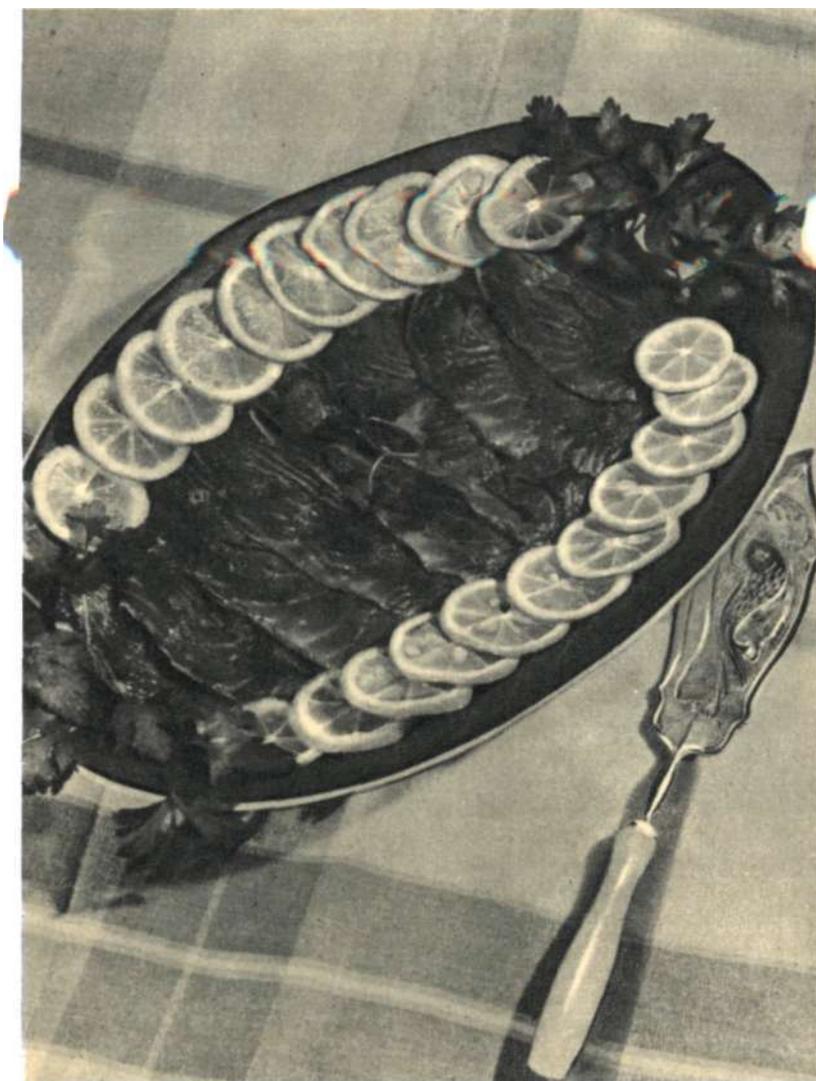
В этом случае форму залить лишь на $\frac{1}{3}$, дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем и уложить кружки яиц и т. д.

Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, выложить студень на блюдо, украсить его веточками зелени петрушки.

К студню подать хрен с уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из краснокочанной и белокочанной капусты.

Студень из свиных или телячьих ножек

Ошпаренные ножки вытереть насухо полотенцем, натереть мукой и опалить те места, где осталась шерсть. Ножки разрубить вдоль, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько



частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4–5 см, прибавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, немного перда и варить на слабом огне 3–4 ч (морковь и лук варить 1–2 ч). *По окончании варки снять с поверхности жир, вынуть коренья, лавровый лист; мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Кости положить обратно в бульон и варить до тех пор, пока не останется 5–6 стаканов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, довести до кипения, посолить по вкусу, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц (в 2–3 ряда), и охладить. К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.*

Если студень готовят из свиных ножек или свиной головы, то в бульон следует прибавить 5–7 г желатина.

На 4 ножки — 5–6 яиц, 2 моркови, 2 головки лука, 1 петрушка, 2–3 лавровых листа.

Рыбу горячего копчения следует использовать не позднее чем через два дня после покупки, причем хранить ее можно только в холодильнике или другом прохладном месте. Практически она сохраняет свежесть не дольше, чем жареная или отварная рыба.

Балыки относятся к лучшему гастроно-

Различают провесные (вяленые) и копченые балыки. Для приготовления балыков специально разделанную и умеренно посоленную рыбу вялят или слегка подсушивают и коптят холодным способом в коптильных камерах. Провесные балыки по своим достоинствам выше копченых балыков благодаря более длительному проявлению, а значит, и более полному созреванию, в результате которого готовый продукт приобретает особый «букет».

Для приготовления балычных изделий используют наиболее крупную мясистую и жирную рыбу. Знамениты осетровые и лососевые балыки. Прекрасным сырьем для производства балычных изделий являются некоторые виды океанической рыбы. Так, из нототении мраморной освоено приготовление балыков провесных и холодного копчения. Спинки, теши (брюшная часть) и боковники (симметричные половинки тушки или однородные куски мяса из тушки рыбы) холодного копчения вырабатывают из марлина, скумбрии, масляной рыбы, парусника.

Балыки — отличный закусочный продукт, имеющий приятный специфический вкус и запах копчености, не требующий дополнительной кулинарной обработки, выдерживающий сравнительно длительное хранение. Балыки подают к столу нарезанными ломтиками, украшенными дольками лимона, листьями салата.

Рыба соленая и пряная

С широким внедрением холода на судах и предприятиях рыбной промышленности, на железнодорожном транспорте, а также в складском хозяйстве и торговой сети рыбная промышленность резко увеличила выпуск слабосоленой и среднеосоленой закусочной продукции.

Посол рыбы признан у нас в стране целесообразным методом консервирования тех рыб, которые именно в соленом виде дают хорошую продукцию закусочного типа, пользующуюся широким спросом. Одной из новинок такого типа являются умеренно соленые продукты из скумбрии, ставриды, сардины и мойвы, вырабатываемые предприятиями главков «Зап-рыба» и «Севрыба».

Деликатесным соленым закусочным продуктом является жирная курильская скумбрия, вырабатываемая предприятиями главка «Дальрыба». Большим спросом у покупателей пользуется продукция специального баночного (с добавлением сахара) и солено-пряного посола (с использованием смесей пряностей) из океанических рыб.

Рыбные пресервы

Рыбные пресервы — это рыба, предварительно консервированная поваренной солью или обжаренная в масле, уложенная в банки, залитая специальным соусом-заливкой с уксусной кислотой или без нее с необходимыми пряностями, с добавлением консервантов и герметически укупоренная.

В отличие от консервов банки с пресервами после укупорки не подвергают действию высокой температуры (стерилизации), в связи с чем они значительно менее стойки при хранении, чем консервы.

Для повышения стойкости пресервов их хранят при относительно низких температурах (чаще около 0°С и ниже, до -8°С). В пресервах содержится от 6 до 12% поваренной соли в зависимости от их вида. Кроме того, для повышения стойкости пресервов к ним добавляют консерванты, обычно бензойнокислый натрий, И1 расчета 1 г на 1 кг содержимого банки. Все эти меры способствуют выпуску доброкачественных пресервов.

Отличную закусочную продукцию представляют собой новые виды пресервов из мойвы, сардинеллы и сайры атлантической в различных соусах и заливках, производство которых освоено предприятиями рыбообработывающей промышленности. Ассортимент этих пресервов насчитывает около 30 наименований.

Для приготовления пресервов соленную рыбу разделяют на филе. Кусочки филе укладывают в жестяные или стеклянные банки и заливают одной из заливок. В качестве заливки используют растительное масло, горчичный, острый и пряный соусы, фруктовые соки и др. В процессе созревания рыба пропитывается соусом, приобретая приятный своеобразный вкус.

В пресервах «Сардинелла филе-кусок» рыбу украшают ягодами клюквы, брусники, дольками яблока или лимона, ломпиками маринованных овощей.

Для приготовления пресервов из мойвы и сайры атлантической используют тушки рыбы, которые укладывают в банки и заливают соответствующими соусами. Мойву выпускают в горчичном соусе, горчичных заливках «Горькая» и «Ароматная», в уксусно-масляной заливке с овощами; а сайру атлантическую, кроме того, в клюквенном соусе и «полярную (акусочную)».

Широкий ассортимент рыбных пресервов вырабатывают из скумбрии. Наибольшей популярностью пользуются такие пресервы из скумбрии, как филе кусочки в горчичном, белом, розовом, томатном, яблочном, лимонно-яблочном, абрикосовом, лимонно-винном, пряно-винном, пряно-чесночном и других соусах, а также пресервы под названиями: «Новинка», «Банкетная», «Осень», «Весна», «Юбилейные», «Коктейль». Всю эту продукцию отличают приятный вкус и аромат, нежная консистенция мяса рыбы.

Промышленностью освоен выпуск пресервов не только в мелкой таре по 50—250 г. но и в крупных банках по 1,3—5 л.

Холодные овощные закуски

Чаще всего овощи используют для приготовления салатов и винегретов, а также для гарниров к различным закускам. А между тем они служат прекрасным материалом для приготовления совершенно самостоятельной закуски—овощной икры, овощного паштета, фаршированных овощей и т. д.

Паштет из фасоли

Фасоль отварить, протереть, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

На 1 стакан фасоли — 1 головка лука, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Икра грибная

Икру грибную готовят из соленых или сухих сваренных грибов.

Соленые грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить. Нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, прибавив немного перца.

Из сваренных сухих грибов икру готовят таким же способом. Для более острого вкуса можно добавить лимонный сок или уксус, соль и перец.

На 250 г соленых грибов (или 50 г сухих) — 1 головка лука, 1—2 ст. ложки растительного масла.

Икра из баклажанов

Баклажаны испечь или слегка сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренный лук и помидоры, соль, перец, растительное масло и немного уксуса, перемешать, проварить на легком огне для удаления излишней влаги и охладить.

На 300 г баклажанов — 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 головки лука, 1 помидор.

Икра из свеклы

Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5—10 мин), часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложить икру в салатник.

На ½ сырой свеклы — 2 ст. ложки растительного масла, й ст. ложки сахара, й лимона.

Помидоры, фаршированные салатом

Зрелые не очень крупные помидоры обмыть, срезать со стороны плодоножки 1/5 часть, слегка выжать для удаления сока и семян, сделать в них углубления и посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить салатом из дичи (можно мясным или рыбным салатом, рублеными вареными яйцами, смешанными с зеленым луком и майонезом), уложить на блюдо, посыпать укропом.

На 4 помидора — 14 рябчика или куропатки, 1 картофеля, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза.

Огурцы, фаршированные редисом и яйцами с отварным языком

Отобрать ровные небольшие тонкие огурцы, вымыть, вытереть, разрезать вдоль пополам, вычистить из них зерна и, если огурцы горькие, очистить от кожицы. Мелко нарезанные вареные яйца и натертую на терке с крупными отверстиями редиску перемешать, добавить зелень укропа, рубленый зеленый лук. Все перемешать с густой сметаной, посолить по вкусу. Отварной язык нарезать тонкими ломтиками. Свободную от семян середину огурцов заполнить приготовленным салатом, сверху положить ломтик языка, сложенный вдвое, с боков украсить «розочками» из редиса.

На 1 кг огурцов—4 яйца, 2 пучка редиски, 2 брикетика любительской сметаны, 500 г вареного языка, 1 ст. ложка рубленого укропа, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука.

Перец, фаршированный овощами

Отобрать зрелые крепкие стручки перца, залить их в кастрюле кипятком, накрыть крышкой и держать так до тех пор, пока не остынут. У отваренных стручков перца срезать верхушки, вычистить перец изнутри, плотно наполнить фаршем (см. ниже), поставить в кастрюлю фаршем вверх, залить пропущенными через мясорубку помидорами, всем количеством масла, посолить, положить лавровый лист и поставить варить, не закрывая крышкой, на средний огонь. Когда сок уварится и сверху будет красное масло, снять перец с огня, добавить в него толченый чеснок и рубленую зелень. Остывший перец переложить в глубокий салатник, сверху засыпать зеленью.

Фарш приготовить так: нашинкованные корни и лук обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить крупно разбитым перцем, положить лавровый лист, зелень.

Этот перец можно хранить в холодильнике в течение 7 дней.

На 8—10 стручков сладкого перца—500 г моркови, 500 г лука репчатого, 250 г петрушки, 250 г сельдерея, 250 г подсолнечного масла, 1 кг помидоров, 4 лавровых листа, 10 горошин перца, 1/2 головки чеснока, 4 ст. ложки рубленой зелени.

Закуски из яиц

Эти закуски хороши тем, что их можно приготовить, как говорится, на скорую руку.

Для фарширования яиц можно использовать различные салаты, рубленые овощи, сельдь, паштеты и самые разнообразные готовые продукты, в том числе и консервированные.

Яйца с рыбными консервами

Шпроты или сардины вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов), при желании посолить по вкусу.

Смалить яйца ВКОУТУЮ. охладить и очистить их. после чего нарезать пополам в продольном направлении. С/сторожко лярГЕ другие хорошо усваиваются. (Шгятггичт

Икра

Наиболее ценной является икра осетровых и тихоокеанских лососевых рыб. Значительно уступает ей по вкусу и питательной ценности икра тресковых, сельди, камбал, карповых, щуки и рыб других видов; консервируют икру этих рыб главным образом посолом.

По выработке осетровой и лососевой икры Советский Союз занимает первое место в мире.

Зернистая икра — самая ценная. Сохранить ее в домашних условиях трудно. Чтобы она не испортилась, нужна температура от 0 до минус 3°C.

Зернистая икра пастеризованная — это икра в маленьких стеклянных баночках, герметически закупоренная и пастеризованная, т. е. прогретая. Если такую баночку не раскрывать, она может храниться в домашних условиях очень долго; если же ее раскрыть, надо съесть икру в течение 1—2 дней.

Паюсная икра — посоленная икра осетровых пород, только иначе обработанная, чем зернистая. Хранить паюсную икру можно значительно дольше, чем зернистую.

Ястычная икра — икра, засоленная вместе с ястыками. Это вкусный и питательный продукт, хорошо переносящий хранение.

Паста «Океан»

Высококачественная паста «Океан» отличается приятным сладковатым вкусом и запахом, характерным для мяса креветок. В пасте «Океан» содержится 15—20% белковых веществ, 3—10% жира. богата фосфатидами, а также ценные минеральные элементы (железо, медь, марганец, йод, кобальт и др.) и витамины группы В. Установлено, что в пасте «Океан» биологически активного йода содержится примерно в 100 раз больше, чем в говяжьем мясе. Как показали исследования, употребление пасты «Океан» в пищу способствует повышению сопротивляемости организма человека к инфекционным заболеваниям.

Паста хорошо сочетается с сыром, сливочным маслом, майонезом и овощами. Ее используют для производства плавленого сыра «Коралл» и масла креветочного, ее рекомендуют также для приготовления салатов, паштетов, биточков, пельменей, зраз, форшмаков и других блюд.

Сыры

Невозможно назвать общее количество видов сыров, изготавливаемых в мире. Безошибочно можно утверждать, что их более 600.

Особая ценность сыров заключается в том, что они содержат много жизненно необходимых белковых веществ, минеральных веществ, жира. Белковые вещества в сыре содержатся в виде свободных аминокислот, многие из которых являются незаменимыми, и пептидов. Те и другие хорошо усваиваются. (Шгятггичт

таш, что 100 г сыра удовлетворяют дневною потребность человека в белках на 25—40%, в жире — на 25—30%, в кальциевых солях — на 30—100%. в фосфоре — на 20—55%.

Наши магазины предлагают потребителю широкий выбор сыров разных видов. Чтобы дать хотя бы элементарное представление об особенностях того или иного сыра, необходимо их классифицировать, т. е. разделить на отдельные типы и группы. Но прежде следует рассказать об общих принципах технологии сыров.

Пастеризованное молоко в специальных ваннах или сыроизготовителях свертывают, добавляя в него сычужный фермент и закваски чистых культур молочнокислых бактерий. После образования сгустка его нарезают, в результате чего образуется так называемое сырное зерно. В зависимости от вида сыра зерно подвергают различной обработке: например, в одних случаях его нагревают и длительно вымешивают, в других случаях его сразу же извлекают из сыворотки. Размеры получаемых зерен также зависят от вида сыра. Далее зерно освобождают от сыворотки. Освобожденное от сыворотки, оно образует, как говорят сыродельцы, сырный пласт. Сырный пласт также в зависимости от вида сыра и способа производства может быть образован в ванне или непосредственно в формах. Для некоторых сыров образование сырного пласта не требуется.

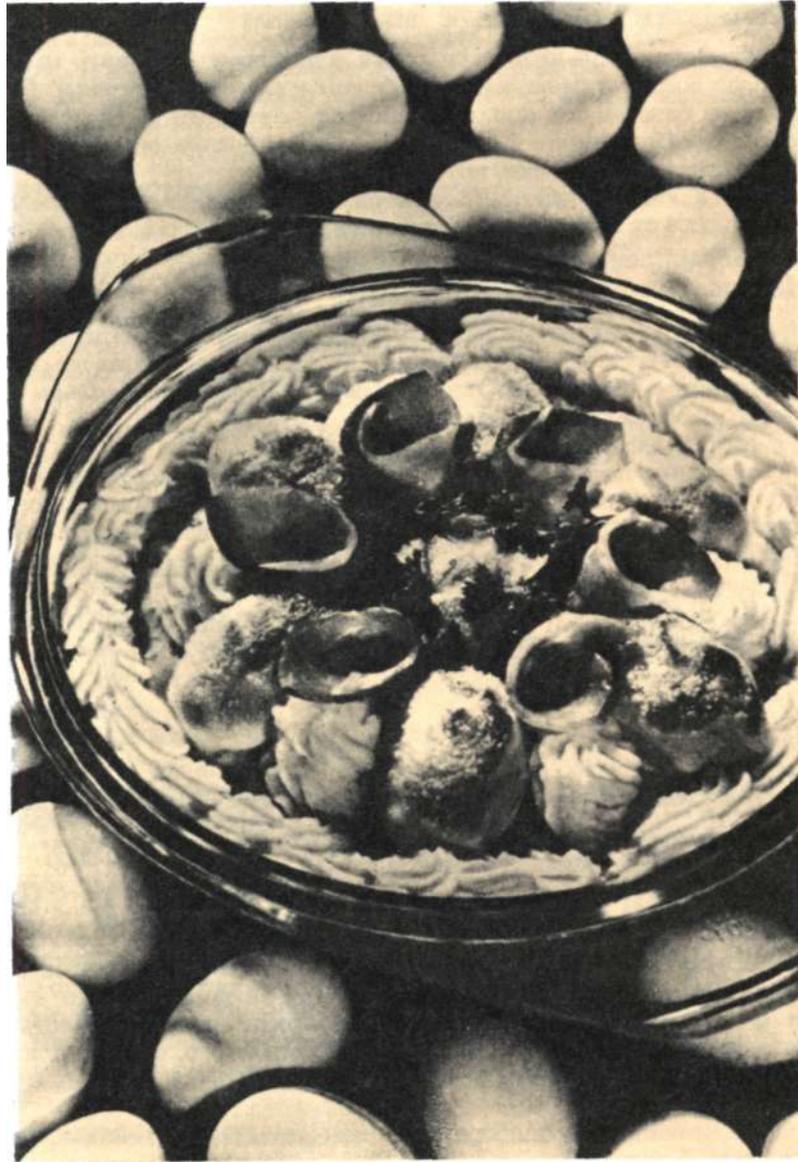
Металлические, полиэтиленовые или деревянные формы придают окончательную конфигурацию головке сыра. Головки сыра в формах подвергают прессованию, т. е. уплотняют их под действием давления. В некоторых случаях уплотнение достигается самопрессованием.

После посолки головки сыра направляют в специальные подвалы, где при определенных режимах температуры и влажности воздуха происходит их созревание. Во время созревания головки сыра подвергаются специальной обработке. Наконец, по современной технологии одни сыры парафинируют, другие помещают в полиэтиленовые пленки, на сырах некоторых видов образуется естественная корка. Есть и такие сыры, которым не нужно созревание.

Если положить в основу эти общие принципы технологии сыров, то сыры можно разделить на следующие основные группы: твердые, полутвердые, мягкие и кисломолочные. В каждой из этих групп в свою очередь можно выделить следующие типы: к твердым сырам относятся сыры типа швейцарского, голландского, чеддер, российского, сыры рассольные; к полутвердым — сыры типа латвийского; к мягким сыры типа дорогобужской, смоленского, рокфор, камамбер и ряд других; к кисломолочным сырам относятся чайный, сливочный и др.

Сыры типа швейцарского

Кроме самого швейцарского к этой группе относятся советский, алтайский, кубанский, карпатский сыры и др. Всем



желтки, тщательно растереть их и заправить майонезом и солью. Половинки белков заполнить растертыми и заправленными желтками, поверх них горкой поместить растертые консервы и аккуратно обровнять. Украсить сверху майонезом.

Для приготовления такой закуски можно использовать готовый паштет из шпрот.

На 5 яиц — 5 сардин или 10 шпрот, 1/2 ст. ложки майонеза.

Яйца с майонезом и репчатым луком

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Разрезать яйца пополам в продольном направлении, слегка посолить, залить майонезом и посыпать красным перцем.

Перед подачей на стол натереть на терке с крупными отверстиями репчатый лук и посыпать им яйца.

На 5 яиц — 1/2 ст. ложки майонеза, 1 небольшая головка лука.

Холодная яичница с майонезом

Глубокую большую сковородку или форму поставить на кипящую водяную баню, смазать маслом и вылить в нее яйца. Держать на бане до тех пор, пока яйца не затвердеют. Снять с огня, остудить. Опрокинуть яичницу целиком на тарелку, обмазать сверху майонезом и посыпать зеленью.

На 8 яиц — 2 чайные ложки сливочного масла, 6 ст. ложек майонеза, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени.

Яйца, запеченные в сметане

Смешать муку и масло, разбавить горячим бульоном, прокипятить до густоты и добавить сметану. Батон нарезать на ломтики толщиной в два пальца, удалить мякиш. Полученные кольца обжарить с обеих сторон в масле.

Металлическое или другое огнеупорное блюдо смазать маслом, вылить на него горячий сметанный соус, в него положить поджаренные кольца, в каждое выбить по одному яйцу, посолить, поперчить, поставить в сильно нагретый духовой шкаф и дать белку свернуться и побелеть (желток должен остаться жидким). Подавать на том же блюде, посылав рубленой зеленью.

На 10 яиц — 1 чайная ложка масла, 1 батон белого хлеба, 150 г сметаны, 1 чайная ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана бульона.

Соусы и заправки для салатов, винегретов и других холодных закусок

Соусы являются часто необходимой добавкой к салатам, винегретам и другим холодным закускам. Они дополняют их вкус и аромат, одновременно повышают их питательную ценность и способствуют возбуждению аппетита. Кроме того, они дают возможность разнообразить ассортимент блюд, приготавливаемых из одних и тех же продуктов.

От правильного подбора соуса или заправки во многом зависит вкус блюда. В предлагаемых ниже рецептах даны рекомендации по использованию того или иного соуса или заправки.

Важную роль при приготовлении соусов играют пряности, улучшающие вкусовые и ароматические качества продукта. Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи.

Майонез домашний

В фарфоровую или фаянсовую чашку влить сырые яичные желтки, посолить и перемешать венчиком или лопаткой. Затем небольшими порциями (по чайной ложке) вливать растительное масло, каждый раз тщательно смешивая его с желтками. Когда из масла и желтков получится густая однородная масса, прибавить уксус. Если соус слишком густой, добавить в него около 1 ст. ложки теплой воды. Для более острого вкуса в соус можно прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки готовой горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки соуса маслом.

этим сырам присущи своеобразный **тонкий аромат**, сладковатый, пряный вкус.

Швейцарский сыр называют сыром номер один. Международное название его **эмментальский**, по имени альпийской долины, которая считается родиной этого сыра. В хрониках эмментальский сыр упоминается впервые в XV век.

Швейцарский сыр выработывают в виде низкого широкого цилиндра весом до 100 кг. При надлежащих условиях его можно хранить до 1 Vi—2 лет.

Созревание швейцарского сыра продолжается 6—8 месяцев, а то и дольше. Его отличают тонкий вкусовой букет, в котором преобладает сладковато-пресный, ореховый привкус, пластичная маслянистая консистенция сырной массы и четко выраженный и хорошо развитый рисунок довольно крупных «глазков» со «слезой».

Очень высоко ценится также **советский сыр**, технология которого полностью разработана в СССР.

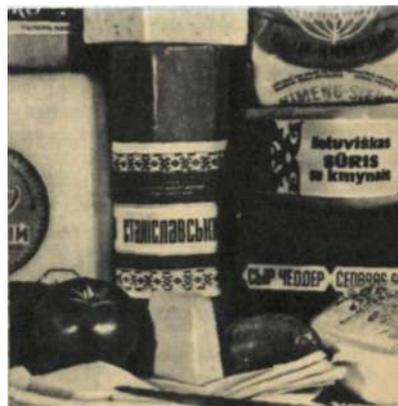
Этот сыр имеет форму брусков весом от 12 до 20 кг. Поверхность брусков парафинируют, цвет ее светло-желтый. Для советского сыра характерны однородная пластичная масса с рисунком «глазков» круглой или овальной формы; легкий сладковатый оттенок вкуса, ореховый привкус, чуть пряный аромат его после достаточной выдержки приобретает большую выразительность и остроту.

Сыры типа голландского

В эту группу сыров кроме разновидностей голландского сыра входят костромской, степной, ярославский, пошехонский, Станиславский, угличский и другие сыры, которые также пользуются большим спросом.

После 2 $\frac{1}{2}$ —3 месяцев созревания сыры этого типа приобретают достаточно острый, чуть-чуть кисловатый, маслянистый, нежный вкус зрелого сыра: у них пластичная консистенция и на разрезе часто довольно отчетливо виден рисунок с «глазками» круглой или овальной формы; тонкая эластичная корка покрыта парафином.

Голландский сыр один из самых массовых, его производство составляет 25-



И/, всех видов натуральных сыров. Име- ла два вида: круглый и брусковый. Гол- шедкий круглый содержит не менее 50% по- лноценно жира в сухом веществе, в нем мы- ле влаги (43%); голландский бру- совый отличается повышенной влаж- ностью (44%) и обычно меньшим содер- жанием жира (45%).

Брусковый голландский созревает не Шне 2 месяцев и, поскольку в нем со- держится больше влаги, он менее острый и вкус и консистенция его более нежная.

Костромской сыр сходен с голландским бру- сковым, но он менее острый (до 2,5% ив) и более нежной консистенции.

Ярославский сыр имеет форму высоко- го цилиндра. Масса сыра эластична, мя- га, вкус чистый, чуть кисловатый, уме- ренно острый, цвет кремовый или светло- лимонный, на разрезе видны «глазки» овал- ной или неправильной формы. При особо нежной и мягкой консистенции этого сы- ра «глазки» могут отсутствовать.

Ульянский сыр созревает примерно 2 месяца, за это время он приобретает умеренно острый, слегка кисловатый вкус. Консистенция сырной массы маслянистая, мажущая. Поступает в продажу в виде прямоугольных брусков.

Сыры типа чеддер

К сырам этого типа относится сыр чеддер горный алтай.

Чеддер — самый распространенный сыр во многих странах, особенно в США, Канаде, Англии. В этих странах 80—85% производимых сыров составляет чеддер. Это объясняется прежде всего тем, что производство чеддера поддается механизации. В СССР в последние годы выра- ботка этого сыра ежегодно увеличивается.

Чеддер имеет форму цилиндра весом 30—33 кг. Он отличается слегка острым, несколько кисловатым вкусом. Консистенция его мягкая, нежная, маслянистая, она может быть мажущейся и крошливой.

Нужно иметь в виду, что этот сыр на раз- резе очень быстро высыхает, поэтому его нарезают непосредственно перед упо- треблением.

Чеддер используют для бутербро- дов, подают к завтраку, к ужину, к пиву, к пресному столловому печеню, к галетам



Майонезом заправляют салаты и винегреты, подают его к ва- реным и жареным мясным и рыбным холодным блюдам.

На Уа стакана растительного масла (подсолнечного рафини- рованного или оливкового) — 1 яйцо (желток), 1 ст. ложка уксуса, соль и сахар по вкусу.

Соус из горчицы с каперсами

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло, затем развести уксусом. В готовый соус по- ложить каперсы и мелко нарубленные яичные белки.

Подавать соус к холодной отварной рыбе или консервирован- ной в собственном соку.

На 2 яйца—2 ст. ложки растительного масла, 54 ст. ложки горчицы, 3-4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка мелких каперсов, Уз чайной ложки сахара.

Соус фруктово-ягодный

Растереть варенье или джем из черной смородины с горчицей, прибавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпа- рить, опустив на 1 мин в кипяток. Так же ошпарить мелко наруб- ленный лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец.

Подавать соус к жареной дичи, утке, гусю.

На 2 ст. ложки варенья или джема — Уа чайной ложки горчицы, 1 ст. ложка портвейна, 1 ст. ложки цедры лимона и апельсина, Уа маленькой головки лука.

Соус хрен с уксусом

Корень хрена промыть щеткой и очистить от кожицы, а затем натереть на терке и залить кипятком, закрыв крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать.

Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине.

На 1 корень хрена весом 120 г-100 г уксуса 9%-ного, 100 г воды, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Заправка из сметаны с уксусом

Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром.

На % стакана сметаны —У* стакана уксуса, 1 чайная ложка сахарной пудры, соль и перец по вкусу; или на Уа стакана смета- ны —1—1/а ст. ложки уксуса, сахар по вкусу.

Соус сметанный с хреном

Очищенный, промытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сметаной, солью, сахаром (по вкусу).

Подавать сметанный соус с хреном к холодному и заливному поросенку, студню, а также к холодной рыбе.

На 1 стакан сметаны — 1 корешок хрена.

Соус «винегрет»

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, расте- реть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, сахаром, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить



мелко нарубленные яичные белки, зеленый лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и соленые огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками

Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе.

Этот же соус можно подать к свинине, свиным и телячьим ножкам.

На 1 яйцо — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса, 1/4 ст. ложки каперсов, 1/4 соленого огурца, 1/4 головки лука, перо зеленого лука, 1/4 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листки), 1/4 чайной ложки сахара, соль и молотый перец по

Сыр российский

Производство этого сыра налажено сравнительно недавно, но он уже получил широкую известность и признание потребителей.

Российский сыр имеет выраженные сырные, слегка кисловатые вкус и запах, нежную эластичную консистенцию, рисунок с «глазками» шелевидной формы. Форма головки сыра цилиндрическая, вес головки 11—13 кг. В сыре содержится не менее 50% жира (в сухом веществе), 40—41% влаги, 1,3—1,8% соли.

Сыры рассольные

Рассольные сыры — это особый вид сыров, которые пользуются большим спросом главным образом у народов Кавказа, но, безусловно, многие из них имеют своих поклонников и в других районах нашей страны. Молочная промышленность выпускает небольшой ассортимент этих сыров. Гораздо более обширный ассортимент подобных сыров с глубокой древности вырабатывает местное население Кавказа.

Свое название эти сыры получили за то, что созревание и дальнейшее хранение большинства из них осуществляется в соляном рассоле разной концентрации. Это и придает им специфические свойства: своеобразный остросоленый вкус, весьма ломкую и плотную консистенцию. К рассольным сырам относятся чанах, тушинский, грузинский, ереванский, осетинский, имеретинский, брынза. К этим сырам иногда относят также сыр сулгуни.

Сыры чанах, тушинский, осетинский вырабатывают из коровьего, козьего и овечьего молока или из их смеси. Технология сыров этой группы одинакова, отличаются они один от другого формой и размерами. Сыры, приготовленные из козьего и овечьего молока, имеют вкус и запах, свойственные этому молоку.

Грузинский сыр вырабатывают из тех же видов молока. Отличается этот сыр несколько кисловатым вкусом и более нежной консистенцией.

Имеретинский сыр можно вырабатывать из коровьего, овечьего, козьего и буйволиного молока. Его отличают чистый, слегка кисловатый вкус, плотная, упругая консистенция. В реализацию этот сыр поступает в возрасте до 10—15 дней. Его можно употреблять сразу после поселки.

Брынзу готовят из овечьего, козьего, коровьего молока. Головка брынзы имеет форму брусков. Для брынзы характерны кисломолочный остросоленый вкус, мягкая, иногда крошливая консистенция. Брынза пользуется большим спросом у широких слоев населения.

Все рассольные сыры полезно употреблять в натуральном виде, кроме того, их можно использовать для приготовления различных блюд. Их можно есть с мясом, перцем, сметаной, макаронами, каша, ордемак. Чаегл, я. чжжъ VSMMTS Сар-

лажаны. IV готовлени! ром, ватру чапури — сыр едят в лаваш (эстрагоно! зеленым л'

Сулгуни

Этот сыр натурально, которые лк: жареный су

Его вы буйволиног ка. Вкус свеа выдержанно фическим п]

Масляни сулгуни i технологии того, что сы подвергаете! при этом он образной и мованию.

Сыр] Ы ТИП

К полуп латвийского латвийского ный, волжск

Для этих с образовани ладают диво рым вкусом

Тонкая ко большим ело рота их запа этой слизи, наоборот, ев ной зрелости стве продукта

Эти сыры Они очень по]

Следует за рам с сильны! привыкнуть. I продукту созд ваются постеп продукт совер нако, попроб чинаешь оце! дукта и постен бимых. Это < мягких сыров

Острые сы фе и чаю. они ми виноградны

Сыры типа

К мягким кроме самого ся калининский

Характерная состоит в том гия плесени, и чуть аммиачн рерды лакуыта. с * М'Аблянистост

ланы. Можно использовать их для приготовления таких блюд, как оладьи с сыром, вапушки. В Грузии популярны хачапури — вапушки с сыром. В Армении сыр едят с лавашем (тонкие лепешки): «лаваш завертывают сыр с зеленью (хорошо, базиликом, кресс-салатом, мятым луком).

Сулугуни

Этот сыр можно употреблять как в натуральном, так и жареном виде. Нежные любители предпочитают именно жареный сулугуни.

Его вырабатывают из коровьего, буйволиного, овечьего и козьего молока. Вкус свежего сулугуни молочнокислый, выдержанного — острокислый со специфичным привкусом.

Маслянистая слоистая консистенция сулугуни объясняется особенностями технологии. Она получается в результате того, что сырная масса после созревания подвергается плавлению и растягиванию: при этом она становится тянучей и тестообразной и в таком виде подлежит формованию.

Сыры типа латвийского

К полутвердым относят сыры типа латвийского, к которым кроме самого латвийского принадлежат еще пикантный волжский и др.

Для этих сыров характерно созревание с образованием слизи на корке. Они обладают довольно сильным запахом и острым вкусом.

Тонкая корка этих сыров покрыта небольшим слоем специальной слизи. Острота их запаха зависит от микрофлоры этой слизи, что не является пороком, а наоборот, свидетельствует о достаточной зрелости, выдержке и хорошем качестве продукта.

Эти сыры имеют своих поклонников. Они очень полезны и питательны.

Следует заметить, что к острым сырам с сильным «сырным» запахом нужно привыкнуть. Вкус и привычка к новому продукту создаются не сразу, а воспитываются постепенно. Вначале, может быть, продукт совершенно не понравится. Однако, попробовав его несколько раз, начинаешь оценивать своеобразие продукта и постепенно он входит в число любимых. Это относится к большинству мягких сыров.

Острые сыры хороши на завтрак к кофе чаю, они сочетаются с пивом и сухими виноградными винами.

Сыры типа дорогобужского

К мягким сырам типа дорогобужского кроме самого дорогобужского относят также калининский, медынский, дорожный.

Характерная особенность этих сыров состоит в том, что они созревают без участия плесени. Их отличают острый вкус и чуть аммиачный запах, тонкая мягкая корка покрыта сырной слизью. Нежность и маслянистость консистенции, пикант-

Заправка из уксуса и растительного масла

Уксус перед заправкой салата тщательно смешать с солью, молотым перцем, сахаром и маслом.

На $\frac{1}{4}$ стакана уксуса — 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахарной пудры; или на 2 ст. ложки уксуса — 4–5 ст. ложек растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры, соль и перец по вкусу.

Заправка на лимонном соке с яйцом

Вареные яичные желтки размять вилкой в блюде, добавить соль, перец и тонкой струйкой, непрерывно размешивая, влить оливковое масло. Растереть до образования однородной массы. Непрерывно размешивая, влить лимонный сок и взбивать массу до тех пор, пока она не приобретет консистенцию крема.

Вместо 3 желтков можно взять 2 мелкорубленых сваренных вкрутую яйца (белки и желтки).

Вместо лимонного сока можно использовать 3%-ный уксус.

На $\frac{1}{2}$ стакана масла (оливкового, кукурузного или другого растительного рафинированного) — $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки свежемолотого черного перца, 3 желтка из сваренных вкрутую яиц.

Заправка из томатной пасты

Тщательно перемешать томатную пасту с растительным маслом и готовой горчицей, добавляя прокипяченную воду, заправить по вкусу солью, сахаром, молотым красным перцем.

На 2 ст. ложки томатной пасты — 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки воды.

Соус из желтков с хреном

Растереть добела сырые желтки с сахаром и растительным маслом. Натереть на мелкой терке хрен и заправить его уксусом и солью, соединить с желтками и тщательно размешать.

Этот острый соус можно использовать к холодным и горячим рыбным блюдам, но в последнем случае подавать его отдельно в соуснике.

На 5 желтков — 1–1/4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан натертого хрена.

Горячие закуски

Горячими закусками могут быть различные мясные и рыбные блюда, яичницы, грибы в сметане, пироги или кулебяки с капустой и другими начинками, а также пирожки, расстегаи и т. п.

В отличие от обычных горячих блюд для приготовления горячих закусок мясо и рыбу режут на маленькие кусочки, подают их без гарнира и готовят перед самой подачей на стол.

Пирожки жареные для закусок делают также маленькими (длинной 5–6 см), кулебяки — неширокими, с большим количеством фарша.

Горячую закуску подают на блюдах или в огнеупорной посуде, ставят их на подносы или салфетки, подают к ним общую ложку.

Ветчина жареная с горчицей и луком

Ломтики ветчины смазать горчицей и, выложив на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить, после чего переложить на блюдо, а на сковороде поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами. Поверх каждого ломтика ветчины поместить лук и посыпать измельченной зеленью. Подают ветчину горячей.

На 300 г ветчины — 300 г лука, горчица по вкусу.

Горячая закуска из колбасы и помидоров

Можно использовать любительскую, отдельную, докторскую и другую вареную колбасу.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам, посолить и дать полежать 15–20 мин. Слить сок, хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать).

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить жиром, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 500 г колбасы—300 г помидоров, 1/4 ст. ложки масла, 1 ст. ложка тертого сыра.

Форшмак

Вареную или жареную говядину, телятину или баранину и сельдь, предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все это сложить в посуду, тщательно перемешать, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать. Прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно все перемешать, переложить на подмасленную сковороду, обровнять поверхность, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу в течение 30–40 мин.

Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым. Выложить форшмак на блюдо, полить сверху небольшим количеством сметанного соуса с томатом. Тот же соус подать отдельно в соуснике.

На 250 г вареного или жареного мяса (говядины, телятины, баранины, птицы) — 1/4 сельди, 2 ст. ложки муки, 2–3 картофелины, 2–3 ст. ложки густой сметаны, 2–3 яйца, 1 ст. ложка натертого сыра.

Колбаса, жаренная в тесте

Колбасу очистить и нарезать ломтиками толщиной 1/2 см. Яйца растереть с мукой и постепенно разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков, и жиже, чем для оладьев. Брать вилкой ломтики колбасы, обмакивать в тесто и класть на сковороду с кипящим смальцем. Подрумяненные ломтики выложить на блюдо «чешуей» и посыпать зеленью.

На 500 г колбасы — 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 100 г смальца.

ность, острота и ярко выраженный сырный запах составляют особые вкусовые качества мягких сыров. Рисунок их может быть и без «глазков», а если есть «глазки», то их немного (они мелкие, неправильные формы). Консистенция этих сыров мажущаяся.

Дорогобужский сыр — по форме некрупный кубик весом до 0,5 кг.

Калининский сыр отличается от дорогобужского формой, его вырабатывают в виде цилиндра. По консистенции он несколько плотнее дорогобужского, а по вкусу не отличается.

Медянский сыр несколько нежнее и мягче дорогобужского.

Дорожный сыр по вкусу и запаху близок к дорогобужскому, но в нем больше молочного жира и меньше влаги. Он отличается чуть кисловатым привкусом, более плотной консистенцией.

Сыры типа смоленского

Сыры этого типа отличаются от дорогобужского тем, что в процессе их созревания принимают участие плесени, которые развиваются на поверхности головки сыра. К этим сырам, помимо смоленского, относятся охотничий и др.

Смоленскому сыру присущ грибоподобный привкус. Сырная масса его плотнее, чем у дорогобужского, запах и вкус острые, чуть аммиачные.

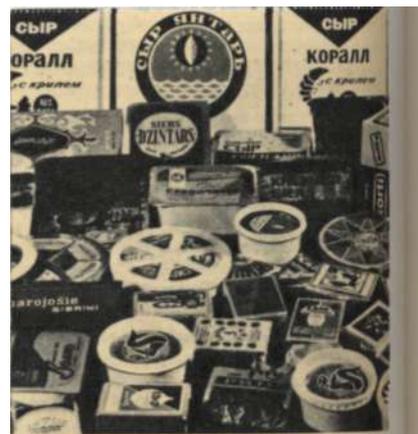
Охотничий сыр по форме — квадратный брусок весом 400–600 г. Корка сыра покрыта красно-желтой слизью. Вкус и запах острее, чем у дорожного, консистенция мажущаяся, маслянистая. Он более влажный и мягкий, чем дорогобужский.

Рокфор

Это один из наиболее своеобразных видов сыров. Он выделяется наличием большого количества зеленой плесени. Любители считают, что чем больше плесени, тем лучше сыр.

Впервые об этом сыре упоминается в хронике одного из монастырей французской провинции Рокфор в 1070 г.

Особенность технологии рокфора заключается в том, что в сырную массу вносят культуру плесени «пенициллиум



рифрив, при этом головку сыра про-
пьюг во многих местах иглами, потому
т пазы хорошо развиваете! лишь при
«дуле воздуха. Плесень придает пикант-
»М сыру не только сама по себе, но и
тому, по ова глубоко расщепляет жи-
щ, 1 продукты разложения обладают
прим вкусом.

Созревает рокфор за 1 Vz—2 месяца,
«а в нем не более 5%.

Рифр способствует пищеварению
пьяляет аппетит. Его подают к полу-
свиам и сухим винам и к пиву.

Ломля рокфора рекомендуется по-
ши, также в качестве холодной закуски
пред обедом или ужином.

Этот сыр нельзя нарезать очень тон-
ю, Но благодаря мягкой маслянистой
вязкости он хорошо намазывается на
нб, палеу, сухое столовое печенье.

Рудкий камамбер

Во многих странах, особенно во Фран-
ти Ипави, камамбер является излюб-
ншим сыром.

У нас сыр русский камамбер выпуска-
га в расочной цилиндрической коробке.
Этот сыр изготовляют из молока с до-
огением сливок. Срок созревания его
М дний, после чего на поверхности сыра
«пшоте» белые пятна подсохшей пле-
ови

Готовый продукт обладает молочно-
нским, пряным вкусом, имеет нежную,
опирядую, маслянистую консистен-
цию (он легко намазывается на хлеб). Хо-
ршо созревший сыр может быть и со-
вершенно мягким, что особенно ценят лю-
бители

Русский камамбер — десертный сыр.
Пред употреблением его поверхность
ндо корочку следует снять.

Сыры чайный и сливочный

Чайный сыр не нуждается в созрева-
ш. По внешнему виду он представляет
обий творожную массу нерезкого молоч-
нзаксло вкуса без посторонних привку-
ов. В нем содержится около 55% влаги,
южжения сырной массы нежная, ма-
кующаяся, кремообразная. В продажу
псудают сырки весом 250 и 500 г.

Используются они как легкая закуска.



Куры «провансаль»

Растереть на сковороде масло с мукой, постепенно залить
бульоном, добавить протертые вареные луковицы, сметану, то-
мат, вскипятить.

Изжаренную до полуготовности курицу разделить на порции,
сложить в кастрюлю, запить приготовленным соусом, поставить
на пар и, не давая кипеть, довести до полной, готовности.

Подавать в глубоком блюде, посыпав зеленью петрушки.

На 1 курицу— 1 ст. ложка масла для жарения, 100 г масла для
соуса, 100 г муки, 1К стакана бульона, 2 головки лука, 4 ст. ложки
томата-пюре, 1 чайная ложка горчицы, 200 г сметаны, 1 ст. ложка
мелко нарезанной зелени петрушки.

Грибной пудинг

Масло с мукой подогреть и размешать в глубокой сковороде,
не давая подрумяниться; развести молоком и, помешивая, дать
вскипеть. Смешать с тушеными мелко нарезанными грибами, осту-
дить, добавить желтки, затем осторожно перемешать со взбитыми
белками.

Кастрюлю смазать маслом, на дно ее положить кружок из
промасленного пергамента; дно и стенки густо обсыпать толче-
ными сухарями. В приготовленную кастрюлю выложить грибную
массу, закрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с кипящей
водой и варить пудинг 1 ч.

Готовый пудинг выложить на блюдо, облить густой сметаной.
Часть сметаны подать отдельно в соуснике.

На 500 г тушеных грибов—100 г масла, 100 г муки, Vi стакана
молока, 10 яиц.

Свекла по-заволжски

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными кусками (мел-
кую свеклу пополам, среднюю на 4 части, крупную на 6—8 частей),
затем поместить в кастрюлю или казанок, залить холодной водой
так, чтобы только прикрыть овощи, добавить сухие грибы и вски-
пятить. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой
и снова бросить в кастрюлю. Сразу же положить соль, мелко на-
резанный лук и убавить огонь до чуть заметного, оставив кушанье
томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец,
мяту, цедру с лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать
потомиться еще 3—4 мин, затем все хорошо перемешать, про-
греть еще не более 5 мин. Сметану сбобрить чесноком, красным
перцем и размешать. Выключить огонь, выдавить на свеклу ли-
монный сок и дать постоять 1—2 мин. Затем можно подавать
к столу, разрезав на более мелкие куски и полив сметаной как
соусом.

На 1 кг свеклы—250 г моркови, 5-6 сушеных грибов, 1—2
головки лука, % лимона, 100—150 г сметаны, 8 зубчиков чеснока,
8 горошин черного перца, 3 лавровых листика, 14 чайной ложки
красного перца, 1/2—\ чайная ложка мяты, 1 чайная ложка соли.

Горячая сельдь с гренками

Вымочить сельдь в молоке, снять кожу, удалить позвоночную и
реберные кости, нарезать сельдь тонкими ломтиками.

Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с готовой горчицей
и молоками сельди, постепенно добавляя растительное масло.

Обжарить на масле ломтики белого хлеба, смазать их желтками, протертыми с молоками, положить поверх ломтики сельди, поставить в духовую печь. Через 5 мин выложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и подать к столу горячими.

На 300-400 г сельди — 1 ст. ложка горчицы, 4 желтка, 1 % ст. ложки растительного масла, 1 батон белого хлеба.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Замороженных креветок оттаять в воде или на воздухе, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды примерно 1-1,4 ст. ложки соли) и варить 3-4 мин с момента закипания. Очистить креветок от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом, солью, перцем.

Промыть крепкие помидоры, удалить плодоножку и вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, хорошо сбрызнуть маслом и посыпать фарш сверху натертым сыром.

Запечь в духовом шкафу (не слишком горячем, чтобы помидоры не пережарились). Подать в той посуде, в которой они запекались.

На 400 г вареных креветок—6—8 помидоров, 1/4 стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1/4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра.

Кальмары в сметанном соусе

Залить мороженых кальмаров теплой водой и выдержать в ней 35—40 мин. Очистить от верхней пленки и тщательно промыть в проточной холодной воде. Выпотрошить и вновь промыть.

Нарезать кальмаров крупной соломкой, посолить, обвалять в муке и обжарить. Сложить в сотейник.

Слегка обжарить на масле муку, разбавить сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комков. Залить этим соусом кальмаров. Закрывать посуду крышкой и тушить кальмаров на слабом огне до готовности.

Выложить на блюдо вместе с соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На 500 г свежих или мороженых кальмаров—2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, по 1 ст. ложке масла и муки для соуса.

Сливочные сыры приготовлены из смеси пастеризованного молока и сливок. Нежная масса этого сыра напоминает крем или густую сметану. В продажу поступает сливочный сыр натуральный или с добавлением сахара и различных фруктовых соков, а также острый сливочный сыр с перцем, томатом или с другими наполнителями.

Эти сыры отличаются своеобразным вкусом, гармоничным сочетанием сырного аромата и аппетитного запаха копченостей и специй.

Плавленные сыры

Плавленные сыры — продукт фактически новый. Промышленность начала его осваивать в 20-х годах нашего века. В СССР первый завод плавленных сыров вступил в строй в 1939 г.

Плавленый сыр является высокопитательным молочным продуктом. Его вырабатывают из натуральных сыров, сливочного масла и специальных сыров для плавления. В состав некоторых плавленых сыров входят брынза, творог, специальные нежирные сыры и различные специи (перец, томат, тмин). Получили распространение плавленные сыры с добавлением грибов, рыбкопченостей, которые придают им особую пикантность.

Производство плавленных сыров включает следующие основные технологические операции: измельчение исходных составных частей, плавление массы (при плавлении добавляются небольшие количества пищевых солей-плавителей), расфасовка и охлаждение.

Большим спросом пользуются плавленные сыры, приготовленные на основе таких натуральных сыров, как швейцарский, голландский, рокфор и другие (мягкая, маслянистая, пастообразная масса плавленого сыра обладает вкусом и ароматом, характерным для тех сыров, из которых они сделаны).

Очень вкусны плавленные пастообразные и пластические сыры.

Всеобщее признание получил плавленый сыр «Янтарь» за свой приятный вкус и нежную консистенцию.



**1411ЛЭ И
1ЯН0Ч1Ш**

81 _____
Заправочные супы

97 _____
Прозрачные супы

103
Супы-пюре

108
Молочные супы

109
Супы из ягод и фруктов

111
Холодные овощные супы

БУЛЬОНЫ И СУПЫ



Но давней традиции супы являются первым блюдом обеда. Объясняется это тем, что они вызывают обильное сокоотделение, возбуждают аппетит, тем самым улучшают пищеварение, благотворно воздействуют на усвоение остальных блюд обеда.

Русская кулинария отличается особо богатым выбором разнообразных супов, а щи, борщи, рассольники, солянки, ухи с расстегаями, окрошки, ботвиньи составляют характерную особенность русской кухни.

Супы готовят на мясных, рыбных, грибных бульонах, как овощных, фруктово-ягодных отварах, а также на мюле и на хлебном квасе. По способу приготовления их делят на заправочные, пюреобразные и прозрачные, а те и другие очередь делятся на горячие и холодные.

Наибольшее распространение получили супы на мясных бульонах. Для их приготовления используют говядину, телятину, баранину, мясо и потроха домашней птицы, мясные кости и субпродукты, мясные копчености и консервы.

Самые лучшие отвары получаются из охлажденного мяса, несколько уступают им супы из мороженого мяса.

Правильный выбор мяса для супа во многом обеспечивает качество готового блюда. Практически мясной отвар можно получить при использовании любого доброкачественного мяса, но для того, чтобы бульон обладал достаточной крепостью, ароматом и хорошим вкусом, приходится учитывать специфические свойства тех мясных продуктов, из которых его готовят. Так, известно, что для наваристых, крепких, душистых бульонов наиболее пригодна говядина, причем такие части ее, как огузок с сахарной костью, задняя часть кострица и окорок с костью.

Хорошие отвары получаются также при варке говяжьей лопатки и грудинки.

Для щей и борща требуется более жирная часть мяса. Хорошие наваристые щи и борщ получаются из передней части грудинки — чельшкы. Если же хотят получить менее жирный борщ или щи, можно использовать заднюю часть грудинки.

Говяжку также можно использовать для приготовления супа, однако следует учитывать, что эта часть туши требует длительной варки и нередко суп из голяшки приобретает характерные для студней запах и клейкость.

Можно приготовить бульон из телятины. Такой отвар обладает приятным вкусом, но недостаточно прозрачен, поэтому целесообразнее готовить на этом бульоне заправочные супы.

Специфический запах нередко придает отварам баранина. Бульоны из нее широко используются для приготовления многих супов среднеазиатской и кавказской кухни, где обычно применяют значительное количество приправ и специй.

Многие хозяйки умеют приготовить вкусное и аппетитное жареное блюдо из свинины, но ошибочно считают, что супы из нее получаются не столь хорошие.

Свинина, как правило, используется для приготовления только заправочных супов, причем наиболее пригодна для этого нежирная свинина.

Хорошие щи, борщ, рассольник получаются из грудинки. Солянку из свинины готовят из поясничной части. Из рульки или голяшки также можно приготовить заправочный суп.

Для прозрачных бульонов, которые из свинины готовят ребе, применяют нежирную, так называемую обрезающую свинину, выбирая кусок мяса от лопаточной части.

Вообще для мясных отваров излишне жирное мясо нельзя считать наилучшим.

При варке жиры мяса частично плавятся и переходят в отвар, вес куса мяса уменьшается, а суп не приобретает от этого лучшего вкуса, так как продолжительная тепловая обработка жира придает отварам неприятный салостый привкус.

Только для таких супов, как щи из квашеной капусты, борщи, харчо и им подобные, которые готовят из продуктов, отличающихся кислотностью (квашеная капуста, томат-пюре, уксус, огуречный рассол и др.), можно использовать более жирное мясо. В этом случае кислотный вкус как бы смягчает излишнюю жирность отвара.

Вкусные душистые бульоны получаются из мяса кур. Но и для этой цели рекомендуется выбирать не слишком жирные тушки птицы. Отвары, приготовленные из цыплят, обычно недостаточно крепки и прозрачны.

Значительно уступают по вкусу бульоны из старых кур и петухов.

Из мяса молодой и не слишком упитанной индейки можно приготовить хороший бульон, который по вкусу мало отличается от куриного.

Значительно реже первые блюда готовят из гусей и уток. Специфический аппетитный запах этих птиц привлекателен в жареных и тушеных блюдах и значительно менее приятен в отварах.

Пернатую дичь в домашней кухне редко используют для варки бульонов и супов, хотя отвары из куропатки, рябчика, тетерева, фазана отличаются хорошим вкусом, ароматом и приятной горчинкой. Отметим, кстати, что при желании этого последнего свойства дичи можно избежать, если перед варкой удалить позвоночные кости тушки.

Отварная дичь менее вкусна и аппетитна, чем жареная, поэтому готовить бульон из дичи целесообразно только в тех случаях, когда отварные тушки используются для салата и других холодных закусок.

Особой тщательности требует варка так называемых прозрачных бульонов. Эти бульоны подают как самостоятельное первое блюдо с отдельно приготовленными гарнирами (пирожками, гречками, отварными овощами и т. д.).

Прозрачный бульон (его готовят из говядины, кур, дичи и рыбы) должен быть крепким, наваристым,

ароматным и, как говорит его название, действительно прозрачным.

Повара-профессионалы для получения светлых и прозрачных отваров применяют специальную оттяжку. Приготовление такой оттяжки трудоемко. В домашней кухне можно обойтись и без нее, но только при условии строгого соблюдения всех рекомендуемых рецептурой процессов варки.

Нужно не только правильно выбрать для бульона часть говяжьего мяса, тушку курицы или рыбу, но и, в первую очередь, соблюсти правильное соотношение воды и продуктов, из которых его варят.

Обычно считают, что 450—500 г мяса с костью достаточно для того, чтобы приготовить вполне хороший мясной суп для семьи из 4—5 человек. Однако рекомендуется использовать несколько большее количество мяса, приблизительно 550—600 г, чтобы бульон был достаточно крепким.

При варке бульонов из костей или голяшки, или из мяса старых кур количество воды нужно увеличить, так как эти продукты требуют более продолжительной тепловой обработки и, следовательно, больше жидкости испарится.

Хорошо известно, что вкус готового бульона ухудшается, если в процессе варки его доливают водой (а это неизбежно, если к концу варки выясняется, что жидкости мало) или если приходится варить бульон слишком долго для того, чтобы выварить излишнюю жидкость.

В первом случае отвар получится менее крепким, во втором он приобретет салитый привкус и станет темным.

Продолжительность варки мясных бульонов зависит от того, из какой части мяса их готовят, так как различные по структуре тканей куски мяса требуют для размягчения и для наиболее полного насыщения отваров экстрактивными веществами либо более длительной, либо более короткой тепловой обработки. Так же меняется продолжительность варки бульонов из домашней птицы, так как тушки старых птиц варятся значительно дольше, чем молодых.

Продолжительность варки зависит и от величины куска мяса или тушки.

Можно сказать, что в среднем отвары из говядины готовы через $2\frac{1}{2}$ —3 ч с момента закипания, а бульоны из курицы через 1—2 ч. Правильнее же всего определяют готовность бульона по готовности мясных продуктов: если мясо легко прокалывается вилкой, считают, что бульон готов.

Вне зависимости от того, какой бульон готовят — мясной, костный или из курицы, используют ли его в дальнейшем как самостоятельное блюдо или как жидкую основу для заправочных или пюреобразных супов, положенные в кастрюлю мясные продукты заливают только холодной водой, а затем ставят на огонь, нагревая до кипения, после чего нагрев уменьшают.

Варят бульон при слабом равномерном кипении жидкости.

Практика показала, что при таком способе тепловой обработки вкусовые и экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, в большем количестве переходят в отвары и придают им хороший вкус.

Но, конечно, отварное мясо в этом случае становится менее вкусным и сочным. Поэтому, когда хотят приготовить вареное мясо для второго блюда и бульон не исполь-

зуют либо используют только для соуса, мясо заливают горячей водой, доводят жидкость до кипения, а затем варят до готовности при едва заметном кипении жидкости.

При таком способе мясо приобретает более нежный вкус, становится мягче и сочнее. При бурном же кипении бульоны получаются мутными, приобретают неприятный привкус.

Для сохранения внешней привлекательности и прозрачности мясных отваров необходимо также своевременно и тщательно удалять пену: первый раз, когда пена выделяется особенно обильно, что бывает непосредственно перед закипанием отвара, а затем периодически в процессе варки.

Тщательно и почти полностью следует удалять во время варки прозрачных бульонов всплывающий жир.

Если отвар предназначен для заправочных супов, часть жира можно оставить.

Жир, снятый с мясных отваров — отличный продукт; его используют для обжаривания кореньев и лука, которые добавляют в супы.

Рыбные супы можно приготовить практически из любой рыбы.

Наиболее ароматные и наваристые бульоны получают из так называемой рыбной «мелочи», будь она речная или морская.

Следует знать, что специфический запах и привкус некоторых морских рыб еще более проявляются, когда из них готовят супы. В подобных случаях в суп надо класть больше обычного специй, пряностей, ароматических кореньев, хорошо добавлять в него огуречный рассол.

Если выбранная для супа рыба жирна, надо использовать дополнительные продукты с острым или соленым вкусом — они значительно уменьшают приторный вкус жира.

Из рыб тощих пород лучше приготовить суп-пюре с добавлением сливочного масла.

Овощи для заправочных супов очищают и нарезают перед самой закладкой в бульон. Желательно, чтобы форма нарезки овощей соответствовала форме входящих в состав супа других продуктов. Например, если варят суп картофельный с крупой, то коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с лапшой — соломкой. Картофель в суп закладывают сырым, а морковь, лук, корень петрушки и сельдерея лучше предварительно обжарить в масле, иначе во время варки из них легко улетучиваются с парами ароматические и вкусовые вещества.

Чтобы при варке супов в овощах сохранялось больше витамина С, их следует закладывать в кипящий бульон и варить при слабом кипении.

По той же самой причине нельзя допускать переваривания овощей.

Продукты закладывают в бульон с таким расчетом, чтобы все они были готовы одновременно к моменту готовности супа.

Последовательность закладки продуктов указана в рецептах.

Для улучшения вкуса и аромата в супы кладут пряности и специи.

Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки, укропа или сельдерея, зеленым луком — они улучшают вкус и внешний вид супов, обогащают их витамином С.

Заправка первых блюд

Если готовые щи или борщ покажутся несколько пресными, их можно дополнительно заправить томатными соусами, такими, как «Соус острый», «Соус кубанский» или «Южный».

Использование этих приправ особенно удобно, так как не требует никаких затрат труда и времени. Несколько ложек соуса (по вкусу) добавляют в суп в конце разогревания, дают супу прокипеть и подают на стол.

Приятный аромат придает супам измельченная зелень петрушки или укропа (свежая или сушеная).

Щи можно заправить рассолом квашеной капусты: влить его сырым в готовый разогретый суп. Несколько ложек капустного рассола придают щам приятный привкус кислоты.

Готовый разогретый рассольник можно заправить процеженным рассолом соевых огурцов (его нужно предварительно вскипятить).

Борщ можно заправить соком, отжатым из сырой клюквы. Для этого клюкву обдают предварительно кипятком, размывают и процеживают. Борщ можно заправить и свекольным соком, слитым из банки с консервированной маринованной свеклой.

И клюква, и свекольный сок придают борщу привлекательный, более яркий цвет. После добавления соков борщ подогревают.

Хорошей приправой для многих супов, в состав которых входит томат-пюре, могут послужить консервы из маринованного сладкого красного перца (стручками или нарезанными кусочками) и готовая приправа, содержащая и красный перец, и томат-пюре, называемая «Лечо».

И маринованный перец, и «Лечо» придадут супам приятный, кисло-сладкий вкус и привлекательный запах.

Перед тем как добавить эти приправы (несколько ложек — по вкусу), их вынимают из банки, нарезают, кладут в суп и проваривают в течение 10–15 мин.

Свежие помидоры, бесспорно, полезнее и готовых соусов, и перца, и «Лечо». Помидоры значительно улучшают вкус щей, многих других овощных супов и таких первых блюд, как харчо, солянки, суп рисовый, суп с макаронами или фасолью и др., и придают им аппетитный вид.

Для добавления в супы свежие помидоры промывают в холодной воде, освобождают от плодоножки, нарезают некрупными ломтиками или кружочками. слегка тушат с небольшим количеством жира в кастрюльке, закрыв крышкой, в течение 10–15 мин, после чего кладут в суп и доводят его до кипения.

Зимой и в те сезоны, когда свежие помидоров нет, их можно заменить томатом-пюре или томатом-пастой. Для придания лучшего вкуса эту приправу также нужно потушить на сковороде с жиром. Тем, кому нравится аромат и вкус жареного лука, можно посоветовать мелко нашинковать его. слегка обжарить на

Заправочные супы

Наша кухня, как никакая другая кухня в мире, славится богатым ассортиментом заправочных супов — щей, борщей, солянок, рассольников и др. Щи из квашеной или свежей капусты — одно из самых распространенных и любимых блюд населения северных и центральных районов нашей страны.

В южных и центральных районах столь же распространены борщи. Это основное первое блюдо украинской кухни. Особенности борща обусловлены главным образом содержанием в нем свеклы: ее сахара в сочетании с яблочной кислотой томатов придают борщам своеобразный кисло-сладкий вкус.

Высококалорийными, жирными, острыми супами являются знаменитые русские солянки. По питательности с ними могут сравниться только некоторые супы восточной кухни, представленные в этом разделе.

Многие супы готовят на основе бульонов, заправляя их разнообразными овощами, бобовыми, крупяными или макаронными изделиями с консервированными продуктами. Такие супы целесообразнее готовить незадолго до обеда и с таким расчетом, чтобы не оставлять на следующий день. Бульон можно приготовить на два дня: половину использовать для приготовления супа в первый день, а на оставшемся (его лучше хранить в холодильнике) сварить свежий суп на другой день.

В начале раздела даны рецепты бульонов, на основе которых готовят заправочные супы.

Мясной бульон

Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разрубить) и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагревание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену снимают шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и корней; если жир не снять, то от длительного воздействия тепла он разложится — это придает бульону салостый привкус. Через 1–1½ ч после начала варки следует добавить соль. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса легче всего определять с помощью вилки: если вилка свободно прокалывает мясо, то оно готово.

Мясной бульон используют для приготовления различных супов, щей, борща и др. Мясо подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае в бульон, после того как с него сняли пену, кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук.

На 500 г мяса — 2½–3 л воды.

Бульон из костей

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче.

Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из костей варят так же, как и из мяса. Продолжительность варки бульона из говяжьих и бараньих костей — от 3 *Ш* до 4 ч, а из телячьих и свиных — от 2½ до 3 ч. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания варки положить в него очищенные корни и лук. Готовый бульон процедить.

Бульон получается вкуснее, если его готовить из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей, но их перед варкой надо разрубить так, чтобы вскрыть костную ткань. Менее пригодны для бульона реберные, позвоночные и лопаточные кости.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному, так как в отличие от мяса кости не содержат экстрактивных веществ; из костей переходят в бульон главным образом клейдающие вещества и жир. Поэтому его рекомендуют использовать не как самостоятельное блюдо, а для приготовления заправочных супов.

На 500 г мясных костей — по 1 шт. моркови, петрушки, 1 головка лука, 3 л воды.

Мясной бульон быстрого приготовления

Мясо промыть, мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, кости разрубить: положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20—30 мин, а затем, не меняя воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и разрезанные корни, часть которых предварительно поджарить без масла на сковороде. Через 20 мин после начала варки положить соль. Бульон варить при слабом кипении 30—40 мин, потом процедить и использовать как обычный мясной бульон. Отварное мясо может пойти на фарш для пирожков или запеканки.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 головка лука, 1½—2 л воды.

Рыбный бульон

Для приготовления рыбного бульона употребляют частиковую рыбу (судак, окунь и др.), хороший бульон получается из макрели, скапа, сардин, угольной рыбы, бессуго, зубатки и др.

Рыбу надо разделить следующим образом: очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, корни и лук, нарезанный ломтиками; закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь, довести воду до кипения, снять пену и затем варить при слабом кипении 25—30 мин; после этого куски рыбы вынуть, а голову и плавники продолжать варить еще 15—20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда.

Бульон можно приготовить также из одних пищевых отходов. Для получения концентрированного бульона берут 1 кг рыбных пищевых отходов. Пищевые отходы надо залить холодной водой, добавить зелень и корни петрушки, сельдерея, репчатый лук, морковь, лавровый лист и перец горошком. Довести до кипения, снять пену и жир, затем варить на тихом огне при едва заметном кипении около часа, периодически удаляя пену.

При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом можно добавить огуречный рассол (200—800 г на 1 л воды) или кожицу от соленых огурцов — специфический вкус и запах рыбы ослаб-

сковороде с жиром и в конце обжаривания добавить томат-пасту, а затем положить эту приправу в разогретый суп и прокипятить 10 мин.

Не рекомендуется заправлять супы уксусом и горчицей.

Несколько ложек сметаны улучшают вкус и питательность многих супов, в особенности приготовленных из свежих овощей. Сметану добавляют в каждую тарелку горячего супа перед подачей к столу.

Для улучшения вкуса в зеленые щи холодные свекольники, окрошки хорошо положить мелко нарезанные крутые яйца и добавить сметану.

Тем, кто любит супы погуще, можно порекомендовать заправлять их смесью пшеничной муки со сливочным маслом. Для этого масло (1 ст. ложку) растирают с мукой (1 ст. ложка), разбавляют эту смесь 4 ст. ложками жидкости супа, тщательно размешивают, чтобы не было комочков, а затем вливают в разогретый суп и проваривают 10—15 мин. Такой смесью можно заправлять многие супы, кроме крупяных и с макаронными изделиями.

Готовый суп-пюре из крупы (овсяной, риса, перловой), фасоли, зеленого горошка, овощные супы-пюре из картофеля, моркови, помидоров, тыквы, кабачков и из набора овощей, а также супы-пюре из курицы, рыбы для придания им лучшего вкуса и большей питательности можно заправить сливочным маслом.

Для этого сливочное масло (лучше охлажденное) добавляют маленькими порциями в горячий суп, все время помешивая, и, когда масло полностью разойдется, а суп только начинает закипать (но еще не кипит), снимают с огня и подают на стол.

Супы-пюре заправляют также смесью молока с сырым яичным желтком. Для этого желток хорошо растирают, подливая понемногу молоко, вливают в разогревающийся суп все время помешивая, и доводят его только до начала кипения, но не кипятят (иначе желтки могут вернуться и образовать хлопья).

Вместо сливочного масла и яично-молочной заправки можно использовать сливки. Добавление их в овощные и крупяные супы-пюре также улучшает вкус и повышает питательность.

Молочные супы с крупой, овощами, макаронными изделиями приобретут приятный вкус, если дополнительно заправить их сливочным маслом, добавляя его в горячий суп перед подачей к столу.

Пряности

Пряности — это разнообразные растения, которые в свежем или сухом виде употребляются в очень малых дозах как добавки к пище для придания ей определенного аромата, привкуса, гжучести, а также для исправления неприятного или специфического запаха продуктов, для усиления внешней привлекательности блюда и для повышения его сохранности.

Пряности делятся на классические (заморские), употребляемые наиболее час-

то, и на местные, к которым относятся **пряные** овощи и пряные травы — огородные или дикорастущие.

В кулинарии пряности применяются либо в целом виде (горошинками, бутонами, листочками, веточками и т. п.), либо в молотом, порошкообразном. В целых **пряностях** содержится больше аромата. Их применяют в жидких средах — супах, компотах, киселях, соусах. Молотые пряности вводят в мясные, рыбные, яичные, **мучные** вторые блюда, в кондитерские изделия (тесто) и сладкие блюда с плотной **консистенцией** (муссы, пудинги, суфле, шарлотки и т. п.). Молотые пряности быстро выдыхаются, поэтому лучше всею размалывать пряности перед употреблением.

Наиболее употребляемыми классическими пряностями являются черный, **красный** и ямайский (душистый) перец, **возника**, корица, лавровый лист, ваниль, **базили**, шафран, имбирь, кардамон, **розмарин** и цедра лимонная и **апельсиновая**.

Самые распространенные местные **пряности** — лук, чеснок, укроп, петрушка, **сельдерей**, хрен, трюфель. Реже применяют у нас анис, тмин, мяту, лук-порей, **майоран**, эстрагон, кориандр, чабер, чабрец, **тимьян**, базилик, пастернак.

Все пряности вносят в пищу, как правило, в конце приготовления — за 2—10 мин до готовности, а некоторые даже в момент готовности. Целые пряности **вносят** раньше, молотые — как можно позже.

Пряности надо хранить в стеклянной **чаше** фарфоровой герметически закрытой посуде, но не в металлической или пластмассовой.

Черный перец

Это самая универсальная пряность, употребляемая во все виды блюд — салаты, супы, вторые мясные, рыбные, овощные, **грибные** блюда, в соленья, а также в кондитерские изделия (главным образом **вприправку**, слоеное печенье). Черный перец поступает в продажу в виде горошка и молотым. Наибольший аромат дают **раздавленные** горошки перца. Молотый перец не рекомендуется хранить в перочнице с дырочками длительное время: он выдыхается и перерождается.

Черный перец отличается умеренной **жгучестью**, приятным ароматом.

Красный перец

Красный, или турецкий (астраханский), перец имеет много разновидностей. Почти все они гораздо более жгучи, чем **черный** перец; аромат красного перца также отличается от аромата черного. Этим объясняется более узкая сфера его применения по сравнению с черным.

Красный перец хорошо подходит к **яичным**, куриным, кисломолочным, овощным и рисовым блюдам. Его используют в соусах для придания им жгучести.

Форма употребления красного перца **различна**. Его можно применять свежим, в стручках, причем чаще всего зеленых.

С той же целью можно добавить уксус, который, кроме того, придает мясу рыбы соответствующий цвет.

Готовый рыбный бульон процедить и использовать для приготовления супов и солянок.

На 500-600 г рыбы — 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, 2-3 л воды.

Грибной бульон

На грибных бульонах можно готовить супы прозрачные, **заправочные**, пюреобразные. Для прозрачных и пюреобразных лучше использовать белые грибы, для заправочных — любые съедобные.

Тщательно промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам **луковицу**, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2—4 ч. Для ускорения варки грибы можно предварительно хорошо промыть и замочить на 3—4 ч в холодной воде, в которой их потом варить без добавления соли в течение 30—40 мин. Готовый бульон процедить. Грибы промыть холодной кипяченой водой, мелко нашинковать и положить в суп, **приготовляемый** на грибном бульоне.

На 50 г сухих грибов — 2—3 л воды, 1 головка лука.

Овощной отвар

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить 30-40 мин. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в течение 10—15 мин, после чего **процедить** его. Овощи из отвара можно использовать для приготовления вторых блюд или гарниров к мясу и рыбе, а сам отвар — для приготовления супов.

Овощной отвар становится намного вкуснее, если в него добавить свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, тщательно промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный **грибной** отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

На 2—2½ л воды — примерно по 1* моркови и репы, по 10 г лука-порея, репчатого лука, корня петрушки (или пастернака), корня сельдерея, брюссельской или цветной капусты (чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее овощной отвар).

Щи из свежей капусты

Поставить варить мясной бульон. Через 1—2 ч после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить нарезанную капусту, а когда жидкость снова закипит, добавить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить мясо и варить еще 25—30 мин. За 5—10 мин до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.

Во время варки в щи можно добавить картофель и свежие помидоры. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 15—20 мин после того, как положили капусту, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами. Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 200 г помидоров.

Щи из квашеной капусты

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то ее необходимо предварительно промыть холодной водой и отжать), добавить $\frac{1}{4}$ стакана бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту, периодически помешивая, около 1 ч. После этого залить ее бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности. За 10 мин до окончания варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Для приготовления заправки пшеничную муку насыпать на сковороду слоем не более 3–5 мм и, помешивая, поджарить на слабом огне до светло-желтого цвета. Поджаренную муку просеять, положить в посуду и развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5–10 мин. Затем процедить через сито или дуршлаг.

Подать щи на стол со сметаной и рубленой зеленью.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и другим способом. Капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Отдельно поджарить вместе с томатом коренья и лук и за 20–30 мин до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и на грибном бульоне.

На 500 г мяса (или 50 г сушеных грибов) — 500 г квашеной капусты, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука. 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пюре.

Щи из квашеной капусты с мясными или рыбными консервами

Тушеную капусту (см. «Щи из квашеной капусты») залить кипящей водой, добавить измельченные и обжаренные с маслом и томатом-пюре коренья и репчатый лук. Поставить варить. Открыть и разогреть консервы, жидкую часть слить в щи.

Нарезанный некрупными кусочками картофель залить горячей водой, добавить специи, проварить 10–12 мин, а потом переложить

а также желтых, черных, но не обязательно красных. В таком виде он идет главным образом в овощные блюда и в соления. В сухом виде красный перец можно использовать как в стручках, так и в молотом виде. Молотый чаще всего идет в соусы, в заправку для салатов, в кефиры, простокваши, маюны, им посыпают яичные и рисовые блюда.

По степени жгучести красные перцы делятся на три категории: сильножгучие — к ним относится кайенский перец (в разломе светло-каштанового, ржавого цвета): умеренно жгучие — это большинство красных перцев, в том числе «чили», имеющий в разломе темно-бордовый цвет: слабожгучие, называемые в кулинарии паприкой (в разломе красно-кирпичного цвета). Паприка используется часто для подкрашивания блюда, придания ему красивого внешнего вида. Ее можно употреблять в довольно больших количествах, так как жгучесть ее незначительна. Остальные виды красных перцев требуют очень осторожного дозирования.

Душистый перец

Душистым называется ямайский перец — шероховатые бурые горошины размером вдвое-втрое больше, чем у черного перца. В душистом перце сочетаются аромат гвоздики, черного перца, мускатного ореха и корицы. Его добавляют в целом виде в мясные супы, маринады, соусы к мясу (реже в рыбные блюда) и извлекают из блюда перед употреблением. Он слабо растворяется в воде. В супы и соус его закладывают за 15–20 мин до готовности. В молотом виде используют только в кондитерское тесто (пряники, печенье, кексы) как одну из составных частей пряных смесей.

Гвоздика

Бутоны гвоздики обладают сильно выраженным ароматом. Наиболее частое применение находят в разнообразных маринадах (грибных, фруктовых, мясных, реже — в рыбных и овощных). Используют гвоздику и в сладких блюдах — компотах, пудингах, кондитерских изделиях, сладких соусах и подливках, где она сочетается с корицей. Реже гвоздику употребляют в мясные блюда — к баранине, свинине и домашней птице (куры, индейки) и преимущественно не непосредственно, а в соусах и к жирному мясу, особенно рубленому, — рулетам, котлетам, паштетам.

Корица

Корица — пряность, преимущественно используемая для сладких блюд (компоты, фруктовые супы и пюре, кисели, варенья, пудинги, творожные пасты) и кондитерских изделий (печенье, сладкие пироги с фруктовой начинкой). Есть продукты, к которым корица особенно хорошо подходит — яблоки, рис. В фруктовых маринадах корица всегда сопутствует гвоздике. Как и гвоздика корица улучшает вкус жирного мяса, ею посыпают



ют жирную баранину, свинину, курятину, **пряжм** в этом случае она хорошо сочетается с красным перцем и бадьяном.

Бадьян

Бадьян — пряность с анисоподобным запахом. Поступает в продажу только в молотом виде. По сфере своего применения бадьян близок к корице — он также используется в сладких кондитерских изделиях, особенно в вареньях и пряниках, и вместе с тем с жирным мясом (баранина, свинина) и с домашней птицей (куры, индейки) при жарении ее. Аромат бадьяна, развиваемый при нагревании, отличается от анисового, поэтому бадьян и анис взаимозаменяемы. В частности, бадьян неприменим к рыбным блюдам, он портит их, в то время как анис облагораживает рыбный бульон, отварную и паровую рыбу.

Лавровый лист

Лавровый лист — одна из универсальных «суповых» пряностей, идущая в мясные, рыбные, овощные, грибные супы. Особенно хорошо подходит лавровый лист к картофельным супам и другим картофельным блюдам. Лавровый лист хорошо сочетается также со всеми видами тушеного мяса, тушеной и отварной рыбы, является непременным компонентом грибных маринадов. Используется в целом виде.

Розмарин

Розмарин — лист розмаринового кустарника — употребляется в блюда, содержащие сыр, особенно тертый, в яичные блюда, к жареной дичи.

Розмарин придает дичи, а также говядине и крольчатине своеобразный «лесной», хвойноватый аромат. Его нельзя употреблять с рыбой и в маринады, которые могут испортиться от его «камфарного» запаха. Из овощей розмарин особенно хорошо сочетается с белокочанной, цветной и брюссельской капустой и кольраби в отварном и тушеном виде, с кабачками, горохом и шпинатом, но не терпит соседства свеклы, помидоров и других красных овощей.

Если в блюде используется розмарин, то лавровый лист исключается, и наоборот.

Мускатный орех

Мускатный орех поступает в продажу всегда в виде орехов величиной с воробьиные яйца, но применяется всегда только в молотом виде. Для этого надо без особого нажима провести несколько раз орехом по мелкой терке — получится тонкая пудра.

Мускатный орех обладает утонченным, но сильным и проникающим ароматом. Его надо употреблять крайне осторожно, так как он способен забивать своим запахом и вкусом естественный запах продукта и другие пряности, а также сильно горчит при нагревании. Его традиционное применение — в сладких блюдах

жить в щи и дать вскипеть им. В каждую тарелку положить кусочек мясных или рыбных консервов; подать со сметаной и измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г консервов — 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 200 г картофеля, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 100 г сметаны.

Щи с фасолью

Замочить фасоль в холодной воде на 2–3 ч.

Промыть кусок свинины, вместе с фасолью залить водой и поставить варить. Когда вода закипит, удалить пену.

В отдельную кастрюлю положить квашеную капусту (слишком кислую капусту промыть в воде, отжать от рассола), добавить жир, томат-пюре, сахар и влить немного горячей воды. Тушить до мягкости. Незадолго до окончания тушения положить в капусту предварительно слегка поджаренные измельченные морковь, петрушку, репчатый лук и все перемешать.

Когда фасоль и свинина в бульоне будут готовы, извлечь свинину, а в бульон положить капусту; заправить щи специями (перцем, лавровым листом), посолить по вкусу. Прокипятить и подавать, положив в каждую тарелку кусочек свинины, сметану и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г свинины — 100 г фасоли, 100 г квашеной капусты, 1 петрушка, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1/4 ст. ложки жира, 100 г сметаны.

Щи зеленые из щавеля

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, закрыть крышкой и на 10 мин поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15–20 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить сметану, сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать с мясом; в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г мяса — 400 г щавеля, 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки масла и муки.

Щи летние

Сварить мясной бульон. Шпинат или крапиву перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, посыпав в конце жарения мукой. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, обжаренные коренья, перемешать, развести горячим мясным бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 мин. За 5–10 мин до окончания варки положить в кастрюлю листья щавеля и соль. К щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

На 500 г мяса — 500 г шпината (крапивы), 200 г щавеля, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Борщ

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в посуду, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или 1—2 ст. ложки масла), закрыть крышкой и поставить тушить. Овощи периодически перемешивать, чтобы они не пригорели, прибавляя по мере надобности немного бульона или воды.

Через 15—20 мин добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 мин. Затем залить овощи подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в каждую тарелку положить сметану.

Борщ можно приготовить и с картофелем, нарезанным дольками, а также со свежими помидорами. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5—10 мин до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Чтобы сделать борщ ярче и привлекательнее, в него можно добавить свекольный настой. Для этого свеклу надо нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса, поставить на 10—15 мин на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

На 500 г мяса — 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г помидоров, по 1 ст. ложке уксуса и сахара.

Борщ с фрикадельками

Слегка обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Промыть кусок мякоти говядины, нарезать кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с обжаренным луком. Заправить фарш яйцом, солью, молотым перцем, влить несколько ложек холодной воды, положить размягченное сливочное масло и хорошо растереть всю массу деревянной ложкой. Из готового фарша приготовить некрупные шарики (не более грецкого ореха). Вскипятить воду, положить в нее луковицу, соль; в кипящую жидкость опустить фрикадельки и варить их 25—30 мин, после чего бульон процедить, фрикадельки сложить на тарелку и на этом бульоне приготовить борщ (см. выше). Перед подачей на стол фрикадельки опустить в борщ.

На 400 г говяжьей мякоти — 1 крупная головка лука, 1—2 яйца, 3 ст. ложки воды в фарш, 300 г свеклы, 300 г капусты, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и сахар по вкусу.

Борщ летний

Листья свеклы отделить от стеблей. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить в течение 10—15 мин. После этого положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до готовности. Перед подачей на стол в борщ добавить сметану.

На 1 пучок свеклы — 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1—2 помидора, 50—75 г зеленого лука, 150 г сметаны.

и кондитерских изделиях (в тесте в сочетании с другими пряностями). Мускатный орех идет к телятине и молодой свинине, особенно в соусах, к рыбным фаршам-запеканкам, в мясные и рыбные начинки, когда они сочетаются с овощами, грибами и тестом. Его добавляют в пюре из брюквы, репы, картофеля, к отварным и тушеным грибам и грибным супам.

Имбирь

Поступает в продажу и применяется в молотом виде. Часто засорен. Поэтому перед употреблением имбирь следует просеять через металлическое сито, чтобы удалить волокна. Обладает жгучестью, особенно усиливающейся при нагревании и похожей на перечную. Запах душисто-пряный. Употребляется в основном в кондитерских изделиях (куличи, кексы, сладкие пироги с вареньем, печенье), а также в квасах, в мясных вторых блюдах, особенно в тушеном мясе и в фаршах, коллетах, рулетах.

Кардамон

Пряность, поступающая в продажу в целом виде (в капсулах), но употребляемая в основном в молотом виде. Применяются зерна, заключенные в тонких беловатых капсулах, сама капсула выбрасывается. Основная область применения кардамона — сладкие блюда и кондитерские изделия. В компоты, соусы и другие жидкие среды кардамон используют в зернах, которые удаляют после готовности блюда. В кондитерское тесто для кексов, сдобного печенья, пряников кардамон закладывают в молотом виде непосредственно перед посадкой в печь.

Кардамон применяют в молотом виде в рыбных фаршах и запеканках, а в зернах его можно добавлять в рыбные супы, соусы к рыбе и в отвары для паровой и отварной рыбы, а также к картофелю и рыбным пельменям.

Шафран

Шафран придает блюду тонкий аромат и одновременно подкрашивает его в красивый желто-золотистый цвет. Применяется в кондитерском тесте (кексы, ку-



личи, баба), в шербетах, в пловах (для пол-краски риса), в ухе, фаршированной и отварной рыбе.

Вносится в очень малых дозах перед готовностью блюда в виде спиртового раствора, предварительно приготовленного настоем рыльцев шафрана. На 1 л жидкости или 1 кг продуктов достаточно 6–7 капель шафранной спиртовой настойки, разведенной перед внесением в чайной ложке воды.

Шафран плохо переносит сильное нагревание, отчего придает пище горечь.

Цедра лимонная и апельсиновая

Цедра — тончайший верхний слой коры цитрусовых. Ее можно предварительно снять, высушить и внести в блюдо в молотом виде либо непосредственно натереть в блюдо в свежем виде, для чего лимон или апельсин осторожно обтирают на терке так, чтобы не задеть белый слой его коры. Свежая цедра всех цитрусовых используется во фруктовые и овощные салаты, сухая — в компоты, кисели, варенье, муссы, кондитерское тесто, творожные пасты, пудинги. Лимонную цедру добавляют в соусы к рыбе и мясу, в рыбные супы, к нежным видам жареного мяса, к жареной рыбе (их посыпают цедрой перед подачей на стол).

Ваниль и ванилин

Ваниль употребляется только в сладкие блюда, преимущественно в кондитерские изделия. Ее предварительно растирают с сахаром и полученной пудрой, несущей на себе запах ванили, посыпают уже готовые кондитерские изделия, вводят в мороженое, во фруктовые салаты и горячие сладкие фруктовые блюда.

Ванилин — распространенный заменитель ванили. Его вводят в изготовленное изделие перед подачей на стол растворенным в спирту, а в варенье, как и ваниль в порошок, сразу после снятия с огня, когда варенье еще горячее.

Ванилин нельзя нагревать — он придает блюду горечь. Ваниль при нагревании не горит, но значительная часть ее улетучивается.

Пряные овощи и зелень

Пряные овощи применяются в значительных количествах в расчете на блюдо по сравнению со всеми другими видами пряностей, поскольку пряные свойства этих овощей выражаются мягче.

В отличие от других видов пряных растений у пряных овощей употребляются в пищу различные части растения (луковицы, корнеплоды, стебли, листья, перо), а также семена.

Пряные овощи можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде, отваривать, пассеровать, мариновать.

Лук

Лук — самый распространенный пряный овощ. В кулинарии он применим практически для всех видов блюд, кроме сладких.

Борщ украинский

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные корни и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20–30 мин, добавив при этом жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить также хлебный и свекольный квас). Нарезанные корни и лук слегка поджарить на масле, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 мин, потом добавить поджаренные с мукой корни, лавровый лист, душистый и горький перец, варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться в течение 15–20 мин.

Разливая борщ в тарелки, положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г мяса — по 400 г капусты и картофеля, 250 г свеклы, по ¼ стакана томата-пюре и сметаны, по 1 шт. корней, 1 головка лука, 20 г свиного сала, 1 ст. ложка сливочного масла.

Борщ на грибном бульоне

Сварить грибной бульон с корнями (петрушкой, сельдереем, луком-пореєм) и репчатым луком; процедить. Отварить или испечь не очищенную от кожицы свеклу. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, лавровый лист, 5–6 горошин перца, поставить на огонь, довести до кипения. За 5 мин до конца варки заправить сметаной. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

На 50 г сушеных грибов — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка лука, 500 г свеклы, 150 г сметаны.

Суп луковый с гренками

Сварить мясной бульон с корнями и процедить. Очистить, промыть в холодной воде и нашинковать репчатый лук, слегка поджарить его на масле. Когда лук станет мягким, посыпать мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до тех пор, пока лук и мука не подрумянятся, а затем влить несколько ложек бульона и, закрыв посуду крышкой, тушить лук на маленьком огне в течение 10 мин. Разогреть бульон, добавить в него тушеный лук, заправить солью по вкусу, проварить 10 мин.

Приготовить гренки, для чего поджарить на масле ломтики черствого пшеничного хлеба. Перед тем как снять их со сковороды или противня, посыпать каждый ломтик тертым сыром. Подавать отдельно или положив в каждую тарелку по 2 гренка.

На 500–600 г мяса — 300 г лука, 2 ст. ложки масла, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра, по ¼ шт. моркови, петрушки, сельдерея.

Рассольник

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь

залить холодной водой и поставить варить на 1–1 ½ ч. Очищенные корни и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее нарезанный брусочками картофель, залить бульоном, довести до кипения, затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить 25–30 мин. За 5–10 мин до окончания варки для остроты добавить в рассольник процеженный вскипяченный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

Перед подачей на стол в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с куском телятины, баранины, курицы.

Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.

На 500 г говяжьих почек—2 огурца, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, 1 шт. лука-порей, 4 картофелины, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля или салата.

Рассольник с рыбой

Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый рыбный бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованные репчатый лук, морковь, корни петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варить 15 мин. Затем добавить отваренные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 5 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Если рассольник получился недостаточно острым, добавить процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Рыбный рассольник можно приготовить с крупой, тогда следует положить в кипящий бульон крупу, а затем все остальное, как указано выше. При использовании для рассольника перловой крупы ее следует предварительно перебрать и хорошо промыть, затем замочить на 2–3 ч, после чего процедить, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и распаривать в течение 50 мин на слабом огне или водяной бане (в противном случае рассольник будет синеватого цвета и мутным).

На 300 г рыбы—500 г картофеля, 4 ст. ложки крупы (рис, перловая), 1 морковь, 1 головка лука, 1 петрушка или сельдерей, 2 соленых огурца (200 г), 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин перца.

Суп овощной на кукурузном или подсолнечном масле

Нарезать ломтиками картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея. Очистить от кожицы и семян кабачок и нарезать его крупными кусками. Разделить на отдельные кочешки (соцветия) цветную капусту. Вынуть из стручков зерна зеленого горошка. Нарезать кусочками стручки зеленой фасоли. Подсоленную воду довести до кипения и опустить в нее овощи в такой последовательности: зеленый горошек и стручки фасоли, затем корни, картофель и цветную капусту и в последнюю очередь кабачки.

Обжарить до светло-золотистого цвета муку в растительном масле, разбавить отваром и влить, осторожно помешивая, чтобы не размять овощи, в суп. Варить до тех пор, пока овощи не станут

Наиболее распространенная разновидность лука — репчатый лук.

В зависимости от остроты вкуса различают острые, полуострые и сладкие сорта лука. Острые сорта лука целесообразнее использовать для соусов, в супы, рыбные, мясные, овощные, рисовые блюда и для начинки в пироги. Полуострые и особенно сладкие сорта лучше употреблять в свежем виде — в салаты, к холодным закускам.

Лук-шалот и лук-порей — две другие разновидности лука, отличающиеся от обычного прежде всего по запаху и вкусу. Их аромат более нежный и тонкий, а вкус умеренно острый у шалота и сладкий у порея. Эти виды лука идут на приготовление соусов, а при использовании в супы их никогда не обжаривают, так как обжаривание убивает их тонкий аромат.

У порея используется главным образом утолщенная, белая, часть стебля. Этот лук лишен резкого «лукового» запаха и вкуса, им хорошо ароматизировать различные мясные и особенно овощные супы-пюре и соусы.

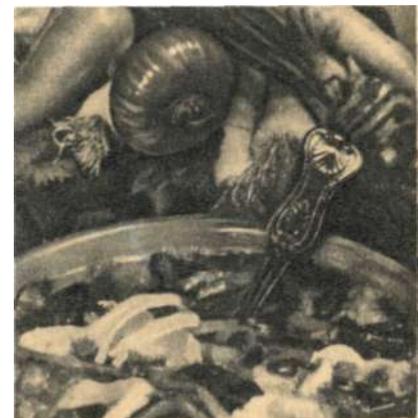
Чеснок

Чеснок употребляется в мясные, овощные, грибные, яичные блюда и блюда из домашней птицы — в супы, салаты и вторые. Чеснок неприменим к рыбным блюдам, вкус которых он искажает.

Вносится в горячее блюдо в измельченном виде сразу после приготовления. Чтобы запах чеснока не был резким, чеснок сочетают с пряными травами, укропом, чабером, базиликом, майораном.

Петрушка, сельдерей и пастернак

Эти пряности сходны по применению, но имеют и различия. Употребляют корневые и листовые разновидности их. В пищу используются и в свежем и в сухом виде. Листья идут в салаты, супы, ко вторым мясным, овощным, яичным и грибным блюдам. Корни идут в супы, для приготовления соусов. Петрушка хорошо сочетается с рыбой, рыбными блюдами, присутствует во всех рыбных смесях принос-



тей. Сельдерей больше подходит к мясу, овощам. Его мясистые корни употребляют так же в свежем виде в салаты, особенно из помидоров. Сельдерей идет также в соленья, особенно при засолке баклажанов, кабачков, огурцов. Петрушка в соленья не употребляется.

Пастернак применяется в те же блюда и так же, как и петрушка с сельдереем, в основном в свежем виде, преимущественно корень. Он плохо поддается сушке. Его аромат слабее, нежнее и нейтральнее, чем у петрушки и сельдерея.

Хрен и горчица

Хрен и горчица — две традиционные русские пряности. У хрена используется корень, у горчицы — семена. Но в отличие от других пряностей они требуют особого предварительного приготовления и употребляются не в процессе приготовления пищи, а подаются к готовым блюдам как приправы, в основном к закускам: хрен — к рыбным и отварным мясным, горчица в основном к мясным блюдам.

Хрен и горчицу нетрудно приготовить в домашних условиях.

Хрен готовят так: натирают на мелкой терке, заливают холодной кипяченой водой (воды должно быть вдвое больше, чем хрена) так, чтобы тертая масса приобрела консистенцию густой сметаны, добавляют соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу и дают настояться несколько минут. Вместо воды можно использовать сметану или лимонный сок. Это делает хрен нежнее, ароматнее. Заменить воду и лимонный сок уксусом нельзя — он огрубляет хрен, а иногда и ликвидирует его естественную жгучесть.

Горчицу можно приготовить из горчичного порошка: заварить его крутым кипятком, тщательно растереть до кашецеобразной консистенции, добавить соль и сахар по вкусу (соли всегда вдвое меньше сахара), а затем развести до консистенции жидкой сметаны раствором горячего слабого уксуса (лучше всего виноградного или яблочного), предварительно вскипяченного с пряностями — гвоздикой, мускатным орехом, бадьяном, корицей, кардамоном (раствор этот после кипячения процеживается). Затем горчица должна настояться (созреть) в герметически закрытой посуде в течение 2—3 дней.

Перед приготовлением следует тщательно проверить качество горчичного порошка: он должен быть сухим, светлым, без лежалого запаха, иначе горчица не получится.

Для придания готовой горчице красивого и яркого желтого цвета в ее состав вводят шафран или куркуму.

Для удаления горечи и необычного запаха порошка горчицы его ошпаривают кипятком, дают отстояться, лишнюю воду осторожно сливают и продолжают готовить по указанному выше рецепту.

Укроп

Зелень укропа, свежая (летом) и сушеная (зимой), используется во все виды мясных, рыбных, овощных, грибных, яичных

мягкими. За 5—7 мин до окончания варки добавить соль и очищенные от кожицы (для этого их надо ошпарить кипятком) нарезанные помидоры. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные. Горошек и фасоль также можно заменить консервированными, но в этом случае положить их в суп вместе с помидорами в самом конце варки. В готовое блюдо добавить сметану.

На 300 г картофеля — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 300 г кабачков, по 75 г стручков зеленого горошка и фасоли, 1 небольшая головка цветной капусты, 150 г помидоров, 1 ст. ложка муки и 2 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны.

Суп из свежих грибов с овощами

Очистить, нарезать и промыть свежие грибы, залить их горячей водой и варить 4 ч. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей; в конце жарения посыпать их измельченным зеленым луком. В кипящий грибной бульон добавить эти корни и нарезанный брусочками картофель. За 10 мин до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол добавить в тарелки с супом сметану и зелень укропа или петрушки.

На 400—500 г свежих грибов—400 г кабачков, 200 г картофеля, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 50—60 г зеленого лука, 2 ст. ложки масла, 100 г помидоров, 100 г сметаны.

Суп из баранины с овощами и рисом

Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь и репу. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром (топленое баранье сало или маргарин) сковороду, выложить на нее кусочки мяса, подрумянить, после чего добавить лук, морковь, репу и уменьшить нагрев. За 5 мин до окончания жарения положить томат-пюре или нарезанные кружочками помидоры. Сложить все в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, посолить и поперчить и, опустив рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности.

Перед подачей на стол заправить суп кислым молоком и измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 600 г баранины—200 г риса, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 150 г свежих помидоров, 1/4 ст. ложки жира, 1 стакан кислого молока.

Суп картофельный

Сварить мясной бульон. Очищенные корни и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными корнями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить 25—30 мин.

При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

Картофельный суп можно приготовить и на грибном бульоне. В картофельный суп, приготовленный на грибном бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы.

На 500 г мяса—800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп картофельный с рыбой

В кипящий рыбный бульон (см. стр. 82) положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, предварительно нарезанные ломтиками, томат-пюре. Довести до кипения, положить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности. В конце варки лавровый лист и перец горошком удалить.

При подаче в тарелки положить по куску отварной рыбы и измельченную зелень.

Рыбный картофельный суп можно приготовить также с крупой.

На 1 кг картофеля—300 г рыбы, 4 ст. ложки крупы, 1 морковь, петрушка или сельдерей, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 чайные ложки томата-пюре, 2 лавровых листа, 5—6 горошин перца.

Суп картофельный с галушками

Сварить и процедить мясной бульон. Опустить в кипящий бульон картофель, нарезанный кубиками, слегка обжарить на жире (можно на топленом свином сале) нашинкованный репчатый лук и опустить его в суп.

Приготовить галушки, для чего вскипятить воду и всыпать в нее, помешивая, $\frac{1}{3}$ часть муки. Снять с огня и в теплое (не горячее!) тесто влить сырые яйца и всыпать остальную муку, тщательно растереть, чтобы не было комков. Варить галушки так же, как клецки, набирая ложкой и опуская в кипящую воду. Готовые галушки вынуть из воды и опустить в кипящий суп. Заправить его солью, перцем, лавровым листом и проварить еще 15 мин. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

На 500 г мяса—500 г картофеля, 1—2 головки лука, 1/4 ст. ложки жира, 200 г муки, 2 яйца, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист.

Суп картофельный с крупой

Поставить варить мясной бульон. Одновременно хорошо промытую перловую крупу в отдельной посуде залить 1/4 стаканами холодной воды и поставить для набухания на 2 ч. Затем, слив воду, положить крупу в бульон, дать бульону закипеть и через 20—25 мин после этого положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп укропом или зеленью петрушки.

Этот суп можно также готовить на рыбном бульоне.

Вместо перловой можно положить другую крупу—рис, пшено, манную. Эти крупы не замачивают, а кладут в бульон промытыми, за исключением манной крупы.

На 500 г мяса или 50 г сухих грибов—1/4 стакана крупы, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп с кукурузой

Сварить мясной бульон. Нарезать тонкими ломтиками морковь, петрушку, нашинковать репчатый лук, слегка обжарить все это на жире, добавив в конце жарения томат-пюре (вместо томата-пюре можно использовать свежие помидоры; их кладут в суп за 10 мин до окончания варки), и опустить в кипящий бульон.

Снять с початка кукурузы зерна (для этой цели пригодна только кукуруза в стадии молочной спелости). Нарезать некруп-

блюдо, особенно в супы и салаты, соленья и маринады. В последние идут старые растения с семенами. Наряду с натуральным укропом в кулинарии употребляют укропное масло и спиртовой настой укропного масла, которые требуют большой осторожности в обращении, очень малых доз и вносятся только в уже готовое блюдо (1—2 капли на 1 л жидкости).

Тмин

Обычно применяют семена тмина, в которых и сконцентрирован аромат. Но возможно и применение зелени тмина, особенно молодой, в салаты.

Семена тмина добавляют в супы (капустные, луковые, картофельные), соусы, квашеную капусту, при засолке помидоров и огурцов, а также в хлеб, булочки, оладьи, сыры и творог, в пиво и квасы. Вводят тмин в горячие блюда за 10—12 мин до готовности их.

Анис

Анис обладает приторно-пряным ароматом, способным доминировать над другими запахами. Поэтому эта пряность применяется чаще всего для отдушки морской рыбы с запахом йода. С этой целью анис (семена) вносят в блюдо временно (в марлевых мешочках), а затем изымают или же выливают воду, в которой отваривался продукт и семена аниса. Анис употребляют в некоторые сладкие блюда, преимущественно яблочные (муссы, компоты, кисели, варенье), во фруктовые соленья и мочения, а также хлебобулочные изделия.

Майоран

Листочки садового и дикого майорана применяются обычно в сушеном виде. Они легко превращаются в порошок от сжатия. Майоран идет к первым и вторым мясным блюдам, особенно из говядины, употребляется как основная пряность в колбасы, обязательно должен сочетаться с чесноком. В супы, соусы и тушеные блюда майоран закладывают в процессе приготовления, к натуральным бифштексам и другим видам жареного мяса подают с чесноком и сливочным маслом.

Эстрагон

Эстрагон, или тархун. —единственный вид полыни, лишенный горечи. Применяется в свежем и сушеном виде. В свежем — в рыбные, мясные и овощные супы, к тушеной и фаршированной рыбе и мясу. Эстрагон обладает нежным ароматом. Трудно поддается сушке, при которой часто портится (преет). Листья эстрагона необходимо резать мелко и сушить отдельно от стеблей.

Чабер и базилик

Пряная огородная зелень с сильным ароматом. Применяется в свежем виде как закуска к мясным блюдам восточной кухни (закавказской и среднеазиатской), а также в салаты, супы и соленья. Чабер более резок, базилик — нежнее и «слаще». В сушеном виде используется в бульоны.

соусы, тушеные мясные и овощные блюда. Особенно хорошо сочетается чабер с куриными, яичными, гороховыми блюдами, а базилик — с рассольными сырами, грибами, фасолью, баклажанами.

Чабрец, или тимьян

Пряная дикорастущая зелень с выраженным ароматом тимола. Применяется в сушеном виде. В небольших дозах идет в овощные и мясные супы, в овощные салаты, в больших дозах — в жареную рыбу (подмешивается к панировке) и рыбные фарши. Используется также при засолке грибов и отчасти овощей всегда в сочетании с эстрагоном.

Кориандр, или кинза

Кориандр — огородная пряная трава. В свежем виде известна под названием кинза. Применяется в качестве столовой закусочной зелени к рассольным сырам и мясным блюдам восточной кухни, а также идет в супы и салаты как ароматическая заправка. Аромат выражен слабее, чем у чабера и базилика, поэтому кинзу можно употреблять в довольно больших количествах подобно укропу. В сухом виде кинза почти теряет свой аромат, поэтому зелень сушат редко.

Кориандром называют обычно семена растения. Они входят во многие пряные смеси как основной компонент. Особенно часто кориандр сочетается с красным перцем, сопутствует ему. Семена кориандра перед применением в пищу растирают. Используют их в хлебное тесто, особенно в различные лепешки, для приправы молочных изделий (молочные супы, творожники), в соусы, к тушеным овощам и мясным блюдам, при квашении капусты.

Мята

В кулинарии применяют несколько видов мяты. Как правило, стараются использовать те, которые дают наименьшую горечь при нагревании. Поэтому из кулинарного употребления исключают наиболее горькую — перечную мяту. Ее масло используют только в кондитерском производстве для добавки к пряничному тесту. Во всех остальных случаях используется кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята (эльзгольция) и яблочная мята, совершенно не дающая горечи.

Мяту вносят в блюда только в сушеном и молотом виде (порошок). Ею слегка ароматизируют сладкие блюда и подливки к кондитерским изделиям (баба, бисквиты), в значительных дозах ее применяют для слабления мясных фаршей при изготовлении котлет, рулетов, паштетов, в мясные соусы, в соусы грузинской кухни (например, ткемали) и в супы азербайджанской и армянской кухни (например, довга), а также ко всем бобовым блюдам (горох, фасоль, чечевица, бобы).

«Букет иарии»

Термин «букет» в кулинарии употребляется в двух значениях: 1) совокупность вкусовых и ароматических свойств, на-

ными брусочками картофель и положить вместе с кукурузными зёрнами в бульон. Варить 15—20 мин. Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса—1 кг початков кукурузы, 500 г картофеля, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка томата-пюре или 100 г свежих помидоров.

Лапша на мясном или курином бульоне

Сварить мясо или куриный бульон. Очищенные корни и лук нашинковать и слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, посолить и варить суп 15—20 мин. Перед подачей на стол добавить укроп и зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, рожки, ушки, звездочки и т. п.

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, влить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около U^* стакана), замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5—6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки, после чего отсеевать муку и засыпать лапшу в бульон.

На 500 г мяса—150 г лапши или вермишели, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Суп гороховый

Сварить мясной бульон. Набухший после замачивания горох положить в бульон и варить около 1 % ч.

Промытые и очищенные корни и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15—20 мин до конца варки положить в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Подают суп с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками и подсушенного в духовом шкафу.

На 500 г мяса—250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп из фасоли

Набухшую после замачивания в течение 3—4 ч фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и слегка поджарить на масле, добавив в конце жарения томат-пюре. Через 40—50 мин после начала варки положить в суп поджаренные корни, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли. В этот суп можно добавлять картофель, нарезанный кубиками.

Перед подачей на стол суп посыпать зеленью петрушки или укропа и положить в тарелки сметану.

На $\frac{1}{4}$ стакана фасоли—по 1—2 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 100 г сметаны.

Суп из фасоли с томатом-пюре

Замочить в холодной воде фасоль. Через 3—4 ч слить воду и положить фасоль в мясной бульон. Варить на небольшом огне. Слегка обжарить на жире измельченные петрушку, морковь и репчатый лук, добавить в конце жарения томат-пюре и, когда фасоль будет мягкой, выложить в кипящий суп. Заправить его по

вкусу солью и проварить еще 20 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Этот суп можно приготовить и на бульоне, сваренном из копченой грудинки или корейки.

На 500 г мяса или 250 г копченостей — 300 г фасоли, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка масла или сливочного маргарина.

Суп из курицы с зеленой фасолью

Подготовленную курицу (лучше жирную) нарубить некрупными кусочками, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды и поставить на 40–45 мин тушить, закрыв посуду крышкой.

Перебрать, очистить от жилок, промыть и нарезать стручки зеленой фасоли, припустить (отварить, добавив несколько ложек воды), после чего смешать с курицей, залить горячей водой и поставить на огонь.

Слегка обжарить тонко нашинкованный репчатый лук, снять кожицу со свежих помидоров, предварительно ошпаренных кипятком, а затем нарезать их кружками. Опустить лук и помидоры в кипящий суп, заправить его специями и солью и варить до тех пор, пока кусочки курицы не станут мягкими.

На 1 курицу весом около 1 кг — 300 г стручков зеленой фасоли, 500 г помидоров, 2 головки лука, 1 ст. ложка масла, зелень кинзы, петрушки, базилика, укроп, стручковый перец и соль по вкусу.

Суп из стручковой фасоли

Лук, морковь, петрушку, сельдерей очистить вымыть, сварить до мягкости. Фасоль очистить от жилок, порезать полосочками длиной /г см и отварить в подсоленной воде. Овощной отвар процедить, соединить с фасолью. Муку разбавить молоком, заправить ею суп, прокипятить, добавить сметану с желтками, прогреть суп, не давая закипеть, иначе желтки свернутся. Подавать сразу.

На 400 г стручковой фасоли — 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1/4 стакана воды, 30 г муки, 1 стакан молока, 100 г сметаны, 3 желтка.

Суп из филе трески (быстрого приготовления)

В кипящую воду положить соль, горошины перца, картофель нарезанный ломтиками, и слегка спассерованный в масле нарубленный лук. Филе трески нарезать кусками (не размораживая), сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и положить в суп, когда картофель уже полумягкий. В готовый суп налить кипяченое горячее молоко, добавить кусочки сливочного масла и измельченный зеленый лук или укроп. Суп выглядит еще аппетитнее, когда в нем плавают ломтики помидора.

На 400 г мороженого филе трески — 1 кг картофеля, 1–2 головки лука, 25 г сливочного масла, 1 л воды, 6–8 горошин перца. В готовый суп — 1/2 л молока, 25 г сливочного масла, зеленый лук, укроп.

Суп из консервированного тунца

Вскипятить воду, посолить, добавить промытый рис и нарезанные тонкими полосками овощи, а также кружочки репчатого лука или лука-порея (нарезанные овощи можно предварительно слегка спассеровать в масле). Когда рис почти сварится, добавить

пример букет вина, букет чая, букет пряностей и др.; 2) связанные вместе в виде букетика пряности и пряные травы (лавровый лист, тимьян, петрушка и др.), используемые для ароматизации кушаний (такой букетик кладут, например, в суп при его варке, а затем удаляют, после чего суп приобретает очень приятный аромат).

Букетик зелени и пряностей составляется по разной рецептуре в зависимости от вкуса и от блюда, к которому он предназначен. Распространенный набор пряностей в виде букета — укроп, эстрагон, лук-порей — носит название «букет гарни».

Приправы

Соль

Количество соли, содержащейся в рыбе, овощах, в питьевой воде и в других продуктах и напитках, недостаточно для удовлетворения потребности в ней нашего организма. Поэтому мы должны добавлять в пищу поваренную соль.

Соль также нужна для консервирования пищевых продуктов, для выработки многих химикатов и для других технических целей.

По способу добычи различают соль каменную, самосадочную, выварочную и морскую. По характеру обработки соль бывает мелкокристаллическая, дробленая, крупная и молотая, мелкая, порошкообразная.

На стол подают соль самого мелкого размола в виде чистого, белоснежного порошка. Для приготовления пищи, а также для засолки и маринадов можно использовать соль покрупнее, дробленую и более крупного размола.

Хозяйке очень важно знать, когда именно следует солить блюдо или закуску в процессе их приготовления.

Мясной бульон солят перед окончанием варки мяса, минут за 25–30, рыбный бульон, картофель — в начале варки, бобовые — только после их размягчения. Мясо, овощи, рыбу солят перед обжариванием, панированные полуфабрикаты — до панирования или в процессе панирования. Из овощей только картофель следует солить перед окончанием обжаривания. В соусы соль добавляют по вкусу перед окончанием их приготовления.

При этом надо помнить, что несолёные блюда невкусны, но излишек соли и вреден, и превращает в несъедобные любые блюда.

Уксус

В продажу поступает несколько разновидностей уксуса: уксусная эссенция, которую перед употреблением разбавляют водой по вкусу, обычный спиртовой уксус (бесцветный), виноградный уксус (красноватого или желтоватого цвета) и уксус столовый, ароматичный, настоенный на косточковых плодах, травах, пряностях (базилик, алыча, слива, чабер, лимонная мята, эстрагон, сельдерей и др.).

Для домашнего стола наилучшим считают столовый винный уксус и ароматизированный эстрагонный. Последний настаивается на эстрагоне и отличается очень приятным запахом.

Многие хозяйки считают наиболее экономичным применение уксусной эссенции.

Пользоваться неразбавленной эссенцией нельзя, так как в этом случае трудно правильно дозировать ее, а излишнее количество уксуса не только портит вкус пищи, но и вредно для организма. Уксусную эссенцию необходимо предварительно разбавлять кипяченой водой (3—5 г эссенции на 100 г воды).

Врачи-диетологи обычно рекомендуют избегать использования уксуса в диетическом и детском питании.

Уксус обладает специфическим, довольно сильно выраженным запахом. Поэтому его добавляют только в те блюда, кушанья и закуски, вкусу которых этот запах соответствует. Во всех остальных случаях (для приготовления сладких кушаний, соусов, кремов, желе, компотов киселей и т. п.) применяют не уксус, а лимонную кислоту, которая вообще лишена запаха.

Для замены уксуса в диетическом и детском питании используется превосходный по своим пищевым и ароматическим качествам лимонный сок; его добавляют в салаты, кисели, компоты и во все кушанья, которые должны иметь кислотный привкус.

Ароматный уксус. Его можно приготовить дома по такому рецепту: в обычный столовый уксус положить эстрагон, сельдерей или укроп (100 г на 1 л уксуса); можно добавить антоновское яблоко, нарезанное дольками, листья черной смородины или липовый цвет, либо лавровый лист. Плотнo закрыть посуду с уксусом и дать ему постоять дней 15. После этого процедить его через марлю. Готовым уксусом можно заправлять винегреты, салаты, сельдь, форшмак.

Лимонная кислота

Лимонная кислота почти так же необходима в кулинарии и в пищевом производстве, как соль, уксус, перец.



консервы, часть измельченного укропа, довести суп до кипения и окончательно заправить. Перед подачей на стол готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидора и сметану, посыпать измельченной зеленью.

Таким способом можно варить суп из многих других консервированных в натуральном соку рыб.

На 1 банку натурального консервированного тунца — 2 л воды, 1 петрушка, 1—2 головки лука, 2—3 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, немного молотого красного перца, 2—3 ст. ложки риса, измельченный укроп или зелень петрушки, сметана, дольки свежего помидора.

Солянка мясная

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5—10 мин. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

Перед подачей на стол в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

На 500 г мяса (для бульона) — 300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и У* лимона.

Солянка рыбная

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую.

Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2—3 куса на порцию), а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

На 500 г рыбы — 4—5 соленых огурцов, 1—2 головки лука, 2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла.

Солянка из свежих грибов или шампиньонов

Очистить и тщательно промыть холодной водой белые грибы или шампиньоны. Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45—50 мин, после чего отвар процедить. Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук (в конце жарения добавить томат-пюре); очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать их ломтиками; сполоснуть отваренные грибы и нашинковать. Сложить все эти продукты в горячий бульон, добавить в него каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и

проварить на небольшом огне при слабом кипении 10 мин. Перед подачей на стол заправить солянку сметаной, дать вскипеть один раз. В каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, измельченную зелень.

На 500 г свежих белых грибов или шампиньонов или 50 г сухих белых грибов—4 соленых огурца, 2 головки лука, 50 г маслин, 50 г каперсов, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла.

Чихиртма из баранины*

Баранину вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусками из расчета 3—4 куска на порцию, положить в кастрюлю и поставить варить, не забывая снимать пену.

Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей на стол яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

На 500 г баранины—2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 яйца, ½ чайной ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.

Харчо*

Харчо готовят преимущественно из бараньей грудинки, но можно ее заменить и говяжьей грудинкой.

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками, из расчета 3—4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся пену снимать шумовкой.

Через 1А—2 ч положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 мин.

Томат-пюре или помидоры слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5—10 мин до окончания варки добавить в суп. Перед подачей на стол посыпать харчо мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки или укропа.

На 500 г мяса—2 головки лука, 2~3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г свежих помидоров, ¼ стакана риса, ¼ стакана кислых слив.

Харчо из курицы

Подготовленную курицу (лучше жирную) нарубить кусочками, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Еще не совсем мягкую курицу (приблизительно через 45 мин) вынуть из бульона и снять с нее часть жира. Мелко нашинковать репчатый лук, сложить вместе с курицей в сотейник, добавить жир с небольшим количеством бульона и, закрыв крышкой, тушить на маленьком огне 10—15 мин, после чего при размешивании всыпать подсушенную муку (пшеничную или кукурузную) и продолжать тушение еще 7—10 мин.

Она особенно нужна при изготовлении кондитерских изделий, компотов, безалкогольных напитков.

Натуральная лимонная кислота содержится, конечно, в лимоне, а также в клюкве и других ягодах, в плодах и многих других растениях.

По сравнению с уксусом лимонная кислота имеет менее резкий и острый вкус, поэтому ее предпочитают класть взамен уксуса в тесто, в некоторые супы и соусы.

Аджика

Аджика представляет собою смесь многих пряностей с солью. Это красновато-коричневая паста, или влажный порошок, в котором содержатся сухие молотые пряности—красный и острый стручковый перец, лавровый лист, черный перец и др. Таким образом, в аджике собраны вместе ароматы сразу многих пряностей и специй, поэтому у нее особый пикантный вкус и аромат.

Аджика идет для улучшения вкуса почти всех блюд—и мясных, и рыбных, и овощных как первых, так и вторых; ее хорошо добавлять в острые маринады. Вырабатывают аджику главным образом на консервных заводах Грузии, в стеклянных баночках (по 200 или 500 г), укуренных жестяными крышками. Во вскрытой баночке аджика не портится, ее можно долго употреблять.

Готовые соусы

Множество высококалорийных продуктов входит в состав изготавливаемых промышленностью разнообразных готовых соусов, которые используются в кулинарии к мясному, рыбному, овощному, крупяному, сладким, горячим и холодным блюдам и закускам.

Масло, сливки, молоко, сметана, яйца и другие высокопитательные продукты, используемые для соусов, обогащают пищу. Вкусовое разнообразие соусам придают и такие продукты, как томат-пюре и томат-паста, свежие помидоры, грибы, лук, уксус, виноградные вина, лимонный сок.

Для ароматизации в соусы добавляют черный и душистый перец, лавровый лист, гвоздику, корицу, кориандр.

Приготовление соуса в домашних условиях—трудоемкая работа, которая требует и познаний в кулинарии, и специальных приспособлений, и широкого ассортимента продуктов, пряностей и приправ, не говоря уже о том, что иными из продуктов (фрукты, свежие помидоры, ягоды, свежие грибы и т. п.) нельзя пользоваться в течение всего года.

Целесообразно поэтому в тех случаях, когда это возможно, использовать купленный в магазине готовый соус.

Ассортимент готовых соусов расширяется, и среди них можно подобрать отличные по вкусовым, ароматическим и питательным качествам. Выбор того или иного готового соуса зависит от наиболее гармоничного вкусового сочетания его с блюдом или закуской.

* Грузинское блюдо

Соус томатный острый

Этот соус, приготовленный из томатов, уваренных с сахаром, уксусом, солью, пряностями (гвоздика, корица, душистый черный, красный кайенский перец, мускатный орех, чеснок), отличается приятным кисло-сладким вкусом и ароматом пряностей. Применяют его как готовую приправу к блюдам из мяса, рыбы, овощей; добавляют в красные соусы.

Соус «Кубанский»

Из свежих зрелых помидоров, очищенных от кожицы, готовят отличный по вкусу и аромату соус «Кубанский». При варке в него добавляют соль, сахар, уксус и разнообразные пряности и приправы. Кисло-сладкий вкус этого соуса хорошо сочетается со вкусом многих супов, вторых блюд, закусок из мяса, рыбы, овощей.

Соус «Любительский» острый

Широкий ассортимент продуктов и приправ входит в состав этого деликатесного соуса. Его готовят из алычи, пюре яблок, сока граната, томата-пасты, сахара, соли, пряностей (перец, корица, гвоздика, имбирь, мускатный орех). Этот соус используют к блюдам и закускам из жареного холодного и горячего мяса и рыбы и добавляют в другие соусы.

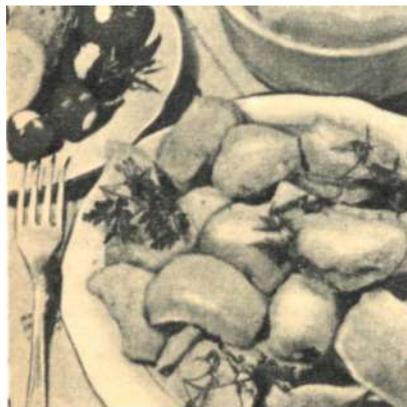
Соус «Южный»

Этот соус готовят из ферментативного соевого соуса, протертой печени, яблочного пюре, томата-пасты, растительного масла. Он отличается своеобразным пикантным вкусом и ароматом пряностей. Соус заправлен солью, сахаром, чесноком, репчатый луком, перцем, имбирем, гвоздикой, корицей, вином и др.

Соус «Южный» — хорошая приправа к холодным и горячим блюдам из жареного мяса и рыбы. Его добавляют в майонезы и другие соусы для улучшения вкуса.

Соус «Восток»

Этот соус приготовлен также на ферментативном соевом соусе с добавлением пюре яблок, томата-пасты, растертой пе-



Отварить в небольшом количестве воды свежие помидоры или кислые сливы, протереть вместе с отваром через сито.

Растолочь в ступке, подливая теплый бульон, ядра грецких орехов, чеснок, черный и душистый перец, корицу.

Разогреть бульон, положить в него тушеную с луком курицу, варить 10 мин, после чего добавить протертые помидоры и толченые орехи, чеснок и другие специи. Заправить харчо солью, лавровым листом, зеленью кинзы и проварить еще 10 мин.

На 1 курицу весом около 1 кг — 3—4 головки лука, 1 ст. ложка муки, 500 г помидоров или столько же кислых слив ткемали, $\frac{1}{4}$ стакана ядер грецких орехов, 2—3 дольки чеснока, 3—4 веточки кинзы, 1 лавровый лист, перец, корица.

Ш у р П Я

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить на разогретом жире. Мясо нарезать кусочками весом 20—30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками, томат-пюре и жарить еще 5—6 мин. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15—20 мин.

На 500 г говядины — 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 моркови, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Бозбаш**

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30—40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2—3 стаканами холодной воды. Варить горох на слабом огне. Примерно через 1—1½ ч в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие кусочки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20—25 мин. Перед подачей на стол посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью.

На 500 г баранины — 1 стакан лущеного гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 головки лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Суп рисовый из баранины с фрикадельками

Отделить от куска баранины кости и сварить из них бульон с кореньями и мелко нашинкованным и слегка обжаренным луком. Мякоть пропустить через мясорубку, заправить фарш вареным рисом, рубленой зеленью, сырым яйцом, солью и перцем.

Приготовить из фарша некрупные шарики. В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, довести его до полуготовности, после чего добавить фрикадельки. Перед подачей на стол заправить горячий суп смесью молока и яиц (см. стр. 81—82).

На 600 г баранины — 150 г риса, 2 яйца, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, $\frac{1}{4}$ ст. ложки масла, 2—3 ст. ложки молока.

* Узбекское блюдо

** Армянское блюдо

Суп грибной с крупой «Геркулес»

Сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы будут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с измельченными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, заправив его по вкусу солью, варить 15 мин. Затем всыпать крупу «Геркулес» и довести до готовности.

Вместо «Геркулеса» в этот суп можно добавлять пшено.

На 50 г грибов — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка масла, 200 г крупы «Геркулес».

Суп из куриных потрохов

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко порезать и обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кубиками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности.

Перед подачей суп заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так как желтки могут свернуться.

На потроха от двух кур — 4 головки лука, 2 ст. ложки масла, 250 г помидоров, 2 ст. ложки риса, 2 желтка, 3 ст. ложки сметаны.

Суп из овсяной крупы с черносливом

Перебрать и тщательно промыть овсяную крупу, залить горячей водой (1/1 л), поставить на огонь и варить, время от времени снимая пену. Когда крупа будет совершенно мягкой, а отвар станет густым, протереть все через сито или дуршлаг и заправить солью и сливочным маслом.

Отварить в небольшом количестве жидкости хорошо промытый чернослив, после чего выложить его в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

На 1 стакан овсяной крупы — 2 ст. ложки сливочного масла, 40 г чернослива.

Суп из баранины с айвой и яблоками

Отварить до полуготовности баранью грудинку, нарубленную вместе с косточками некрупными кусочками. Через 40–45 мин процедить бульон, а кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук выложить на разогретую с жиром сковороду и жарить (посыпать мукой и сильно подрумянить). Залить мясо процеженным бульоном, довести до кипения, после чего добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевины айвы, заправить суп солью. Не дожидаясь готовности айвы, добавить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, и перец. Довести суп до готовности на слабом огне. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г мяса — 2–3 головки лука, 500 г картофеля, по 1/2 ст. ложки муки и масла, по 200 г айвы и яблок.

чени, чернослива, сушеной груши, чеснока, репчатого лука, растительного масла, соли, сахара и пряностей (перец, мускатный орех, кардамон, гвоздика, Корина, имбирь).

Его подают к мясным и рыбным блюдам, добавляют для придания более острого вкуса во многие соусы.

Соус «Московский»

Основой соуса «Московский» служит ферментативный соевый соус. В него добавлены томат-паста, чеснок, лук, соль, сахар, растительное масло. Приятный аромат этому соусу придают перец и кориандр. Соус «Московский» применяют для тех же блюд и соусов, что и «Южный».

«Соус шашлычный»

Кроме общеизвестного острого томатного соуса в последнее время в продаже появились новые соусы из томатного пюре с другими оригинальными наборами пряностей, делающими их особенно пикантными.

Так, в болгарский «Соус шашлычный» входят кроме свежей томатной мякоти сахар, соль, чабер, тмин, горчица, черный перец, красный жгучий перец и др. Этот соус расфасован в красивые слегка конические бутылочки (340 г), закупориваемые пластмассовыми навинченными крышечками, что позволяет многократно открывать и закрывать бутылочки, отливая требуемое количество соуса.

Соус «Молдова»

Этот пикантный соус выпускают в алюминиевых тубиках (тубах) весом нетто 180 г, закрываемых пластмассовыми крышечками. Соус пригоден для самых разнообразных блюд, мясных, рыбных и овощных. Его вырабатывают на Бирюлевском экспериментальном заводе ВНИИ консервной промышленности в Московской области.

Соус «Ткемали»

Основой соуса служит дикорастущая слива, которую отваривают, протирают, заправляют базиликом, кинзой, чесноком, красным перцем. Широко применяется соус «Ткемали» в кавказской кухне. Его вкус хорошо сочетается с кушаньями из отварного и жареного мяса. Обычно «Ткемали» подают к этим кушаньям отдельно, выложив в соусники.

Соус «Нашараби»

Своеобразный очень приятный кисло-сладкий вкус отличает этот соус, приготовленный из уваренного сока граната. «Нашараби» применяют для мясных и рыбных блюд кавказской кухни. Из «Нашараби» можно также быстро приготовить вкусный кисель, можно добавлять его в компоты, особенно сваренные из сушеных плодов и ягод.

Отсутствие острых приправ и специй делает этот соус пригодным для диетического и детского питания.

Консервы из сладкого стручкового перца

Перец маринованный

Кроме приятного специфического вкуса, аромата и привлекательного внешнего вида консервы из маринованного перца отличаются и значительными питательными свойствами, они также витаминозны (в 100 г продукта — до 150 мг витамина С).

Для изготовления этих консервов промышленность использует отборные зрелые мясистые плоды сладкого перца, полностью освобожденные от горьких семян. Для заливки применяют слабый раствор соли и уксуса и набор специй (лавровый лист, перец черный, кориандр, гвоздика), а также сахар.

Для маринования отбирают плоды, обладающие такой степенью зрелости, когда кожица их приобретает ярко-красный или привлекательный желтый оттенок, что позволяет использовать этот продукт для украшения многих блюд (заливных, салатов, сельди, холодных закусок из рыбы, мяса, консервов, яиц).

Маринованный перец можно использовать и как самостоятельную закуску, аккуратно выложив ее в салатник. Хороший вкус придает перец, нарезанный мелкими кусочками или соломкой, многим салатам и винегретам. Это вкусный гарнир к рыбным блюдам, натуральным рыбным консервам. Кусочки маринованного перца можно добавлять для улучшения вкуса и при варке борща.

В продажу поступают консервы из маринованного красного перца целыми плодами, нарезанного половинками или продольными полосками. Из целых плодов можно приготовить вкусные закуски — или вторые блюда, нафаршировав перец рисом, овощами или смесью риса с мясом.

Используя этот перец, можно приготовить и оригинальное закусочное блюдо, заполнив стручки приготовленным овощным, рыбным или мясным салатом, заправленным майонезом.

Перец фаршированный

Для фарширования промышленность отбирает недозрелые мясистые плоды сладкого болгарского перца.

В продажу поступает перец, фаршированный набором овощей и фаршированный рисом с овощами. И в том и в другом случае для заливки применяют томатный соус, заправленный специями.

Овощной фарш приготовлен из нарезанных и обжаренных моркови, петрушки, пастернака, сельдерея, свежей ароматической зелени и сбобрен растительным маслом.

Лечо

Так называются консервы из нарезанного на дольки сладкого стручкового перца — зеленого или красного, залитого свежеприготовленным пюре из помидоров. «Лечо» — слово венгерское. Впервые

Прозрачные супы

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, сваренный из говяжьего мяса, курицы или дичи. Хорошо знакомая всем уха тоже относится к супам, приготовленным на прозрачном рыбном бульоне (за исключением рыбацкой ухи, в которую добавляют картофель).

Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев готовят отдельно, перед подачей кладут в тарелку и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлекательный аппетитный вид. Овощи нарезают соломкой или кубиками.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, содержащихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Прозрачный мясной бульон

Для приготовления прозрачного мясного бульона надо брать нежирное мясо. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через 1–1¼ ч положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев — по 1 шт. моркови, петрушки и луковицы — поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолить его.

Продолжительность варки прозрачного бульона от 2¼ до 3 ч. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г нежирного мяса, пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 слегка взбитый яичный белок, 1 стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20–30 мин в холодном месте. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и при слабом кипении продолжать варку еще 30–40 мин. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить и снять жир.

Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Оставшееся после оттягивания мясо можно употребить для запеканки.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 головка лука, 1¼–2 л воды.

Бульон из мясных кубиков

В кастрюлю положить бульонные кубики (1 кубик на стакан воды), залить кипятком, размешать, довести до кипения и использовать, как прозрачный бульон, приготовленный из мяса.

Куриный бульон

Курицу насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ошипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать 2 надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке — это придаст тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

После закипания отвара уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

Продолжительность варки курицы колеблется от 1 до 2 ч в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

На 1 курицу весом 1 кг — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 2/4-3 л воды.

Бульон из дичи

Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для салата или для приготовления ее под майонезом. Кроме того, такой бульон можно варить из костей и зачинок из дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, когда готовят котлеты из фазана, тетерева, куропатки, рябчика и др.). В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую кастрюлю, добавить туда поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу (см. выше рецепт приготовления мясного прозрачного бульона), затем прибавить 1-2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить все это мясным бульоном или водой и поставить на огонь.

Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне около 1 ч.

Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

На 1 фазана или тетерева или на 4 рябчика — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1-2 стебля сельдерея, 2-3 л воды.

Бульон с гренками

Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1/4 см и подрумянить в духовом шкафу.

Гренки можно приготовить с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

такие консервы появились у нас из Венгрии, где этим словом называют национальное блюдо. Теперь лечо вырабатывают и на наших консервных заводах.

Лечо — незаменимая и универсальная неострая приправа и к мясным, и к рыбным, и к овощным блюдам, его хорошо добавлять в супы.

Гогошары

Сладкий стручковый перец бывает весьма разнообразным и по цвету (красный, желтый, зеленый), и по форме (удлиненный, округлый).

Гогошары — это томатовидный сладкий перец с толстой мясистой нежной мякотью, обладающий превосходным вкусом и тонким ароматом, словом, лучший среди других разновидностей перца. Растет он повсеместно на юге нашей страны. Консервная промышленность давно уже «освоила» гогошары как продукт для переработки.

В продаже можно найти разные консервы с этим названием — гогошары маринованные, фаршированные и др. Из них или с использованием их можно приготовить много самых разнообразных и вкусных блюд.

Токана

Токана — блюдо из смеси отваренных летних овощей: томатов, баклажанов, сладкого стручкового перца, бамии и риса с добавлением жира, соли и разных пряностей. Токана издавна считается национальным блюдом населения Молдавии и Румынии. Но токану любят везде. Поэтому консервная промышленность выпускает консервы под таким же названием. Консервированная токана содержит все перечисленные овощи, рис и пряности и требует лишь подогрева перед употреблением в пищу.

Гювеч и паприкаш

Гювеч — национальное блюдо народов Болгарии, Румынии и других балканских стран. Он представляет собой смесь разных летних овощей с добавлением пряностей и приправ. Его же используют и как гарнир к другим блюдам — мясным, рыбным и т. д.



Уже много лет в Болгарии выпускают замороженный гювеч. В состав его входят томаты, стручковый сладкий и горький перец, зеленый горошек, стручковая зеленая фасоль, баклажаны, бамия, зелень петрушки и сельдерея. Овощи режут на дольки (горошек остается в целом виде), бланшируют и расфасовывают в картонные коробочки весом по 1 кг, после чего замораживают. Такой же гювеч вырабатывают и в консервированном виде.

Паприкаш — более простая по составу смесь, в него входят томаты и стручковый перец в равных количествах.

И гювеч, и паприкаш замороженные хранить следует в верхней части холодильника. Перед употреблением их, не размораживая, вынимают из коробки и опускают в кастрюлю с кипящей подсоленной водой с добавлением пряностей по вкусу. Варят до мягкости. Подают к столу с маслом или сметаной или же добавляют их в супы.

Консервированные гювеч и паприкаш употребляют сразу после вскрытия банок и подогревания.

Обеденные консервы

Пищевая промышленность вырабатывает в разнообразном ассортименте обеденные консервы — консервированные первые и вторые блюда, готовые к употреблению.

Консервируют такие первые блюда, как борщи, щи, рассольники, свекольники, супы мясные и овощные, бульон с фрикадельками и др.

В числе консервированных вторых блюд — солянка овощная, солянка овоще-грибная и многие др.

Все обеденные консервы приготовлены из самых высококачественных продуктов и представляют собой совершенно готовое к употреблению блюдо, которое, перед тем как подавать на стол, надо только разбавить кипятком и проварить (первые блюда) или подогреть на сковороде (вторые блюда).

Ути консервы вырабатывают из овощей, снятых в той стадии зрелости, когда они особенно вкусны и питательны и содержат наибольшее количество витаминов и минеральных солей.

Супы в пакетиках

В продаже имеется много самых разнообразных супов в пакетиках из плотной бумаги, покрытых полиэтиленом, а иногда и алюминиевой фольгой. Среди них и мясные, и вегетарианские, с сушеными овощами, вермишелью, с высушенным мясным фаршем и, конечно, с различными пряностями, придающими им приятный вкус и аромат.

Продукты для этих супов тщательно обрабатывают, затем сушат, причем некоторые овощи и мясо сушат с применением новой, прогрессивной технологии, так называемой сублимации (сушка в замороженном состоянии), что способствует быстрому развариванию их при подготовке супа к столу. Расфасовка в пакетики без применения прессования или бре-

Бульон-борщок

В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10—15 мин до окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина или уксуса, немного сахара и для остроты — немного красного острого перца.

Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

На 2—2½ л бульона — 250 г свеклы, 2-3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара.

Бульон с макаронными изделиями

Вермишель, лапшу, ушки, звездочки опустить на 2—3 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и варить до готовности 12—15 мин.

Макаронные изделия предварительно кладут в кипящую воду для сохранения прозрачности бульона.

На 2 л бульона — 100—125 г макаронных изделий.

Бульон с клецками

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля так, как это указано в конце рецепта. Подготовленное тесто разделить столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

На 2 л бульона приготавливают клецки из ¼ стакана муки (или манной крупы) или из 3 картофелин.

Заварное тесто для клецек. В кастрюлю влить ½ стакана бульона, положить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу, размешать веселкой и проварить муку в течение 1—2 мин, а крупу 5—6 мин, после чего снять кастрюлю с огня, дать тесту немного остыть, а затем добавить яйца и хорошо перемешать.

На ½ стакана муки или манной крупы — 2 ст. ложки масла, 2 яйца.

Незаварное тесто для клецек. В тарелку влить ½ стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

На ½ стакана муки — 1 яйцо, ½ ст. ложки масла.

Картофельное тесто для клецек. Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить муку, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать.

На 3 картофелины — 3—4 ст. ложки муки, 2 яйца.

Бульон с пельменями

Это блюдо можно быстро приготовить, пользуясь имеющимися в продаже пельменями. В кипящий подсоленный бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона (около 10 мин с начала кипения).

Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свиной) 2 раза

пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, молотый перец, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто. Для этого в муку влить яйцо, U^* стакана воды, положить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто.

Раскатать тесто тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипать.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 2 л бульона для пельменей — 300–400 г мяса, 1–2 головки лука, 1 U стакана муки, 1 яйцо.

Бульон с манной крупой

В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая его, просеянную манную крупу и варить примерно 10 мин. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку по 1 ст. ложке прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному в мешочек.

На 2–2¼ л прозрачного бульона — 4 ст. ложки манной крупы.

Бульон с рисом

Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть в течение 3–5 мин. Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на решето и, когда вода стечет, на 20–25 мин положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2–2½ л прозрачного бульона — $\frac{1}{2}$ стакана риса.

Бульон с рисовыми клецками

Сварить бульон из говядины или курицы. Процедить. Пеллевать и хорошо промыть рис, сварить из него очень густую кашу, вначале на воде, а затем на молоке (см. стр. 236). Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами. Из этой массы приготовить некрупные шарики, обвалить каждый в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности. Перед подачей на стол положить в тарелки готовые клецки и залить их горячим бульоном.

На $\frac{1}{2}$ стакана риса для клецек — $\frac{1}{3}$ стакана молока, 2 яйца, U ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

На 500–600 г мяса для бульона — по U петрушки, моркови, сельдерея и лука-порея.

Бульон с кореньями и зеленью

В горячий мясной или куриный бульон положить овощи — сначала морковь, репу или спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или гороха, освобожденные от жилок и разрезанные поперек на 2–3 части. Спустя 15–20 мин добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону прокипеть в течение 2–3 мин.

кетирования позволяет хорошо сохранить форму и внешний вид даже самых хрупких овощей или макаронных изделий, а упаковка в пакетики с полиэтиленовой пленкой предохраняет от разных окислительных процессов и позволяет сохранять супы в течение нескольких месяцев.

На каждом пакетике указан состав супа, способ его приготовления, срок и условия хранения после покупки.

Супы в пакетиках давно завоевали признание многочисленных потребителей. Они удобны, дешевы и питательны.

Промышленность продолжает расширять ассортимент супов в пакетиках, совершенствуется их упаковка, улучшается качество.

Овощные и фруктово-ягодные маринады

Овощные маринады — слабокислые, кислые и острые — пищевая промышленность готовит из свежих или предварительно засоленных овощей (корнишоны, томаты, лук, свекла, морковь и др.).

Продаются и отдельно маринованные корнишоны, маринованные томаты, лук, чеснок, а также маринованные овощные смеси (ассорти).

Соотношение овощей и заливки в этих маринадах примерно такое: 60% овощей и 40% заливки.

Для слабокислых пастеризованных овощных маринадов заливку готовят по такому рецепту (в % к весу готовой заливки): уксусной кислоты 0,6–0,8, сахара 2–5, соли 2–3, гвоздики 0,03, лаврового листа и корицы по 0,04, горького перца и бадьяна по 0,02.

Для кислых пастеризованных маринадов заливки содержат больше уксусной кислоты — до 1,2%, а для острых непастеризованных — до 1,8%.

Фруктово-ягодные маринады готовят из слив, груш, вишен, винограда, черной смородины, кизила, райских яблочек и из других плодов и ягод.

Эти маринады служат отличной кисло-сладкой и острой приправой, а многие из них можно использовать и как самостоятельную закуску.

Окраска и форма маринованных плодов и ягод близки к натуральным. Плоды обладают ароматом специй и пряностей, консистенция их плотная, мякоть не распадается. Заливка почти прозрачная.

Вишни, сливы, кизил маринуют целиком; груши, райские яблочки — целыми или половинками, очищенными и не очищенными от кожицы. В бочках виноград маринуют с гребнями или без гребней, а в банках и бутылках — только без гребней.

На долю плодов и ягод в маринадах приходится 60–70%.

Промышленность выпускает в продажу и фруктово-ягодные маринады ассорти, т. е. смесь различных маринованных фруктов и ягод.

Маринадные заливки для кисло-сладких пастеризованных фруктово-ягод-