

ОВОЩИ И ГРИБЫ



202

Овощи отварные

П,

209

Овощи жареные

213

Овощи запеченные

219

Овощи тушеные

221

Овощи фаршированные

223

Соусы к овощным блюдам

225

Блюда из грибов

ОВОЩИ И ГРИБЫ



Пищевая ценность овощей обусловлена содержанием в них витаминов и минеральных солей. В овощах имеются все необходимые для питания человека минеральные вещества — калий, натрий, кальций, магний, фосфор, сера, хлор, йод, железо, медь, марганец и др. Овощи являются носителями витаминов А, В, С, К, Е и др. Содержащиеся в овощах пектиновые вещества повышают моторику кишечника, способствуют выделению из организма холестерина и усилению желчеотделения, поэтому их широко используют в диетическом питании. Наряду с указанными выше общими свойствами каждый вид овощей имеет свои специфические особенности.

Лиственные овощи — различные виды капусты, салат, шпинат, щавель, зеленый лук, лук-порей, листовый сельдерей, зелень петрушки, укропа — и все, кроме шпината и щавеля, могут употребляться в пищу как в вареном, так и в сыром виде. В них содержится значительное количество витамина С (так в 100 г зелени укропа или петрушки — 150 мг, зеленого лука — 60 мг, белокочанной капусты — 30 мг, краснокочанной — 50 мг, брюссельской — 94 мг, цветной — 70 мг). Они богаты каротином, который в организме переходит в витамин А (особенно зеленый лук, шпинат и щавель). В зеленых листьях капусты, зеленом луке, зеленом горошке, зелени петрушки содержится витамин Е. Лиственная зелень хороший источник витамина К. В капусте (точнее в капустном соке) найден новый витамин, так называемый фактор U. благоприятно действующий на органы пищеварения.

Из минеральных элементов в лиственной зелени следует отметить железо и медь.

Петрушку, укроп, сельдерей, зеленый лук можно и нужно добавлять во все рационы.....они придают блюдам приятный аромат. Мелко нашинкованную зелень следует добавлять в готовое первое блюдо перед подачей к столу. Можно добавлять зелень и в мясные, рыбные и овощные вторые блюда.

В картофеле содержится значительное количество калия, сравнительно немного витамина С, витамин РР, клетчатка. В проросшем и позеленевшем картофеле содержится много соланина ядовитого вещества. Такой картофель следует варить только в очищенном виде, удаляя сравнительно толстый наружный слой.

Корнеплоды морковь, петрушка, пастернак, сельдерей, свекла, брюква, редька, редис — хорошие источники солей калия. В свекле, брюкве, редисе довольно много железа. Красная морковь очень богата каротином. Свекла, редька и редис благодаря клетчатке, сахару и органическим кислотам способствуют перистальтике кишечника. Ароматическими веществами обогащают пищу также корнеплоды, как петрушка, пастернак, сельдерей.

Луковичные и корневищные овощи — лук, чеснок, хрен — ценны прежде всего своими ароматическими свойствами и содержащимися в них антимикробными веществами — фитонцидами.

В сладком клубне много витамина С, в красном клубне также много каротина (провитамин А). В помидорах

содержится витамин С. каротин (в красных), соли калия. Относительно много в баклажанах и помидорах железа и кобальта.

Бахчевые овощи — тыква, огурцы, кабачки, арбузы и дыни — отличаются относительно небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части и значительным содержанием воды, благодаря чему мало раздражают желудок и кишечник, хорошо утоляют жажду. Кроме того, эти овощи обладают свойством выводить излишки воды из организма. В тыкве и кабачках содержится много солей калия.

Наличие сахара в арбузах и дынях приобщает эти овощи к плодам.

Бобовые (или стручковые) овощи — зеленый горошек, фасоль, бобы, чечевица, соя — выделяются среди других овощей содержанием белков и углеводов.

Совершенно неповторимым ароматом и вкусом обладают овощные блюда с добавлением грибов и грибные блюда.

Пищевая ценность грибов невелика. В них содержится белок и экстрактивные вещества. Но белок грибов плохо усваивается, а экстрактивные вещества, способствующие возбуждению нервной и сердечно-сосудистой систем, не всегда оказывают благоприятное действие на организм. Грибы, представляющие собой совершенно особую растительную пищу, являются своего рода лакомством, украшающим стол, они вносят разнообразие в привычный рацион, обогащают вкус различных блюд, дополняют их своеобразным ароматом.

Кулинарная обработка овощей. При хранении и кулинарной обработке овощей в домашних условиях необходимо соблюдать целый ряд мер, предупреждающих разрушение и потерю ценных витаминов. Речь идет прежде всего о сохранении наименее стойкого витамина С.

В процессе предварительной подготовки овощей их моют, перебирают, очищают и режут. Каждая из этих операций связана с потерей в большей или меньшей степени ценных пищевых веществ и в том числе витамина С. Чтобы снизить эти потери, овощи следует мыть не более 10–15 мин (с трехкратной сменой воды). Машинная очистка овощей не должна превышать для картофеля 1,5–2 мин, а для корнеплодов — 3–5 мин. Очищать и дочищать картофель (удалять глазки и испорченные части клубня) вручную надо как можно быстрее, сокращая срок его пребывания в воде.

Для резки, очистки и шинкования овощей нужны ножи из нержавеющей стали.

Изготовленные овощные полуфабрикаты надо как можно быстрее подвергать тепловой обработке. Так, цельные очищенные клубни картофеля за 24 ч хранения теряют 20% витамина С, нарезанный половинками картофель — 30%, а нарезанный кубиками уже за 30 мин теряет 40% витамина С.

Для тепловой обработки овощей лучше всего использовать посуду из нержавеющей стали, алюминиевую, никелированную, эмалированную.

Овощи рекомендуется закладывать в кипящую воду по частям, чтобы кипение не прекращалось или прекращалось на короткий срок. Варить надо в посуде под крышкой.

Тушеную капусту следует приготовить не ранее чем за 1 ч до употребления.

Нарезанные морковь, лук репчатый, сельдерей, предназначенные для вторых блюд, надо предварительно пассеровать с жиром (жира не менее 15–20% от веса овощей) в неглубокой посуде с закрытой крышкой в течение 12–15 мин, неоднократно помешивая их.

В зимне-весенний период, когда картофель и квашеная капуста являются основными источниками витамина С в пище, рекомендуется реже применять такие способы кулинарной обработки, как тушение, припускание, приготовление пюре, при которых более всего разрушается витамин С.

Нежелательно повторное подогревание овощных блюд, целесообразнее готовить их перед употреблением.

Готовить овощные блюда следует с таким расчетом, чтобы время с момента приготовления до их потребления было минимальным.

Овощи отварные

Варить овощи можно в воде или на пару. Воды для варки нужно налить немного (чтобы она лишь покрывала овощи).

Для варки на пару более всего подходит кастрюля с вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару по сравнению с варкой в воде имеет свои преимущества и недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно прежде всего отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

Сваренные овощи нельзя хранить в воде, в которой их отваривали. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки откидывают на дуршлаг.

Картофель следует варить на умеренном огне, так как при варке на сильном огне он снаружи разваривается и ломается, а внутри остается сырым.

Картофельное пюре не следует разбавлять холодным молоком, от этого оно приобретет серый цвет. Горячее молоко надо добавлять в пюре постепенно.

При варке капусты надо сначала не закрывать кастрюлю, чтобы ослабить запах.

Горох и фасоль, чтобы они быстрее разварились, нужно залить на 6–8 ч холодной кипяченой водой и затем сварить в этой же воде, посолив, когда они будут почти готовы.

Картофель отварной

Картофель очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 мин, пока картофель не делается мягким.

При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне на 5–7 мин. Готовый картофель переложить на горячее блюдо. Отдельно подать масло.

Это блюдо можно приготовить и несколько иначе. Сварить картофель так же, как указано выше. После обсушки в кастрюлю с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, перемешать, встряхивая, и переложить на тарелку.

Картофель

Картофель по праву называют «вторым хлебом».

Он является одним из основных источников витаминов и прежде всего витамином С. Особенно богаты витамином С свежесобранные клубни. В них его столько же, сколько в помидорах. Лишь после нескольких месяцев хранения содержание витамина С в картофеле уменьшается.

При правильной варке можно сохранить около 80% витамина С: при варке на пару потери витамина С в 2 раза ниже, чем при варке в воде; при варке очищенного картофеля потери витамина выше, чем при варке в кожуре; в вареном и печеном картофеле витамин С сохраняется лучше, чем в жареном; вымачивание очищенного картофеля в соленой воде также способствует сохранению витамина С.

Около 75% веса картофеля приходится на воду. Большая же часть других сухих веществ картофеля приходится на долю крахмала. Во время хранения картофеля часть крахмала распадается до сахаров. Если содержание сахаров превышает 25%, картофель приобретает неприятный сладкий привкус. Поэтому лучше всего хранить картофель при температуре 3–4°C.

Нельзя хранить картофель на свету во избежание его позеленения. В позеленевшем картофеле содержится ядовитое вещество — соланин.

Советский Союз по выращиванию картофеля уже давно занимает первое место в мире. Картофель широко используется для получения таких продуктов, как крахмал, глюкоза и др.

С каждым годом увеличивается выпуск массовых продуктов питания из картофеля — хрустящий картофель, жареный картофель, картофельная крупка и т. д. Они заслуживают самого широкого применения.

По внешнему виду можно до известной степени определить кулинарное назначение картофеля: крупные клубни с белой мякотью, имеющей мелкозернистое строение, наиболее пригодны для приготовления пюре. Удлиненные клубни с желтоватой мякотью — пригодны для жарения.

В супы можно использовать любой картофель.

Для пюре, супов, жарения следует отбирать крупный картофель, который дает меньше отходов, а для отваривания целиком, для гарниров и самостоятельных блюд — картофель средних размеров.

Совершенно особый вкус у свежесваренного молодого картофеля с маслом или сметаной, посыпанного зеленым мелко нарезанным укропом. До сих пор такой молодой картофель можно было попробовать только в течение короткого летнего периода. Сейчас консервная промышленность уже начала вырабатывать консервированный в стеклянных банках цельный молодой **картофель**, и даже с укропом. Эти консервы можно хранить в течение года (и даже нескольких лет) и можно полакомиться этим деликатесом и зимой, и ранней весной, когда свежий, молодой картофель достать невозможно. Картофель из банки пересыпают в кастрюлю вместе с заливочной жидкостью и укропом и на умеренном огне нагревают до кипения. Затем картофель раскладывают в тарелки и добавляют масло или сметану по вкусу. Можно также поджарить его на сливочном масле.

Известны такие полуфабрикаты из картофеля, как **картофельные крупка и хлопья**. Они предназначены для приготовления картофельного пюре без варки. Для того чтобы получить пюре, достаточно залить их кипятком или кипящей смесью воды и молока.

Большим спросом пользуется у нас хрустящий **картофель** — тонкие хрустящие ломтики золотисто-желтого цвета. Это нежный, вкусный и питательный продукт. Приготавливается он из лучших столовых сортов картофеля. Клубни картофеля моют, очищают от кожицы, режут на ломтики толщиной 1—2 мм, промывают от зерен крахмала и обжаривают в специальной печи, где он погружается в нагретое до 160°C масло на 2—3 мин. Масло применяют подсолнечное, арахисовое, кукурузное. Затем картофель охлаждают, посыпают мелкой солью и расфасовывают в пакеты из целлофана.

Хрустящий картофель содержит 30—40% жира, 50—52% крахмала, 3—4% белка и 5% воды. Используется непосредственно в пищу, а также в качестве гарнира



Картофель молодой в сметане

Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, как указано, выше, воду слить, положить в картофель сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На 1 кг картофеля — U_2 стакана сметаны. 1 ст. ложка масла.

Картофель в молоке

Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, проварить 10 мин в воде, после чего слить воду, залить картофель горячим молоком и варить еще 20—30 мин. Необходимо следить, чтобы картофель не пригорел, для этого варить надо на слабом огне.

В готовый картофель положить масло, перемешать, встряхнув, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 1 кг картофеля — 2 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Картофельное пюре

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю с картофелем еще некоторое время подержать на слабом огне или в духовом шкафу, чтобы остаток воды испарился. После этого, не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком; добавить масло, соль и, помешивая, постепенно влить горячее молоко (от холодного молока пюре приобретает серый оттенок).

Картофельное пюре подать на стол как самостоятельное блюдо или как гарнир к котлетам, сосискам, ветчине и другим мясным блюдам.

На 1 кг картофеля — 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.

Картофельные галушки с маслом

Сварить картофель, сразу же очистить от кожицы и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйца, соль и молотый перец. Всю массу хорошо размешать, сформовать из нее шарики, положить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин без кипения. Откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, уложить их в посуду, сбрызнуть топленным маслом, посыпать молотыми поджаренными сухарями и на несколько минут поставить в духовой шкаф.

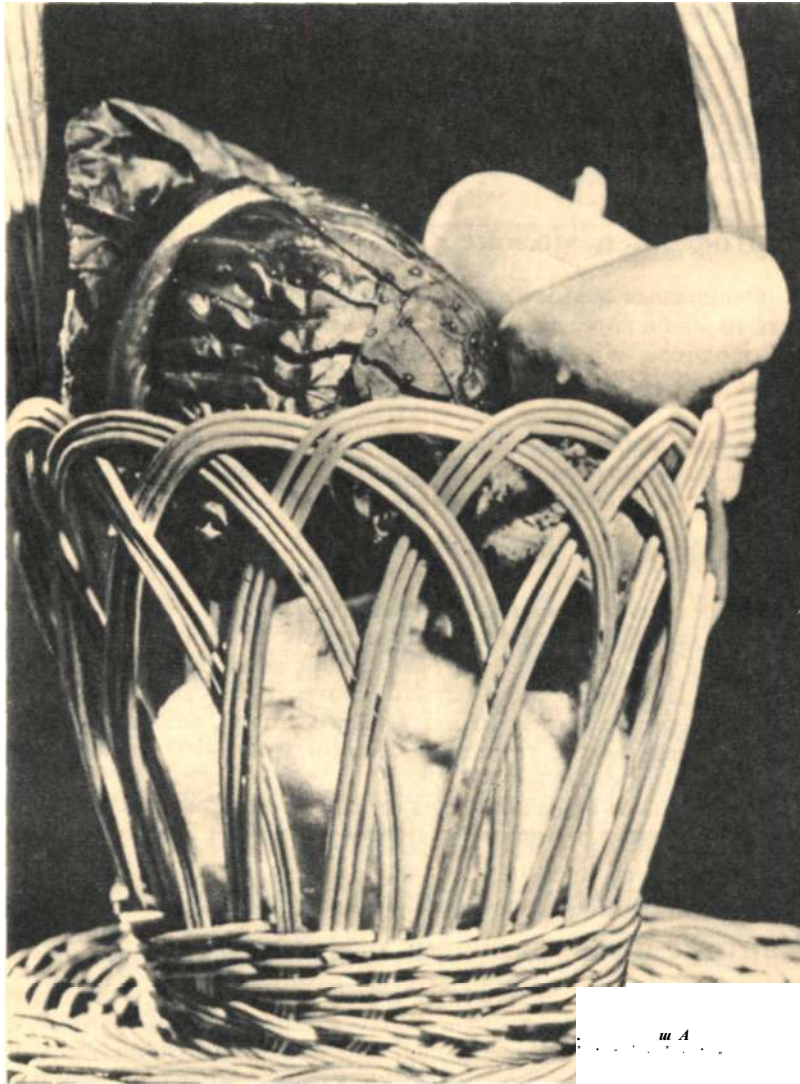
Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 5 картофелин — 2 ст. ложки масла, 2 яйца, по 2 ст. ложки муки и молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Овощи в молочном соусе

В молочном соусе можно приготовить различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржи и др. Овощное блюдо в молочном соусе может быть и из нескольких видов овощей. В этом случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода; затем переложить овощи в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать.



Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напомирать сметану.

Для приготовления молочного соуса нужно взять 1 ст. ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей. Муку слегка поджарить с маслом, развести $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, добавить соль и варить 10–15 мин.

Картофель, сваренный на пару

В кастрюлю с вставной сеткой влить 3–4 стакана воды, вскипятить ее, положить очищенный и вымытый целый или нарезанный на 2–4 части картофель, слегка посыпать мелкой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, убавить огонь и варку продолжить при слабом кипении.

Картофель варится на пару примерно 25–30 мин.

Картофель, сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет.

к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Хранить хрустящий картофель можно лишь несколько дней, так как жары довольно быстро прогорают и, кроме того, картофель перестает хрустеть.

Очень удобен для хозяек такой полуфабрикат, как **жареный картофель**. Он освобождает от необходимости чистить, мыть и нарезать картофель. Это нарезанный маленькими кусочками картофель, обжаренный во фритюре до полуготовности.

Дома его надо только дожарить также во фритюре в течение примерно 5–6 мин.

Обычно его подают на гарнир, но можно использовать и как самостоятельное блюдо.

Капуста

Различают капусту белокочанную, краснокочанную, савойскую, цветную, брюссельскую, кольраби.

Белокочанная капуста принадлежит к числу самых распространенных овощей, особенно в средней полосе и на севере. Объясняется это тем, что, будучи родом из приморских районов, она очень требовательна к влаге и плохо развивается в условиях умеренно жаркого и сухого климата. Каждый кочан скороспелых сортов капусты состоит из 10–15 завитых листьев, среднеспелых — из 20–22, а позднеспелых — из 25–30. Верхние кроющие листья — зеленого цвета, грубые на вкус. Но их не следует срывать перед хранением: они защищают кочан от испарения воды и загнивания.

Свежая белокочанная капуста, так же как и квашеная, богата витамином С. В позднеспелых сортах капусты его содержится столько же, сколько в апельсинах.

Краснокочанная капуста внешне отличается от белокочанной капусты только красно-фиолетовым цветом листьев кочана. Используется только в сыром виде для приготовления гарниров, винегретов, салатов или маринадов.

Савойская капуста, так же как и белокочанная, образует кочан, но из гофрированных, мелкоморщинистых зеленых листьев разных оттенков.

Используется для приготовления супов и в отваренном виде с маслом.

Цветная капуста представляет собой соцветие, называемое обычно головкой. Средний вес головки 400 г. Состоит она из плотно расположенных зачаточных белых цветков, сидящих на толстых, коротких ветвистых ножках. Таких цветков в одной головке до 2000 шт. Головка окружена несъедобными листьями, защищающими ее от увядания и порчи. Хороши только белые свежие головки. Они широко используются в кулинарии для приготовления супов, в отваренном и обжаренном виде с маслом и сухарями, как самостоятельное блюдо и как гарнир к разным блюдам.

Блюда из цветной капусты не только очень вкусны, но и полезны.

Цветная капуста богата минеральными веществами, витаминами.

Брюссельская капуста — небольшие кочанчики желтовато-зеленого цвета диаметром около 3 см, густо расположенные на стебле (кочерыжке). Длина стебля 30—40 см. и на его вершине расположен пучок небольших, слегка гофрированных, не свивающихся в кочан листьев. Кочанчики очень хороши для приготовления супов. Их можно также отварить и есть с маслом. Они еще более богаты витамином С, чем белокочанная капуста.

Кольраби — один из видов капусты, представляющий собой утолщенный стебель (стеблеплод) — репообразное утолщение, образующееся над землей.

Кольраби отличается еще более высоким содержанием витамина С, чем белокочанная капуста.

Кольраби хорошо класть в суп или жарить в сухарях.

Щавель и шпинат

Уже в начале лета из щавеля готовят первые зеленые щи. Впрочем такие щи можно сейчас готовить в течение всего года из консервированного щавеля, ничем не уступающего свежему. Кислый вкус щавеля обусловлен содержанием в нем щавелевой кислоты.

В отличие от щавеля в шпинате вовсе нет кислоты, вкус его пресный. Но шпинат принадлежит к числу наиболее полезных овощей. Он богат белками, минеральными веществами (особенно железом), многими витаминами (А, В₁, В₂ и С). В пищу используются только молодые листья, снятые до появления стеблей. Шпинат используется преимущественно для приготовления зеленых щей.

Консервы «Шпинат-пюре» позволяют в любое время года иметь в рационе высокопитательное блюдо.

Помидоры

В помидорах гармонически сочетаются сахара и кислоты, они богаты витаминами, особенно витамином С и каротином, минеральными веществами.

Но на севере и даже в средней полосе не все плоды успевают созреть на растении. Значительную их часть приходится убирать недозрелыми. Если зеленые пло-



Цветная капуста отварная

У цветной капусты удалить листья и оголенную кочерыжку. Очищенный кочан положить на 30 мин в холодную подсоленную воду. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить.

Варится цветная капуста в зависимости от величины кочана 20—30 мин.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой, положить на сито, дать стечь воде, затем поместить капусту кочерыжкой вниз на блюдо.

Кругом кочана положить веточки петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный — см. стр. 225).

Капуста брюссельская в молочном соусе

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2—3 мин). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и 1/2 стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу.

На 500 г брюссельской капусты — 25 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Капуста белокочанная с яблоками

Капусту зачистить, промыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, затем тонко нашинковать. Подготовленную капусту сложить в кастрюлю слоем не выше 10 см, добавить немного масла, горячей воды, накрыть крышкой и довести до кипения. После этого в капусту добавить очищенные от кожицы нашинкованные яблоки, тмин, сметану и продолжать варку до готовности.

Готовую капусту посолить, заправить мукой, сахаром (если надо, приправить уксусом). Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

На кочан капусты (800 г) — 3 яблока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тмина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль, уксус и зелень по вкусу.

Кольраби в молочном соусе

Молодую кольраби (в пищу используют только молодую кольраби, так как в старой содержится много грубых волокон) очистить, нарезать дольками, положить в посуду, добавить масла, немного воды, посолить, закрыть крышкой и отварить до готовности. Готовую кольраби заправить молочным соусом (см. стр. 224):

Перед подачей на стол кольраби посыпать шинкованными вареными яйцами и зеленью петрушки или укропа.

На 5 шт. кольраби — 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молочного соуса, 2 яйца, соль по вкусу.

Кольраби с морковью

Молодую кольраби и морковь очистить, промыть, нарезать брусочками или кубиками или натереть на терке с крупными отверстиями. Сложить все в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящего молока и поставить варить до готовности. Когда кольраби и морковь будут готовы, добавить к ним смешанные с мукой масло, сахар, соль, аккуратно перемешать до полного соединения масла с мукой и довести до кипения.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 4 шт. кольраби — 4 моркови, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, сахар, соль и укроп по вкусу.

Морковь в молочном соусе

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, соль и сахар, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом (см. стр. 224) и осторожно перемешать.

Так же можно приготовить репу, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржу. Причем репу, нарезанную дольками, нужно предварительно ошпарить кипятком и воду слить. Стручки фасоли перед варкой надо нарезать ромбиками, а спаржу — столбиками.

На 500 г моркови — $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка масла.

Зеленый горошек в масле

Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10—15 мин. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить его в кастрюлю, добавить масло (кусочками), сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом.

Свежемороженый горошек следует положить в кипящую воду и варить 5—7 мин, а затем откинуть на дуршлаг; перед подачей на стол заправить маслом.

Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом случае варят в мешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка. Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольников. Кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар, и обжарить в масле.

На 500 г стручкового гороха — 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Тыква под молочно-сливочным соусом

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать ломтиками, залить кипящим подсоленным молоком и, накрыв крышкой, варить на слабом огне 15—20 мин. Сваренную тыкву процедить, положить в горячее глубокое блюдо, закрыть крышкой, поставить на плиту над кастрюлей с кипятком, чтобы не остыла.

Молоко, в котором варилась тыква, смерить стаканами: если окажется меньше 3 стаканов, добавить молоко. Вскипятить, влить

ды достигли нормального размера, они могут дозреть и после уборки. Для этого их надо аккуратно уложить в ящики и корзинки и выдержать при комнатной температуре.

Более равномерную красную окраску плоды приобретают в темноте.

Зеленые плоды, не достигшие нормального размера, плохо созревают, поэтому их лучше засолить.

Консервная промышленность выпускает натуральные цельноплодные, а также **свежемороженые томаты**. Для этого используют преимущественно сорта помидоров с мелкими плодами округлой или сливовидной формы.

Из хорошо вызревших помидоров консервные заводы юга выпускают томат-пюре и **томат-пасту**. Это протертые, узреные плоды, предварительно очищенные от кожицы и семян. Томат-паста значительно гуще и содержит больше сухих веществ. Томат-паста экономичнее, так как расходуют ее в 2—2,5 раза меньше, чем томат-пюре.

Промышленность вырабатывает также консервы «**Томаты фаршированные**».

Для фарширования используются только спелые, красные, крепкие помидоры. При обработке удаляются плодоножки с частью прилегающей к ней мякоти, а в образовавшееся отверстие закладывается фарш. Фарш приготовлен из измельченных, тонко нарезанных, обжаренных на растительном масле овощей (морковь, петрушка, сельдерей, пастернак, лук репчатый).

Для ароматизации добавляют свежую зелень.

Фаршированные помидоры укладывают в стеклянные банки и заливают томатным соусом. В состав этого соуса входит протертая томатная масса, заправленная солью, сахаром, перцем. Герметически закупоренные банки подвергают стерилизации.

Используются эти консервы как холодная закуска, не требующая никаких дополнений и обработки. Ее выкладывают в салатник и украшают ветками зелени петрушки или нарезанным укропом.



Свекла

Лучшим и широко распространенным сортом столовой свеклы является Бордо. Форма корнеплода округлая, кожица темно-фиолетовая, а мякоть почти сплошной бордовой окраски, без белых колец, очень сочная, отличного вкуса. Вообще, чем меньше светлых колец в мякоти, тем ценнее свекла.

Другой распространенный сорт — Египетская плоская. Корнеплоды плоские, мякоть фиолетово-красная с заметно выраженной кольцеватостью. Созревает раньше других сортов, и в этом ее основное достоинство.

В столовой свекле содержится около 9% Сахаров, до 1% минеральных веществ.

Корнеплоды обоих сортов обладают хорошей лежкостью и могут быть сохранены до лета. А ранней весной в продажу поступает так называемая выгоночная свекла из парников. Это молодые зеленые листья — ботва из мелких корнеплодов. В пищу используются листья, богатые витамином С, и мелкие корнеплоды. Ботва созревших корнеплодов в пищу непригодна.

Свекла широко используется для приготовления борщей, винегретов, украшения и подкрашивания разных блюд. Ее можно тушить и мариновать.

Морковь

Чем ярче окрашена морковь, тем богаче она каротином, который в организме превращается в провитамин А. Каротина в моркови содержится больше, чем в других овощах. Именно поэтому морковь особенно полезна детям. Она богата сахарами и минеральными веществами.

Очень богата витаминами и сахарами морковь каротель. Это небольшие, рано созревающие корнеплоды округлой формы. Но каротель плохо сохраняется. Из поздних сортов лучшей по вкусовым свойствам считается морковь Нантская. У нее корнеплод цилиндрический, тупоконечный, почти без сердцевинки. Более грубой, но зато очень лежкой является морковь Шанпен с корнеплодом удлинненно-конической формы.



тонкой стружкой, мешая, сливки, разведенные с мукой. Снова вскипятить и, когда загустеет, добавить 1 ст. ложку масла, посолить. Залить этим соусом тыкву, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать рубленным укропом, петрушкой.

На 600 г тыквы — 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 6 чайных ложек муки, 1 ст. ложка масла.

Свекла тертая с яблоками

Молодую свеклу очистить, обмыть, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить очищенные и натертые яблоки, сметану и продолжить варку еще 25—30 мин до готовности. Добавить соль, сахарный песок, уксус или лимонную кислоту, муку, растертую с маслом, все аккуратно перемешать и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 10—12 шт. свеклы — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка масла, 3 яблока, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.

Кабачки отварные

Молодые кабачки вымыть, очистить, разрезать вдоль, удалить зерна и каждую половинку разрезать поперек на куски толщиной 2 см. Нарезанные кабачки положить в дуршлаг и опустить в кипящую подсоленную воду. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кабачки при кипении 5—10 мин. После этого дуршлаг с кабачками вынуть, дать стечь воде, кабачки выложить на блюдо, полить маслом, посыпать нарезанными вареными яйцами и зеленью. Вместо яиц можно посыпать поджаренными на сливочном масле измельченными пшеничными сухарями.

На 800 г кабачков — 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца или 2 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Репа в сметане

Репу очистить от кожицы, промыть, нарезать кубиками, уложить в посуду, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ст. ложку сливочного масла, немного соли, поставить на огонь и довести до кипения, а далее продолжать варить при слабом кипении 10—15 мин.

Одновременно надо приготовить молочный соус (см. стр. 224). В готовый молочный соус добавить сметану, размешать, залить им репу и продолжать варку на слабом огне еще 15—20 мин.

Подать как самостоятельное блюдо или на гарнир к жареной утке, жареной свинине или баранине и посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг репы — 3 ст. ложки масла, 2 чайные ложки муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль и зелень петрушки по вкусу.

Сельдерей вареный с подливкой

Очищенный сельдерей отварить в соленой воде, добавив несколько капель лимонного сока или уксуса. Вареный сельдерей нарезать ломтиками, добавить кусочки сваренных вкрутую яиц и залить подливкой.

Подливку приготовить так: в небольшую кастрюльку налить молоко, насыпать муку или крахмал, посолить, добавить желтки, затем поставить на слабый огонь и, помешивая, довести смесь

до загустения, после чего снять с огня. Добавить подсолнечное масло, горчицу, молотый черный перец, лимонный сок и зелень петрушки.

На 500 г корневого сельдерея — 2 яйца, несколько капель лимонного сока, 1 граненый стакан молока, 2 желтка, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка муки или крахмала, зелень петрушки.

Шпинат с гренками

Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, подлить немного кипящей воды и варить на сильном огне под крышкой.

Сваренный шпинат протереть.

Одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив соль, сахар, немного мускатного ореха в порошок.

Все хорошо прогреть.

Для приготовления гренок белый хлеб нарезать небольшими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол готовый шпинат выложить на круглое блюдо или в глубокую тарелку и добавить по краям в виде гарнира гренки.

На шпинат можно положить также очищенные яйца, сваренные в мешочек.

На 1 кг шпината — 1 ст. ложка муки, 1 1/2 стакана молока (для молочного соуса), 1—2 ст. ложки масла.

Спаржа отварная

Отобрать по возможности ровную спаржу, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку — самую вкусную часть спаржи.

Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8—10 шт.), ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20—25 мин.

Спаржу нельзя переваривать, так как она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.

Готовую спаржу переложить на сито и дать стечь воде, после чего спаржу можно класть на блюдо, покрытое салфеткой. Пучок спаржи следует развязать, накрыть его краями салфетки и в таком виде подать на стол.

Отдельно дать яичный соус с вином или яично-масляный, или сухарный соус (см. стр. 225).

Каштаны в молоке

Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и оставить на несколько минут, чтобы легче было удалить с них кожицу. Затем с ядер каштанов снять кожицу, каштаны залить молоком, закрыть крышкой и варить до готовности 30—40 мин. Затем добавить сливочное масло, смешанное с мукой, соль, сахар и все хорошо размешать и довести до кипения.

На 1 кг каштанов — 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 чайной ложки соли.

Баклажаны

Грушевидные, цилиндрические, шаровидные плоды темно-фиолетовой блестящей окраски. Выращивают их на кие. Так же как картофель, помидоры и перец баклажаны принадлежат к семейству пасленовых.

Известны также под названием синеньких (на Украине) и дьямянок (в Поволжье).

В пищу используются только незрелые плоды, с недоразвитыми мелкими семенами, с негрубой кожицей и нежной мякотью. Перезрелые плоды приобретают буровато-желтую окраску, мякоть и семена становятся грубыми, горьковатыми.

Пищевая промышленность вырабатывает из баклажанов высококачественные вкусные консервы:

«Икра баклажанная» приготовлена из свежих отборных баклажанов с добавлением моркови, петрушки, репчатого лука, пряностей, ароматической зелени, томата-пюре.

Все овощи предварительно обжаривают на растительном масле, а затем измельчают, заправляют по вкусу, стерилизуют в герметически закупоренных стеклянных банках.

«Баклажаны, нарезанные кружками» готовят в двух видах: с овощным фаршем и без фарша. В последнем случае они называются «Баклажаны, нарезанные кружками в томатном соусе». Овощной фарш готовят из моркови, корней петрушки, пастернака, сельдерея.

«Баклажаны фаршированные» приготовлены из спелых, высокосортных баклажанов. Для фарша используется набор овощей: морковь, пастернак, петрушка, сельдерей, репчатый лук, ароматическая зелень. И баклажаны, и овощи для фарша обжаривают на растительном масле. В соус кроме томата-пюре входит сахар, соль, перец.

Консервы из баклажанов можно использовать как готовые закуски, как гарнир или как готовое второе блюдо (в последнем случае содержимое банки надо перед подачей на стол подогреть на слабом огне, т. е. подать в горячем виде).



Бобовые овощи

В кулинарии и в торговой практике бобовые в зависимости от сорта и зрелости относят либо к овощам, либо к зерновым товарам, используя их как разновидность круп.

К овощам относят бобовые недозрелые, или, как их называют в кулинарии, стручки, «лопатки» и зерна. У зрелых бобовых используют только сушеные очищенные зерна, которые не входят в ассортимент овощей.

К бобовым овощам принадлежат горох овощной, фасоль овощная, бобы огородные и бобы лима.

Бобовые овощи очень полезны, так как содержат значительное количество белковых, минеральных веществ, углеводов и витаминов.

К овощным относятся недозрелый горох, душистый и сахарный.

У сахарного гороха в пищу используются сладкие «лопатки» с заключенными в них мелкими зернами диаметром около 1–2 мм. У улучшенных сортов в пищу используются только зерна, так как их «стручок» покрыт изнутри грубой, жесткой и несъедобной оболочкой. Сахарные сорта имеют мясистые сладкие «лопатки», которые используются в пищу вместе с зернами.

В стадии так называемой молочной зрелости зерна лущеного гороха окрашены в светло-зеленый цвет, их называют зеленым горошком.

Зеленый горошек поступает в продажу свежим, сушеным, консервированным в жестяных и стеклянных банках.

Зеленый горошек — почти универсальный гарнир к большому числу мясных и рыбных блюд. Из него готовят отличные овощные блюда, его используют в салаты, овощные смеси для многих первых и вторых блюд.

Свежий зеленый горошек часто используют в кулинарии вместе с «лопатками».

Фасоль овощную — недозрелые «лопатки» и семена — используют и как самостоятельное блюдо, и для гарниров, супов.

Особенно широко используют кушанья из овощной фасоли в Закавказье, в Молдавии, на Украине.

Овощная фасоль в швах «лопатки» часто имеет грубые волокна, которые перед тепловой обработкой надо удалять.

В зимнее время сырую овощную фасоль вполне можно заменить консервированной.

Консервированная овощная фасоль — отличный продукт, совершенно готовый к употреблению. Перед подачей на стол надо эту фасоль только прогреть и заправить по вкусу.

К бобовым овощам относятся также вкусные и питательные бобы лима и огородные бобы.

Как и все бобовые овощи, эти бобы отличаются большим содержанием белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Употребляют только недозрелые зеленые зерна бобов. Их «лопатки» имеют

Овощи жареные

Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим количеством жира и в глубокой посуде, погружая овощи в разогретый жир.

Чтобы при обжаривании быстрее образовалась корочка, овощи и картофель желательно предварительно обсушить на салфетке.

Картофель жареный

Картофель можно жарить сырым или предварительно сваренным. В первом случае он получается более сочным и вкусным, хотя для этого требуется несколько больше времени.

Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем на разогретую с маслом сковороду, добавить соль и обжарить, перемешивая, на сильном огне 5–10 мин. Готовый картофель можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Сырой картофель жарится, как и вареный, но его можно также жарить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель надо нарезать ломтиками, брусочками или соломкой. После этого картофель промыть, обсушить на салфетке и, опустив в горячий жир, жарить, помешивая, до образования румяной корочки 10–12 мин. Готовый картофель вынуть шумовкой, положить на сито или дуршлаг и посолить.

Картофель, жаренный в масле, можно подать на завтрак или ужин с огурцами, помидорами или использовать на гарнир к жареному мясу, котлетам, жареной рыбе.

Картофельные котлеты

Сварить картофель в мундире, воду слить, а картофель оставить на слабом огне примерно на 10 мин для сушки. Не давая картофелю остыть, очистить его и размять деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать, сформовать из него котлеты. Обвалять их в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать сметану или грибной соус (см. стр. 224).

На 1 кг картофеля — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 4 ст. ложки масла.

Картофельные пирожки с грибами или овощным фаршем

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделить на небольшие лепешки, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придав пирожкам форму полумесяцев. Смочить яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре.

Такие же пирожки можно приготовить с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля — 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.

Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель быстро (чтобы не потемнел) измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить 1 яйцо). Все хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковородке, подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля — $\frac{3}{4}$ стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

Цветная капуста в кляре

Сварить цветную капусту (см. стр. 205), разобрать на отдельные кочешки. Насаживая кочешки на вилку, обмакивать их в предварительно приготовленное тесто и жарить на сковородке в раскаленном масле.

Для приготовления теста взбить яйца и добавить ложкой поочередно сметану и муку, затем соду, соль и сахар по вкусу и размешать до получения однородной массы.

На 1 $\frac{1}{2}$ кг цветной капусты — 200 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 150 г масла сливочного, 4 яйца, сода на кончике ножа.

Брюссельская капуста жареная

Кочешки брюссельской капусты после варки (см. стр. 205) откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем положить на сковороду с разогретым маслом, посолить, поперчить и поджарить. Жареную капусту можно подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира. Перед подачей на стол капусту посыпать поджаренными на масле измельченными сухарями или посыпать мелко нарезанным укропом, петрушкой и полить растопленным маслом.

На 500 г брюссельской капусты — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей».

Шницели из капусты

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку и сварить его в подсоленной воде до готовности. Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать кочан на отдельные листья, толстые стебли слегка размять тупой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалить в муке, смочить в яйце, обвалить в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. Перед подачей на стол уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты — $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

Котлеты капустные

Капусту очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить капусту до готовности примерно 30–40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получились комки, и продолжать тушить еще 5–10 мин. Затем снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить

грубую оболочку и в пищу не используются, а сами бобы очень вкусны и питательны, применяются как гарнир и как самостоятельное блюдо.

Горошек зеленый консервированный

В зависимости от качества сырья консервированный зеленый горошек вырабатывают трех сортов. Для высшего сорта отбирают свежий горошек так называемых мозговых сортов. Незрелые мелкие горошины этого сорта обладают очень нежным тонким вкусом и сахаристостью.

Для консервов первого и второго сорта используется горошек сорта гладкозерный, менее нежный и сахаристый.

Надпись «мозговой» на банке консервированного горошка означает, что это наилучший сорт сахарного горошка. У семян этого сорта поверхность морщинистая, как бы гофрированная.

Консервы из зеленого горошка относят к натуральным. В них имеется только слабый раствор поваренной соли, а в тех случаях, когда свежий горошек недостаточно сахарист — немного сахара.

В продажу зеленый консервированный горошек поступает расфасованным в металлические или стеклянные банки.

Зеленый горошек находит широкое применение для гарниров и многих салатов.

Отсутствие специй и острых заливок, а также высокая пищевая ценность делают этот продукт вполне пригодным для детского и диетического питания.

Консервированный зеленый горошек используют и в наборы овощей для супов, и в вторых овощных блюдах. Добавляют его перед окончанием варки.

Редис и редька

У редьки и редиса вкусовых достоинств больше, чем питательных.

Наиболее распространенными сортами редиса считаются самый ранний сорт Сакса (корнеплод с темно-красной кожисей), Розово-красный (с белым кончиком) и Полукрасный, Ледяная со-сулька (белый корнеплод удлиненной формы). Редис быстро увядает и тогда он теряет основные свои достоинства — сочность, аромат, острый вкус. Поэтому хранить редис не следует.

Вкус редьки более острый, чем у редиса, а мякоть более грубая. К лучшим сортам редьки относятся Майская белая (летний сорт) и Зимняя круглая черная (зимний сорт, который можно сохранять до весны).

Редис и редька возбуждают аппетит, благотворно действуют на пищеварение.

Тертая редька хороша со сметаной или с растительным маслом, с гусиным или утиным жиром, с квасом.

Чтобы смягчить свойственный редьке горьковатый привкус, уже нарезанную ее держат 15–20 мин в холодной воде или, тщательно перемешав с солью, дают постоять примерно 10 мин, затем сливают

образовавшийся сок. С этой же целью к редьке иногда добавляют немного тертой моркови.

Молодой свежий редис едят со сливочным маслом и солью, из него готовят салаты со свежими огурцами и зеленым луком, заправляя их сметаной или уксусом с растительным маслом и сахаром.

Огурцы

Огурцы распространены в нашей стране почти повсеместно. Их употребляют в свежем виде, солят, маринуют.

Свежие огурцы в холодильнике можно хранить лишь несколько дней. Но соленые и маринованные огурцы можно иметь в течении всего года. Лучшим сортом для засола является Нежинский. Это огурцы почти цилиндрической формы, интенсивного зеленого цвета, поверхность ребристая, с круглыми бугорками. Мякоть более плотная, чем у других сортов. К числу хороших сортов относятся также Вязниковский, Муромский. В теплицах и парниках выращивают сорт Клинский — ои урны длиной около 15 см светло-зеленой окраски.

Для консервирования отбирают огурцы свежие, зеленые, крепкие, с мелкими зернами и упругой мякотью. Перед посолом их сортируют по размеру. Наилучшего качества ютовый продукт получается из наиболее мелких огурцов, так называемых корнизонов.

Кроме раствора поваренной соли в рецептуру консервов входит большой набор пряной зелени и овощей: корень хрена, чеснок, красный стручковый перец, эстрагон, ветки петрушки, укропа, сельдерея, листья черной смородины.

Для ароматизации применяют также смесь базилика, кориандра, бадьяна, майорана, иссопа.

Тыква

Тыква и ее разновидности (кабачки, патиссоны) — очень полезные овощи.

Тыква содержит сахар, у нее нежная желовато-белая мякоть, из которой вместе с пшеном или рисом получается хорошая сладкая каша. Тыкву, кроме того, жарят, готовят из нее вкусное пюре.

Лучшая из столовых сортов — медовая тыква, в ней содержится много сахара.

Кабачки

В пищу кабачки используют только в незрелом виде, когда плоды имеют нежную мякоть, нежную кожу и недоразвитые семена.

Кабачки жарят, нарезаая кружочками, или фаршируют мясом, рисом, овощами.

Консервная промышленность выпускает консервы из кабачков, которые используются как готовое самостоятельное блюдо, закуска или гарнир:

«Кабачки в томатном соусе» — нарезанные кружками кабачки, обжаренные в растительном масле и залитые томатным соусом. В соус для придания кисло-сладкого вкуса добавлен сахар, а для ароматизации — лук, зелень и специи.



их в яичном белке, обвалить в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подать на стол с молочным или сметанным соусом.

На 1 кг капусты — $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, Ут стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

Котлеты морковные

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить

до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови — $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки масла.

Котлеты свекольные

Свеклу промыть и сварить вместе с кожицей до готовности. Готовую свеклу очистить от кожицы и натереть на терке с мелкими отверстиями или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Все это проварить на слабом огне 12—15 мин. Затем массу слегка охладить, смешать с яйцами и солью, разделить из нее котлеты, запанировать их в сухарях или в муке и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Перед подачей на стол полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

На 500 г (4 шт.) свеклы — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки панировочных сухарей или муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ст. ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной примерно 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и подержать на слабом огне 5—10 мин.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть. Сметану можно подать и отдельно.

Тыква жареная под молочным соусом

Ломтики нарезанной тыквы обжарить, залить молочным соусом средней густоты (см. стр. 224), посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На 1 кг тыквы — 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 2 чайные ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла.

Патиссоны жареные

Патиссоны промыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной 1—2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом (см. стр. 224), посыпать молотыми сухарями и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для запекания. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым патиссонам можно дать отварной картофель с маслом.

На 1 кг (10—12 шт.) патиссонов — по 2 ст. ложки муки и масла, (1 стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и зелень петрушки по вкусу.

«Кабачки, нарезанные кружками» — обжаренные в растительном масле кружки кабачков, переложенные овощным фаршем и залитые томатным соусом. В соус добавлены соль, сахар и специи. Эти консервы можно использовать и для детского питания;

«Икра кабачковая» — обжаренные в масле протертые кабачки, смешанные с морковью, луком, томатом-пюре, сахаром, солью и пряностями;

«Кабачки, фаршированные рисом и овощами» — фаршированы рисом, запавленным морковью, ароматической зеленью, солью, сливочным маслом. В соус добавлены томат-пюре, сметана, сахар, соль. Пригодны для диетического и детского питания.

Патиссоны

Иначе их называют тарелочной тыквой. Это особый вид очень плоской тыквы, напоминающий тарелку с зубчатыми краями. В пищу используются только очень молодые светло-зеленые плоды (не более 10 см в диаметре), когда они имеют тонкую кожу с мелкими водянистыми семенами.

Патиссоны отваривают с сухарями и маслом, жарят или фаршируют.

Очень хороши маринованные патиссоны. Маринуют их в целом виде или половинками.

В зависимости от размера патиссонов консервы готовят из целых или нарезанных кусочками плодов. Наилучшими по вкусу считают мелкие патиссоны. Но и в том и в другом случае для консервов отбирают крепкие, молодые патиссоны, с нежной мякотью и мелкими недозрелыми семенами.

В продажу поступают патиссоны двух видов: «Консервированные патиссоны» и «Патиссоны маринованные». Маринованные отличаются более острым вкусом, так как в них добавляется большее количество уксуса.

И для консервированных, и для маринованных патиссонов применяют широкий набор пряной зелени и специй.

Патиссоны подают и используют также, как соленые или маринованные огурцы и корнишоны. Их подают отдельно в салатнике как овощную закуску, добавляют в салаты или винегреты. Ими можно в случае необходимости заменить и соленые огурцы в рассольниках.

Красный перец

Культура красного перца распространена на юге нашей страны.

Различают сладкие и острые (горькие) сорта перца.

Наиболее распространенный и наилучший сорт сладкого перца — болгарский. У него крупный, толстый, короткий, почти четырехгранный плод длиной 7—8 см. В стадии зрелости этот плод бывает ярко-красным или желтым, но ему редко дают дозреть, так как собирают зеленым, когда он особенно хорош для консервирования (консервы «Перец фаршированный»).

Лучший сорт острого горького перца — кайенский. Плод у него красного цвета, вкус жгучий. Высушенный и измельченный, этот **красный перец** заменяет черный в заправке многих блюд.

Острый вкус красного перца зависит от содержащегося в нем вещества — капсаицина. Степень едкости, жгучести этого вещества такова, что одной капли щелочно-водного раствора, содержащей всего 400 мг капсаицина, достаточно для того, чтобы вызвать на языке сильное и длительное жжение.

Красный перец превосходит многие виды овощей содержанием витамина С. В некоторых сортах перца содержание витамина С в 3—4 раза выше, чем в лимонах.

Перец также очень богат витамином А.

Сладкий перец широко используется в консервной промышленности. «**Фаршированный сладкий перец в масле**» принадлежит к числу лучших овощных консервов.

Спаржа и артишоки

Спаржа и артишоки — огородные овощи десертного типа. У спаржи в пищу идут молодые побеги стеблей, которыми не дают прорасти из земли на свет. Высококачественная спаржа бывает почти совершенно белого цвета. Ее едят вареной с маслом и с соусом и кладут в супы. Консервированная спаржа вполне заменяет свежую.

У артишоков в пищу идут только зеленые доньшки (их еще называют корзинками артишоков). Эти доньшки представляют собой цветоложе и мясистые чешуи недоразвившегося соцветия.

Артишоки едят вареными или тушеными с добавлением различных соусов.

Ревень овощной

Созревает значительно раньше многих других овощей и плодов, и в этом его большая ценность. В пищу используются молодые, неогрубевшие, сочные черешки зеленоватой или красноватой окраски. Они кисловатого вкуса с характерным привкусом и ароматом, напоминающими яблоки. Кислый вкус черешков обусловлен высоким содержанием в них органи-



Баклажаны жареные с луком

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана — 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 ст. ложки масла.

Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими кольцами, опустить в молоко, затем вынуть и обвалить слегка в муке. Чтобы к луку не приставало много муки, лук надо обваливать на пергаменте, посыпанном мукой. Жарить лук в кипящем масле на сильном огне, все время помешивая, пока он не приобретет золотистой окраски (для этого его можно слегка посыпать сахарным песком). Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, посолить. Приготовленный таким образом лук подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному мясу.

Сельдерей жареный

Жарить сельдерей можно по-разному:

1) очищенный сельдерей нарезать ломтиками средней толщины, посыпать солью, перцем и обжарить в растительном масле или другом жире;

2) ломтики сельдерея обвалить поочередно в муке, перемешанной с солью, и во взбитом яйце и сухарях; сразу после этого обжарить до образования корочки;

3) слегка подсоленные ломтики сельдерея намазать томатопастой, обвалить в сухарях и обжарить.

Жареный сельдерей можно подать с хреном, ветчиной, омлетом или грибами.

Овощи запеченные

Запекают чаще всего предварительно отваренные или тушеные овощи. Сытные блюда получаются из смеси овощей: солянка овощная, запеканка картофельная с овощным фаршем, капуста, запеченная с яблоками, и др.

Отдельные виды овощей можно запекать в алюминиевой фольге (картофель), но особенно вкусны они, если их запекают на сковороде под соусом.

Форшмак овощной

Белокочанную капусту нашинковать и припустить с маслом. Вареный картофель протереть через сито или пропустить через мясорубку, смешать с размягченными в молоке кусками белого хлеба, добавить сырые яичные желтки, сметану, мелко нарезанный слегка поджаренный лук и мелко изрубленное филе сельди без костей, перец и соль. Все это тщательно перемешать. Затем взбить

белки и аккуратно перемешать их с массой. Переложить массу на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, после чего запечь овощи в жарочном шкафу. Перед подачей на стол полить маслом.

На 1 маленький кочан капусты — 2 картофелины, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 300 г филе сельди без костей, $\frac{x}{2}$ головки лука, 40 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, U_2 ст. ложки сыра, $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Солянка овощная

Свежую белокочанную капусту зачистить от верхних листьев, промыть, нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Нашинкованные корни слегка обжарить в масле, в конце обжаривания добавить томат, затем очищенные от кожицы мелко нарезанные соленые огурцы и муку.

Поджаренные корни смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10—15 мин, периодически помешивая. В готовую капусту добавить соль, сахар, перец, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, обровнять, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

На 1 некрупный кочан капусты — 2 моркови, 2 головки лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, U_1 ст. ложки сахарного песка, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, $2U_2$ ст. ложки масла, U_2 ст. ложки тертого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка маринованных ягод.

Картофель печеный

Одинаковые клубни картофеля тщательно промыть и обсушить, положить на сковороду, на дне которой должен быть слой соли, засыпать сверху солью и поставить в духовой шкаф для запекания.

Запекается картофель $1\frac{1}{2}$ ч. Готовый печеный картофель подать к столу в горячем виде. Отдельно подать сливочное масло. Можно подать к печеному картофелю рубленую сельдь, растертую со сливочным маслом и мелко порубленными яйцами.

Картофель можно не засыпать солью, а завернуть в алюминиевую фольгу и, так же как в соли, запечь до готовности.

На 12 не очень крупных картофелин — 4 ст. ложки (100 г) сливочного масла.

Запеканка картофельная

В протертый горячий вареный картофель (см. стр. 202) добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой шкаф и запекать 20—25 мин.

К картофельной запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

ческих кислот (до 2,5%). Для понижения кислотности черешки вымачивают в воде. Используется ревеня для приготовления компотов, киселей, варенья, начинки для пирогов, соусов и приправ к мясным и рыбным блюдам.

Ревень — крупное красивое растение с большими раскидистыми листьями часто выращивается для декоративных целей. Но листья содержат много щавелевой кислоты, вредной для человеческого организма, и в пищу не используются. Поэтому листья срезают или выламывают, а черешки связывают в пучки для продажи. Черешки, передержанные на растении, грубеют и становятся деревянистыми. Собранные черешки быстро портятся. Но в холодильнике, а также в целлофане черешки можно хранить даже в течение двух недель.

Как правильно разогреть блюдо

Часто, разогревая какое-нибудь блюдо к обеду — пюре, жареные или тушеные овощи, беф-строганов, гуляш, рагу и др. — добавляют жир. На этом жиру разогреваемое кушанье обычно дополнительно пережаривается и в результате приобретает сухость и жесткость.

Вместо жира при разогревании следует использовать небольшое количество жидкости — бульона, горячей воды или молока, овощного отвара в зависимости от того, какая жидкость входила в рецептуру блюда, к примеру в картофельное пюре — 1—2 ст. ложки молока, в соус — немного бульона, на котором приготовлен соус, в тушеные овощи — овощной отвар и т. п. Для придания разогреваемому блюду лучшего вкуса можно добавить масло, но сделать это надо тогда, когда блюдо разогрелось, и тотчас после того, как оно снято с огня.

Как приготовить панировочные сухари

Панированием в кулинарии называют обваливание в сухарях или в муке како! о-нибудь продукта до его обжаривания.

Для приготовления панировочных сухарей используют совершенно черствый сухой белый хлеб. С этого хлеба срезают корку и затем толкут его в ступке или размельчают скалкой. После размельчения сухари надо просеять через сито.

Можно проверить черствый сухой белый хлеб через мясорубку или размельчить в кофемолке, предварительно разломав его на кусочки.

Фритюр

В кулинарии широко применяется обжаривание во фритюре.

Фритюром называют разогретый жир (или смесь нескольких жиров), используемый для жарения продуктов или кулинарных изделий, погружаемых в этот жир, причем вес жира должен в 4 раза превышать вес тех продуктов, которые одновременно в него погружают. Так, например, если нужно обжарить во фритюре

1 кг очищенного картофеля, то можно рекомендовать проделать это в 10 приемов, погружая каждый раз по 100 г картофеля в 400 г разогретого жира.

Кушанье, обжаренное во фритюре, имеет привлекательный вкус и запах. В процессе такого обжаривания продукт покрывается аппетитной румяной корочкой. Но следует учесть, что это блюдо плохо усваивается организмом, поэтому его следует совершенно исключить из детского и диетического питания. Да и в меню здоровых людей нельзя часто использовать блюда и продукты, обжаренные во фритюре.

Различные продукты и кулинарные изделия обжаривают при различной температуре фритюров. В среднегорячем фритюре (130—140°C) жарят продукты с большим содержанием влаги (например, овощи). В горячем фритюре (150—160°C) жарят продукты, которые предварительно подвергались варке (мясные, крупяные кулинарные изделия). В очень горячем фритюре (170—180°C) жарят пирожки, пончики, картофель, мелкие порции рыбы.

Не следует фритюр перегревать, так как из-за этого изделие может получиться внутри полуготовым, в то время как его поверхность будет покрыта корочкой. В недостаточно нагретом фритюре обжариваемый продукт будет слишком обильно пропитан жиром, что и невкусно и неэкономично.

Имеется довольно простой способ определения степени нагрева фритюра: если вокруг катышка мякиша белого хлеба, опущенного во фритюр, жир остается неподвижным — фритюр еще не готов; если жир вокруг этого катышка пришел в движение — фритюр среднегорячий; если жир вокруг катышка сильно кипит — фритюр горячий; если после опускания катышка от фритюра пахнет дымком — фритюр слишком горячий.

Некоторые считают, что жарение во фритюре невыгодно. Это неверно. Жир для фритюра расходуется почти в таких же количествах как и для обычного жарения, так как фритюр используется многократно. После окончания обжаривания жир аккуратно сливают, оставляя в посуде только осадок.

Для фритюра можно использовать смеси разных жиров. Наилучшими кулинарными качествами обладают смеси топленого свиного сала и растительного масла, а также говяжьего и свиного сала.

Излишний жир, который снимают при варке мясных бульонов и супов, также является превосходным фритюром.

Для обжаривания во фритюре изделий из теста, в особенности сладких (хворост, пирожки со сладкой начинкой, пончики), наиболее пригодна смесь из подсолнечного масла и топленого свиного сала.

Овощные и рыбные продукты можно обжаривать в одном растительном масле, мясные продукты — в смеси из различных животных жиров (говяжьего или бараньего жира со свиным салом или топленным маслом).



Картофельную запеканку можно приготовить с овощным или мясным фаршем.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока 3 ст. ложки масла.

Капуста, запеченная с яблоками

Белокочанную капусту зачистить от загрязненных листьев, обмыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая ее. В конце тушения

добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки, сливочное масло. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Подготовленную капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не подрумянится.

На 1 кочан капусты — 4–6 яблок средней величины, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 4 ст. ложки масла.

Цветная капуста под молочным соусом

Очищенную цветную капусту варить до готовности примерно 20–30 мин, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту положить на смазанную маслом сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты (см. стр. 224), посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 мин для запекания.

На 1 кочан цветной капусты — 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка натертого сыра, 1–2 ст. ложки масла.

Пудинг из цветной капусты или кабачков

Отварить кочан цветной капусты (см. стр. 205), вынуть его из воды, дать стечь, после чего протереть капусту через сито. Просеянную муку положить в посуду, добавить растопленное масло, муку слегка поджарить, помешивая, и разбавить постепенно горячим молоком или капустным отваром. Полученный соус должен быть густым и без комков. Этот соус смешать с протертой капустой, туда же добавить 3 яичных желтка, 1 чайную ложку сливочного масла, посолить и добавить оставшиеся белки, взбитые в пену. Аккуратно размешать всю смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Вверху посыпать тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в нежаркий духовой шкаф. Запекать до тех пор, пока масса в форме хорошо не поднимется и не подрумянится.

Перед подачей на стол пудинг слегка полить маслом.

Такой же пудинг можно приготовить из кабачков.

На 1 большой кочан цветной капусты — 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки тертого сыра или молотых сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде 30 мин. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта.

Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом (см. стр. 224), посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10–15 мин).

На 1 кг капусты — 1 стакан молока, по 1 ст. ложке муки и натертого сыра, 3 ст. ложки масла.

Морковная запеканка с творогом

Морковь подготовить, как для котлет (см. стр. 211).

Подготовленную морковную массу смешать с протертым творогом, добавить сахар.

Хорошего качества обжаренные кушанья из овощей и мучных кондитерских изделий получаются при использовании для фритюров кулинарных маргаринов.

Чтобы улучшить вкус фритюров, в них добавляют нарезанные корни (петрушку, сельдерей, морковь), нарезанные яблоки или айву. Ароматизированные фритюры после разогревания процеживают.

Жир для фритюра кладут в посуду, ставят на огонь и сильно разогревают до появления почти незаметного для глаз, но ошутимого для обоняния дымка. Это называется прокаливанием фритюра. Оно продолжается примерно 10–20 мин и необходимо для очистки жира, так как многие жиры содержат белковые вещества, которые при прокаливании уплотняются и оседают на дно. После прокаливания жир становится прозрачным.

Для жарения во фритюре следует брать посуду с толстым дном и стенками — казаны, сотейники, а для небольших количеств фритюра — глубокие чугунные сковороды.

Заправка

Заправка (правильнее — заправа) — русский кулинарный термин, существующий с начала XIX в. и означающий слабиривание пищи или блюда какими-либо вкусовыми добавками. В широком смысле заправкой может считаться любая жидкая ароматическая, пряная, жирная или иная приправа.

Однако с развитием кулинарии и пищевых производств к началу XX в. это понятие дифференцировалось. Различные растительные соки и масла, кисло-молочные жидкие продукты (сметана, сливки, йогурт и др.), а также специально изготовленные приправы, в том числе соусы, горячие подливы, пряности и ароматизаторы, получили самостоятельное значение и перестали обозначаться слишком общим термином «заправка». За заправкой осталось лишь значение подбелки, т. е. заправка сметаной, молоком, простоквашей первых и вторых блюд, слабиривание маслом или другими жирами каш. Но постепенно и эти термины стали употребляться чаще в самостоятельном значении — «подбелить щи», «помастить кашу» стали говорить чаще, чем «заправить кашу маслом», «заправить щи сметаной».

В современной лексиконе ресторанной кухни заправкой называется сложная и простая приправа, употребляемая к салатам, т. е. к холодной смеси свежих и отварных овощей, грибов, фруктов с отварными яйцами, мясом или рыбой.

Отличие заправки от соуса состоит в том, что заправки никогда не приготавливаются на огне. Это всегда механическая холодная смесь трех — четырех компонентов — масла (растительного), уксуса, (или сока, сметаны, кислоты), соли и пряностей. Иногда в качестве заправки или части ее используется и какой-либо холодный соус, обычно майонез, целиком состоящий из компонентов заправки. В отличие от соусов заправки не имеют

установленной рецептуры. Их приготовление и сочетание их компонентов целиком зависит от вкуса и опыта кулинара и от конкретного состава того или иного салата. Консистенция заправок всегда жидкая. Их объем по отношению к основному блюду незначителен (1—2 ст. ложки на 1 кг салата). Причем чаще их добавляют в салат из отварных продуктов, чем из свежих, имеющих собственный сок.

Припускание

Припускать — это значит варить в плотно закрытой посуде с небольшим количеством воды, бульона или в «собственном соку». Продукты, сваренные таким способом, питательнее и вкуснее, чем при варке в большом количестве воды. Полученный бульон идет на соус.

Припускать можно большинство овощей, свежую рыбу, небольшие куски свинины, телятины, филе домашней птицы, дичи, котлеты, фрикадели. В «собственном соку» припускают тыкву, кабачки, помидоры, шавель и другие овощи, легко выделяющие при нагревании влагу. Капусту, репу, морковь, мясо и рыбу припускают с добавлением воды или бульона.

Как припускать? Вымытые, очищенные и нарезанные продукты кладут в смазанной маслом сотейник, гусятницу, заливают, если надо, водой или бульоном так, чтобы они были погружены в жидкость наполовину или даже меньше, закрывают посуду крышкой и варят на небольшом огне до готовности.

Особенно рекомендуется этот способ для приготовления детской и диетической пищи.

Яйца

Средний стандартный вес яйца — 40 г, причем на долю белка приходится примерно 56%, желтка — 32% и скорлупы — 12% веса.

Когда вы видите на скорлупе яйца цветной штемпелек с обозначением числа и месяца, — это либо отборные (весом не менее 54 г), либо обыкновенные (не менее 40 г) диетические яйца, снесенные не более 5 дней тому назад.

Различают столовые яйца трех видов: свежие (хранятся до 30 суток с того момента, как снесены); холодильниковые (хранятся более 30 суток на холодильнике) и известкованные (хранящиеся в известковом растворе).

Все куриные яйца, диетические и столовые, делятся на 1-ю и 2-ю категории, различаемые по качеству и весу. Яйца 2-й категории весят меньше и несколько ниже по качеству, но и они вполне доброкачественные и безусловно свежи.

Промышленность вырабатывает из яиц яичный порошок и яичный меланж.

В яичном порошке не более 6—7% влаги, он заменяет свежее яйцо, так как в нем сохраняются все его питательные



Все снова размешать и выложить на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду или на противень.

Разровнять, смазать сметаной, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 25—35 мин для запекания.

Отдельно к морковной запеканке с творогом можно подать сметану или сливочное масло.

На 500 г моркови — 300 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, 1½ яйца, ½ ст. ложки сахарного песка, 1 Уг ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Свекла, запеченная с луком

Свеклу обмыть, положить на сковороду и испечь в духовом шкафу до готовности (если печь свеклу негде, тогда ее можно сварить). Готовую свеклу очистить от кожицы, мелко порубить и поджарить на слабом огне на сковороде с жиром. Одновременно очистить репчатый лук, порубить его и также поджарить на слабом огне, затем смешать со свеклой и жарить еще 5—7 мин. После этого в свеклу с луком добавить, помешивая, сметану с мукой, посолить, поперчить, влить уксус, довести до кипения и поставить на 15—20 мин в не очень горячий духовой шкаф для запекания.

Подать как отдельное блюдо или на гарнир к жареному мясу или дичи.

На 6—8 шт. свеклы — $1\frac{1}{2}$ головки лука, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль и перец по вкусу.

Запеканка из тыквы и яблок

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, затем натереть на терке, сложить в кастрюлю, добавить масло, немного молока, закрыть крышкой и варить. Во время варки добавить натертые яблоки. После того как готовая масса остынет, добавить в нее измельченные сухари или замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, соль, хорошо перемешать, добавить взбитые белки и снова перемешать. Выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или миску, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Отдельно к запеканке подать сметану.

На 1 кг тыквы — 4—5 яблок, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы или 1 стакан измельченных пшеничных сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны.

Помидоры, запеченные с яйцом

Помидоры промыть, острым ножом срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. После этого помидоры уложить на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить и в каждый подготовленный помидор отлить по одному яйцу так, чтобы желток в яйце не расплывался, а был целым. Помидоры посолить, сбрызнуть маслом и поставить в не очень жаркий духовой шкаф для запекания. Запекать до тех пор, пока яичный белок не свернется. Перед подачей на стол помидоры посыпать рубленым укропом. Отдельно можно подать отварной картофель с маслом.

На 10 помидоров — 10 яиц, 1 ст. ложка масла.

Шпинат, запеченный с яйцом

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в сильно кипящей подсоленной воде; откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить его, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свежего шпината — $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3—4 яйца, 1 ст. ложка масла.

и вкусовые свойства. Весовое соотношение яичного порошка и свежего яйца 1:5.

Яичный меланж представляет собой тщательно приготовленную замороженную смесь белка с желтком, хранящуюся в запаянных жестяных банках.

В кулинарии яйца широко применяются и для приготовления самостоятельных блюд, и как составная часть многих вторых блюд, закусок, изделий из теста, сладких блюд и т. п.

Яичный белок, кроме того, используют как связующее (в тесте, запеканке, оладьях) и как осветляющее вещество (в бульонах).

Широкое использование яиц для приготовления самостоятельных блюд и начинок, в соусы, приправы, тесто, фарши и т. д. объясняется не только высокой питательностью этого продукта, но и отличными его вкусовыми качествами.

Диетические яйца следует предпочесть другим в детском и диетическом питании.

Диетические яйца считаются наилучшими для тех кушаний, в состав которых входят взбитые белки (суфле, воздушные пироги, бисквиты и т. п.), а также для варки всмятку и для яичницы-глазуньи, так как белки этих яиц быстро взбиваются в стойкую пышную пену, а в яйцах, сваренных всмятку, и в яичницах-глазуньях чувствителен даже малейший привкус «лежалости» яйца.

Столовые свежие и холодильниковые яйца вполне пригодны для варки «в мешочек» и вкрутую, для изготовления различных яичниц и омлетов, для добавления в соусы, фарши, начинки, тесто и т. п.

Известкованные яйца можно отличить по внешнему виду: хрупкая, неровная поверхность скорлупы этих яиц покрыта тонким налетом извести, что обнаруживается по следам на руке при легком трении яйца.

Известкованные яйца доброкачественны. Можно приготовить из них смешанные омлеты, сварить их вкрутую, добавить в фарши и начинки и использовать в изделия из теста.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СКОРОВАРКИ

Морковь в сметане за 10—15 мин

Очищенную морковь нарезать на кубики. Крупно нарезать луковичу и обжарить ее слегка в кастрюле с маслом, не подрумянивая. Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец. Посыпать мукой и помешать. Закрывать кастрюлю и тушить морковь 10 мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 мин. При подаче к столу добавить сметану.

Это блюдо можно подать как самостоятельное или на гарнир.

На 1 кг моркови — 30 г сливочного масла, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец, гвоздика.

Отварная капуста за 10 мин

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрывать кастрюлю и варить капусту 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить, вскипятить и варить еще 5 мин. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, потом переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку. Можно и потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Красная капуста с яблоками за 25 мин

Вскипятить воду в скороварке. Из кочана капусты извлечь кочерыжку и срезать толстые ребра. Кочан нарезать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать сало, лук и яблоки на кусочки. Освободить кастрюлю, разогреть ее, положить масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, воду, соль, перец. Закрывать и тушить 25 мин.

На 1 кочан красной капусты весом 1 кг — 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок. 3—4 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина. $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль, перец.

Цветная капуста паровая за 4 мин

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить в нее корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрывать кастрюлю и варить капусту 4 мин. Охлаждать и открыть кастрюлю. Можно поджарить капусту на сковороде, часто переворачивая. Поперчить или посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 1 кг цветной капусты — 2 стакана воды, соль.

Картофель со шпиком за 10 мин

Нарезать сало на мелкие кусочки. Очистить лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель. Нарезать на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой, перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрывать кастрюлю и варить картофель 10 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля — 100 г шпика. 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 20 г муки, зелень петрушки, соль, перец.

Овощи тушеные

Тушеные овощи отличаются приятным специфическим вкусом и ароматом. Тушить овощи можно в воде, в мясном отваре, в соусе. При этом желательно добавлять приправы и пряности.

Картофель, тушенный с грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель нарезать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 1—2 веточки петрушки и, накрыв крышкой, тушить на огне 25—30 мин. В картофель можно положить 1—2 ст. ложки сметаны. Перед подачей на стол удалить веточки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное для супа.

На 750 г картофеля — 500 г свежих грибов, 1—2 головки лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки масла.

Картофель, тушенный с копченой грудинкой

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 40—50 мин.

На 500 г картофеля — 100 г копченой грудинки, 1 головка лука, по 1 ст. ложке томата-пюре и масла.

Капуста тушеная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды или мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус. В квашеную капусту хорошо добавить жареный шпик.

На 1 кг капусты — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, по 1 ст. ложке сахара и муки, 3 ст. ложки масла.

Кольраби тушеная

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в кастрюлю, добавить немного перца, корицы

и влить сметану, смешанную с томатом-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 мин.

На 500 г кольраби — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Морковь тушеная

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Заправить морковь мукой, смешанной с остальным маслом, и тушить еще 5—10 мин.

Можно приготовить тушеную морковь с черносливом, курагой, сухим компотом. В этом случае морковь сначала варят до готовности и соединяют с промытыми сухофруктами, заправляют мукой и маслом (при желании и сметаной) и тушат до готовности.

На 1 кг моркови — 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки масла; при желании — 250 г сухофруктов, 2 ст. ложки сметаны.

Рагу из овощей

Для рагу могут быть использованы различные овощи, в зависимости от сезона — морковь, картофель, репа, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук, помидоры. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь и репу потушить до готовности, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3—4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи 15—20 мин.

На 500 г картофеля — 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана мясного бульона.

Баклажаны тушеные

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалить в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30—40 мин.

На 2 баклажана — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла.

Гуляш из сладкого перца

Нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить примерно 15 мин. Когда перец немного размягчится, посыпать мукой, залить сливками и томатом-пастой и довести до готовности.

На 500 г сладкого перца — 2 головки лука, 60—80 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сливок, 1 чайная ложка томата-пасты.

ХОЗЯЙКЕ НЛ ЗАМЕТКУ

Овощи надо хранить в прохладном затемненном месте: при солнечном свете в них частично разрушается каротин.

Зелень укропа, петрушки, сельдерея хорошо сохраняется несколько дней, если ее положить в полиэтиленовый мешочек и держать в холодном месте.

Репчатый лук лучше сохраняется, если его повесить в венках или в сетке в сухом проветриваемом месте.

Свежие помидоры дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.

Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными.

Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре.

При длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С; вкус его ухудшается. Особенно велики потери крахмала и витамина, если в воде хранится картофель, нарезанный кусочками.

Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой и варить обязательно под закрытой крышкой при слабом кипении.

Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся любые овощи, улучшают их вкус.

Готовить овощные блюда следует с таким расчетом, чтобы время с момента приготовления до их потребления было минимальным, тем самым сохраняется большее количество ценных для организма веществ, которые теряются в результате долгого подогревания пищи.

Различные травы, в том числе и дикорастущие, являются превосходной приправой к салатам, супам, бутербродам, улучшают их вкусовые качества и обогащают пищу витаминами и минеральными веществами.

Ценным дополнением к овощам является молоко. Оно не только повышает содержание кальция в пище. Сочетание молока и овощей способствует получению ценной смеси аминокислот.

Для приготовления панировочных сухарей используют черствый белый хлеб. С этого хлеба срезают корку и затем тол-

кут его в ступе или размельчают скалкой (поступая так же, как при раскатывании теста на доске); после размельчения сухари просеивают через сито.

В тушеную свежую капусту добавляют небольшое количество уксуса или лимонной кислоты для того, чтобы она не становилась слишком мягкой. Вообще добавление кислоты замедляет разваривание овощей, поэтому кислоту, а также продукты, содержащие кислоту (томат-пюре, свежие помидоры, огуречный рассол, соленые огурцы и т. п.), добавляют в кушанье в конце варки.

Никогда не следует жарить сырую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной, поэтому ее сначала отваривают и уже затем жарят. Для начинки измельченную сырую капусту перед обжариванием обдают кипятком.

Чтобы картофель, который вы варите в «мундире», не слишком разварился (это делает его непригодным для последующего жарения), добавьте в воду больше соли.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорал и приобрел красивый цвет, сначала обваляйте его в муке, а потом жарьте.

Картофель и все овощи надо чистить и резать нержавеющей ножом, тогда лук не чернеет.

Чтобы быстрее сварить фасоль, надо залить ее холодной водой и сразу поставить варить. Как только фасоль закипит, надо подлить еще немного холодной воды. Прodelать так 3–4 раза. Через 30–40 мин фасоль будет готова.

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой фасоль варится, слить сразу же, как только она закипит, и залить еще раз холодной водой, добавив в нее 3 ложки растительного масла.

Вареный картофель получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сушеного укропа, завернув его в кусочек марли.

Не разбавляйте холодным молоком картофельное пюре, от этого пюре приобретает серый цвет. Прежде чем разбавить пюре, нагрейте молоко до кипения. Горячее молоко нужно добавлять в пюре постепенно.

Овощи фаршированные

Для фарширования можно использовать кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие овощи. Подготовленные овощи можно начинить мясным, крупяным, грибным или овощным фаршем. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи перед подачей на стол можно полить маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

Приготовление фарша (количество продуктов рассчитано на фарширование примерно 1 кг овощей):

Мясной фарш. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укропа, и все это смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае отдельно поджарить лук, добавить в него 1 чайную ложку муки, снова прожарить, развести 2–3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перец, зелень.

На 500 г мяса (мякоти) — 1–2 головки лука, 3 ст. ложки масла.

Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным луком, добавить соль и перец.

На 500 г мяса (мякоти) — 1/3 стакана риса, 1 головка лука, 3 ст. ложки масла.

Фарш из риса с грибами. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 мин в кипящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и прожарить на масле. Если вместо свежих грибов использовать сухие, то их нужно предварительно сварить, а затем нарубить и также поджарить на масле. Сваренный рис смешать с грибами, добавить поджаренный лук, соль и перец.

На 1 стакан риса — 2 головки лука, 500 г свежих или 50 г сухих грибов, 3 ст. ложки масла.

Грибной фарш. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 мин, а затем откинуть на сито и промыть. После этого грибы порубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов — 2 головки лука, 2 ст. ложки томат-пюре, 3 ст. ложки масла.

Овощной фарш. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 мин. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

На 5 шт. моркови — 2 головки лука, 1 петрушка или сельдерей, 2 помидора, 3 ст. ложки масла.

Картофель фаршированный

Картофель очистить и промыть. Срезать верхнюю часть, сердцевину выскоблить ложкой, придав картофелинам форму стаканчиков, и заполнить фаршем. Затем каждую картофелину накрыть

срезанной верхушкой и подровнять основание, чтобы картофелины прочно стояли в посуде. Фаршированный картофель уложить в смазанную маслом посуду, залить жидким сметанным соусом (см. стр. 224), посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол картофель выложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью.

Для приготовления фарша сельдь вымочить в воде или молоке, снять филе, удалить кости и тщательно измельчить; добавить мелко нарубленные и обжаренные на жире вареные сушеные грибы, картофельное пюре, приготовленное из выскобленных сердцевин картофеля, яйцо, поджаренный лук, сметану, молотый перец и все это тщательно перемешать.

На 12 картофелин средней величины — 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей, зелень по вкусу. Для фарша — $\frac{1}{2}$ сельди, 5 шт. сушеных грибов, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец по вкусу.

Пампушки картофельные

Очищенный и вымытый сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями и отжать из него сок через марлю. К сырому тертому картофелю добавить протертый через сито или мясорубку вареный картофель, посолить и перемешать. Из этой массы сформовать лепешки, на середину каждой лепешки положить мясной фарш (см. стр. 221). края лепешки соединить и полученные пампушки слегка сплюснуть. Затем опустить их в кипящую подсоленную воду и, осторожно помешивая, варить 25—30 мин. Готовые пампушки вынуть из воды шумовкой.

Перед подачей на стол посыпать поджаренным мелко нарезанным репчатым луком, шпиком и полить сметаной или маслом и сметаной.

На 15 сырых картофелин — 5 вареных, 75 г шпика, 1 головка лука, 3—4 ст. ложки сметаны.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин, после этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, разложить на столе. Стебли листьев размягчить тупой или срезать ножом. На приготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придав голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30—40 мин. Во время тушения голубцы несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

На 1 кг капусты — 3—4 моркови, 2—3 головки лука, по 1 шт. петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Помидоры фаршированные

Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целостности помидоров. Подготов-

Жарят картофель на сильно разогретой сковороде и солят его, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

Картофель жарится быстрее и будет вкуснее, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду и дать обсохнуть, прежде, чем положить на сковороду.

Чтобы сварить свеклу быстрее, вымойте ее, очистите от кожи, разрежьте на кубики, положите в кастрюлю и залейте горячей водой так, чтобы она только закрыла свеклу. Варите под крышкой, изредка помешивая и понемногу подливая воду. К тому времени, когда свекла будет готова, вода должна выкипеть почти полностью. Затем добавьте в кастрюлю 1 чайную ложку уксуса для восстановления прежней окраски свеклы и перемешайте.

Приготавливая блюда из свеклы, используйте пряности, в противном случае блюда получаются пресными и безвкусными.

Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде. Горячими нужно также протирать овощи для пюре.

Быстрозамороженные овощи — зеленый горошек, помидоры, овощные смеси — закладывают для варки, не размораживая, прямо в кипящую жидкость.

Кукурузу рекомендуется отваривать целиком початком, не очищая его от листьев.

Овощи и картофель лучше заливать горячей водой, что способствует быстрому свертыванию белка, ведет к уменьшению потерь ценных питательных веществ и витаминов.

Помешивание приготовляемой пищи должно быть сведено до минимума. Небольшую посуду следует встряхивать, плотно прикрыв крышкой.

Стручковые плоды (горох, бобы, фасоль) рекомендуется заранее замачивать в холодной воде.

Необходимо соблюдать время приготовления овощей, не тушить слишком долго, не переваривать.

Примерная продолжительность тепловой обработки овощей (в минутах):

Овощи	С начала тепловой обработки до момента закипания	С момента закипания, ограничивая огонь, до готовности
Белая и красная капуста	20	+ 10
Савойская капуста	15	+ 10
Цветная капуста	15	+ 10
Брюссельская капуста	20	+ 10
Кольраби	25	+ 15
Морковь	20	+ 10
Свекла	45	+ 20
Зеленая фасоль	25	+ 15
Сельдерей	10	+ 5
Порей	15	+ 5
Тыква	5	+ 10
Шпинат	10	+ 5
Картофель	25	+ 18

Витамины, содержащиеся в свежих овощах, очень чувствительны к нагреванию. Лучше варить овощи несколько минут при более сильном кипении, чем долго при умеренном.

При очистке овощей нередко вместе с отходами выбрасывают вполне годные для еды части растений. Так, из свекольной ботвы можно готовить горячие супы и холодную ботвинью, а из свежей ботвы редиса — зеленые ши, так же как из шпината, крапивы, шавеля. Зеленые листья я черешки петрушки и сельдерея придают приятный вкус и аромат супам и соусам. Ботву овощей можно употреблять и в свежем и в сушеном виде.

Кислота задерживает варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту и томатное пюре надо класть в кушанье после того, как овощи сварятся.

Обогащайте пищу, используя отвары, в которых варились овощи. Питательные вещества овощей во время варки в значительных количествах переходят в воду. Употребляйте овощные отвары для супов и соусов.

Чтобы кожа рук не темнела при чистке картофеля и других овощей, их нужно предварительно протереть уксусом или во время чистки периодически ополаскивать в воде, в которую добавлено немного уксуса.

Руки, почерневшие от чистки картофеля, моркови и других овощей, можно отмыть. Отрежьте верхушку лимона и протрите руки мездрой. Отрезанный кусок лимона не выбрасывайте — его можно использовать для той же цели несколько раз. Хорошо очищает руки ревеня, а также пермза.

ленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить мясным фаршем с рисом (см. стр. 221).

Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть помидоры маслом и запечь в духовом шкафу (15—20 мин). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 8 помидоров — 200 г мяса (мякоти), У* стакана риса, 1 головка лука, 2—3 ст. ложки масла.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом

Кабачки обмыть, очистить от кожуры, разрезать поперек на дольки толщиной 5—6 см. Из каждого куса вынуть чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх дном в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка поджарить в течение 8—10 мин. За это время кабачки несколько подумянятся, проварятся паром и будут мягче. Затем чашечки перевернуть, слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или полить немного сметаной и поставить в духовой шкаф для запекания.

Когда кабачки зарумянятся, залить сметанным соусом с томатом (см. стр. 224), накрыть крышкой и поставить снова в духовой шкаф на 10 мин.

Перед подачей на стол полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Кабачки можно фаршировать также мясом и овощами.

На 1 кг кабачков — У₂ стакана риса, 400 г свежих грибов, 1У₂ головки лука, 4 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1/2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка муки, 2 яйца.

Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны промыть, стебель срезать. Разрезать баклажаны вдоль до половины, удалить часть сердцевины с зернами. Лук нашинковать и поджарить в масле. Морковь, белые корни и сердцевину баклажанов нарезать мелкими кубиками, добавить поджаренный лук и тушить в кастрюле под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанные помидоры, соль, сахар и продолжать тушение до готовности. Этим фаршем нафаршировать баклажаны, положить в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности баклажанов. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

На 600 г баклажанов — 2 моркови, 1 петрушка или сельдерей, 1 головка лука, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 4 чайные ложки сахарного песка.

Соусы к овощным блюдам

Соусы часто являются необходимым дополнением овощного блюда. Они улучшают вкус и аромат овощей, повышают их питательную ценность, способствуют возбуждению аппетита. Ниже представлены наиболее распространенные рецепты соусов к овощным блюдам.

Соус молочный

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, 10 мин, затем посолить по вкусу.

На 1 ст. ложку муки — 1 стакан молока, 1 *Y* ст. ложки масла.

Соус сметанный

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести $\frac{1}{2}$ стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль и прокипеть.

На 1 стакан сметаны — по 1 ст. ложке муки и масла.

Соус грибной

Промытые в теплой воде сухие грибы замачивать в 3 стаканах холодной воды в течение 2—3 ч, затем в этой же воде сварить без добавления соли.

1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светло-коричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 мин. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус, прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.

На 50 г сухих грибов — 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Соус томатный

Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив во время жарения муку. После этого положить томат-пюре, размешать, развести 1 стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне 5—10 мин. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него кусочек сливочного масла и размешать.

На *Y* стакана томата-пюре — *Y* ложки муки, по *Ц* моркови и петрушки, *Y* головки лука, 1 ст. ложка масла.

Соус сметанный с томатом

Мелко нарезать репчатый лук, поджарить его на масле. Когда лук слегка поджарится, добавить в него томат-пюре и продолжать жарить еще 3—4 мин, чтобы жир принял окраску томата. После этого влить в лук с томатом сметанный соус, размешать и дать прокипеть в течение 3—5 мин.

На 1 стакан сметаны — *Y* стакана овощного отвара, 1 *Y* ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 1 головка лука, соль и перец по вкусу.

Соус с яйцом

Муку слегка прожарить на масле, развести бульоном и дать соусу прокипеть 10—15 мин, после этого яичный желток развести в *Y*А стакана бульона или молока, влить в соус и размешать.

Вместо желтка в соус можно добавить рубленое вареное яйцо.

На 1 ст. ложку муки — 1 яйцо, 1 ст. ложка масла.

Грибы

Наши леса богаты грибами. Лучший из них гриб-боровик. Его называют чаще белым, потому что он единственный из грибов, который остается белым после сушки, тогда как остальные грибы в сушке чернеют.

Грибы неодинаковы по своей хозяйственной ценности. К грибам первой категории относятся белый гриб, груздь рыжик; к грибам второй категории — подберезовик, подосиновик, масленок, волнушка, шампиньон, подгруздь, опенок; к грибам третьей категории — моховик лисичка, сморчок обыкновенный, валуй молочай, большая часть сыроежек, козляк; к грибам четвертой категории при надлежат дождевик, трюфель, строчок обыкновенный и другие малоценные грибы.

Свежие грибы — скоропортящийся продукт, они являются хорошей средой для развития микробов, поэтому их следует обработать не позднее чем через 3—4 ч после сбора.

Грибы можно варить, жарить, солить, мариновать, сушить.

Сушить можно все грибы, кроме пластинчатых (опенки, лисички, грузди и др.). В засолке хороши пластинчатые грибы, особенно грузди и рыжики, в маринаде — молодые белые грибы, а также молодые подберезовики и подосиновики.

Не следует солить, сушить или мариновать вместе грибы разных видов. Сушеные грибы значительно лучше усваиваются, если они измельчены в виде порошка. Для этого их надо растолочь в ступке, просеять через сито, пересыпать в стеклянную банку, закупорить и оставить в сухом месте. Из грибного порошка можно приготовить вкусный соус к овощам, крупным, макаронным блюдам.

Белые грибы

Это самые ценные грибы — вкусные, ароматные и питательные.

Любители и знатоки очень высоко ценят молодые белые грибы — боровички из-под ельника: они исключительно вкусны и в жареном виде, и в грибном соусе, и в грибном супе.

У белого гриба большая мясистая шляпка и толстая вздутая белая ножка. Причем окраска шляпок в зависимости от возраста или места произрастания гриба может быть светлой, желтоватой или темно-бурой. У грибов, растущих в сосновом бору, шляпки, как правило, темнее.

Неопытные грибники иногда путают белый гриб с несъедобным желчным грибом. Надо знать, что у белого гриба нижняя поверхность шляпки желтоватая или зеленоватая, а у желчного грязноватая. На ножке желчного гриба — темный сетчатый рисунок. Мякоть этого гриба горькая, на изломе — светло-розовая (а у белого гриба — белая).

В сырых лесах встречается похожий на белый сатанинский гриб. Он отличается от белого красноватым цве-

том трубчатого слоя и тем, что на изломе быстро синее или краснеет.

Белый гриб растет в наших лесах почти повсюду.

Плодоовощные предприятия выпускают в продажу белые грибы сушеные и маринованные. Белые маринованные грибы, расфасованные в небольшие банки, — деликатесная закуска.

Грузди

Когда-то в русской кухне это были самые знаменитые грибы. Соленые грузди — одна из старинных русских закусок.

Отличительные признаки груздей: шляпка воронкообразная (у молодых плоская), довольно крупная (до 20 см), молочно-белая или желтоватая, пластинки частые, ножка плотная, одного цвета со шляпкой, мякоть ломкая, белая (бывает зеленоватая), млечный сок — острый, едкий.

Растет груздь преимущественно в хвойных лесах. Попадает в гриб, похожий на груздь, но с редко сидящими пластинками. Такой гриб вреден, в пищу непригоден.

Употребляют грузди только для соления и маринования, обязательно вымачивая перед обработкой, чтобы извлечь горькие, раздражающие желудок вещества.

Рыжики

Рыжик, так же как и груздь, — лучший гриб для соления.

Его легко отличить от других грибов по ярко-оранжевому цвету. Шляпка по форме воронкообразная, у молодых грибов — плоская, с загнутыми книзу краями. Оранжевые пластинки от надавливания зеленеют. Из мякоти надломленного рыжика вытекает оранжевая жидкость.

Рыжики можно не только солить, но и мариновать, и жарить.

Подосиновики и подберезовики

В маринаде молоденькие подосиновики и подберезовики немногим уступают белым грибам.

Подосиновый гриб называют еще красным за ярко-красный, красно-коричневый цвет его шляпки. У этого гриба трубчатый слой шляпки сначала белый, позднее становится буро-серым, а ножка цилиндрическая, довольно высокая, белая с сеткой темных чешуек.

Мякоть подосиновика белая, на изломе слегка краснеющая или синееющая. Подосиновым этот гриб называется потому, что чаще всего его можно найти в лиственных лесах ближе к осине, да и шляпка его окрашена под красный осенний осинный лист.

Подберезовик — ближайший сосед подосиновика. Шляпка у него в раннем периоде выпуклая, твердоватая, бурая и темно-бурая. Губчатый слой подберезовика сначала белый, позднее грязно-серый, на ножке темные чешуйки. Мякоть белая, на изломе не темнеет, но при кулинарной обработке становится черной.

Соус яично-масляный

В кастрюлю влить 2 ст. ложки холодной воды, добавить тщательно отделенные от белков 2 яичных желтка, посолить и взбить венчиком; поставить кастрюлю на слабый огонь или водяную баню и, подкладывая по маленькому кусочку сливочного масла, помешивать, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить 75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу лимонный сок.

Соус сухарный

В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и, поставив кастрюлю на огонь, дать сухарям зарумяниться. Можно также сначала сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

На 2 ст. ложки сухарей — 3—4 ст. ложки масла.

Блюда из грибов

Для приготовления грибных блюд используют чаще всего белые грибы, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, сморчки, маслята, лисички, опенки. У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой.

Шампиньоны очистить от земли, промыть их в холодной воде, переложить в чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 мин.

Сморчки и лисички надо перебрать, очистить от земли, промыть и кипятить 10 мин. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жарить. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

Грибы в сметане

Подготовленные свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны) нарезать ломтиками, посолить и, помешивая, обжарить на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавить муку, перемешать, залить сметаной, добавить по вкусу соль и довести до кипения.

Перед подачей на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Грибы в сметане можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо посыпать сыром и поставить в сковороде на 5—7 мин в жаркий духовой шкаф для запекания (на поверхности должна получиться румяная корочка).

На 500 г свежих грибов — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Грибы жареные

Пассеровать на сковороде с маслом мелко нарезанный лук, прибавить очищенные, промытые, ошпаренные горячей водой и нарезанные крупными ломтиками грибы, посолить и обжарить, помешивая, на сильном огне. В конце жарения добавить масло.



Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные яйца.

На 500 г свежих грибов — 3—4 ст. ложки масла, 2 головки лука.

Грибы, тушенные в сливках

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипячеными сливками. Зелень петрушки и укропа связать и вложить в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист и положить в кастрюлю с грибами. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 ч для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть.

На 500 г грибов — 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла.

Грибы запеченные

В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусными получаются сморчки — самые ранние грибы.

Однако эти грибы требуют особой обработки.

Ложные подосиновые и подберезовые грибы отличаются от хороших розовым, красным, желтым, красно-коричневым цветом губчатого слоя, желтой или красной сеткой на корешке.

Подосиновики и подберезовики можно жарить, варить, тушить, солить, мариновать.

Маслята

В хвойных лесах, на полянках, на порубках, в горелых местах, у обочин лесных дорог многочисленными выводками растут маслята — низкорослые грибы с плотной, плоско-выпуклой шляпкой, сверху желтоватой или красно-бурой, снизу — бледно- или ярко-желтой (либо коричнево-желтой).

От утренней росы и вообще от сырости шляпки маслят бывают сплошь покрыты слоем слизи, а молоденькие маслята покрыты ею даже в сухую погоду.

Вкуснее всего маслята жареные и вареные. Молодые маслята можно также мариновать и солить.

Перед варкой надо снять верхнюю тонкую пленку со шляпки маслят.

Надо уметь отличать негодные, но похожие на маслят грибы. Их признаки: изменение цвета на изломе и красноватый трубчатый слой.

Шампиньоны

В южных районах нашей страны на полях, выгонах, в садах, в лесах растут шампиньоны — белого, сероватого или желтоватого цвета грибы, с мясистой, сначала яйцевидной, а позднее плоско-выпуклой шляпкой.

Многие по незнанию считают эти грибы бросовыми, принимают за поганки, у которых шляпки всегда с зеленоватым оттенком, в то время как шляпка шампиньона зеленоватого оттенка не имеет.

По справедливому признанию знатоков — это деликатесный гриб. Недаром в кулинарии шампиньоны используются наряду с белыми грибами для приготовления изысканных, праздничных блюд.

Шляпка у шампиньона всегда гладкая. Пластинки нижней части шляпки в раннем периоде телесно-розоватого цвета, а позднее — красно-бурые, но бывают и черно-бурые (но совсем черные пластинки — признак перезрелости и негодности гриба).

Ножка шампиньона плотная, без пустоты; на ножке, ближе к шляпке — кольцевидная манжетка (остаток пленки, соединявшей шляпку с ножкой); мякоть белая, на изломе слегка краснеет. У мякоти хороший приятный запах, на вкус она сладкая.

Из шампиньонов можно приготовить вкусное жареное блюдо, суп, икру.

Необходимо знать, что на шампиньон похож смертельно ядовитый гриб — бледная поганка. У бледной поганки пластинки всегда белые (а у шампиньона они розовые или красные); кроме

того, на ножке бледной поганки имеются клубневидные вздутие и оболочка в виде воронничка.

Опенки

В лесу в погожий осенний день можно увидеть на пнях, на крупных выступающих и! земли корнях целые выводки молоденьких, скромных на вид грибочков. Это опенки — хорошие, вкусные грибы, которые солят, маринуют, жарят в масле и сметане.

У опенка почти плоская, цвета охры (но не яркая) шляпка, пластинки редкие, наверху плотной ножки кольцо — манжетка, мякоть белая, на вкус слегка кисловатая, с приятным запахом.

Опенки — грибы осенние. Бывают и летние опенки, но они намного хуже, и их не стоит собирать.

Хорошие опенки легко спутать с ложными, ядовитыми, поэтому следует хорошо запомнить, что ложные опенки по окраске значительно ярче хороших, у них нет чешуйки на шляпке, мякоть желтая (а не белая, как у хорошего опенка). Вкус у мякоти горький.

Лисички

Лисички хороши жареными в сметане, их также солят.

Это небольшие грибы, довольно мясистые, ломкие, цвета яичного желтка; шляпка у них в раннем периоде выпуклая, позднее воронкообразная, пластинки редкие, книзу ножка тоньше, мякоть светло-желтая, с приятным запахом.

Нередко попадает очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на лисичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пустотелым корешком; это — ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.

Сморчки и строчки

Среди цветов самые ранние — полснежники, а среди грибов — сморчки и строчки. И появляются они почти одновременно — в начале мая, а то и в апреле. И те и другие — коричневые, ноздреватые с поверхности; только сморчки продолговатые, вытянутые в высоту, сероватые, а строчки неправильной формы и желтовато-коричневые.

Грибы эти очень вкусные. Но в них содержится ядовитая гельвелловая кислота, которая легко растворяется в воде. Чтобы от нее избавиться, надо собранные сморчки и строчки после очистки и мойки нагреть в кастрюле с водой до кипения и слегка отварить, затем всю воду вылить и еще раз промыть грибы в горячей воде.

После такой обработки грибы становятся совершенно безвредными, а их замечательный вкус сохраняется полностью. Их можно готовить любым способом — жарить, мариновать, добавлять свежими в суп.

Трюфели

Трюфели — подземные грибы, они растут в земле на глубине 10—20 см.



Сморчки очистить, промыть и положить на 5—10 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной или горячей воде (необходимо помнить, что отвар от этих грибов в пищу непригоден).

Нарезанные ломтиками грибы поджарить на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу. Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.

Солянка грибная

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 ч. За 15—20 мин до окончания тушения прибавить томат-пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10—15 мин в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и затем смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на смазанную жиром сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить в духовой шкаф для запекания.

Перед подачей на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов — 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

Плов из сушеных грибов

Сухие белые грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, затем сварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным мелко нарезанным луком и пассерованной морковью с томатом, добавить немного процеженного грибного бульона, положить перебранный промытый рис, закрыть крышкой и тушить до готовности.

На 10—12 шт. сушеных грибов — 1 стакан риса, 3 ст. ложки масла, 1/2 стакана бульона, 3 головки лука, 1 морковь, томат-пюре и соль по вкусу.

Трюфели бывают белые и черные. Черные трюфели растут у нас на юге, среди дубов и буков, а белые — севернее, преимущественно в березовых рощах, а также среди ольхи и орешника. Белые трюфели желтоватого, охристого цвета, по форме и величине напоминают картофель. На разрезе этот гриб белый.

Черный трюфель представляет собой темный, почти черный клубень; мясо у него сначала светлое, затем темнеет (до фиолетово-черного цвета с белыми прожилками).

Надо иметь в виду, что существует ложный трюфель — очень опасный гриб желтовато-серого или красновато-бурого цвета.

Вредные и ядовитые грибы

Наиболее вредными и ядовитыми грибами считаются: 1) бледная поганка, или белый мухомор; 2) мухомор; 3) мухомор пятнистый; 4) мухомор серый и красноватый; 5) строчок подозрительный; 6) сыроежка ядовитая; 7) сыроежка пурпуровая; 8) сатанинский, или чортов гриб; 9) ложный опенок.

Надо, кроме того, знать, что нельзя употреблять в пищу перезревшие, старые, размякшие грибы — в таких грибах легко образуются вредные вещества.

БЛЮДА
МУЧНЫЕ,
КРУПЯНЫЕ,
ИЗ КУКУРУЗЫ
И БОБОВЫХ



232

Каши

236

Молочные каши

238

Крупяные запеканки и биточки

241

Пловы

242

Мучные блюда

245

Блюда из макаронных изделий

246

Блюда из кукурузы

248

Блюда из бобовых

БЛЮДА МУЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ, ИЗ КУКУРУЗЫ И БОБОВЫХ



11 питательные, сытные, недорогие блюда можно приготовить из круп, мучных изделий, кукурузы и бобовых.

Для приготовления самых разнообразных кулинарных изделий используют крупы: гречневую, рис, овсяную (недробленую и плющеную), перловую, ячневую, пшеничную — полтавскую (№ 1 — 3, № 4 — мелкую и «Артек») и манную, кукурузную, саго искусственное и крупы повышенной питательной ценности (из смеси различных компонентов).

Пищевая ценность круп обусловлена прежде всего наличием в них белковых веществ, крахмала и жиров. По содержанию незаменимых аминокислот наиболее ценными являются белки гречневой крупы, риса и овсяной крупы.

В крупах из зерновых культур, как правило, недостает незаменимых аминокислот, витаминов, кальция и железа. При хорошо подобранных сочетаниях муки, выработанной из круп разных видов, а также из зернобобовых, с сухим обезжиренным молоком или другими ингредиентами получается новый, более ценный белковый комплекс. Всесоюзным научно-исследовательским институтом зерна и продуктов его переработки совместно с Институтом питания АМН СССР разработаны новые виды круп повышенной биологической ценности. В продажу эти крупы поступают под следующими названиями: «Сильная», «Здоровье», «Пионерская», «Флотская», «Южная».

Из круп готовят каши, запеканки, крупеники, пудинги, биточки, котлеты, клецки и другие изделия.

Длительность варки круп, выработанных из зерна различных культур, значительно колеблется в зависимости от вида и обработки.

Перед варкой крупы просеивают и перебирают для отделения примесей. Затем промывают (все крупы, кроме гречневой, манной, полтавской мелкой, овсяных хлопьев) 3—4 раза в теплой воде. Особенно тщательно следует промывать пшеничную крупу, так как на ее поверхности могут содержаться вещества, придающие сваренной крупе привкус горечи (это связано с порчей жиров крупы при длительном хранении ее).

Крупы можно варить на воде, бульоне, цельном или разбавленном молоке. В зависимости от количества добавленной при варке жидкости консистенция сваренной каши может быть рассыпчатой, вязкой и жидкой: из овсяной крупы получается каша только вязкой и жидкой консистенции.

В нижеследующей таблице приведены примерные нормы воды и соли для варки каш различной консистенции. общий выход (вес полученной каши) сваренной крупы и ее привар (вес сваренной крупы в % к весу сырой крупы).

Как видно из приведенных данных, привар в рассыпчатых кашах составляет от 180 до 200%, в вязких — от 300 до 350%, в жидких — от 400 до 550%. Исходя из этого, для варки каш следует подбирать соответствующую посуду.

Рассыпчатые каши можно готовить двумя способами: 1) подготовленную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, варить далее на слабом огне, изредка помешивая, после загустения накрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане или в духовом шкафу; 2) подготовленную крупу варить в избыточном количестве воды (1:6) непродолжительное время (4-7 мин), затем слить лишнюю воду, добавить жир и довести кашу до готовности. При втором способе варки, однако, значительно теряются витамины и минеральные вещества, в связи с чем рекомендуется первый, хотя и более длительный, способ варки.

Для приготовления рассыпчатой каши из гречневой, перловой, ячневой и пшеничной круп можно применить предварительное обжаривание крупы. Для этой цели ее насыпают на противень слоем 3—4 см и нагревают, периодически помешивая в духовом шкафу до светло-коричневого цвета; манную крупу осторожно подсушивают при более низкой температуре до светло-кремового цвета.

Примерные нормы воды и соли для варки каш различной консистенции

Каша	Норма на 100 г крупы		Выход каши, г	Привар, %
	воды, мл	соли, г		
Рисовая				
рассыпчатая	210	4	280	180
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	5	650	550
Гречневая				
рассыпчатая	150	2	240	110
вязкая (быстроразваривающаяся)	320	3	400	300
Пшеничная				
рассыпчатая	180	2	250	150
вязкая	320	3	400	300
жидкая	420	4	500	400
Манная				
рассыпчатая	220	3	300	130
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	6	650	550
Перловая вязкая	370	4	450	350
Ячневая рассыпчатая	240	3	300	200
Овсяная				
вязкая	320	4	400	300
жидкая	420	5	500	400
Овсяная «Геркулес»				
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	6	650	550
Пшеничная				
рассыпчатая	180	2	250	150
вязкая	320	4	400	300
жидкая	420	5	500	400

Высокой биологической ценностью отличаются белковые вещества фасоли, гороха, чечевицы. По содержанию белков эти зернобобовые среди продуктов растительного происхождения занимают первое место.

Перед тепловой обработкой бобовые необходимо перебрать, удалив примеси, 2—3 раза промыть и затем замочить для сокращения времени в холодной воде (фасоль и горох на 6—8 ч, чечевицу на 5—6 ч). При замачивании лучше сохраняется форма семян бобовых.

Следует знать, что при варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее. Поэтому добавлять

томат-пюре, соль и заправлять бобовые соусы надо только после их полной готовности.

Нельзя добавлять при варке соду, которая хотя и ускоряет варку, но разрушает витамин В, и ухудшает цвет и вкус.

К блюдам из бобовых подают молочные, сметанные, горчичные и другие соусы.

Макаронные изделия используют для приготовления гарниров или самостоятельных блюд с маслом или сметаной, с маслом и тертым сыром, с томатом-пюре, с овощами, предварительно пассерованными.

Каши

Приготовление каш несложно. Сначала крупу перебирают и промывают.

Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40—50°C), а затем горячей (60—70°C), ячневую крупу — чуть теплой.

Ядрицу промывают в том случае, если в ней есть пыль.

Манную, мелкую полтавскую и крупу «Геркулес» промывать не следует.

Из гречневой, рисовой, перловой, пшенной, саговой и других круп чаще варят рассыпчатые каши в основном на воде или бульоне.

Некоторые крупы перед варкой обжаривают, чтобы сократить продолжительность варки, однако многим больше нравится каша из необжаренной крупы.

В готовой рассыпчатой каше зерна сохраняют свою форму, полностью набухают и легко отделяются друг от друга.

В зависимости от количества взятой жидкости можно получить кашу рассыпчатую, вязкую и жидкую.

Гречневая каша с маслом

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать гречневую крупу, перемешать, удалить шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варить до загустения 15—20 мин.

Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1—1½ ч для упревания. Перед подачей на стол в кашу положить масло.

В готовую гречневую кашу при подаче на стол при желании можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца.

На 2 стакана гречневой крупы — 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла.

Гречневая каша с молоком

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо её охладить. Холодную кашу разложить в тарелки и залить молоком.

На 2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, 2 л молока.

Крупа из риса

В зависимости от способа обработки рис бывает шлифованный и полированный.

Шлифованный рис отличается матовой поверхностью, слегка шероховатой, покрытой белой «мучкой», полированный — блестящей гладкой поверхностью, его вырабатывают только, из полностью стекловидного зерна.

По биологической ценности белка, содержанию высококачественного крахмала рис занимает среди других видов круп первое место.

Рис широко используют для приготовления многих кулинарных изделий — каш, запеканок, котлет, пудингов, подаваемых с добавлением масла или разнообразных соусов. Сравнительно быстро разваривающийся, хорошо набухающий, рис находит широкое применение в качестве начинки для фарширования овощей — кабачков, помидоров, перца и т. д. В сочетании с яйцами, маслом и другими ингредиентами его используют также как начинку для пирогов, пирожков и кулебяк, выпекаемых из дрожжевого и пресного теста.

Рис незаменим в качестве гарнира к мясным блюдам из говядины, баранины, птицы и дичи; он является также основным компонентом для приготовления плова, пользующегося большой популярностью в различных районах Советского Союза.

Рисовые каши жидкой консистенции и диетические отвары всегда есть в рационах детского и лечебного питания.

Крупа из гречихи

Гречневую крупу — ядрицу и продел — вырабатывают из зерна гречихи путем отделения плодовых оболочек. В настоящее время пищевая промышленность выпускает почти исключительно гречневую крупу ядрицу и продел из пропаренной и подсушенной гречихи. Эта крупа отличается от непропаренной гречневой крупы коричневатым цветом, приятным ароматом при варке и значительно

меньшей длительностью разваривания, та что и названа быстроразваривающейся.

Ядрица представляет собой целое ядро гречихи, продел — ядро, расколотое на части.

Для варки рассыпчатой каши предпочтительнее использовать гречневую ядрицу; из продела быстроразваривающегося тоже можно приготовить рассыпчатые каши; продел, выработанный из непропаренной гречихи, применяют для приготовления вязких каш, которые используются для диетического и детского питания.

Для приготовления рассыпчатых каш гречневую крупу иногда предварительно обжаривают с небольшим количеством жира. Этого делать не следует при использовании быстроразваривающейся гречневой ядрицы, поскольку в процессе производства крупа уже подвергалась тепловой обработке, а повторное воздействие может повлиять на аминокислотный состав белков — понизится пищевая ценность крупы.

Крупа из овса

Промышленность вырабатывает из овса следующие виды круп: овсяную пропаренную недробленную и плющеную, овсяные хлопья «Геркулес» и овсяные лепестковые хлопья; из овса вырабатывают также толокно, используемое для приготовления напитков и киселей.

Все перечисленные овсяные крупы характеризуются высокой пищевой ценностью. Среди других круп они выделяются не только повышенным содержанием белка, но и максимальным по сравнению с другими видами круп содержанием жира.

Овсяные крупы применяют у нас в основном для лечебного и детского питания.

Из овсяной пропаренной недробленной крупы варят вязкие каши, протертые супы и пудинги. Недробленная крупа отличается длительностью варки, для ускорения варки применяют предварительное замачивание ее в холодной воде в течение 1,5–2 ч. После замачивания крупу сна-



Гречневая каша со шпиком и луком

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Шпик без кожи нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в толстостенную сковороду и слегка нагреть.

Когда шпик начнет плавиться, добавить тонко нарезанный кольцами репчатый лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета.

Готовую кашу перед подачей заправить маслом и смешать с обжаренным шпиком и луком.

На 2 U_2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 2/3 стакана бульона или воды, 100–150 г шпика, 2–3 головки репчатого лука.

Гречневая каша с мозгами

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 мин в холодную воду, затем вынуть из воды, снять пленку, поместить их в кастрюлю и залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Положив соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде на 10–15 мин, после этого вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить в муке и поджарить на сковороде с маслом, затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.

На 2 U_2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г мозгов, 1 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка уксуса, 2–3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки.

Гречневая каша с ливером

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при тихом кипении 1–1 1/2 ч до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Мелко нарезать лук и поджарить на сковороде с маслом. Потом добавить в него еще 1–2 ст. ложки масла и нарубленный ливер, по вкусу посолить и посыпать перцем.

Когда ливер с луком поджарится, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.

На 2 U_2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г легкого, 1 — 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка соли, 2–3 ст. ложки масла.

Гречневая каша с грибами и луком

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, оставить в воде на 1–1 1/2 ч. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать ядрицу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1–1 1/2 ч.

Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом. Поджаренный лук смешать с кашей.

Для приготовления этого блюда можно использовать не коровье, а растительное масло.

На 2 U_2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 50 г грибов (белых сушеных), 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка соли, 2–3 ст. ложки масла.

Пшенная каша с маслом

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить столовую ложку масла и соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50—60 мин для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить 7—8 стаканов воды и всыпать 1 чайную ложку соли. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить 10—15 мин. После этого воду слить, в кашу положить 1 ст. ложку масла и поставить на 40—50 мин для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

На 2 стакана пшена — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Пшенная каша с тыквой

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10—15 мин. Затем всыпать промытое пшено, добавить соль и, помешивая, варить еще 15—20 мин. Загустевшую кашу закрыть крышкой и поставить на 25—30 мин для упревания. Отдельно подать масло.

На $\frac{1}{2}$ стакана пшена — 750 г тыквы, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Каша из дробленой пшеничной крупы

В кипящую подсоленную воду положить предварительно промытую крупу (если крупа мелкодробленая, то промывать не надо). Варить, помешивая, 15—20 мин. Когда каша загустеет, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на 40—50 мин для упревания. Подать с маслом или со сладким сгущенным молоком.

На 2 стакана крупы — 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 стаканов воды (для вязкой), 1 чайная ложка соли.



чала откидывают на решето, а затем варят около 2 ч.

Процесс приготовления плоской овсяной крупы отличается от изготовления хлопьев «Геркулес» режимом плосения: подготовленную пропаренную овсяную крупу высшего сорта пропускают не через гладкие валцы, как при производстве крупы «Геркулес», а через рифленые валки, в связи с чем поверхность расплюснутых ядер имеет рифленый отиск с обеих сторон.

Благодаря образующимся при плосении мелким трещинам продолжительности варки крупы сокращается.

Овсяные хлопья «Геркулес» вырабатывают из недробленого овсяного ядра высшего сорта. Это расплюснутые после пропаривания, очищенные от оболочки и подсушенные зерна овса.

Овсяные лепестковые хлопья приготавливают также из ядра высшего сорта, расплюснутого после дополнительного шлифования и пропаривания. Продолжительность варки таких хлопьев — 10 мин, в два раза меньше, чем «Геркулеса».

По вкусу и пищевым достоинствам, развариваемости и привару овсяные лепестковые хлопья и крупа «Геркулес» значительно превосходят овсяную крупу недробленую.

Крупа из пшеницы

Из пшеницы вырабатывают следующие крупы: пшеничную полтавскую крупу (№ 1—3), мелкую (№ 4), «Артек» и манную (последнюю получают в процессе выработки пшеничной муки сортового помола из лучших по качеству промежуточных продуктов помола пшеницы — крупок).

Манная крупа состоит из мелко дробленных частиц центральной части зерна, в ней много крахмала и почти нет клетчатки, поэтому она легко усваивается. Манная крупа варится быстрее, чем все другие крупы (около 15 мин). Она находит широкое применение как в детском питании (начиная с грудного возраста), так и в питании взрослых.

Манная крупа используется не только для приготовления каш, запеканок, пудингов, котлет, биточков и других изделий, но и как незаменимый добавочный компонент для связывания овощной массы при изготовлении овощных котлет (свекольных, морковных, капустных и др.).

Высокое содержание крахмала в этой крупе дает возможность использовать ее при изготовлении сладких блюд (гурьевская каша, муссы, суфле и др.).

Крупа из проса

Промышленность вырабатывает шлифованное пшено — ядро проса с удаленными шлифованием наружными оболочками. На сельскохозяйственных крупурушках получают пшено-дранец, пищевая ценность и усвояемость которого ниже, чем пшена шлифованного.

По биологической ценности белка пшено уступает рису и гречневой крупе. Однако комбинирование пшена с дру-

ими продуктами (молоко, яйца и др.) позволяет повысить пищевую ценность этой крупы, которая по вкусовым достоинствам занимает одно из первых мест среди круп.

Крупа из ячменя

Из ячменя вырабатывают перловую крупу различной крупности (№ 1 — крупная, № 3—5 — мелкая) и ячневую крупу (№ 1—3). Перловая крупа, особенно крупная, требует длительной варки; для ускорения варки рекомендуется предварительное замачивание крупы (около 3 ч).

Из перловой крупы можно готовить различные изделия, например: биточки или запеканки из сваренной и пропущенной через мясорубку перловой каши с добавлением творога, молока, сахара или яиц.

Крупа повышенной пищевой ценности

Промышленность вырабатывает крупы повышенной биологической ценности, представляющие собой различные смеси муки, приготовленной из круп разных видов (дробленого риса, гречневого продела, овсяной недробленой, ячневой), гороха колотого, с добавлением муки кукурузной и пшеничной, муки макаронной (полукрупки) и ряда обогатителей — обезжиренного сухого молока, сухого яичного белка, яичного порошка или меланжа.

В продажу эти крупы поступают под разными названиями: «Юбилейная», «Сильная», «Здоровье», «Пионерская», «Флотская», «Южная» и др. Крупа «Юбилейная» по форме и размерам напоминает рис (компоненты — рисовая мука, макаронная мука, обезжиренное сухое молоко), крупа «Спортивная» — овсяную крупу (компоненты — овсяная мука и обезжиренное молоко). «Сильная» имеет чечевицеобразную форму (мука гороховая, ячневая, макаронная), крупа «Здоровье» — форму риса (рисовая мука, мука макаронная 1 сорта — полукрупка, обезжиренное сухое молоко, сухой яичный белок или меланж), крупа «Пионерская» — чечевицеобразную форму (гречневая мука, обезжиренное сухое молоко).

Все эти крупы отличаются хорошим вкусом, быстро развариваются.

Крупа саго

Различают искусственное саго и натуральное. Из сырого картофельного крахмала вырабатывают искусственное саго, представляющее собой шарообразные крупинки размером до 3 мм, которые при варке сохраняют свою форму. Сваренную крупу используют обычно для начинки пирогов или приготовления пудингов. Натуральное саго вырабатывают из крахмала, полученного из сердцевидной части ствола пальм, произрастающих в странах тропического климата.

Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы

Влить в кастрюлю $\frac{1}{3}$ стакана воды, положить 1 ст. ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30—40 мин для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

На $2\frac{1}{2}$ стакана крупы — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Ячневая каша со свиным или бараньим салом

Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30—40 мин.

На $2\frac{1}{2}$ стакана ячневой крупы — 100 г сырого свиного или бараньего сала (внутреннего), 1 чайная ложка соли.

Перловая каша с маслом

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 мин. После этого крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить $\frac{3}{4}$ стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на $1\frac{1}{2}$ ч поставить для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

На 2 стакана перловой крупы — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Саговая каша с маслом

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20—30 мин. В готовую кашу положить масло и размешать.

На 1 Уг стакана саго — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Рисовая каша с маслом

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда вода закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до загустения. После этого поставить для упревания на 50 мин. Готовую кашу заправить маслом.

На 2 стакана риса — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Рисовая каша с томатом и сыром

Промытый рис всыпать в кипящую подсоленную воду (6 стаканов воды на 1 стакан риса) и сварить его при слабом кипении до готовности. Готовый рис откинуть на сито или дуршлаг и дать воде стечь. На сковороду с маслом положить томат-пюре и слегка его поджарить, чтобы жир принял окраску томата. На сковороду с томатом выложить рис, осторожно перемешать так, чтобы он равномерно окрасился томатом с жиром. После этого посыпать рис натертым сыром или подать сыр отдельно.

На 1 стакан риса — $\frac{1}{4}$ стакана томата-пюре, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Молочные каши

Молочную кашу варят из крупы всех видов, за исключением гречневой крупы (ядрицы).

Некоторые крупы — рисовая, перловая, овсяная, пшеничная и пшено — в молоке или в молоке, разбавленном водой, развариваются медленнее, чем в воде, поэтому их рекомендуется варить сначала в кипящей воде (пшено — около 10 мин, рис, перловую и овсяную 20—30 мин), после чего излишек воды слить, добавить молоко и доварить кашу до готовности.

Манная крупа и дробленые или плющенные крупы, а также хлопья развариваются значительно быстрее, поэтому их варят сразу в молоке.

Крупы засыпают в кипящее подсоленное молоко.

Для варки молочных каш можно пользоваться сухим или сгущенным молоком. На сгущенном молоке рекомендуется готовить сладкую кашу.

Молочную кашу варят вязкой, некрутой.

В готовую молочную кашу можно по вкусу добавлять сливочное масло и сахар.

Рисовая каша

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5—8 мин, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с подсоленным горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15 мин, затем положить сахар, размешать, закрыть крышкой и поставить для упревания на 10—15 мин на водяную баню.

При подаче на стол можно в кашу положить сливочное масло.

На 1 стакан риса — 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Манная каша

В кипящее подсоленное молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10—15 мин до загустения. После этого положить сахар и размешать.

На 1 стакан манной крупы — 5 стаканов молока, 1 ст. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Манная каша сладкая с орехами

В молоко добавить сахар, соль, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу. Продолжая помешивать, варить кашу на слабом огне примерно 15—20 мин, затем слегка охладить, добавить ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов.

Яйцо слегка взбить в глубокой эмалированной кружке, помещенной в горячую воду, затем кружку вынуть из воды и взбить яйцо до образования густой пены. В горячую манную кашу осторожно в 2—3 приема добавить взбитое яйцо. Затем кашу охладить, разложить по тарелкам и полить фруктово-ягодным сиропом или вареньем.

На $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы — 4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, соль и ванилин по вкусу, 100 г сиропа или варенья.

Крупа из кукурузы

Из кукурузы вырабатывают широкий ассортимент круп: шлифованную крупу различной крупности (№ 1—5); крупную крупу — для производства хлопьев; и мелкую — для производства кукурузных палочек.

Крупа № 5 напоминает по форме манную крупу; по цвету она ярко-желтая; отличается значительной продолжительностью варки.

По биологической ценности белки кукурузы значительно уступают белкам пшеницы и в еще большей степени белкам риса и гречневой крупы.

В последние годы получили распространение так называемые кукурузные палочки, которые вырабатывают с различными добавками — сахаром, солью, сыром, белковыми обогатителями, витаминами, шоколадной и жировой глазурью и др.

Зернобобовые (фасоль, горох, чечевица)

Зернобобовые составляют особую группу, отличную от круп — злаковых культур. В них почти в два раза больше белков, причем полноценных по аминокислотному составу. Благодаря хорошей растворимости в воде они легко усваиваются организмом.

Фасоль в зависимости от цвета и формы **делят** на белую овально-удлиненную формы; цветную однотонную — зеленая, коричневая, желтая, красная круглой или овальной формы; цветную пеструю и смешанную. Белая фасоль по качеству выше цветной.

Фасоль используют для приготовления разнообразных первых и вторых блюд и закусок. Для первых блюд желательно использовать белую фасоль, так как цветная придает супу темный оттенок. Смешанная фасоль менее удобна для кулинарной обработки, так как разные виды фасоли требуют разной продолжительности варки.

Горох вырабатывают нелущеный и лущеный (целый и колотый). Лущеный горох в 1,5—2 раза быстрее разваривается, чем нелущеный.

Из гороха и фасоли в сочетании с другими продуктами готовят котлеты, биточки и запеканки.

Бобовые хорошо сочетаются с тыквой, луком, морковью, яблоками, свеклой, капустой.

Чечевицу можно использовать для варки супов, каш и гарниров.

Макаронные изделия

Промышленность вырабатывает следующие макаронные изделия: трубчатые (макароны, рожки, перья); нитеобразные (вермишели — паутинка, тонкая, обыкновенная и любительская); лентообразные (лапша — гладкая или рифленая); фигурные изделия любой формы и размеров («ушки», «ракушки», «звездочки», «алфавит») и др.

Макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде (3 л воды, 25 г соли на 500 г макаронных изделий). Макароны варятся 20—30 мин, лапша 20—25 мин, вермишель 10—15 мин. При варке макаронные изделия набухают, впитывают воду, и масса их увеличивается в 2,5—3 раза.

Сваренные макаронные изделия откидывают на решето или дуршлаг. Когда опар стечет, макаронные изделия кладут в посуду с растопленным маслом или жиром и перемешивают, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Выход готовых изделий составляет около 300%, так как макаронные изделия поглощают воду в количестве 150—200% от своей первоначальной массы. Сухие вещества макаронных изделий в процессе варки частично переходят в воду; величина потерь зависит от размеров и формы изделия — нитеподобные (вермишель и др.) с меньшим диаметром набухают больше, чем трубчатые, особенно с большей толщиной стенок. Отвар после макарон следует использовать для супов и соусов.

Для приготовления запеканок (макароники), лапшевников с творогом, яйцами макаронные изделия варят без откидывания и в меньшем количестве воды (2 л воды и 15 г соли на 500 г макарон). Сваренные макароны охлаждают, добавляют яйца, сахар, масло и хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень и запекают в духовом шкафу.

Лапшевники с творогом получают смешиванием сваренной лапши с предварительно протертым творогом, сырыми яйцами, солью и сахаром.

Пищевые жиры

По происхождению все жиры и масла делятся на две основные группы — животные и растительные. В продаже они разделяются на следующие товарные группы: 1) масло животное — сливочное и топленое (русское); 2) масла растительные; 3) маргариновая продукция; 4) майонез; 5) жиры животные топленые; 6) сало свиное — шпик.

Выбор того или иного жира зависит главным образом от того, как его используют для приготовления пищи. Для бутербродов используют сливочное масло или специальные виды маргарина. Для приготовления соусов и подливок, для заправки салатов и винегретов используют жидкие растительные масла и майонез. Растительные масла применяют также для обжарки овощей, рыбы, пончиков, пирожков и т. д.

Для тепловой обработки продуктов (обжарка, тушение) применяют животные или кулинарные маргарины или русское масло. В состав сдобного теста можно вводить все виды жиров, но предпочтительнее использовать различные маргарины.

Каша из дробленой овсяной крупы

Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на слабом огне, помешивая, 20—30 мин до загустения. В кашу добавить масло.

На 2 стакана крупы — 4 стакана молока, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

В горячее подсоленное молоко всыпать крупу и варить 10—15 мин до загустения, после чего размешать.

В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла.

На 2 стакана крупы — 5 стаканов молока, U_2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Ячневая каша

В кипящее подсоленное молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10—15 мин на слабом огне до загустения, после чего размешать.

В кашу можно положить масло.

На 1 стакан крупы — 5 стаканов молока, V_1 чайной ложки соли, 1—2 ст. ложки масла.

Перловая каша

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить в ней 10—15 мин. После этого крупу откинуть на сито или дуршлаг и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю с горячим подсоленным молоком.

Периодически помешивая, варить на слабом огне 15—20 мин до загустения.

Добавить сахар, размешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 20—25 мин для упревания в не очень жаркий духовой шкаф.

На 1 стакан перловой крупы — 4 стакана молока, U_2 ст. ложки сахарного песка, U_2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

Пшеничная каша

В кипящее подсоленное молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 30 мин. После этого положить сахар, размешать и поставить кашу для упревания на 15—20 мин.

На 1 стакан пшена — 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, V_1 чайной ложки соли.

Пшеничная каша с тыквой

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить 10—15 мин, затем засыпать промытое пшено, положить соль, сахар и, помешивая, продолжать варить еще 15—20 мин до загустения.

Сваренную кашу для упревания поставить на 25—30 мин на водяную баню или в Духовой шкаф.

На 1 стакан пшена — 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 чайная ложка сахара, $U\%$ чайной ложки соли.

Крупяные запеканки и биточки

Запеканки готовят главным образом из пшена, риса и манной крупы.

Для запекания нужно приготовить густую, вязкую кашу. Готовую кашу запекают на сковороде, предварительно смазанной маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовке 15—20 мин до образования румяной корочки.

Запеканка манная с фруктами

Сварить манную кашу на молоке (см. стр. 236). В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, посыпать сахарным песком. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

На 1 стакан манной крупы — 4 стакана молока, $\frac{1}{8}$ чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Промытую крупу всыпать, размешивая, в кипящее молоко и варить до готовности. (Рис и пшено перед закладкой в молоко следует предварительно проварить в воде 10—12 мин, потом откинуть на сито и затем заложить в молоко). Когда готовая каша немного остынет, добавить в нее сахар, соль, сырые яйца, хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять, смазать смесью яиц и сметаны. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо, разрезать на порции и полить маслом или дать отдельно ягодный горячий кисель.

На 1 стакан крупы — 3 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сухарей молотых, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Бисквит из манной крупы

Желтки растереть с сахаром, белки взбить. На желтки насыпать манную крупу, ванилин, взбитые белки и аккуратно, сверху вниз перемешать все. Выложить в форму, хорошо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, поставить в нагретую духовку и держать в ней в небольшом жару 40 мин. Готовый бисквит залить молоком, не снимая с формы, и поставить обратно в духовку на 5—7 мин, чтобы все молоко впиталось. Выложить бисквит на доску, остудить, разрезать на пирожные и украсить ягодами из варенья, цукатами или орехами.

На $\frac{2}{3}$ стакана манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка топленого масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 пакетик ванильного сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Для более полного усвоения организмом пищевого жира температура его плавления не должна превышать 36—37°C. В этом случае пищевой жир усваивается на 93—95%. Высокоплавкий говяжий топленый жир с температурой плавления 45 °С усваивается на 85—86%, а бараний с температурой плавления 50°C усваивается примерно на 80%. Кроме того, пища, приготовленная на высокоплавком жире, оставляет во рту неприятный «сальный» привкус.

Хорошо усваиваются жиры, эмульгированные с водой, например сливочное масло, маргарин, майонез.

Стойкость жиров зависит от их вида и состава. Растительные масла, топленые животные жиры и кулинарные маргарины более стойки, чем сливочное масло и маргарин.

Жиры весьма чувствительны к действию влаги, света, воздуха и тепла. Под влиянием этих факторов жиры портятся. Сначала повышается их кислотность, затем происходят более глубокие химические изменения, в результате чего жиры, как говорят, прогоркают. Появляются неприятные вкус и запах, часто изменяется цвет, и, наконец, они становятся непригодными в пищу.

Длительное или многократное нагревание жиров вызывает в них глубокие химические изменения, которые весьма снижают пищевые качества жиров.

Сливочное масло

Это масло — один из лучших видов пищевых жиров, применяемых для непосредственного употребления в пищу, для приготовления бутербродов, для заправки первых и вторых блюд, для приготовления кремов, мороженого и др. В основных видах сливочного масла содержится 81.5—82.5% молочного жира и не более 16% водной фазы (пахты), в которой растворено небольшое количество молочных белков, молочного сахара и минеральных солей.

Низкая температура плавления (28—36°C), благоприятная структура этого масла (оно представляет собой жироводную эмульсию) обеспечивают ему хоро-



цию усвояемость (до 98,5%). Высокая калорийность (при сгорании 1 г масла выделяется 7,7-7,8 калорий), содержание витаминов А и D, а также высокие органические свойства обуславливают ценность животного масла как пищевого продукта. Однако в нем недостает полиненасыщенных жирных кислот, поэтому при рациональном питании необходимо сочетать его с жидкими растительными маслами.

Промышленность вырабатывает несколько видов и типов сливочного масла: сладкосливочное и кислосливочное, любительское и крестьянское. Масло этих видов выпускается соленым и несоленым. Особый вид представляет топленое (русское) масло.

Сладкосливочное масло готовят из пастеризованных (подвергнутых кратковременному нагреванию при 85–90° С) несквашенных сливок. Одной из разновидностей этого масла является хорошо известное у нас и за рубежом вологодское масло; его готовят из несквашенных сливок, пастеризованных при 95–98°С, благодаря чему масло приобретает приятный ореховый привкус.

Любительское масло готовят из несквашенных пастеризованных сливок. В нем содержится несколько меньше жиров (78%) и до 20% водно-молочной фазы — пахты, которая придает любительскому маслу ярко выраженный молочный вкус и аромат.

Кислосливочное масло получают из пастеризованных сливок, предварительно сквашенных чистыми молочнокислыми культурами, которые придают ему характерный нежный, только ему присущий, природный вкус и аромат.

Крестьянское масло вырабатывают как из сквашенных, так и из несквашенных пастеризованных сливок. Его отличием является пониженное (до 72,5%) содержание жиров и повышенное (до 25%) содержание пахты. Это масло предназначено для бутербродов.

В качестве специального бутербродного продукта выпускается также **сливочное масло с добавками**, например шоколадное масло, в котором содержится



Крупеник из гречневой крупы

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить 1 ст. ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40–50 мин. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сахара.

Крупеник из гречневой каши

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, яйца, сахар и посолить. Всю эту массу хорошо перемешать, выложить на противень или сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и поставить в горячую духовку на 30–40 мин.

Перед подачей на стол полить крупеник растопленным маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Пудинг рисовый

Промытый рис варить в кипятке 10 мин. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25–30 мин. Затем добавить сахар, яйца, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

На 1 стакан риса — 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1–2 ст. ложки масла.

Биточки рисовые

Сварить вязкую рисовую кашу, дать ей немного остыть, добавить в нее сахарный песок, сырые яйца, размешать и немедленно разделить ее на биточки или котлеты (из остывшей каши изделия плохо формируются, а при жарении крошатся), обвалить их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Когда обе стороны зарумянятся, поставить на 4–5 мин в духовой шкаф. Перед подачей на стол полить маслом или дать отдельно соус (грибной или фруктово-ягодный).

На 2 стакана риса — 5 стаканов воды или молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.

Биточки пшеничные

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15–20 мин. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25–30 мин для упревания.

Готовой каше дать несколько остыть, добавить яйца, размешать, а потом, смочив руки в холодной воде, разделить ее на биточки, обвалить их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Подать биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

На 2 стакана пшена — 5 стаканов воды или молока, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей, 2—3 ст. ложки масла, 2 яйца.

Котлеты пшеничные с морковью

Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить немного сливочного масла и воды. Посуду закрыть крышкой и поставить морковь варить при тихом кипении до готовности. Готовую морковь выложить в сито, дать стечь жидкости, измельчить, соединить с вязкой горячей готовой пшенной кашей, добавить яйца и все хорошо перемешать. Готовую массу разделить на котлеты, обвалить в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Перед подачей на стол полить маслом или дать молочный соус или сметану.

1 $\frac{1}{2}$ стакана пшена — 5—6 шт. моркови, 5 ст. ложек масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сухарей, 4 стакана воды или молока, соль по вкусу.

Биточки из гречневой крупы

В кипящую подсоленную воду ($\frac{1}{2}$ стакана) засыпать крупу и варить 30—35 мин. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать.

Затем из каши приготовить биточки, обвалить их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка

Перед подачей на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны.

Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу или рассольнику.

На 1 стакан гречневой крупы — 100 г творога, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Биточки ячневые с творогом

Ячневую крупу быстро промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать воде тщательно стечь, крупу переложить в посуду с подсоленной водой и поставить варить, периодически помешивая.

Когда каша загустеет, оставить ее на очень слабом огне на 30—40 мин для упревания.

В готовую кашу добавить протертый творог, сырое яйцо, сахарный песок и все перемешать.

Массу разделить на биточки, обвалить в сухарях и изжарить на сковороде с маслом. К биточкам отдельно подать сметану или фруктовый соус.

На 1 стакан ячневой крупы — 180 г творога, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ г стакана сметаны, 3 г стакана воды.

62—62,5% молочного жира, 18% сахара, 2,5% порошка какао.

Топленое (русское масло) — особый вид животного масла. Оно получается вытопкой из обычного масла. В нем содержится до 98% молочного жира, оно является высококачественным кулинарным жиром. При использовании для жарения топленое масло не шипит и не разбрызгивается.

Все животные (сливочные) масла являются относительно скоропортящимися продуктами, которые следует хранить в темном месте при 10—12° С, желательнее в холодильнике. Вологодское масло можно хранить до 30 дней, шоколадное — до 10 дней.

При хранении в неблагоприятных условиях животное (сливочное) масло портится, приобретает различные неприятные привкусы — горечь, салитость и т. д.; при этом обычно изменяется цвет масла. Иногда, если масло хранилось не очень долго, достаточно снять его наружный слой, который в первую очередь подвергается порче.

Испорченное масло непригодно для непосредственного употребления в пищу, его следует перетопить (превратив в топленое масло) и использовать для тепловой обработки продуктов.

Растительные масла

Это наиболее распространенный в природе вид жиров, широко используемый в питании.

Растительные масла извлекают из нагретых тонко измельченных семян и плодов растений прессованием (выжиманием) или экстракцией летучими растворителями.

Растительные масла носят название семян или плодов, из которых они получены: подсолнечное, хлопковое, оливковое, соевое и т. д.

По своему составу и строению растительные масла являются физиологически весьма активными и полезными пищевыми жирами, они обязательно должны входить в рацион питания.

Некоторые растительные масла, например подсолнечное, оливковое, используются в пищу как в сыром, нерафинированном виде, так и в очищенном, рафинированном виде. Другие масла, например хлопковое, соевое, кукурузное, используются исключительно в рафинированном виде.

В сырых маслах содержатся разнообразные сопутствующие вещества и примеси, которые накапливаются в них во время созревания растений или в процессе извлечения масла. Некоторые из сопутствующих веществ являются физиологически полезными (например, фосфатиды улучшают холестеринный обмен). Наряду с этим в сырых маслах находятся и некоторые бесполезные и даже безвредные примеси. Например, в сыром хлопковом масле содержится токсическое вещество госсипол. Кроме того, примеси ухудшают товарный вид масла. Сырые масла обычно бывают мутными, при

стоянии в них образуется—более или менее объемистый осадок. У большинства сырых масел темная окраска и сильно выраженный специфический запах. Поэтому в пищу рекомендуется использовать рафинированные масла, освобожденные от большинства примесей и части сопутствующих веществ. В ряде случаев пищевые рафинированные растительные масла подвергают дополнительной обработке водяным паром. При этом из масла отгоняют ароматические вещества и оно, сохраняя маслянистый вкус, теряет специфический запах. Такое масло называется дезодорированным. В рафинированных маслах сохраняются почти все полезные свойства сырых масел.

В закупоренной таре, без доступа света, воздуха и влаги, растительные масла сохраняют свое качество довольно длительное время — до 1 года и более. Рафинированное дезодорированное масло рекомендуется хранить не более 4—6 месяцев. Масло из начатой бутылки желательно использовать в течение месяца.

Для розничной продажи все в больших количествах растительные масла выпускаются фасованными в тару вместимостью 0,5—1 кг. Масло хорошо сохраняется в стеклянных бутылках, в жестяных банках и в бутылках из пищевых полимерных материалов (поливинилхлорида)

Подсолнечное масло — самое распространенное в нашей стране жидкое пищевое растительное масло, извлекаемое из семян подсолнечника. В подсолнечном масле содержится 60—70% полиненасыщенной линолевой кислоты.

Подсолнечное масло — один из лучших видов растительного жира. Оно широко применяется для непосредственного употребления в пищу — для заправки салатов, винегретов, для приготовления соусов и подливок, обжаривания рыбы, овощей и некоторых изделий из теста.

Подсолнечное масло широко используют также в качестве основного сырья при производстве маргарина и майонеза, а также при выработке овощных и рыбных консервов.

В продажу выпускается подсолнечное масло нескольких видов и сортов, в том числе: рафинированное — дезодорированное и недезодорированное; гидратированное; нерафинированное.

Рафинированное подсолнечное масло прозрачное, золотистого, светло-желтого цвета, при стоянии не выделяет осадка. Содержание свободных жирных кислот в нем не превышает 0,2%. Дезодорированное масло полностью лишено специфического запаха.

Из гидратированного масла удалены вещества, выпадающие в осадок, поэтому при хранении оно остается прозрачным.

Нерафинированное масло при стоянии образует легкий осадок; его отличает специфический запах. Содержание свободных жирных кислот в нем не превышает 0,75—1,3%.

Хлопковое масло получают из семян хлопчатника. Рафинированное масло имеет золотисто-желтый цвет, специфические

ПЛОВЫ

Пловы — блюда из риса, сваренного особым способом. Плов готовят с жареной и вареной бараниной, домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40—45 мин.

Чтобы рис не пристал к дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30—40 мин.

Плов с бараниной

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости.

Перед подачей на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным по *первому способу* (см. выше).

На 1½ стакана риса — 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, ½ стакана топленого масла.

Гурийский плов

Приготовить плов по *первому способу* (см. выше) и перед подачей на стол полить его сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

На 2 стакана риса — по 150 г изюма и меда, ½ стакана топленого масла.

Узбекский плов

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше чугуном) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, а потом морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе с бараниной; затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения.

Рис тщательно промыть, сливая воду 3—4 раза, положить в котелок с мясом и разровнять.

Когда вода в котелке выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки; чтобы плов не подгорел, влить в эти углубления по 1—2 ст. ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25—30 мин на очень слабом огне.

Перед подачей на стол плов уложить на блюдо в виде горки, сверху поместить кусочки баранины и посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.

На 400 г жирной баранины — 2—3 стакана риса, 200—300 г моркови, 150—200 г лука, 200 г сала бараньего (или говяжьего) либо растительного масла.

Плов с тыквой и фруктами

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалив семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.

На 1 1/2 стакана риса — 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма, Уг стакана масла.

Плов с изюмом

Рис перебрать, промыть и залить*на 10—15 мин кипятком. Затем рис откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис, сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25—30 мин.

Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыть его сверху рисом, а поверх риса положить поджаренный изюм.

На 2 стакана риса — ЮЮг изюма, Уг стакана масла топленого, 2 ст. ложки сливочного.

Мучные блюда

Вкусные и питательные мучные блюда можно приготовить из пшеничной муки, манной крупы, толокна. Широкое распространение получили пельмени, вареники, чебуреки и другие изделия, приготовляемые из пресного теста. В рецептуру их целесообразно вводить продукты, повышающие биологическую ценность блюд, например: мясо, субпродукты, яйца.

Такие мучные блюда, как клецки, галушки, пельмени, хорошо сочетаются со сметаной.

не ярко выраженные запахи и вкус. Дезодорированное масло не имеет запаха. Масло состоит из смеси жидких (70—75%) и твердых (30—25%) при комнатной температуре жиров. При хранении твердые жиры образуют обильный хлопьевидный осадок. При охлаждении примерно до 0°С хлопковое масло полностью застывает, при последующем нагревании масло плавится и становится прозрачным.

Выпускается также так называемое салатное масло, из которого вымораживанием удалены твердые составные части.

В кулинарии хлопковое масло применяют обычно так же, как и подсолнечное. Больше всего используется оно в республиках Средней Азии.

Соевое масло получают из бобов *soja* преимущественно экстракционным методом. В пищу оно применяется только в рафинированном виде. Цвет его соломенно-желтый, запах и вкус специфические.

По составу и свойствам соевое масло приближается к подсолнечному и используется в кулинарии для тех же целей. Соевое масло — одно из наиболее распространенных пищевых масел в странах Западной Европы, США и в Китае.

Горчичное масло получают прессованием из семян горчицы. Цвет его желтый, иногда с зеленоватым оттенком, вкус и запах специфические, приятные. Но жирнокислотному составу горчичное масло уступает другим растительным маслам.

В кулинарии используется так же, как подсолнечное или хлопковое. Особенно ценится при изготовлении некоторых специальных видов хлебобулочных и бараночных изделий (горчичный хлеб).

Кукурузное масло получают из зародышей зерен кукурузы. В нем содержится до 60% полиненасыщенных жирных кислот и повышенное по сравнению с другими растительными маслами количество полезных сопутствующих продуктов (токоферол и др.). Благодаря этому оно пользуется популярностью, хотя особых преимуществ перед подсолнечным не имеет. Кукурузное масло при комнатной температуре жидкое, светло-желтого цвета, со специфическим вкусом и запахом кукурузы. В продажу оно выпускается только в рафинированном виде (золотисто-желтого цвета, прозрачное, без запаха).

Употребляется для заправки салатов, винегретов, для обжаривания рыбы и овощей.

Льняное масло — прозрачное жидкое масло желтого цвета, получаемое из семян льна. В нем содержится 60—80% полиненасыщенных жирных кислот. В свежем виде оно иногда используется в пищу в северо-западных районах страны для приготовления блюд без нагревания. При хранении и при термической обработке льняное масло, как и конопляное, быстро окисляется, становится вязким, в нем появляются вредные продукты химического превращения жирных кислот. Масло приобретает олифистый запах и

привкус горечи, поэтому для кулинарного использования не рекомендуется.

Арахисовое **масло** получают из семян арахиса (земляного ореха), произрастающего главным образом в странах Азии и Африки. В нем содержится сравнительно много жирных кислот с большой молекулярной массой и мало полиненасыщенных жирных кислот, поэтому как пищевое масло оно ценится меньше, чем подсолнечное, соевое, кукурузное и др. Оно имеет светло-желтый с зеленоватым оттенком цвет и характерные запахи и вкус.

За рубежом арахисовое масло широко используется для выработки маргариновой продукции, консервов, а также как салопное масло.

Оливковое (**прованское**) **масло** получают прессованием мякоти маслин. Оно относится к числу высококачественных (деликатесных) пищевых масел. Цвет масла светло-желтый с зеленоватым оттенком, вкус и запах приятные. При температуре около 0° С масло застывает, при нагревании расплавляется и становится прозрачным. Оливковое масло весьма устойчиво к нагреванию. Широко применяется в кулинарии для приготовления горячих и холодных блюд, а также для приготовления рыбных консервов в масле.

Другие **пищевые масла**: рапсовое масло, ограниченно используемое в пищу в рафинированном виде; маковое масло, содержащее большое количество полиненасыщенных жирных кислот и обладающее специфическим приятным вкусом и запахом; кунжутное (сезамовое) и сафлоровое масла; к пищевым относятся также масла, извлекаемые из плодов специальных видов пальм (кокосовое, пальмовое, пальмоядровое), из буковых и кедровых орехов, из плодовых и овощных косточек (абрикоса, сливы, персика, томатов, тыквы, винограда и др.). Эти масла в основном используются в пищевой и медицинской промышленности для выработки специальных видов продукции.

К пищевым, особенно ценным растительным маслам, относится масло какао, извлекаемое методом прессования из бобов какао. Оно применяется для изготовления шоколада, кондитерских изделий, мороженого и других продуктов.

Маргариновая продукция

Это группа твердых пищевых жиров, вырабатываемых из растительных масел или смеси растительных масел и животных топленых жиров.

Растительные масла имеют жидкую консистенцию, поэтому перед вводом в состав маргариновой продукции часть их подвергают обработке водородом (гидрогенизации), в результате которой они приобретают твердую, пластичную, мажущуюся консистенцию. Такие отвержденные (гидрированные) жиры носят товарное название саломас (сало из масла). Их, как и жидкие масла, подвергают тщательной очистке, освобождая при этом от свободных жирных кислот, красящих и ароматических веществ и других нежелательных примесей.

Клецки из пшеничной муки или из манной крупы в масле

Вскипятить в кастрюле 1/4 стакана воды, посолить ее, положить ложку масла, засыпать манную крупу или муку и варить 6–8 мин, непрерывно помешивая.

Заварившееся тесто снять с огня и, не давая остыть, по одному добавлять в тесто сырые яйца, каждый раз тщательно размешивая его.

Взять тесто столовой ложкой и прижать к стенке кастрюли с таким расчетом, чтобы тесто в ложке лежало плотно. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять кусочки теста и опускать их в кипящую подсоленную воду на 5–7 мин. (Клецки делают несколько удлинённой формы и более или менее одинаковой величины).

Готовые клецки выбрать из воды шумовкой на сито, чтобы стекла вода.

Положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и подавать на стол.

Вместо масла клецки можно залить сметаной. В этом случае взять только 1 ложку масла для приготовления самого теста и 3/4 стакана сметаны.

Клецки можно подавать и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

На 1 стакан манной крупы или на 1 стакан пшеничной муки - 5 яиц, 3/4 чайной ложки соли (для добавления в тесто), 4 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана воды.



Клецки из толокна в молоке

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков.

В полученное тесто добавить сырые яйца, посолить и снова перемешать.

Из теста приготовить клецки, как указано в предыдущем рецепте. Опустить галушки в горячее молоко и варить 8—10 мин.

На стол клецки из толокна подавать в молоке, в котором они варились.

На 2 стакана толокна — 2 яйца, 4 стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли (в тесто).

Чебуреки

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2—3 ст. ложки холодной воды.

Приготовленный таким образом фарш перемешать с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сыром яйцом.

Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с маслом.

На 3 стакана муки — 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана воды для теста, 50 г риса, перец по вкусу, 200 г топленого жира для жарения.

Галушки украинские

Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешать с мукой, а потом взбить, пока не получится гладкое не очень крутое тесто.

Тесто раскатать ровным слоем толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении примерно 10 мин. Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде.

В это время в кастрюле или на сковороде разогреть сливочное или топленое масло, положить в него галушки и, встряхивая посуду, слегка поджарить их.

В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану.

Масло можно заменить поджаренным свиным салом (шпиком), разрезав его на мелкие кубики, и вместе со шкварками заправить им галушки.

На $\frac{2}{3}$ стакана пшеничной муки -- 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 100 г сливочного или топленого масла.

В рецептуре маргариновой продукции кроме отвержденных жиров содержится от 15 до 40% жидких растительных масел (подсолнечного, хлопкового, соевого и др.), богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Маргариновая продукция считается физиологически более полноценным пищевым жиром, чем животные жиры.

Область применения маргариновой продукции обширна. Она во многих случаях полноценно заменяет в кулинарии животное масло и топленые жиры. По рекомендациям Института питания АМН СССР, в среднем 40—50% суточной нормы растительных масел может составлять, в пище маргариновая продукция.

Различают два основных вида маргариновой продукции: собственно маргарин и кулинарные жиры (кулинарные маргарины).

Маргарин — твердый, пластичный пищевой жир, который по составу, структуре, калорийности, внешнему виду, вкусу и запаху сходен с животным (сливочным) маслом. Как и животное масло, маргарин представляет собой стойкую, легкоплавкую (температура плавления 27—34°C) жироводную эмульсию, содержащую 82% жиров. 16—17% водной фазы, преимущественно в виде сквашенного молока, которое придает маргарину характерный молочнокислый аромат. В качестве вкусовых добавок в маргарин вводят 0,2—1,2% поваренной соли и 0,3—0,7% сахара.

Некоторые виды бутербродных маргаринов обогащают витаминами А и D.

Промышленность выпускает различные виды марочных бутербродных и столовых маргаринов («Экстра», «Особый», «Сливочный», «Российский», «Любительский»), в рецептуру которых наряду с жидкими и гидрированными, рафинированными растительными маслами вводят специальные жировые компоненты.

Маргарины «Экстра» и «Особый» отличаются чистым молочным вкусом и выраженным молочнокислым ароматом. Пластичным и легкоплавким делает эти маргарины кокосовое масло, которое добавляют в состав их (18—25%).

В маргарин «Сливочный» и «Сливочный новый» для усиления молочного вкуса добавляют небольшое количество животного (сливочного) масла, в «Любительский» — сливочное или топленое (русское) масло, а в «Российский» — топленое животное масло. В маргарин «Славянский» специальным методом вводят модифицированный топленый пищевой жир (5—8%). Маргарин «Солнышко» отличается высоким содержанием (до 40%) жидкого подсолнечного масла, благодаря чему он особенно богат полиненасыщенными жирными кислотами. В шоколадный маргарин (молочный, сливочный, новый), предназначенный для намазывания на хлеб, добавляют 18% сахара и 2,5% порошка какао, при этом содержание жира в нем уменьшается до 62%.

Маргарин, как и животное (сливочное) масло, можно использовать как бутербродный жир (он особенно полезен тем,

кму по каким-либо причинам противопоказано потребление большого количества животного масла), а также для заправки первых и вторых блюд, для легкого обжаривания мясных и овощных блюд для добавления в тесто.

Кулинарные жиры (кулинарные маргарины) — по твердые, пластичные, не содержащие воды жиры, предназначенные для приготовления пищи с тепловой обработкой для фритюра, для жарения и тушения разнообразных мясных, рыбных и овощных блюд, для добавления в тесто при изготовлении пирожков, пончиков, блинов, оладий и т. д.

Некоторые виды кулинарных жиров (растительное сало, фритюрный жир) вырабатывают из одних растительных жиров; другие наряду с растительными маслами содержат от 12 до 35% топленых животных жиров, которые придают кулинарным жирам специфические свойства. Например, в состав жира «Белорусский» введено 35% говяжьего топленого жира, в состав «Украинского» — столько же свиного, а в «Восточном» — до 15% бараньего. В маргагуселине содержится 30% свиного жира и масляная вытяжка жареного лука. Маргагуселин используется для приготовления горячих блюд, сочетающихся со специфическим «луковым» запахом и вкусом.

Для розничной продажи маргагиновую продукцию фасуют в пачки весом 200–250 г. Маргарин лучших марочных сортов заворачивают в двухслойные красочные этикетки из алюминиевой литографированной фольги, склеенной с подпергаментом. В такой упаковке маргагиновая продукция дольше сохраняет свое качество.

Маргарин и кулинарные жиры следует хранить в прохладном темном месте при 4–10°C. При этой температуре маргарин сохраняет качество 15–20 дней, кулинарные жиры — 1,5–2 месяца. Более продолжительны сроки хранения для продукции, завернутой в алюминиевую фольгу или фасованной в баночки из пластических масс.

Маргарин легко впитывает посторонние запахи, поэтому его следует хранить отдельно от продуктов с сильным специфическим запахом (например, сельди).

Майонез

Майонез — это соус, вырабатываемый из жидких рафинированных и дезодорированных растительных масел, яичного желтка, сухого молока и некоторых добавок (горчица, соль, сахар, уксус, различные специи и пряности), придающих продукту специфические вкус и запах.

Майонез представляет собой концентрированную, типа густой сметаны, эмульсию масла в воде, благодаря чему он сравнительно легко и полно усваивается организмом. Благодаря наличию в майонезе значительного количества жидких растительных масел (подсолнечного, соевого, хлопкового), содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, его хорошему вкусу и аромату соус этот широко

Блюда из макаронных изделий

Приготовление блюд из макарон, лапши и вермишели отличается простотой, требует небольшой затраты труда и времени. Макароны для варки закладывают в кипящую подсоленную воду. На каждые 100 г макарон берут 2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли (5 г). Макароны варят 20–30 мин, лапшу 12–15 мин. Сваренные макароны откидывают на сито. Когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправляют маслом или соусом.

Воду (отвар) после макарон следует использовать для заправочных супов, супов-пюре и соусов.

Можно варить макароны иначе, не сливая воду. В этом случае воды берут меньше, с таким расчетом, чтобы макароны впитали всю воду. При этом способе варки на 100 г макарон берут 1 стакан воды.

Макароны, как и при варке со сливанием воды, кладут в кипящую подсоленную воду, варят при помешивании 20 мин, затем кастрюлю с макаронами закрывают крышкой и ставят для упревания на слабый огонь на 15–20 мин.

После этого заправляют готовые макароны маслом, размешивают и подают на стол.

Макароны, лапша или вермишель с маслом

Сварить макароны, вермишель или лапшу, как это указано выше, слить воду, заправить их маслом и размешать.

На 250 г макарон, вермишели или лапши — 2 ст. ложки масла.

Макароны с мясом

Говядину, баранину или свинину пропустить через мясорубку, положить на разогретую сковороду с жиром, посолить, поперчить и обжарить, помешивая, до готовности. Готовое мясо вновь пропустить через мясорубку, добавить в него поджаренный лук, все это хорошо прогреть на сковороде. Одновременно отварить в подсоленной воде макароны, слить с них отвар и соединить макароны с мясом, размешать.

На 150 г макарон — 300 г мяса, 4 ст. ложки масла, 2 головки лука, соль по вкусу.

Макароны с сыром

Сварить макароны (см. выше), заправить их маслом и половиной натертого сыра и все хорошо размешать. Перед подачей макарон на стол посыпать их оставшимся сыром.

На 250 г макарон — 50 г сыра, 2 ст. ложки масла.

Макароны в томате с грибами и ветчиной

Сварить макароны (см. выше). Ветчину и сваренные грибы нарезать в виде мелкой лапши и поджарить на масле. Затем в поджаренные ветчину и грибы добавить томат-пюре, прокипятить, смешать с макаронами, размешать и подавать к столу.

На 250 г макарон — 100 г вареной ветчины, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла.

Макаронник или лапшевник с яйцом

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенные на смазанную маслом сковороду, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин, пока не образуется корочка.

Перед подачей на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

На 250 г макарон или лапши — 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 ст. ложка масла.

Макаронник или лапшевник с творогом

Сварить макароны или лапшу (см. стр. 245) и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, смазанную маслом, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15–20 мин. Перед подачей на стол посыпать сверху сахаром.

На 250 г макарон — 2 яйца, 1 стакан творога, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 ст. ложка масла.

Макаронник или лапшевник с мясом

Сварить макароны или лапшу (см. стр. 245). Мясо (говядину, баранину, свинину) пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем, положить на разогретую с маслом сковороду, поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в мясо поджаренный лук. Вместо сырого мяса можно взять вареное или жареное.

В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца, соль, перемешать и ровным слоем выложить половину на сковороду, смазанную маслом. На этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами или лапшой, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15–20 мин.

На 250 г макарон или лапши — 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложка масла.

Блюда из кукурузы

Блюда из кукурузы пользуются популярностью в некоторых наших южных республиках. В Молдавии из кукурузной муки специального помола готовят мамалыгу, которую подают с молоком, с брынзой или со сливочным маслом. В Грузии из кукурузной муки выпекают пресный хлеб «мчади», который подают к столу в горячем виде, он хорошо сочетается с острыми блюдами грузинской кухни. Сваренные початки недозревшей кукурузы любят на Украине.

используется в питании. Майонез повышает вкусовые свойства приправленной им пищи, способствует лучшему ее усвоению.

Основное назначение майонеза — приправа к различным холодным блюдам (овощным (салаты, винегреты), рыбным и мясным). Кроме того, майонез часто применяют для заправки первых горячих блюд, для поджаривания специальных бифштексов и даже для выпечки кондитерских изделий домашнего приготовления.

Разработаны рецепты майонеза с фруктовыми добавками, которые позволяют использовать его для приготовления бутербродов.

Майонез хорошо смешивается с водой и с молочными продуктами, поэтому при желании его можно разбавить по своему вкусу, тщательно смешав с водой со сметаной.

Ассортимент вырабатываемых майонезов довольно широк, он насчитывает до 20 наименований. Основным видом продукции является майонез столовый провансаль. В его рецептуру входят следующие компоненты: масло растительное рафинированное и дезодорированное (65–66%), яичный порошок (5%), сухое молоко (1,6%), сахарный песок и соль поваренная (2,8%), горчичный порошок, уксусная кислота и питьевая сода (1,5–1,55% и вода (24,1–23%).

На основе майонеза провансаль, добавляя в него различные компоненты, получают многие другие виды майонеза. Например, майонез молочный готовят с сухим молоком, майонез томатный готовят смешиванием 70% майонеза провансаль с 30% томатной пасты.

Широкий ассортимент майонезов выпускается с различными специями и пряностями. В майонез «Весна» для придания свежего запаха зеленого укропа добавляют укропное эфирное масло. Богатый букет запаха свежей зелени отличает майонез «Ароматный», в который добавляют экстракты петрушки, укропа и сельдерея. В майонез «Перец» вводят черный перец, который придает ему острый жгучий вкус. Пряный запах тмина у майонеза «Тминный»; Пикантный вкус и аромат у майонеза «Праздничный»: в него добавляют перец черный и красный, чеснок, кориандр, орехи и др. Красный горький и сладкий перец, а также томат-паста придают острый вкус майонезу «Огонек».

Фасуют майонез для розничной продажи в стеклянные банки по 200 и 500 г или в пакеты из специальных непроницаемых прозрачных полимерных материалов по 50 г, а также в алюминиевые тубы — для употребления его в пути.

Майонез следует хранить в прохладном, защищенном от действия солнечных лучей помещении, желательно в холодильнике, при 3–14°C. Гарантийный срок хранения майонеза в торговой сети при этих условиях 20–30 дней со дня выпуска с предприятия.

Жиры животные

К этой группе относятся продукты, получаемые вытопкой из свежей, чистой, измельченной жировой ткани и костей домашних животных и птицы. В продажу обычно поступают следующие основные виды животных топленых жиров.

Свиной топленый жир (его иногда называют лярдом) получается вытопкой из внутреннего или хребтового сала-сырца. При комнатной температуре это плотный или мазеобразный продукт белого цвета, с характерным вкусом и запахом. Свиной жир застывает при 22—32° С, а плавится при 28—48° С. В нем содержится до 10% полиненасыщенных жирных кислот. По своему составу и физико-химическим показателям свиной топленый жир является лучшим пищевым продуктом в группе животных жиров. Он сравнительно легко и полно усваивается организмом и потому довольно широко используется в кулинарии, а также для приготовления многих видов мясных консервов.

Говяжий топленый жир получают вытопкой из жировой ткани крупного рогатого скота. При комнатной температуре это твердый кристаллический продукт от бледно-желтого до желтого цвета, с характерным запахом и вкусом. Он имеет довольно высокую температуру застывания (до 38° С) и по этой причине оставляет во рту неприятное ощущение салитости. В кулинарии используется главным образом для приготовления блюд, употребляемых в горячем виде.

Бараний топленый жир получают из жировой ткани овец. Он отличается еще более высокой температурой застывания, чем говяжий жир (до 45° С). Цвет его в застывшем состоянии от белого до бледно-желтого. Ему присущ ярко выраженный запах баранины.

Бараний жир сравнительно мало применяется в европейской кухне. Но он является основным видом жира для приготовления некоторых блюд национальной кухни, например плова.

Разновидностью бараньего жира является курдючный жир, вытапливаемый из курдюка. Это жир мазеобразной консистенции и нежного вкуса, его высоко ценят в Средней Азии.

Костный топленый жир получается вываркой из свежих, измельченных костей домашних животных. Получаемый при этом пищевой жир имеет в зависимости от вида животных или типа перерабатываемых костей жидкую, мазеобразную или плотную консистенцию. Цвет костного жира от белого до желтого, вкус и запах характерные, без посторонних привкусов. Иногда в нем чувствуется приятный, «поджаристый» привкус.

Костный жир используется в кулинарии так же, как говяжий и свиной.

Жиры морских животных и рыб вытапливаются из жироносной ткани разных видов китов и рыб. Из-за специфического «рыбного» запаха в сыром виде они в домашней кухне не применяются.

Различные изделия из кукурузной муки быстро черствеют, а остывшая спаренная крупа становится жесткой и невкусной, поэтому готовить блюдо из кукурузы следует незадолго до употребления.

Кукуруза в початках отварная по-украински

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза — молочной спелости.

Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо. Отдельно подать сливочное масло.

Початки кукурузы можно варить и не очищая от листьев, снимая их лишь перед подачей к столу.

Каша из кукурузной крупы

В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем влить в кашу кипящее молоко, размешать и продолжать варку на слабом огне еще 15—20 мин или закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовой шкаф.

К каше подать сливочное масло и сахарный песок.

На 1 стакан кукурузной крупы — 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Кукурузная каша с яйцом

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную кукурузную муку, но не размешивать, пока вода снова не закипит. Как только вода с мукой закипит, все следует быстро перемешать, чтобы получилась однородная (без комков) вязкая каша. Поверхность каши сровнять, посуду закрыть крышкой и каше дать упреть на слабом огне или в духовом шкафу в течение 10—15 мин. Варить эту кашу следует не ранее чем за 20 мин до подачи на стол, так как остывшая каша становится невкусной.

К каше подать топленое масло, в которое добавить сваренные вкрутую яйца.

Вместо масла можно подать мелко нарезанное и поджаренное с луком свиное сало или сметану.

На 1 стакан кукурузной муки — 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Драчена из кукурузы

Кукурузную муку смешать с пшеничной мукой, добавить соль, питьевую соду и просеять. Белки взбить, добавить немного больше половины нормы молока, желтки яиц и хорошо размешать. В эту массу постепенно при непрерывном взбивании и вымешивании добавить смешанную с солью и содой муку, после чего сразу же выложить массу на горячую сковороду с разогретым маслом. Затем массу хорошо выровнять, полить остатком горячего молока и, не размешивая теста, запечь в духовом шкафу при температуре 125—130°С в течение 25—30 мин.

Готовую драчену разрезать на порции, полить маслом и отдельно подать сметану.

На 1 $\frac{1}{2}$ стакана кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ стакана муки пшеничной, 2 яйца, 2 стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 4 ст. ложки масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Мамалыга*

В кипящую подсоленную воду всыпать просеянную кукурузную муку, размешать и варить при слабом кипении 15–20 мин. Затем массу хорошо вымешать деревянной лопаточкой, чтобы она стала однородной, закрыть посуду крышкой и продолжать варку вновь на слабом огне на водяной бане около 15 мин. Когда мамалыга упрет и будет отставать от стенок посуды, выложить ее на смоченное кипяченой водой блюдо или в глубокую тарелку и разрезать на порции.

Отдельно подать масло, сметану, брынзу или молоко.

На 1 стакан кукурузной муки — 2 стакана воды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Полента с сыром*

В кипящую подсоленную воду добавить топленое или растительное масло, всыпать просеянную кукурузную муку и, не размешивая, дать вскипеть, после чего варить на слабом огне 15–20 мин. Затем эту массу вымешивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока она не станет однородной, и продолжать варку на слабом огне еще 15–20 мин. Перед подачей на стол посыпать поленту тертым сыром.

На 1 стакан кукурузной муки — $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Консервированная кукуруза с маслом

Вскрыть банку кукурузы, содержимое вылить вместе с отваром в кастрюлю, довести до кипения. Затем кукурузу откинуть на дуршлаг или сито и дать отвару стечь, горячие зерна кукурузы переложить обратно в кастрюлю, добавить в нее соль, сахар, сливочное масло мелкими кусочками и все это, подогревая, аккуратно перемешать.

Вместо сливочного масла кукурузу можно заправить молочным или сметанным соусом.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г кукурузы консервированной — 2 ст. ложки сливочного масла или $\frac{3}{4}$ стакана молочного или сметанного соуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Блюда из бобовых

Перебранные, промытые фасоль, горох, чечевицу перед тепловой обработкой желательно замачивать в холодной воде, как указано в рецептах. Это сокращает продолжительность варки и сохраняет форму бобовых в процессе варки.

Следует учитывать, что при варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее, поэтому соль и соусы надо добавлять только в момент полной готовности блюда.

Эти жиры, как правило, богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Народности Крайнего Севера используют их в питании.

Специально приготовленные рыбьи жиры, обогащенные витамином А, применяются в медицинской практике.

Жир домашней птицы (гусей, уток, индеек, кур) промышленного значения не имеет: его получают обычно в домашних условиях. Для этого жира характерны нежный вкус и приятный аромат. Его можно использовать для жарения мясных блюд и для заправки паштетов.

Свиной шпик — одна из разновидностей пищевых животных жиров. Это подкожное свиное сало в кусках, равномерно просоленное, в шкурке или без шкурки. Разновидностями шпика являются: шпик копченый — равномерно прокопченное свиное сало, содержащее несколько меньше соли и натертое слегка чесноком; шпик венгерский — сдобрен красным молотым перцем; шпик домашнему — сало свиное соевое, сдобренное чесноком, черным молотым перцем, лавровым листом; сало белорусское — слабо посоленное свиное сало, слегка сдобренное чесноком, перцем черным молотым, кориандром, лавровым листом, тмином или укропом.

По внешнему виду товарный свиной шпик представляет собой куски прямоугольной формы весом от 1 до 3 кг с ровными краями и чистой поверхностью, толщиной не менее 3 см.

На разрезе шпик белого цвета, иногда с розоватым оттенком, поверхность шпика венгерского оранжевая.

Шпик употребляют в пищу, особенно в деревенской кухне, в сыром виде для бутербродов, а также для жарения, тушения мясных и овощных блюд, для заправки первых блюд, например шей, борщей и т. д.

Сало-шпик относится к трудноусвояемым животным жирам, поэтому детям и людям пожилого возраста потребление его рекомендуется ограничивать.

ХОЗЯИКК ВА ЗАМЕТКУ

Рассыпчатую гречневую кашу при варке не мешают.

Вязкие и жидкие каши нужно во время варки периодически размешивать. Быстрое размешивание замедляет варку, поэтому движение должно быть медленным.

Когда вы варите рис, не размешивайте его ложкой, а только встряхивайте время от времени кастрюлю, в которой он варится.

Чтобы сварить рассыпчатую кашу на газовой плите, можно после того как вода закипит, а крупа станет мягкой, поставить кастрюлю с кашей в другую кастрюлю побольше с кипящей водой. Каша не подгорит, будет вкусной, рассыпчатой.

* Рецепт молдавской КУХНИ.

Для улучшения вкуса в жидкие и вязкие каши (кроме каш из гречневой крупы!) можно добавить сахар из расчета 125—150 г на 1 кг крупы.

Вкус пригоревшего молока можно исправить, если к нему добавить соли, а сосуд с молоком поставить в холодную воду.

Очень хорошо каша упревает, если посуду, в которой варят, поместить, после того как каша достаточно загустеет, в более просторную посуду, на дне которой юрчая вода. Так можно сварить кашу на плите, причем крышка должна закрываться и посуду, где варится каша, и посуду с водой.

Кусочек масла, положенный в крупу в время варки, придает каше нежный вкус.

Котлеты-биточки и запеканки готовятся из вязких каш, добавляя в них сырые яйца.

Для пудингов используют рассыпчатые или вязкие каши.

Для плова готовят только рассыпчатый рис.

Для варки каш непригодна эмалированная посуда, так как каши в ней пригорают, а посуда плохо очищается и портится.

Если кушанье пригорело, не торопитесь переливать его в другую посуду. Поставьте кастрюлю в холодную воду, и пригоревшее прилипнет ко дну кастрюли. Тогда можно перелить кушанье в другую посуду.

Прогорклое сливочное масло залейте холодной водой, прибавьте полную ложку питьевой соды и хорошенько размешайте. Затем слейте воду, прибавьте в масло 1 стакан молока (на 1 кг масла) и перетопите. Получится хорошее масло, на котором можно готовить пищу.

Прежде чем добавлять сырое яйцо в смеси, его разбивают над пустым стаканом или чашкой и, только убедившись в его свежести, выливают в смесь. Такая осторожность необходима для того, чтобы несвежее яйцо не испортило большое количество продуктов.

Смеси растительного и животных жиров хороши для рыбы, овощей и мучных изделий.

Сливочное масло для жарения не рекомендуется, так как оно быстро начинает гореть и дымиться.

Фасоль или горох с маслом и луком

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 6—8 ч, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать.

Таким же способом можно приготовить и горох.

На 1 стакан фасоли — Уг чайной ложки соли, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла.

Фасоль в томате

Сварить фасоль, как указано выше, воду слить, добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

На 1 стакан фасоли — 2 ст. ложки томата-пюре, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла.

Фасоль с орехами

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 6—8 ч, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее.

После этого добавить в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и дать закипеть.

Ядро грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и все это тщательно размешать деревянной ложкой.

Подготовленную фасоль переложить в салатник или в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Фасоль с орехами можно подавать в горячем или в холодном виде.

На 1 стакан фасоли — 500 г ядер грецкого ореха, 1 головка репчатого лука или 75 г зеленого.

Котлеты из фасоли с грибным соусом

Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать.

Из полученной массы разделить котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом.

Подавать с грибным соусом (см. стр. 224).

На 2 стакана фасоли — 50 г белого хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 яйца, 20 г сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки масла.

Пюре из гороха или чечевицы

Горох или чечевицу перебрать, промыть, замочить (горох на 6—8 ч, чечевицу на 5—6 ч) и затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль, после чего горох или чечевицу размешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

На 1 стакан гороха или чечевицы — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Пюре гороховое, запеченное с мясом

Мякоть жирной свинины и говядины перевернуть через мясорубку. Положить в глубокую сковороду и поставить в духовой шкаф жарить, периодически помешивая.

Лук репчатый нашинковать и пассеровать до мягкости. С обжаренного мяса слить сок. Лук репчатый смешать с обжаренным мясом, перевернуть через мясорубку.

Муку обжарить до светло-желтого цвета. Одну часть обжаренной муки развести соком от мяса, довести до кипения, проварить так, чтобы получился густой соус, соединить с провернутым мясом; добавить по вкусу соль, перец молотый, мелко нарезанную зелень.

Сварить горох до готовности, перевернуть без отвара через мясорубку; оставшуюся обжаренную муку развести отваром от гороха до получения соуса, по консистенции напоминающего густую сметану, посолить, соединить с горохом, добавить сырое яйцо и хорошо взбить венчиком.

На смазанную жиром сковороду положить одну часть горохового пюре, сверху — подготовленный мясной фарш, а затем из бумажной трубочки выпустить кругом фарша зигзагообразные полоски горохового пюре, смазать яйцом. Запечь в духовом шкафу. Подавать на сковороде, полив маслом.

На 2 стакана гороха — по 150—200 г говядины и жирной свинины, 3 головки лука репчатого, 1/г—2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки масла, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени.

Чечевица, тушенная с копченой грудинкой

Промытую чечевицу замочить в холодной воде на 5—6 ч, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. После этого чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды или бульона, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу в течение 30 мин. Перед подачей на стол готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

На 1 стакан чечевицы— 150 г грудинки, 2 головки лука, 1 ст. ложка томата-пюре.

При обжаривании продуктов нельзя перегревать жир, так как слишком сильно разогретый жир начинает дымиться и придает продуктам запах чада и привкус горечи.

Нельзя нагревать до кипения соус, заправленный сливочным маслом, так как это разрушает нестойкую эмульсию масла с другими продуктами.

Пригоревшую эмалированную посуду можно отмыть, наполнив ее водой, в которой растворена ложка пищевой соды, и оставить постоять некоторое время для растворения пригоревшей пищи, затем прокипятить.

Ножи и вилки с деревянными черенками нельзя оставлять надолго в горячей воде, так как клей черенков растворяется. Мыть их надо сразу после употребления и сразу же высушивать.

Фаянсовую посуду не следует мыть в слишком горячей воде. Ее моют в тепловатой воде с мылом и споласкивают холодной водой. Горячая вода разрушает глазурь.

Пятна на ножах и вилках хорошо чистятся, если обмакнуть пробку в мелкий просеянный песок и мыльный порошок и сильно натереть ею ножи и вилки.

Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протереть эту посуду уксусом или промыть холодной водой с мылом.

Чтобы удалить с плиты жирные пятна, их посыпают солью, пока плита еще горячая, и тщательно протирают газетой.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА



253 _____

Изделия из дрожжевого теста

260 _____

Изделия из пресного бездрожжевого теста

262 _____

Изделия из слоеного дрожжевого теста

264 _____

Изделия из пресного бездрожжевого слоеного теста

265—268 _____

Блины и оладьи

268 _____

Блинчики и блинчатые пироги

Булочки, крендельки, куличи и другие изделия

275 _____

Печенье, коврижки, пончики, коржики

277 _____

Пирожные, торты, кексы



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА



Тесто различают дрожжевое (кислое) и пресное (бездрожжевое).

Дрожжевое тесто готовят на воде, молоке цельном или разбавленном водой. Изделия из дрожжевого теста, приготовленного на молоке, более вкусны и ароматны, корочка у них получается блестящая, с хорошим колером. Из дрожжевого теста можно приготовить пирожки печенье и жареные, кулебяки, пироги с разными начинками, ватрушки, куличи, слобу, блины, оладьи и другие изделия.

Дрожжевое тесто готовят двумя способами: безопасным и опарным.

Безопасным способом пользуются в том случае, если нужно приготовить тесто с небольшим содержанием слобу, в противном случае применяют опарный способ.

Для сбраживания в дрожжевом тесте используют обычные хлебопекарные прессованные дрожжи, которые можно заменить сухими дрожжами (их берут в два раза меньше по сравнению с обычными).

Недопустимо избыточное количество жиров и сахара в дрожжевом тесте. Избыток сахара совершенно прекращает жизнедеятельность дрожжей, а жир полностью покрывает дрожжевые клетки пленкой, непроницаемой для воды и питательных веществ, без которых дрожжи существовать не могут. Особенно заметно действие жидких масел.

Изделия из дрожжевого теста усваиваются лучше, чем изделия, приготовленные с химическими разрыхлителями.

Пресное (бездрожжевое) тесто готовят преимущественно на сметане.

Изделия из дрожжевого теста

Начинки для пирогов, пирожков и ватрушек

(для теста, приготовленного из 1 кг муки)

Начинка из говядины

Пропустить через мясорубку сырое мясо, прожарить его на сковороде с маслом и снова пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые яйца, соль, перец.

Мясную начинку можно сделать также из вареной говядины: нарезать ее маленькими кусочками, пропустить через мясорубку или изрубить на доске. На сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук, смешать его с мясом и снова прожарить в течение 3—4 мин. После этого соединить мясо с рублеными яйцами, добавив соль, перец. 1—2 ст. ложки масла, если фарш недостаточно сочен, 1—2 ст. ложки бульона.

На 800 г мяса (мякоти) — 2—3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1—2 головки лука.

Начинка из ливера

Ливер говяжий, телячий, бараний или свиной промывать в теплой воде и поставить варить. Сваренный ливер разрезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка прожарить. Затем добавить соль, перец, рубленые яйца, все смешать.

На 1 кг ливера — 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 головки лука.

Приготовление дрожжевого безопасного теста. В подготовленную посуду влить необходимое количество подогретого до 30—40°C молока, добавить в него отдельно разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды и процеженные дрожжи, просеянный сахарный песок, яйца и соль. Жидкость в посуде размешать, всыпать в нее просеянную муку и замесить тесто. Чтобы безопасное тесто получилось высокого качества, для его приготовления следует использовать муку тонкого помола высшего или первого сортов с добавлением к ней до 30% муки-крупчатки.

Перед окончанием замеса в тесто добавить растопленное до густоты сметаны сливочное или топленое масло, сливочный или столовый маргарин или растительное масло и замес продолжить до тех пор, пока масло полностью не соединится с тестом. Хорошо вымешанное тесто должно быть однородным, без комков непромешанной муки и в процессе замеса легко отставать от рук и стенок посуды. После замеса тесто слегка посыпать мукой, посуду закрыть крышкой или чистой тканью и поставить на 3—3Уг °С теплое место (28—30°Q для брожения).

В процессе брожения дрожжевые грибки, разлагая сахар, выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Однако слишком большое количество углекислого газа замедляет процесс брожения. Поэтому, чтобы освободить тесто от излишне накопившегося углекислого газа, делают обминку, т. е. легкое перемешивание теста.

При обминке тесто обогащается кислородом воздуха, что способствует развитию дрожжей и значительному увеличению объема теста.

Тесто, приготовленное из муки с хорошей клейковиной, следует обминать 2—3 раза, а из муки со слабой клейковиной — 1 раз. Первую обминку делают через 1—1½ ч, затем через 2—2¼ ч и последнюю — перед разделкой.

• Яш ^

^&rS ●Г

«**

A %

Mi

it*.*.: J-.t

* ^Л

^НН
%МЛ

_*.* '* ''l4liii

^ 1 - ^
\$

Щ



^И И^
чк9Я НВЯЯ|^Г



Начинка из риса с яйцами

Промыть в теплой воде рис, сварить в подсоленной кипящей воде (10—12 стаканов), после варки откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые крутые яйца, масло, соль, укроп.

На ИД стакана риса — 3—4 яйца, 2 3 ст. ложки масла.

Начинка из гречневой каши

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать ее с рублеными яйцами и

раскатать из них круглые лепешки толщиной 1 см и на каждую лепешку положить начинку. Края лепешек плотно соединить и защипать, придав им овальную форму.

Сформованные пирожки уложить ровными рядами с расстоянием между пирожками 3—4 см на металлические листы, смазанные жиром, и поставить на 20—40 мин в теплое (30—35°C) влажное место для расстаивания, так как в процессе формования пирожков углекислый газ из теста частично улетучивается, тесто уплотняется и становится малопористым. Причем в помещении, где расстаиваются пирожки, не должно быть сквозняков, иначе на поверхности их образуется корочка, которая ухудшает качество изделий.

Готовность теста при расстойке определяется органолептическим способом. Расстоявшееся тесто увеличивается в объеме и делается мягким. Если при легком надавливании пальцем на поверхности изделия углубление быстро исчезает, то расстойка еще недостаточна. При нормальной расстойке углубление на тесте исчезает медленно.

После расстойки пирожки аккуратно смазать хорошо размешанными сырыми яйцами (лучше желтками) и после этого немедленно выпекать в духовом шкафу при температуре 230—260 °С в течение 10—15 мин. Для улучшения вкуса готовые горячие пирожки смазать сливочным маслом или маргарином, уложить в один ряд на деревянный лоток или доску, накрыть чистым полотенцем и оставить на 10—15 мин.

Печеные пирожки можно готовить с начинкой из мяса, ливера, капусты, моркови, лука или риса с яйцами и др.

Пирог печеный из дрожжевого теста

Пирог можно делать, как и пирожки, с любой начинкой — из мяса, ливера, рыбы с рисом, вязиги, капусты, риса и яиц, каши, грибов.

Приготовленное тесто (опарное или безопарное — см. стр. 253) разделить на 2 равных куска, каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной приблизительно 5 мм. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, разложить на тесте ровным слоем начинку, накрыть его другим пластом теста и края защипать; если окажется лишнее тесто, то его срезать с краев, придав пирогу правильную прямоугольную форму. Тесто можно раскатать и в один пласт, в этом случае после раскатки слегка посыпать тесто мукой, сложить вдвое и поместить на противень.

Пирог можно украсить разными фигурками из теста. Для этого оставшееся тесто раскатать, вырезать из него ножом или выемкой ромбики, звездочки, кружочки, которые смазать взбитым яйцом с нижней стороны и красиво уложить на пирог. После этого дать пирогу подняться в теплом месте, смазать взбитым яйцом, сверху в двух-трех местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф на 25—30 мин.

Подавать пирог лучше всего горячим, разрезав вдоль на 2—3 части (смотря по величине пирога) и поперек — кусками шириной 4—5 см. Если пирог не подают в горячем виде, то его надо переложить на чистую бумагу и накрыть чистым полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую, нежную корочку.

Пирог к чаю

Приготовить дрожжевое опарное тесто (см. стр. 254). В конце замеса в тесто добавить изюм, нарезанные кубиками цукаты и лимонную цедру. Готовое тесто скатать в круглый шар, сформовать из него продолговатый батон и дать ему 5—10 мин расстояться. Затем сделать скалкой по длине батона 2 широких углубления и сложить пополам в длину, после чего еще раз прижать скалкой. Пирог положить на смазанный маслом противень и дать расстояться. После полной расстойки смазать пирог яйцом, посыпать рублеными орехами и выпекать при температуре 210—220 °С. После выпечки смазать изделие сливочным маслом, а когда остынет, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

маслом. Вместо яиц можно положить поджаренный лук и 50 г сваренных и мелко нарубленных сушеных грибов.

На 2 стакана гречневой крупы
4 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Начинка из свежих белых грибов

Очищенные, промытые белые грибы сварить, после чего нарезать ломтиками и прожарить с маслом на сковороде. Затем добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и приправить крышкой, тушить 10—15 мин. После этого добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и охладить.

На 1 кг грибов — 1—2 ст. ложки масла, 1 головка лука, 1/2 стакана сметаны

Начинка из сушеных грибов с рисом

Сваренные сушеные грибы мелко порубить, положить в грибы поджаренный мелко нарубленный лук, перемешать и прожарить в течение 2—3 мин. После этого грибы смешать с вареным рисом, добавить соль и перец.

На 50 г сушеных грибов — 1 стакан риса, 1—2 головки лука, 2—3 ст. ложки сливочного или растительного масла.

Начинка из саго

Промыть саго в холодной воде, опустить в подсоленный кипяток (10—12 стаканов) и, помешивая, варить 20—25 мин. Пока саго не сделается прозрачным. Вареное саго откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Когда саго обсохнет, сложить его в миску, прибавить растопленное масло, рубленые яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и все это перемешать.

На 1 стакан саго — 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Начинка из риса с изюмом

Изюм перебрать, 2—3 раза промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обсушить на салфетке или полотенце, смешать с вареным рисом (или рассыпчатой пшенной кашей), сахарным песком и маслом.

На 1 стакан риса или пшена — 20 г изюма, 2—3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла.

Начинка из свежей капусты

Очистить и нарубить капусту, опарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, крепко отжать, сложить в кастрюлю с растопленным маслом, прожарить в течение 10—15 мин, помешивая, чтобы капуста не пригорела, после чего добавить вареные рубленые яйца, соль и чайную ложку сахара.

Можно приготовить капусту иначе: опарить ее, охладить, отжать, смешать с растительным маслом, рублеными яйцами, посолить и добавить сахар по вкусу.

На 1 кочан (1—2 кг) свежей капусты — 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Начинка из квашеной капусты с грибами

Капусту перебрать, а если она очень лишия, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, прибавить растопленное сливочное или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить в масле мелко нарубленный лук, прибавить к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец; все это поджарить в течение 3—4 мин и смешать с капустой.

На 1 кг капусты — 3—4 ст. ложки жира, 2—3 головки лука и 50 г сушеных грибов.

Начинка из зеленого лука с яйцами

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка прожарить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.

На 400 г зеленого лука — 4 яйца, 3—4 ст. ложки масла.

Начинка из моркови

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю. Влить в нее $\frac{1}{2}$ стакана воды и прибавить ложку масла. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить морковь до готовности. Готовую морковь изрубить, посолить по вкусу, прибавить 1 чайную ложку сахара, масло и перемешать. Затем положить в морковь рубленые крутые яйца и перемешать.

Так же готовится начинка из спелой тыквы.

На 1— $\frac{1}{2}$ кг моркови — 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Начинка из творога

Творог протереть сквозь решето или сито или пропустить через мясорубку, прибавить яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и все это хорошо перемешать.

В творог можно положить ванилин, изюм, мелко нарезанные цукаты. Если творог окажется слишком влажным, то его предварительно надо завернуть в марлю и положить под пресс.

На 500 г творога — 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Начинка из яблок

Очистить яблоки от кожуры, разрезать на 4 части и, вынув сердцевину, нарезать ломтиками, затем сложить в кастрюлю, пересыпать сахаром, прибавить 2—3 ст. ложки воды и варить на слабом огне, пока не получится густое варенье.

Эта начинка предназначается для пирогов из кислого, пресного или слоеного теста, а также для слойки с яблоками или пончиков с яблоками.

Начинку можно приготовить и из сырых яблок. Для этого очищенные и нарезанные яблоки пересыпать сахаром и использовать как начинку.

На 1 кг яблок — 1 стакан сахара.



Изюм для пирога перед закладкой в тесто следует перебрать и аккуратно промыть теплой водой.

На 2 стакана муки — 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки масла, 3 яйца, $\frac{1}{6}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 10 г дрожжей, 2 стакана изюма, $\frac{1}{2}$ стакана цукатов, цедра с 1 лимона или апельсина, $\frac{1}{2}$ стакана орехов, 1 ст. ложка масла для смазки.

Ватрушки из дрожжевого теста

Готовое тесто (опарное или безопарное — см. стр. 253—254) выложить на пирожковую доску, посыпанную мукой. Из теста сформовать круглые пышечки, уложить их швом вниз с промежутками 3—4 см на смазанный жиром лист или сковороду и поставить на 15—20 мин в теплое место для расстойки. В расстойшихся булочках концом пестика или доньшком маленького стакана сделать посредине углубление, которое потом в нескольких местах проколоть концом ножа или вилкой и заполнить творожной начинкой. Затем ватрушкам дать 10—15 мин расстояться в теплом месте, смазать их взбитым яйцом и выпекать при температуре 220—240°C в течение 10—15 мин.

Начинку для ватрушек можно изготовить из повидла, свежих ягод, картофеля и других продуктов.

Свежие ягоды — землянику, клубнику, малину — положить в углубление, тесто посыпать сахаром и края смазать взбитым яйцом.

На 4 стакана пшеничной муки — 6 ст. ложек сахара, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 20 г дрожжей, 500—600 г начинки, 1 стакан молока или воды.

Пирожки жареные из дрожжевого теста

Подготовить тесто безопарным или опарным способом (см. стр. 253—254), но жиже, чем для пирожков печеных. Из готового теста сформовать маленькие круглые булочки, уложить их на столе, посыпанном мукой, дать расстояться 5—10 мин. Затем булочки раскатать в форме круглых лепешек. На середину каждой лепешки положить начинку и края лепешек защипать, придавая пирожкам плоскую полукруглую, шаровидную или цилиндрическую форму. Разделанные пирожки уложить на лист, посыпанный мукой, и поставить на 15—20 мин для расстойки. Затем с пирожков снести муку (так как, попадая при жарке в горячий жир, она горит, засоряет жир и изделия получаются темного цвета), положить их на сковороду швом вниз и жарить 5—7 мин в большом количестве хорошо разогретого топленого или растительного масла или смальца, переворачивая их с одной стороны на другую так, чтобы они подрумянились со всех сторон. Жареные пирожки готовят с мясом, ливером, капустой, повидлом, вареньем. Если пирожки жарить в недостаточно нагретом жире, то вкус их ухудшается, а расход жира при жарке увеличивается.

На 4 стакана пшеничной муки — 4 ст. ложки масла, $\frac{2}{2}$ ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 4 яйца, 20 г дрожжей, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 300 г жира для жарения пирожков.

Сладкий пирог из дрожжевого теста

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (см. стр. 255). Готовое тесто раскатать слоем примерно 1 см, положить на смазанный маслом противень или сковороду с нетолстым дном. Обрезать лишнее тесто, положить на раскатанное тесто начинку и загнуть края на $\frac{1}{2}$ — 2 см.

Поверх начинки сделать из полосок теста плетенку. Чтобы концы полосок в плетенке прочно пристали к краям пирога, их смачивают яйцом. Затем поставить пирог на 10—15 мин в теплое место для расстойки. После полной расстойки пирог смазать яйцом и выпекать при 230—240°С в течение 20—30 мин. Готовый пирог осторожно снять с противня, уложить на доску и, после того как остынет, разрезать его на порции и посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Сладкий пирог готовят с начинкой из повидла, варенья, джема, яблоч и других продуктов.

На 3 стакана пшеничной муки — 4—5 ст. ложек сахара, 6 ст. ложек масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли, 3 яйца, 20 г дрожжей, 350 г начинки.

Пирог сибирский с рыбой

Приготовить опарное дрожжевое тесто (см. стр. 255), разделить его на две равные части, раскатать каждую часть в форме шара и дать тесту несколько расстояться в теплом месте. Затем одну часть теста раскатать в пласт прямоугольной или другой формы (по

Начинка из кураги

Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и проварить 10—15 мин. Сваренную курагу откинуть на решето, разложить на тесто и посыпать сахаром.

Отвар, полученный при варке кураги, можно использовать для приготовления киселя или же сладкой подливки.

На 400 г кураги — $\frac{1}{4}$ г стакана сахара.

Начинка из мака

В кипящую воду засыпать предварительно промытый мак и довести до кипения. После этого мак откинуть на чистое сито и, когда вода стечет, перемешать с сахарным песком или медом, пропустить 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, перемешать с сырыми яйцами и рублеными ядрами орехов или изюмом.

На 500 г мака — 1 Уг стакана сахарного песку или 300 г меда, 2 яйца, 200 г ядер орехов или изюма.

Кремы и начинки

для пирожных и тортов

Крем заварной

Яйца или яичные желтки растереть с сахаром, прибавить муку, перемешать, развести массу холодным молоком, а затем поставить на огонь и варить, помешивая венчиком или веселкой; когда закипит, снять с огня и прибавить ванилин. Если крем используется не тотчас же, то его следует переложить в фарфоровую миску, обровнять верх, положить масло кусочками (для предупреждения образования корочки) или посыпать сахаром.

На $\frac{1}{2}$ л молока — 4 яйца (или 5 желтков), 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, $\frac{1}{8}$ порошка ванилина.

Крем сливочный

Сахар растереть с яйцами, прибавить молоко и, помешивая, проварить смесь на огне до закипания. После этого смесь снять с огня и охладить. Отдельно взбить масло добела и, продолжая взбивать, прибавлять к маслу охлажденную смесь. В крем добавить ванилин или ликер.

На 200 г несоленого масла — $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 14 порошка ванилина или 2 ст. ложки ликера.

Крем сливочный со сгущенным молоком

Размягченное масло взбить добела, продолжая взбивать, прибавить сгущенное молоко. В крем добавить ванилин или ликер.

На 200 г масла — 300 г сгущенного молока, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина или 2—3 ст. ложки ликера.

Крем на сливочном маргарине

Сгущенное молоко прокипятить и охладить до консистенции густой сметаны и взбить его венчиком или деревянной лопаткой до получения пышной мас-

сы; затем, не прекращая взбивать, добавить гущенное молоко, сироп, коньяк, ванильный сахар и хорошо перемешать.

На 100 г сливочного маргарина — 3 ст. ложки гущенного молока, 2 чайные ложки сиропа из варенья, 2 чайные ложки коньяку или вина, 2 г ванильного сахара.

Мармелад яблочный

500 г яблок (лучше брать антоновские) вымыть, разрезать каждое яблоко на 2 части и, удалив сердцевину, испечь в духовом шкафу, после чего протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 400 г сахара, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до загустения (5—10 мин). Сняв с огня и не давая остыть, покрыть пирожное или торт мармеладом.

Мармелад абрикосовый

500 г спелых абрикосов вымыть, удалить косточки, сложить абрикосы в кастрюлю, прибавить стакан воды, накрыть крышкой и поставить на огонь варить. Когда абрикосы сделаются мягкими, протереть их сквозь сито. В полученное пюре добавить 400 г сахара, перемешать, поставить на огонь и, помешивая, варить до густоты варенья.

Выпечка мучных изделий в печи-кастрюле «Чудо»

Печь-кастрюля «чудо» предназначена для выпечки на газовой горелке различных изделий из теста.

Печь-кастрюлю «чудо» изготавливают из алюминия, железа, жести или сплава различных металлов; она состоит из трех частей: подставки, формы и крышки к ней, в которой сделаны просветы для циркуляции подогретого воздуха, благодаря чему тесто подрумянивается.

Большинство выпущенных кастрюль рассчитано на одновременную выпечку теста из 1 кг муки.

Выпечка производится следующим образом. В первую очередь ставится для нагрева подставка печи. Форма смазывается внутри маслом и, кроме того, в случае надобности обсыпается сухарями. Затем в нее кладут подготовленное тесто и дают ему подняться. После этого форму накрывают крышкой, не оставляя просветов, и ставят на подставку для выпечки.

Через 15—20 мин, в зависимости от количества положенной в тесто слоды, крышку повертывают, открывая просветы, и выпечку продолжают еще 15—20 мин. За это время (при открытых окошечках) тесто зарумянивается и пропекается.

Готовность теста определяют так же, как и при обычной выпечке, лучинкой: если лучинка, воткнутая в тесто и вынутая обратно, окажется сухой, то тесто готово.

В печи «чудо» можно выпекать различные виды теста, без начинки и с начинкой, а также пирожки и булочки.

Пирожки и булочки надо смазать маслом, чтобы они не прилипли друг к другу, уложить в форму и выпекать, как указано выше.

размеру листа) толщиной 1 см. Тесто слегка посыпать мукой, завернуть на скалку и разложить на смазанный жиром лист. На тесто положить куски сырого рыбного филе, посыпать солью, перцем, поджаренным луком, закрыть вторым раскатанным пластом теста, швы по бокам плотно соединить и поставить пирог на 20—25 мин для расстойки. После расстойки пирог смазать яйцом, проколоть в нескольких местах для выхода пара и выпекать при температуре 210—230°C в течение 35—40 мин. Готовый пирог смазать маслом и перед подачей разрезать на порции.

На V/i стакана муки — 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки масла, $2/2$ яйца, $1/2$ чайной ложки соли, $\%$ стакана молока или воды, 15 г дрожжей. Для начинки — 600 г филе некостистых рыб, 100 г лука, $1/2$ ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Кулебяка из дрожжевого теста

Кулебяка отличается от пирога своей формой: она должна быть более узкой и высокой, тогда как пирог обычно делается широким и плоским. Кроме того, кулебяку иногда приготавливают с двумя или тремя различными начинками, располагая их слоями, например слой отварного риса, затем слой мясного фарша и, наконец, слой крутых яиц, нарезанных кружочками. Для того чтобы нижний слой теста с внутренней стороны в готовой кулебяке не получился влажным, на тесто кладут менее влажный фарш, как, например, рис, рассыпчатую кашу, а поверх — более влажный и сочный мясной или рыбный фарш.

Тесто, приготовленное опарным или безопарным способом (см. стр. 253), но более крутое и сдобное, чем обычно, раскатать в пласт по длине противня или листа (толщиной 1 см, а по ширине 20 см), положить на полотенце, слегка посыпанное мукой, уложить на середину теста во всю его длину узкой полосой начинку, поднять края теста, соединить их и зашипать; затем, приподняв полотенце за края, переложить осторожно кулебяку швом вниз на противень, смазанный маслом. Кулебяку можно украсить тонкими полосками из теста, располагая их поперек на некотором расстоянии одна от другой. Чтобы полоски теста лучше держались на кулебяке, концы и середину их с нижней стороны нужно смазать яйцом. После этого поставить кулебяку в теплое место, дать ей немного подойти, а затем смазать яйцом, сделать в двух-трех местах проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф. Выпекается кулебяка в течение 35—45 мин. Если во время выпечки зарумянивается только один конец кулебяки, то ее надо повернуть другим концом, а если начинает сверху подгорать, покрыть влажной бумагой. Чтобы узнать, готова ли кулебяка, надо проткнуть тесто лучинкой, и если на лучинке, вынутой из кулебяки, нет теста и она сухая, то кулебяка готова. Кулебяку снять с противня, покрыть чистым полотенцем, чтобы она, остывая, сохранила мягкую корочку. Кулебяку можно подавать с мясным или куриным бульоном.

На 1 кг муки — 1% стакана молока, 50 г дрожжей, 100—125 г масла, 4—5 яичных желтков, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка соли. (Начинка см. на стр. 253—258.)

Беляши (ватрушки с мясом)

Приготовить дрожжевое тесто (см. стр. 253) и разделить его на небольшие лепешки.

Одновременно приготовить мясную начинку. Для этого мясо нарезать небольшими кусочками, мелко порубить или пропустить

через мясорубку и смешать с мелко нарезанным луком, добавив соль и перец.

На середину лепешек положить столовую ложку начинки и зашипать края теста, придавая форму ватрушек. Приготовленные беляши обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала с открытой стороны), после чего переложить их на блюдо.

На 500 г муки — 1 стакан молока или воды, 15 г дрожжей и *ум* чайной ложки соли. Для начинки — 400 г мяса (мякоти), 2–3 головки лука, 100 г жира для жарения (масла топленого, растительного или маргарина), соль, перец молотый по вкусу.

Бабка морковная

В посуду влить *Ум* стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, положить натертую морковь, яйца, всыпать стакан просеянной муки и, размешав, поставить в теплое место для подъема.

В поднявшуюся опару всыпать остальную муку, положить масло, сахар, ванилин, цедру, соль, вымесить и поставить для второго подъема. Когда тесто хорошо поднимется, выложить его в форму, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф примерно на 1 ч для выпечки.

Готовая морковная бабка должна получиться ярко-шафранного цвета с приятным запахом и хорошим вкусом.

На 500 г муки — 250 г морковного пюре, 100–125 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 20 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Пахлава*

В слегка подогретое молоко добавить дрожжи и соль, размешать до полного растворения, добавить яйцо, топленое масло и замесить крутое тесто. Через 1–1 *Ум* ч тесто раскатать в пласт толщиной *Ум* см.

На противень, смазанный маслом, положить слой теста, сверху посыпать измельченным миндалем или орехами, смешанными с сахаром, и закрыть вторым слоем теста, смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев. Затем разрезать пахлаву на ромбы размером 10х4 см, смазать желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба поместить половинку ядра ореха.

Выпекать пахлаву в духовом шкафу при температуре 180–200°С в течение 35–40 мин. За 15 мин до готовности глазировать пахлаву сверху сиропом или медом.

На 1 *Ум* стакана муки — 60 г масла топленого, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 8 г дрожжей, 200 г миндаля очищенного или ядер орехов, 200 г сахара, 0,2 г ванилина, 0,4 г шафрана, 20 г меда.

Изделия из пресного бездрожжевого теста

Для приготовления пресного (бездрожжевого) теста на 500 г муки берут 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара и *Ум* чайной ложки соли. На пирожковую доску просеивают муку холмиком, делают в нем углубление,

* Рецепт азербайджанской кухни.

Хорошо выпекается в печи «чудо» и бисквит. В этом случае форму не смазывают маслом, а выстилают узкими полосками бумаги, которые укладывают поперек формы; после этого форму на $\frac{1}{3}$ ее высоты заполняют тестом и выпекают. Готовый бисквит вынимают из формы и осторожно снимают с него полоски бумаги.

В печи «чудо» можно подсушить белый и черный хлеб. Просветы печи в этом случае должны быть все время открыты.

Как определить свежесть и доброкачественность яиц

Употребление в пищу недостаточно свежих яиц может стать причиной желудочно-кишечного заболевания. Одно недоброкачественное яйцо или даже часть его может привести в негодность большое количество продуктов — теста, соуса или других кулинарных изделий.

Только диетические яйца и яйца, срок снесения которых известен и исчисляется не более чем 10 днями, не нуждаются в дополнительной проверке. Все остальные нужно тщательно просмотреть, так как яйца неустойчивы в хранении.

Первым и главным признаком доброкачественности яиц является прозрачность, отсутствие затемнений и пятен при разглядывании их на свет.

В магазине, где продаются яйца, обычно бывает специальное приспособление («овоскоп»), с помощью которого покупатель может проверить качество яиц.

При покупке яиц на рынке их также следует просмотреть на свет, поднеся к глазам и прикрыв сверху ладонью.

При хранении яиц через поры скорлупы испаряется жидкость и внутри яйца образуется пустота, заполненная воздухом, так называемая пуга. Чем длительнее хранение, тем больше пуга. Одновременно с проникновением воздуха через скорлупу, в особенности загрязненных яиц, в их содержимое проникают микробы, вызывающие быструю порчу.

Продолжительное хранение вызывает также разжижение белка. В этом случае желток яйца всплывает и прикрепляется к стенке скорлупы. Нередко именно в этом месте и появляется плесень, которая в виде затемнения или пятна видна при просматривании яиц на свет.

Разжижение белка и разрушение обочечки желтка, которые также возникают при длительном или неправильном хранении, приводят к смешиванию белка и желтка, в результате чего яйцо приобретает неприятный вкус и запах затхлости, «лежалости».

Наличие этого запаха даже при отсутствии других признаков порчи является показателем того, что продукт испорчен и использовать его нельзя.

Как хранить яйца в домашних условиях

Яйца хранят в прохладном, сухом, затемненном месте — в домашнем холодильнике, кладовой и т. п.

Перед тем как положить яйца на хранение, следует проверить целостность скорлупы, так как при наличии трещин яйцо портится значительно быстрее и может стать причиной порчи остальных.

Значительно хуже хранятся яйца с зараженной скорлупой. Поэтому такие яйца промывают холодной водой, а затем тщательно вытирают и только после этого закладывают в холодильник или иное прохладное место на недлительное хранение.

Резкое изменение температуры также плохо отражается на свежести яиц. Наиболее благоприятной температурой для хранения считают температуру от 1 до 2°C.

Яйца при непосредственном соседстве с остропахнущими продуктами (сыр, селедка и др.) могут приобрести чужеродный неприятный запах. Это обстоятельство также необходимо учитывать.

Мука

С развитием промышленного хлебопечения в городах и многих сельских районах нашей страны домашняя выпечка не только ржаного, но и пшеничного хлеба занимает все меньшее место.

Изделия хлебопекарной промышленности обладают высоким качеством, так как весь технологический процесс — замес, рыление, формовка и выпечка теста — проводится здесь в наиболее благоприятных условиях при помощи современной техники с соблюдением санитарных требований.

Пирог и пирожки, кулебяки и торты домашнего приготовления стали в наших условиях кушаньями преимущественно праздничного стола.

Все большее признание находит имеющееся в продаже готовое тесто. Этот полуфабрикат значительно облегчает и ускоряет приготовление всевозможных изделий из дрожжевого, песочного и слоеного теста.

В современной домашней кухне, в городских условиях из всех разновидностей муки используется чаще и больше всего пшеничная. Из нее готовят мучные блюда — лапшу, клецки, блины, оладьи, блинчики и др., широко применяют в многочисленных соусах на мясных, рыбных бульонах, в овощные отвары на молоке, сметане и др.

Пшеничная мука используется и при обжаривании различных продуктов для их панирования.

Пшеничную муку делят на пять сортов: крупчатка, высший, первый, второй и обойная.

Одним из решающих показателей хлебопекарных качеств муки является содержание и качество клейковины — особого белкового вещества.

Растяжимость, упругость, эластичность и способность удерживать выделяющийся углекислый газ, т. е. свойство увеличиваться в объеме, или, как говорят, «подходить», в решающей степени зависит от качества и количества клейковины в муке.

в которое кладут сметану, масло, соль, сахар, вливают яйца и быстро замешивают тесто. Скатав тесто в шар, кладут его на тарелку, покрывают полотенцем и выносят в холодное место на 30—40 мин.

Если тесто готовят без сметаны, то на 500 г муки берут 200 г масла или маргарина, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки водки или коньяка, Уг чайной ложки соли.

Теста, полученного из этого количества продуктов, достаточно для выпечки 20—25 пирожков или ватрушек.

Пирожки из пресного теста

Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать в пласт слоем U_2 с^м вырезать кружки стаканом или специальной выемкой; смазав кружки теста сверху взбитым яйцом, положить на середину их начинку и сделать пирожки разной формы. Пирожки уложить на лист с промежутками $1\frac{1}{2}$ —2 см, смазать взбитым яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу в течение 10—15 мин.

На 500 г муки — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, Уг чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Ватрушки из пресного теста

Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см, вырезать стаканом или круглой выемкой кружки: обрезки теста смять в комок, снова раскатать и также вырезать кружки. Положить на середину кружков творог или ягоды, загнуть края кружков, после чего ватрушки уложить на сухой лист или противень, смазать взбитым яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10—15 мин для выпечки.

Плацинда с тыквой*

Приготовить пресное тесто (см. стр. 260). Раскатать большой круглый корж, смазать маргарином. На середину положить фарш из тыквы и края теста соединить. Выпекать в духовом шкафу при температуре 200—220°C. После выпечки разрезать плацинду на куски и смазать маслом.

Фарш приготовить из очищенной от кожи и семян тыквы. Тыкву протереть на терке, посолить, дать немного отстояться, затем слегка отжать и добавить сахар.

На 350 г муки — 1 яйцо, 100 г сахара, 150 г маргарина, 400 г тыквы очищенной.

Вертуга с брынзой*

Приготовить пресное тесто (см. стр. 260), раскатать в большой пласт, смазать сливочным маслом. На края пласта и по всей середине распределить брынзу и скрутить пласт в виде рулета. Перед выпечкой смазать яйцом. Выпекать в духовом шкафу при температуре 200—220°C. Перед подачей на стол нарезать на порции по 100—200 г и полить растопленным сливочным маслом.

На 320 г муки — 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла (в тесто), 80 г сливочного масла, 500 г брынзы.

* Рецепты молдавской кухни.

Изделия из слоеного дрожжевого теста

Приготовить безопасное дрожжевое тесто (см. стр. 253) и раскатать в прямоугольный пласт толщиной $1\frac{1}{2}$ см. На середину пласта положить размягченное сливочное масло или маргарин (50% нормы), закрыть его частью пласта, на который также положить масло, затем накрыть третьей частью пласта. Таким образом получится 3 слоя теста и 2 слоя масла. Затем пласт теста посыпать мукой и раскатать до толщины 2—3 см, смести с него муку и сложить вчетверо. Затем опять раскатать пласт теста и сложить его вновь вчетверо. В результате всех операций образуется пласт с 32 слоями масла.

При закатке 200—300 г масла тесто, приготовленное из 2 стаканов муки, должно иметь не менее 32 слоев масла, иначе масло при выпечке вытечет.

При закатке 100—200 г масла тесто следует делать в 8—16 слоев, т. е. следует складывать пласт теста при раскатывании не вчетверо, а только вдвое, иначе слои в готовых изделиях не будут заметны. Разделку теста следует производить при температуре не выше 20°C; при более высокой температуре помещения тесто следует периодически охлаждать, следя за тем, чтобы сливочное масло не затвердело, иначе оно при раскатке будет разрывать слои теста и во время выпекания изделий будет вытекать.

Для приготовления слоеного теста на 2 стакана пшеничной муки берется 1 ст. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 8 г дрожжей.

Для прослойки теста — 100—300 г масла сливочного.

Из этого теста, так же как и из обычного дрожжевого, готовят пироги печеные, кулебяки, ватрушки, слобу и другие мучные изделия.

Булочки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто (см. выше) раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на квадраты. Соединить все четыре угла каждого квадрата в центре, прижать пальцами и положить на смазанный маслом лист или противень.

Края изделий смазать маслом, дать 50—60 мин на расстойку, затем смазать верх яйцом.

Выпекать булочки в духовом шкафу при температуре 230—250°C в течение 10—15 мин.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 ст. ложка сахара, 8 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо для смазки; 200—300 г сливочного масла для прослойки теста, 2 ст. ложки масла для смазки.

Рожки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто (см. выше) раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на куски клинообразной формы. На каждый кусок положить чайную ложку начинки и завернуть тесто с начинкой рулетом. При укладке на смазанный жиром противень или лист торцовые стороны рулета слегка вытянуть и тонкие концы загнуть, придав им форму подковы. Дать изделиям 40—50 мин

В зависимости от способа переработки зерна на муку и пшеничная, и ржаная мука разных сортов содержит разное количество отрубей (измельченных оболочек зерна). Чем меньше отрубей остается в муке, тем она белее.

Высококачественные хлебобулочные и кондитерские изделия вырабатывают обычно из высокосортовой пшеничной муки. Изделия из нее отличаются хорошим вкусом, высокой калорийностью и легкостью усвоения. Освобожденное почти полностью от оболочки зерно является богатым источником углеводов, что и определяет калорийность продукта. Низкий процент клетчатки в этой муке делает ее наиболее легкоусвояемой.

При некоторых желудочно-кишечных заболеваниях рекомендуется хлеб из высокосортовой пшеничной муки, в особенности подсушенный. Но при других нарушениях работы пищеварительного тракта необходимо больше клетчатки, стимулирующей его более энергичную деятельность. Понятно, что в этих случаях, а также для тучных людей хлеб из муки грубого помола лучше и полезнее.

Не зерно, а его оболочка содержит белковые вещества, витамины группы В, минеральные соли кальция, фосфора, железа, магния. Ядро зерна практически богато только крахмалом. Именно поэтому мука грубого помола с более высоким содержанием отрубей, хоть и уступает по своим вкусовым достоинствам высокосортовой, бесспорно превосходит ее по пищевым качествам.

Потребность в пшеничном или ржаном хлебе из муки грубого или тонкого помола было бы неразумным подчинять только вкусу.

Хлеб грубого помола, пшеничный и ржаной, должен составлять не меньше половины ежедневной нормы хлеба.

Крупчатка вырабатывается из особых сортов пшеницы и отличается более крупным размером отдельных частиц.

Целесообразнее всего эту муку использовать для дрожжевого теста с высоким содержанием слобы, для таких изделий, как куличи, в которые добавляют много сахара, жиров, яиц. Слоба в этом случае благотворно воздействует на



клейковину крупчатки, которая вообще не обладает высокими хлебопекарными свойствами, не способна сильно набухать и увеличиваться в объеме.

Для изделий с менее высоким содержанием жиров и сахара крупчатку используют в смеси с мукой высшего и первого сорта.

Для несдобного дрожжевого теста крупчатка вообще мало пригодна, так как тесто из нее плохо подходит, а готовые изделия малопористы и быстро черствеют.

В соусы мука добавляется не только для улучшения вкуса, но и для придания им густоты. Крупчатку нельзя рекомендовать и для этих кулинарных изделий.

Пшеничная мука высшего сорта обладает высокими хлебопекарными качествами, калорийностью и легкой усвояемостью. Тесто из этой муки хорошо поднимается, значительно увеличивается в объеме, при выпечке сохраняет форму.

Муку высшего сорта чаще всего используют для песочного, слоеного и дрожжевого сдобного теста, в соусы и мучные заправки.

По содержанию белковых, минеральных веществ и витаминов эта мука уступает муке более низких сортов.

Мука первого сорта отличается богатым содержанием клейковины, что определяет ее хлебопекарные качества — наибольший прирост, отличную способность увеличиваться в объеме. Тесто из этой муки эластично, а готовое изделие медленно черствеет.

Муку первого сорта целесообразно использовать для несдобных изделий: булок, пирогов и т. п.

По своим питательным свойствам, содержанию минеральных веществ и витаминов она превосходит и крупчатку, и муку высшего сорта. Наличие в ней небольшого количества отрубей сказывается на цвете — она темнее высосортной пшеничной муки.

Мука второго сорта содержит до 8% отрубей; она темнее первосортной. Хлебопекарные свойства этой муки зависят от способа ее помола. Более светлая мука второго сорта уступает по своим хлебопекарным качествам более темной. И хо-



расстояться. Поверхность изделий смазать взбитым яйцом и посыпать жареным рубленым миндалем и орехами или мучной крошкой. Выпекать рожки 15—20 мин при температуре 240—260°C.

На 3 стакана пшеничной муки — 1 $\frac{1}{6}$ ст. ложки сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1 стакан молока или воды; для прослойки — 300—400 г масла сливочного или маргарина.

Для начинки — $\frac{1}{2}$ стакана повидла, джема или 200 г яблок свежих, 2 ст. ложки сахара (см. стр. 257). Для мучной посыпки — по 1 ст. ложке пшеничной муки, сливочного масла, сахара. 1 яичный желток.



Завитушки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на узкие полоски и сплести в жгутики, затем эти жгутики немного растянуть и свернуть в завитушки, придавая им произвольную форму.

Свернутые завитушки положить на смазанный маслом противень, дать 40—50 мин расстояться, смазать поверхность яйцом, посыпать сахарным песком, а также рубленым миндалем или орехами.

Выпекать 10—15 мин при температуре 240—260°C.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 ст. ложка сахарного песка, 8 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо для смазки; 200—300 г сливочного масла для прослойки.

Изделия из пресного бездрожжевого слоеного теста

Для приготовления пресного слоеного теста требуется пшеничная мука тонкого помола высшего сорта с содержанием большого количества хорошей клейковины.

Муку для теста просеять на пирожковую доску, сделать в ней углубление, влить в него воду вместе с яйцами, добавить лимонную кислоту или уксус, мелкую столовую соль, размешать до получения однородной эластичной массы. Тесто месить до тех пор, пока оно не будет хорошо отделяться от рук и от доски, затем скатать его в виде шара, положить на посыпанный мукой стол, накрыть салфеткой и оставить лежать 20—30 мин, чтобы тесто стало более эластичным и лучше раскатывалось.

На столе размять сливочное масло или сливочный маргарин до исчезновения комков, добавить в него муку и хорошо перемешать. Из масла сформовать четырехугольный плоский пласт.

Тесто крестообразно надрезать с поверхности ножом, посыпать мукой и раскатать скалкой так, чтобы середина была несколько толще, чем края.

В центр раскатанного теста положить заготовленный пласт масла, перемешанный с мукой, накрыть его краями теста и края теста защипать.

Полученный «конверт» посыпать мукой и, начиная от середины, аккуратно, без сильного нажима скалкой раскатать его в прямоугольный пласт толщиной $1 - \frac{1}{2}$ см. Смести с пласта излишнюю муку и сложить его вчетверо.

Накрыть тесто слегка влажной салфеткой и оставить на 10—15 мин, а затем прямоугольный пласт посыпать мукой и снова раскатать до толщины $1 - \frac{1}{2}$ см и также смести муку, сложить пласт опять вчетверо и охладить.

Через 20 мин вновь раскатать и сложить вчетверо. Ту же операцию повторить в четвертый раз.

Дальше раскатывать и складывать тесто не рекомендуется, так как тонкие слои его могут разорваться, вследствие чего масло перемешается с тестом и готовые изделия получатся малослоистыми.

Наилучшая температура помещения для замеса теста и подготовки масла 15—17°C. При этой температуре масло сохраняет пластичность и нет надобности его охлаждать. Между раскатками нужно тесто на некоторое время оставлять в покое, чтобы слои при последующей раскатке не разрывались.

При более низкой температуре масло теряет пластичность, крошится, разрывает слои теста и вытекает при выпечке из изделия.

При более высокой температуре масло впитывается в слои теста и изделия получаются малослоистыми и не поднимаются.

Для приготовления пресного слоеного теста на 2 стакана пшеничной муки берут 1 граненый стакан воды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 15 капель лимонной кислоты (немногом более $\frac{1}{4}$ чайной ложки) или 1 чайную ложку 3%-ного уксуса. Можно за счет уменьшения воды добавить в тесто яйцо.

На приготовление заготовки берут 300—400 г сливочного масла или маргарина, 4—5 чайных ложек пшеничной муки.

Из изделия из темной муки не имеют белизны, они очень вкусны, отличаются пористостью мякиша и пышностью.

Используется мука второго сорта преимущественно для выпечки белого хлеба и несдобных мучных изделий.

В **обойной муке** содержится много отрубей, что сказывается на ее цвете (белый с желтым и даже с коричневым оттенком).

По калорийности и легкости усвоения эта мука значительно уступает высочайшей сортной. По содержанию витаминов и минеральных веществ занимает первое место. Обойная мука дает также самый высокий прирост из всех сортов пшеничной муки. Используется для выпечки белого хлеба и несдобных хлебобулочных изделий.

Свежую муку от лежалой можно оплечь, смочив чайную ложку муки водой: если при замешивании мука почти не меняет цвета, ее считают свежей, если темнеет, — лежалой. Если, прикоснувшись кончиком языка к сухой муке, вы ощутите почти пресный или слегка сладковатый вкус, а понюхав муку, определяете, что запах едва ощутим. — мука доброкачественна, но даже слабый кислый или горький привкус и легкий затхлый запах свидетельствуют о том, что мука выработана из недостаточно свежего зерна или испорчена в результате неправильного хранения.

Правила хранения муки особенно важно соблюдать в сельской местности, где запасы этого продукта в домашнем хозяйстве бывают значительными. Здесь ее хранят обычно в деревянных ларях, расположенных в сухих, прохладных помещениях. При хранении во влажных помещениях мука приобретает запах гнили, а в слишком теплых — горький привкус. Необходимо также обеспечить доступ воздуха к нижней части ларей.

Муку можно хранить и в мешках, но эти мешки нельзя ставить прямо на пол. Их ставят на деревянные решетки. Нельзя также размещать мешки с мукой вплотную к стене.

В городских условиях вообще не рекомендуется создавать большие запасы муки.

Дрожжи

Дрожжи хлебопекарные прессованные и сушеные используют для разрыхления и подъема теста. Прессованные дрожжи должны быть плотными, легколомающимися, беловато-желтого цвета, со специфическим вкусом и запахом.

Кислые, горькие дрожжи непригодны к употреблению.

Прессованные дрожжи можно хранить до 10 суток при температуре от 2 до 4°C. При температуре свыше 8°C и без доступа воздуха дрожжи быстро портятся.

Сухим дрожжам свойствен желто-коричневый цвет и горьковатый привкус; они должны быть без запаха гнили и плесени. Их можно хранить значительно дольше прессованных при температуре от 12 до 15°C, но обязательно в сухом и в темном месте.

Наилучшая температура для жизнедеятельности дрожжей 25—30°C, поэтому их разводят теплой водой или молоком.

Готовое тесто

В магазинах «Кулинария» имеется впролажеочень удобный полуфабрикат — готовое тесто: хлебопекарное, приготовленное по рецептуре городских булочек и кондитерское — слоеное и песочное.

Хлебопекарное тесто приготовлено «а прессованных дрожжах и заправлено (в небольших количествах) сахаром, маргарином, растительным маслом и солью. Из этого теста в домашних условиях легко испечь всевозможные пироги, пирожки с начинкой, булочки и др.

Перед использованием это тесто рекомендуется слегка подогреть в духовке примерно до температуры 30°C.

Чтобы предохранить тесто от обсыхания, его следует немного смазать разогретым маргарином или коровьим маслом, заложить в посуду и плотно закрыть крышкой.

Песочное тесто предназначено для изготовления тортов, печенья, пирожных, из слоеного готовят слоеные пирожки с начинкой из варенья, с мясным фаршем, слоеные торты, пирожные и другие мучные и кондитерские изделия.

Как смазать форму жиром

Для приготовления разнообразных пудингов, запеканок и изделий из теста используют либо специальные формы, либо кастрюли и глубокие сковороды.

Для того чтобы готовое изделие имело красивую, равномерно поджаренную поверхность, не приставало бы к форме и не деформировалось при извлечении из нее, форма должна быть смазана ровным слоем жира.

Для смазывания форм наиболее пригоден жир без запаха — свиное топленое сало, рафинированное растительное масло или топленое коровье масло.

Разогретый жир наносят на внутреннюю поверхность формы при помощи кисточки. Этот способ и наиболее удобен, и обеспечивает смазывание формы во всех изгибах и швах. Форму, смазанную жиром, до размещения в нее теста или другого продукта, держат перевернутой вверх дном для того, чтобы излишек жира стекал.

Как быстрее и лучше взбить белки *

Малейшая частица желтка затрудняет взбивание белков, поэтому осторожно отделяйте белки от желтков.

Даже незначительные следы жира на посуде также препятствуют быстрому взбиванию белков.

Для того чтобы взбитые белки не приобрели некрасивого сероватого оттенка, используют только эмалированную или керамическую посуду.

Язычки из пресного слоеного теста

Пресное слоеное тесто (см. стр. 264) раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать из него выемкой или стаканом круглые лепешки. Каждую лепешку посыпать сахарным песком, а затем слегка раскатать скалкой, придавая лепешке форму язычка (толщина язычка U_2 см). Язычки уложить на слегка смоченный водой противень и выпекать при температуре 260—280°C до частичного расплавления сахара на поверхности язычка.

На $2U_2$ стакана пшеничной муки — 1 граненый стакан воды, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 20 капель лимонной кислоты; для посыпки — 1 стакан сахара. На приготовление закатки — 400 г масла сливочного или маргарина, 5 чайных ложек пшеничной муки.

Ватрушки из пресного слоеного теста

Пресное слоеное тесто (см. стр. 264) раскатать в пласт толщиной 5—6 см и из него выемкой или стаканом вырезать круглые лепешки. Из половины общего количества вырезанных лепешек выемкой с меньшим диаметром вырезать кружки и полученные кольца положить на слегка смазанные яйцом лепешки. В середине лепешек сделать вилкой прокол, а пространство в кольцах заполнить начинкой из творога. Ватрушки уложить на слегка смоченный водой противень, поверхность их смазать яйцом. Выпекать при температуре 240—250°C в течение 12—15 мин.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 граненый стакан воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 16 капель лимонной кислоты, 1 яйцо для смазки. На приготовление закатки — 300 г масла сливочного или маргарина, 4 чайные ложки пшеничной муки. Для начинки — 300 г творога (см. стр. 257).

Яблоки в слойке

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на квадраты такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоки. На каждый квадрат положить очищенное яблоко с вынутой сердцевинкой, заполненное сахарным песком. Углы квадрата приподнять и соединить узелком, тесто зашипать по шву так, чтобы яблоко было завернуто полностью. Для украшения сверху можно сделать из теста фигурные накладки. Изделия смазать яйцом, уложить на противень, смоченный холодной водой, и выпекать при температуре 200—220°C в течение 25—30 мин. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана пшеничной муки — $1\frac{1}{2}$ граненого стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 24 капли лимонной кислоты ($\frac{1}{2}$ чайной ложки). На 1 кг яблок — 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 яйца для смазки. На приготовление закатки — 300 г масла сливочного или маргарина, 5 чайных ложек пшеничной муки.

Блины

Чтобы испечь тонкие румяные и сочные блины, нужно пользоваться сковородами небольшого размера — чугунными или из другого металла, но непременно с толстым дном. Перед тем как налить тесто на сковороду, необходимо ее хорошо нагреть и смазать маслом, иначе блин подгорит.

Сковороды, не бывшие в употреблении, надо поставить на огонь и нагревать с каким-нибудь жиром в продолжение 10—15 мин, затем слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. «Первый блин комом» — говорит старая русская пословица. Действительно, первый блин чаще всего получается «комом» — бледный, толстый, неаппетитный. По первым блинам нужно установить, сколько теста следует наливать на сковороду, чтобы блины получились ровными и тонкими.

Нужно следить, чтобы блин не подгорел, для этого надо своевременно его переворачивать.

В русской печи блины одновременно пропекаются и сверху, и снизу.

Для блинов можно брать как пшеничную, так и гречневую муку.

Можно печь блины с различными приправами, например с мелко нарезанным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, с сельдью, нарезанной на маленькие кусочки.

Блины с приправами надо печь так: разогретую сковороду подмазать маслом, посыпать зеленым луком или рублеными яйцами либо положить кусочки сельди, налить тесто и дальше печь, как обыкновенные блины.

К блинам можно подавать разогретое сливочное, топленое или растительное масло, сметану, сельдь, кильки, рыбу холодного копчения.

Блины подают к столу горячими. Готовые блины складывают в подогретую миску или на блюдо стопками, накрыв салфеткой, или держат их в духовом шкафу, лучше же всего подавать блины к столу прямо со сковороды.



Если венчик или взбивалка, которой пользуются для взбивания белков, применялся и для других надобностей (взбивание сливок, сметаны, соуса и др.), его нужно промыть в горячей воде, а затем протереть уксусом или лимонным соком.

Начав взбивание, не следует прерывать его, пока белки не взобьются в пену.

Начинают взбивание легкими и не слишком быстрыми движениями, а затем сильными и ускоренными.

Взбивать белки нужно не заранее, а непосредственно перед тем, как добавлять их в приготовленное тесто, соус или другое кушанье.

Хлеб и хлебобулочные изделия

Хлеб, как известно, отличается невысоким содержанием белковых веществ и сравнительно большим количеством углеводов. Белковые вещества хлеба бедны аминокислотным составом. Во многих сортах пшеничного хлеба недостает витаминов группы В и минеральных соединений кальция и фосфора.

Разработаны способы повышения биологической ценности хлеба. На хлебобулочных предприятиях для этой цели применяется ценное сырье растительного и животного происхождения с повышенным содержанием белка, а также синтетические витамины. В ряде случаев для придания хлебным изделиям диетических свойств в их рецептуру вводят жиры главным образом с ненасыщенными жирными кислотами, сырье, содержащее липотропные вещества (например, соевую муку, фосфатидные концентраты и др.), сорбит или ксилит, некоторые микроэлементы (например, йод).

Для улучшения внешнего вида, вкуса и аромата хлеба применяют такие улучшители, как сахар, патока, глюкоза, ферментные препараты и др.

Для улучшения состава хлеба используются молоко и продукты его переработки (обезжиренное молоко, пахта, сыворожка). Разработаны рецептуры хлебных изделий с рыбной мукой (хлеб каспийский и булочка «Снеток»), обогащенных белковыми веществами.

В продаже имеется хлеб ржаной (простой, заварной и улучшенный), пшеничный (простой и улучшенный), хлеб весовой и штучный, формовой и подовый.

Весьма разнообразен ассортимент штучных булочных изделий, слобы, сухеш, бубликов (простые, сахарные, слобные, с маком, с тмином и др.), сухарей (простые, слобные, ванильные и др.), лечебных сортов хлеба.

Кроме простого и заварного ржаного хлебозаводы выпекают еще ржаной хлеб из обдирной муки, пеклеванный хлеб из сеяной ржаной муки, сладкий ржаной с солодом, заварной любительский, а из смеси ржаной и пшеничной муки — бородинский, минский, рижский. В бородинский хлеб кладут немного кориандра, а в минский и рижский — тмин.

Простой пшеничный хлеб называют **ВННМ** (ситный хлеб — старинное название хлеба из просеянной сквозь сито пшеничной муки).

Ситный хлеб бывает простой и улучшенный (ситный с изюмом, ситный с маком и др.).

Диетические хлебные изделия

Диетические хлебные изделия предназначены для диабетиков, при болезнях почек, гастрите и других болезнях.

Эти изделия можно приобрести в магазинах диетических продуктов, но употреблять их следует только по предписанию врача.

Хлеб белково-пшеничный и хлеб белково-отрубной рекомендуют при сахарном диабете и при других заболеваниях (тугоухость, диатезы). Хлеб белково-отрубной, кроме того, возбуждает деятельность кишечника.

Хлеб ахлоридный (бессолевого) врачи прописывают в случаях, когда из питания надо исключить соль.

При ожирении и некоторых желудочно-кишечных заболеваниях рекомендуют хлеб из дробленого зерна пшеницы.

Кормящим матерям, беременным женщинам, детям, а также при гастритах и язвенной болезни и для усиления питания рекомендуются молочные булочки.

При гастритах и язвенных болезнях рекомендуют также булочки пониженной кислотности и сухой бисквит.

При переломах и некоторых других заболеваниях полезно печенье с кальцием.

Детям рекомендуют печенье овсяное, печенье с морковным соком и крокеты с витамином С.

Кондитерские изделия

Кондитерская промышленность вырабатывает всевозможные изделия, которые принято делить на две большие группы: сахаристые кондитерские изделия (карамель, конфеты, шоколад и шоколадные изделия, драже, пастила, мармелад, ирис, халва, восточные сладости) и мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники, вафли, кексы, баба, торты, пирожные, рулеты и др.).



Блины на опаре

Поставить опару, для чего влить в посуду 2 стакана теплой воды, развести дрожжи, всыпать 500 г муки, тщательно размешать, накрыть и поставить в теплое место примерно на 1 ч.

Когда опара подойдет, прибавить соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное или растительное масло (или маргарин), размешать и прибавлять остальную муку, вымешивая тесто до гладкости.

Развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно по 1 стакану и каждый раз вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опустить, добавив в тесто сбитые в пену яичные белки.

Начинать печь блины следует тотчас же после подъема теста. Хорошие блины получаются, если тесто подошло не менее 2—3 раз.

Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из гречневой муки, опару ставить на пшеничной муке, добавив 1 ст. ложку гречневой. Остальную гречневую муку добавить после подъема опары вместе со сдобой (яйцами, маслом и пр.). Тесто и в этом случае следует разводить теплым молоком.

На 1 кг пшеничной муки — 4—5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 40 г-дрожжей.

Блины скороспелые

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным венчиком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную или виннокаменную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины.

Если нет кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды, влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

На 500 г муки — 3 стакана воды, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахара, по 1/2 чайной ложки соли, соды и кислоты.

Блины украинские

Из перебранного и промытого пшена сварить вязкую кашу, дать остыть, после чего протереть ее сквозь сито.

В кастрюлю влить 1/2 стакана молока, добавить 1 ст. ложку масла, довести до кипения, всыпать 1 стакан гречневой муки, заварить густое тесто и дать ему остыть до комнатной температуры. После этого в тесто влить разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать подойти; затем добавить протертую кашу, остальную муку, сырые желтки, стертые с сахаром, посолить и, влив теплое молоко, тщательно размешать и вторично дать подойти. Добавив в тесто взбитые в пену белки, выпекать блины.

Перед тем как подать на стол, блины полить маслом, отдельно дать сметану.

На 300 г пшена — 300 г гречневой муки, 3—4 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана молока, 15 г дрожжей, 1 стакан сметаны.

Оладьи

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить яйца, соль, сахар и 1 ст. ложку сливочного или растительного масла, вымесить, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджаривать оладьи с обеих сторон.

К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и сахаром.

Можно приготовить оладьи с яблоками или изюмом. Приготовление оладий с яблоками описано в отдельном рецепте (см. ниже). Изюм надо тщательно перебрать, хорошо промыть и смешать с тестом.

На 500 г муки берут 2 стакана молока или воды, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки сливочного или растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 25 г дрожжей.

Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды; сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковородке.

На 1 кг муки — 1 кг овощей, 2 яйца, 1—2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 2 ст. ложки масла.

Оладьи с яблоками

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно размешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть смоченной в воде ложкой.

На 500 г муки — 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3—4 яблока.

Блинчики и блинчатые пироги

Для блинчиков готовят жидкое тесто на молоке с добавлением яиц и сахара.

Блинчики делают натуральными и подают с медом или сахаром, или с начинкой из творога, яблок, варенья.

Сахаристые кондитерские изделия, как правило, содержат в основном сахар, патоку, крахмал и другие компоненты. Они бедны азотистыми веществами. Мучные кондитерские изделия в большинстве — сдобные, с высоким содержанием сахара, жира и яиц.

Для всех этих изделий применяют разнообразные виды начинок: фруктово-ягодные, медовые, ликерные, молочные, помадные, сбивные (из взбитых яичных белков), прохладительные (смесь сахарной пудры с кокосовым маслом с добавлением кислоты), марципановые (сахарная пудра с сырым тертым орехом), ореховые (сахар с обжаренным тертым орехом), шоколадные и др.

Наши кондитерские фабрики оборудованы машинами-автоматами и контрольно-измерительными приборами, обеспечивающими безукоризненную чистоту и точное соблюдение установленной рецептуры.

В кондитерском производстве используют сахар, муку, патоку, мед, орехи, фрукты, ягоды, молоко, масло, растительные жиры, яйца, бобы какао, кофе, вина, ликеры, пряности, ароматические вещества, пищевые кислоты.

Упакованные в изящные коробки, завернутые в красивые этикетки, шоколад и конфеты, печенье, мармелад и пастила являются желанным подарком и украшают любой стол.

Карамель

Оболочка для карамели готовится увариванием сахара-паточного сиропа с последующим добавлением пищевых кислот, красящих и ароматических веществ.

Кондитерские фабрики выпускают леденцовую карамель без начинки с приятным кисловатым вкусом и многочисленные сорта карамели с разнообразными начинками: фруктово-ягодными, ликерными, шоколадными, медовыми, сливочными, помадными, ореховыми.

Конфеты

По способу изготовления и отделке конфеты делят на три основные группы: неглазированные (не покрытые глазурью); глазированные (покрытые шоколадной или другой глазурью, а также обсыпанные порошком какао, шоколадной, ореховой или вафельной крупкой); шоколадные конфеты разнообразной формы с начинками и рельефными рисунками на поверхности.

Конфеты готовят из одной или нескольких конфетных масс, расположенных слоями. Выбор конфетных масс очень разнообразен: помадные, фруктовые, сбивные, ореховые, марципановые, молочные, ликерные, кремовые, грильяжные, на карамельной основе, заспиртованные ягоды, фрукты и цукаты.

Шоколад

Шоколад представляет собой продукт переработки бобов какао с сахаром с добавлением (или без добавления) ароматических и вкусовых веществ. Это

шжопитательный продукт, в котором содержится 55—60% углеводов, 30—38% ира и 6—8% белковых веществ. Калорийность 100 г шоколада — 540 ккал.

В зависимости от способа обработки выделяют на десертный, обыкновенный и пористый. В качестве добавления применяют молоко и молочные продукты, обжаренные ореховые ядра и арахис, кофе прений, молотый или в виде пасты, вафли в виде крупки, измельченные кукурузные хлопья, цукаты, цедру, сухофрукты, приправы и специальные добавки (витамины).

Для шоколада готовят начинки: помидно-фруктовую, ореховую, арахисовую, шоколадную, фруктово-мармеладную, шоколадно-кремовую, помидно-сливочную, пралине с вафлями и без вафель.

Ирис и молочные конфеты типа тянучки

Ирис — это молочные конфеты, изготовленные из сахара, патоки, молока (можно из соевого молока) и жира с добавлением вкусовых и ароматических веществ, благодаря чему он является высококалорийным продуктом (калорийность 100 г ириса — 410 ккал).

Молочные конфеты типа тянучки отличаются от ириса большим количеством молока и жира в рецептуре и светлой окраской, а также большим содержанием влаги.

Пастилы

Это разнообразные по форме и отделке изделия, приготовленные на сахаро-яблочной основе в результате сбивания массы с яичным белком.

Мармелад

Слово «мармелад» происходит от португальского слова «мармело», что значит айва. Отличительная особенность айвы состоит в том, что в ней много пектина — вещества, обладающего свойством образовывать желе.

Мармелад готовят не только из айвы, но и из яблок, сливы, абрикосов и из некоторых других плодов и ягод, содержащих достаточное количество пектина.



Блинчики с медом или сахаром

Смешать 3 яичных желтка с молоком (Уг стакана), прибавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. После этого положить разогретое сливочное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков, затем развести молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитые в пену яичные белки.

Выпекать блинчики надо нетолстыми, на разогретой сковороде, предварительно смазанной маслом.

Каждый готовый блинчик сложить, не снимая со сковороды, вчетверо, потом переложить в подогретое блюдо и покрыть салфеткой.

Подать блинчики к столу с медом или сахаром.

На 250 г муки — 2/3 стакана молока, 3 яйца, по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла (для смазывания сковороды), 1/2 чайной ложки соли.

Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/3 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпика, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

При подаче на стол блинчики посыпать сахарной пудрой. Таким же способом можно приготовить блинчики с мясом. В этом случае к блинчикам надо подать сметанный соус с томатом.

На 250 г муки — 2/3 стакана молока, 3 яйца, 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли, 1 ст. ложка топленого масла или маргарина для обжаривания.

Блинчатый пирог

Испекь блинчики, как указано в рецепте «Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками». Смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком, положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и т. д. до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30—40 мин.

Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.

Отдельно подать масло, мясной или куриный бульон в чашке.

Блинчатый пирог можно делать с любыми начинками — с одной или несколькими. Начинкой может служить, например, рубленое куриное мясо, заправленное белым соусом.

Булочки, крендельки, куличи и другие изделия

Булочки

В посуду для теста влить $2\frac{1}{4}$ стакана теплого молока (или воды), растворить в нем дрожжи и, помешивая, всыпать половину взятой муки. Вымесить, чтобы не было комков, накрыть посуду полотенцем или салфеткой и поставить в теплое место.

Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахар, разогретое масло или маргарин (можно добавить 2—3 яйца, ванилин или кардамон в порошке), размешать, добавить остальную муку и хорошо вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды и веселки.

После этого посуду с тестом снова накрыть и вторично поставить в теплое место для подъема. После того как тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску, посыпанную мукой, и разделить в виде шариков весом примерно 50—60 г. Разделанное тесто уложить на лист или противень, слегка смазать маслом, дать булочкам подняться в теплом месте и затем смазать их взбитым яйцом и поставить на 12—15 мин в жаркий духовой шкаф для выпечки.

На 1 кг муки — $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 150—200 г масла или маргарина, 2—3 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 30 г дрожжей.

Булочки-шанежки

В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме примерно вдвое, положить соль и яичные желтки, стертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды и веселки. После этого тесто опрavitь, слегка посыпать мукой, накрыть и поставить в теплое место для подъема; когда тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску и разделить из него маленькие булочки, положить их на лист, слегка смазанный маслом, и дать им подняться в теплом месте. Для смазывания булочек 1 ст. ложку сметаны смешать с таким же количеством муки и 1 ст. ложкой растопленного масла; полученной массой смазать поверхность булочек, посыпать их сахаром и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки.

На 1 кг муки — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 яичных желтков, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 300 г масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 40 г дрожжей. Для смазывания булочек — по 1 ст. ложке сметаны, муки и масла, $1-\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара.

Крендельки к чаю или кофе

Приготовить тесто так же, как для булочек-«шанежек». При этом в тесто вместе с сахаром и яйцами добавить лимонную цедру, натертую на терке. Когда тесто подойдет, выложить его на доску, посыпать мукой и разделить маленькие крендельки; смазать их маслом, посыпать сахаром и поставить в духовку на 10—12 мин.

Чтобы приготовить мармелад, к фруктовому или яблочному пюре добавляют сахар, ароматические вещества, пищевые кислоты и красители, агар и др.

Мармелад обладает очень нежным и приятным вкусом, его рекомендуют вводить в пищевой рацион детей

Халва

Халва — одно из самых популярных лакомств. Она готовится из взбитой карамельной массы (сильно уваренный сахар-патошный сироп), смешанной с растертыми обжаренными ядрами орехов, арахиса, подсолнечных или кунжутных семян.

В зависимости от исходного сырья, использованного на изготовление халвы, ее называют ореховой, арахисовой, подсолнечной, тахинной.

Халва вырабатывается в разнообразном ассортименте, так как каждый из перечисленных видов халвы можно приготовить с различными добавлениями — с ванилином, с порошком какао (шоколадная халва), с миндалем, цукатами, изюмом и т. п.

Помимо того, что халва очень вкусна, она весьма питательна, так как в ней много растительного масла, углеводов, белков и незначительное количество воды.

В 100 г халвы — более 500 ккал.

Восточные сладости

В кулинарии народов Закавказья и Средней Азии немало очень хороших блюд и особенно своеобразных по вкусу сладостей.

Для восточных сладостей характерно то, что в них наряду с сахаром, патокой, мукой, жирами, фруктовыми заготовками содержится значительное количество добавок и пряностей — крахмал, мак, орехи, миндаль, кунжут, имбирь, кардамон, ванилин и др., причем сочетания их обусловлены национальными вкусами. Так, в карамельную массу вводят ванилин, семена кунжута, миндаль и имбирь. Поверхность карамели некоторых сортов обсыпают пшеничной мукой; карамель-



ную массу, вытянутую в виде нитей, смазывают жирно-мучной смесью.

Наиболее известны различные сорта рахат-лукума и халвы, нуга, чучхела, квянаки, пахлава, рулет ореховый. Хрши также кета карабахская, бады и мшпе другие восточные сладости, каждая из которых вкусна по-своему.

Печенье

Печенье вырабатывают из пшеничной муки тонкого помола с добавлением сахара, масла, яиц, молока и других высокопитательных продуктов.

По способу приготовления, набору продуктов и вкусу печенье делят на бисквитное, сдобное и сухое (крекер).

Печенье-бисквит выпекают из пшеничной муки с добавлением сахара и жиров. В некоторых изделиях, кроме того, используется крахмал, патока, сироп, мед, молоко, яйца, какао, кофе и т. п.

В качестве разрыхлителей для приготовления теста применяют питьевую соду и углекислый аммоний.

Печенье вырабатывают в виде некрупных изделий, которым придают различную форму — прямоугольную, круглую, квадратную и т. п.

Печенье-бисквит используют к чаю, кофе, какао, молоку и кисломолочным продуктам. Вместе с каким-нибудь из этих напитков печенье — отличный полдник для детей.

К наиболее популярным сортам этих изделий относятся: печенье «Мария», обладающее привлекательным ароматом ванили; «Москва», содержащее значительное количество жиров; «Ленинградское», в котором используется большое количество сахара; «Школьное», приготовленное с добавлением молока; «Крокеты», имеющий приятный сладкий вкус; «Спорт», в рецептуру которого добавлены яйца; «Алые цветочки» повышенной калорийности, так как в тесто кроме обычных продуктов входит мед, молоко, яйца. Эта разновидность печенья включает многие и многие десятки названий. Каждый сорт печенья-бисквита отличается своим вкусом и ароматом, но все они приготовлены из высококачественного сырья при помощи совершенной технологии. К достоинствам этих изделий относят также их устойчивость в хранении.

Особым богатством отличается ассортимент **сдобного печенья** (птифур). Для этих изделий применяют сбивное и песочное тесто. Сбивное тесто содержит взбитые в густую пену яичные белки с различными добавлениями. Оно отличается также высоким содержанием сахара и сливочного масла.

В ассортименте **сбивного сдобного печенья**: «Детское», «Ленинградское», «Октябренок», «Палочка-выручалочка», «Сахарное», «Сливочное шоколадное», «Лаконка», «Восточное» и многие другие.

К широко популярным сортам **песочного** печенья относят: «Анютины глазки», «Красная Москва», «Крендельки восточные» и др. Особо высокими вкусовыми ка-

На 1 кг муки — 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100—125 г масла или маргарина, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 30 г дрожжей, цедра с $\frac{1}{2}$ лимона.

Рулет с маком

Приготовить тесто так же, как для булочек-«шанежек».

Отдельно приготовить мак: положить его в кастрюлю, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и дать постоять на столе в течение 30—40 мин.

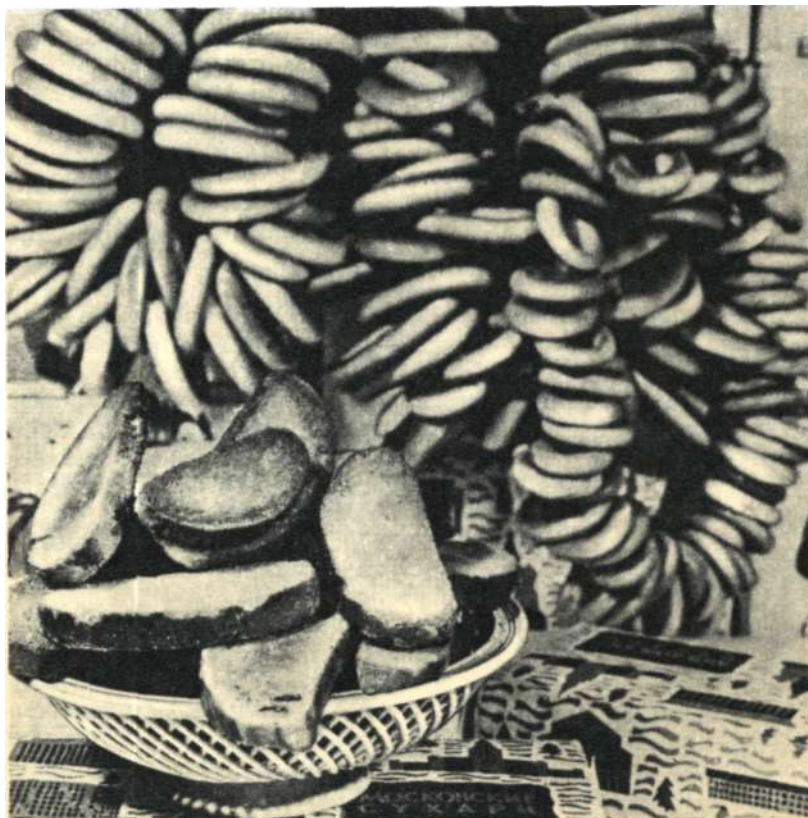
Затем слить всю воду, слегка отжать мак и растереть его в ступке или миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахарный песок, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густое повидло.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см, положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в теплое место для подъема; затем смазать рулет яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20—30 мин для выпечки.

В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру.

При подаче на стол рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг муки — 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100—125 г масла или маргарина, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для приготовления начинки — 300 г мака, 150 г меда, % стакана сахарного песка.



Сухари

Приготовить тесто так же, как для булочек (см. стр. 270), но несколько гуще. Готовое тесто выложить на доску, разделить в виде батонов по длине листа и положить на лист, слегка смазанный маслом. Поверх батонов тупой стороной ножа сделать поперечные неглубокие полоски (надрезы) и поставить в теплое место для подъема, а затем смазать взбитым яйцом и выпекать в течение 15—20 мин в духовом шкафу.

Охлажденные батоны нарезать на ломтики, разложить на лист, сбрызнуть молоком, посыпать сверху сахаром, рубленым миндалем или сахаром, смешанным с миндалем, и поставить подсушить в нежаркий духовой шкаф.

На 1 кг муки — 2/4 стакана молока (в тесто), 4 яйца, 200 г масла или маргарина, 1—1/4 стакана сахара, 1/2 чайной ложки соли, ванилин, кардамон, шафран или цедра с 1/4 лимона, 100 г миндаля.

Кулич

Тесто для куличей можно приготовить двумя способами.

Первый способ. В 1/4 стакана теплого молока растворить дрожжи, добавить половину взятой муки, размешать, чтобы не было комков, накрыть и поставить опару в теплое место. Когда объем опары увеличится вдвое, добавить в нее соль, яичные желтки (1 желток оставить для смазки), стертые с сахаром и ванилином, масло, все это перемешать, добавить взбитые в пену яичные белки и остальную муку. Тесто должно быть не очень густым, но хорошо вымешанным и свободно отставать от стенок посуды и веселки.

Тесто накрыть и поставить в теплое место. Когда оно поднимется и увеличится в объеме вдвое, добавить изюм (промытый и просушенный), цукаты, нарезанные кубиками, и миндаль, очищенный от кожицы и мелко нарубленный; все это смешать с тестом, которое разложить в формы. Для получения более пышного кулича форму надо заполнить на 2/3 высоты, для более плотного — на 1/2 высоты.

Формы подготовить так: дно покрыть кружком белой промасленной с двух сторон бумаги, бока смазать маслом и обсыпать мукой или толчеными сухарями. Заполненные тестом формы поставить в теплое место и накрыть полотенцем. Когда тесто поднимется на 1/2 высоты формы, смазать верх взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф (не очень жаркий) на 50—60 мин. Во время выпечки форму с куличом надо очень осторожно поворачивать, но не трясти.

Чтобы верх кулича не подгорел, после того как он зарумянился, надо накрыть его кружком бумаги, смоченной водой. Готовность кулича определяют, воткнув в него тонкую лучинку: если вынутая лучинка сухая — кулич готов, а если на лучинке будет тесто — кулич сырой.

После охлаждения кулич можно покрыть глазурью и украсить цукатами, ягодами из варенья, шоколадными фигурками и т. п.

Второй способ. В 1/2 стакана теплого молока развести дрожжи, всыпать 4 стакана муки и замесить тесто, затем добавить соль, сахар, стертый добела с яичными желтками, растопленное масло или маргарин, яичные белки, взбитые в пену; все это перемешать, сверху посыпать мукой, накрыть и поставить на ночь в защищенное от сквозняка место. Утром добавить остальную муку, ванилин, смешанный с сахаром, вымесить тесто так, как указано в описании первого способа приготовления. Тесто накрыть и поставить в теп-

чествами отличается песочное печенье — песочно-сливочное, глазированное шоколадом. К этим сортам относят «Суворовское», «Ромашка», «Старт», «Ше-точек» и др.

Печенье сбивное и песочное входит в высокосортные смеси, расфасованные в красивые коробки. Эти печенья продаются также и на вес.

Особую группу печенья составляют печенье-сухарики. Это печенье отличается высокой калорийностью и отличным вкусом. К широко популярным изделиям этой группы кондитерских изделий относятся «Московские хлебцы» и др.

Сухое печенье — крекер — приготовлено из дрожжевого теста. В зависимости от сорта это печенье содержит большее и меньшее количество жира. Многие разновидности крекера обладают приятным, чуть солоноватым вкусом. Такой вкус отличает сухое печенье «Столовое», «Гастроном», «Крекер с тмином» и др. Крекер удобен как гарнир ко многим прозрачным бульонам и пюреобразным супам. Его хорошо использовать вместо гренков. Хорошо это печенье к завтраку.

В продажу поступает и специальный крекер, который носит название «К завтраку».

В рецептуру этого изделия входит повышенное количество жира.

Сухое печенье очень вкусно с сыром. В таком виде эта закуска хорошо сочетается с сухим столовым белым вином.

Крекер относят к продуктам, устойчивым в хранении. Печенье «К завтраку» сохраняет свою доброкачественность до 2 месяцев.

Остальные сорта сухих печений можно хранить 3 месяца. В продажу это печенье поступает либо расфасованным в коробки, либо на вес.

Вместо хлеба можно употреблять галеты — изделия из пластичного дрожжевого теста.

В простых галетах «Поход» нет сахара и жира, в улучшенных («Арктика») содержится жир.

Диетические галеты «Спортивные» отличаются повышенным содержанием жира и сахара, а диетические галеты «Режим» наоборот — пониженным содержанием жира и сахара.



Пряники, коврижки, вафли

Пряник — старинное русское народное лакомство, выпускается сырцовым — из теста, замешенного на холодном сахарном сиропе, и заварным — из теста, замешенного на горячем сахарном или медовом сиропе. Заварное тесто долго выдерживают в холодном помещении, что улучшает качество пряников.

Пряники получили свое название от пряностей, составляющих основу их аромата и вкуса.

Пищевая промышленность выпекает много различных сортов пряников: медовые, глазированные, вяземские, тульские, лимонные, ванильные, коврижки.

Коврижки — это разновидность пряников. В продаже имеются коврижки медовые, союзные, цукатные, южные.

Вяземские и тульские пряники обладают высокими вкусовыми достоинствами и пользуются успехом у потребителей.

Для вяземских и тульских пряников характерна прослойка из цукатов, мармелада или пастилы между двумя пластями сдобного теста. Эти пряники раньше назывались еще печатными, потому что на поверхности теста перед их выпечкой выштамповывают («печатают») различные узоры, орнаменты, надписи, фигуры.

Вафли — мучные кондитерские изделия, представляющие собой тонкопористые листы, прослоенные начинкой, или без начинки. Вафли некоторых сортов глазируют шоколадом.

Пирожные, торты, кексы, баба

Пирожные и торты — высококалорийные кондитерские изделия с большим содержанием жира, сахара и яиц либо только сахара и яиц, с разнообразной внешней отделкой.

Торты отличаются от пирожных большими размерами и более сложной отделкой поверхности.

В зависимости от рецептуры теста пирожные можно разделить на следующие группы: бисквитные, слоеные, песочные, заварные, белковосбивные, миндальные, крошковые.

Торты делят на бисквитные, слоеные, песочные, миндально-фруктовые и вафельные.

Отделочные полуфабрикаты представляют собой различные кремы, помады, желе, сироп для пропитывания выпеченного полуфабриката, фруктово-ягодные заготовки и миндаль. Среди отделочных полуфабрикатов наибольшее распространение получил крем — пышная масса, полученная энергичным сбиванием сыра.

Кексы.....сдобные мучные изделия с большим содержанием масла, меланжа, сахара.

Ромовые баба — сдобные мучные изделия с большим содержанием жира, яиц, сахара, коринки или изюма; изготавливают их из дрожжевого теста. Форма ромовой баба конусообразная, обычно в центре имеется сквозное отверстие.

лое место для подъема. После того как тесто поднимется, прибавить изюм, миндаль и пр., перемешать и разложить в формы.

В остальном поступать точно так же, как указано выше в первом способе.

На 1 кг муки — $1/3$ стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана сахара, 40—50 г дрожжей, $3/4$ чайной ложки соли, 150 г изюма, 50 г цукатов, 50 г миндаля, $1/2$ порошка ванилина или 5—6 измельченных зерен кардамона.

Кулич миндальный

Приготовить тесто для кулича, как указано выше; хорошо вымесить тесто, положить в него миндаль (250 г), предварительно ошпаренный, очищенный от кожицы, тонко нарезанный или нарубленный и просушенный.

Далее все делать так, как указано в рецепте.

Перед тем как ставить в духовой шкаф для выпечки, посыпать кулич миндалем.

На 1 кг муки — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана сахара, $3/4$ чайной ложки соли, 300 г сладкого миндаля, 40—50 г дрожжей, $1/2$ порошка ванилина.

Ромовая баба

В одном стакане теплого молока развести дрожжи. Прибавить 3 стакана муки и замесить густое тесто, скатать его в шар, сделать с одной стороны 5—6 неглубоких надрезов и опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2—2 $1/2$ л), накрыть крышкой и поставить в теплое место.

Через 40—50 мин, когда тесто всплывет и увеличится в объеме вдвое, вынуть его шумовкой, переложить в посуду для замешивания теста, прибавить стакан теплого молока, соль, яичные желтки, стертые добела с сахаром и ванилином, яичные белки, взбитые в пену; все перемешать, добавить остальную муку и тесто вымесить. После этого в тесто добавить масло (или маргарин), взбитое добела, и тесто вновь очень хорошо вымесить (тесто не должно быть очень густым), накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, добавить в него изюм, коринку, перемешать и разлить тесто в формы (на $1/3$ высоты), подготовленные так же, как для кулича, накрыть и поставить в теплое место для подъема.

Когда тесто поднимется на $2/3$ высоты формы, осторожно, не встряхивая, поставить ее в нежаркий духовой шкаф примерно на 45—60 мин.

Во время выпечки форму надо поворачивать с большой осторожностью, так как даже при небольшом толчке тесто может осесть и середина будет пустой. Готовую ромовую бабу (готовность определяется так же, как у кулича) вынуть из формы и положить боком на блюдо, а когда остынет, облить сиропом с вином, осторожно поворачивая на блюде, чтобы сироп впитывался со всех сторон; после этого поставить на блюдо, дать несколько обсохнуть, а затем переложить на другое блюдо, накрытое бумажной салфеткой, и подать на стол.

На 1 кг муки — 2 стакана молока, 7 яиц, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 300 г масла или маргарина, $3/4$ чайной ложки соли, 200 г изюма, коринки, Уг порошка ванилина, 50 г дрожжей. Для сиропа — $1/2$ стакана сахара, $1\frac{3}{4}$ стакана воды, 4—6 ст. ложек виноградного вина, ликера или 1 чайная ложка ромовой эссенции.

Ореховые трубочки

В посуду положить размягченное сливочное масло и взбить его до пышного состояния. Добавить при помешивании сметану, а затем небольшими порциями — пшеничную муку (50% нормы) и замесить тесто.

Замешенное тесто выложить на посыпанный мукой стол, добавить в него оставшуюся муку и продолжать месить еще 7—10 мин до однородного состояния.

Одновременно приготовить ореховую начинку. Для этого очищенные ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, толченый кардамон или корицу, мед и все тщательно перемешать.

Готовое тесто разделить на куски весом по 50 г. Каждый кусок теста раскатать в полоску так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смазать маслом. На полоски положить начинку и свернуть их, начиная с широкого конца, трубочкой.

Подготовленные трубочки положить на смазанный маслом противень, смазать желтком, и выпекать 20—30 мин в горячем духовом шкафу.

Готовые ореховые трубочки можно посыпать сахарной пудрой с ванилином.

На 3 стакана муки — 1 стакан сметаны, $\frac{3}{4}$ стакана (150 г) сливочного масла. Для начинки — $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов. 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы, или кардамона, яичные желтки для смазывания изделий.



Марципаны и цукаты

Марципаны — смесь сахарной пудры с протертым миндалем, абрикосовым ядром или орехами, с добавлением в зависимости от рецептуры цукатов и вина.

Цукатами называют целые или нарезанные кусочками фрукты или корки их, проваренные в сахаро-паточном сиропе, а затем подсушенные. Их широко применяют для украшения тортов, пирожных, кексов и других изделий. Хранить их следует в сухом месте.

Сухое варенье (его еще называют «живым сухим вареньем») — это те же сваренные в сахарном сиропе и подсушенные фрукты, но пересыпанные сахарным песком.

Повидло и джем

Повидло вырабатывают из свежих >рельх, вполне доброкачественных протертых плодов или ягод, уваренных с сахаром. Лучшим повидлом с полным основанием считают яблочное и сливовое.

Повидло сохраняет все ценные качества, присущие исходному сырью, и содержит сахар и кислоты.

Многие справедливо называют повидло «фруктовым маслом» — оно, действительно, является весьма питательным пищевым продуктом.

От повидла джем отличается тем, что он готовится из непротертых фруктов и ягод.

И джем, и повидло подают к чаю, это также отличная начинка для сладких пирогов, пирожков, блинчиков и хорошая приправа к оладьям и гренкам.

Джем, как и повидло, содержит сахар, а также натуральные кислоты, витамины, минеральные соли.

Варенье

Консервные заводы изготавливают варенье из земляники, клубники, ежевики, крыжовника, черешни, слив, черной смородины, клюквы, брусники, яблок, груш, айвы, инжира, мандаринов, апельсинов, лимонов и многих других садовых и дикорастущих фруктов и ягод.

Для варенья отбирают самые лучшие фрукты и ягоды в наиболее благоприятной для приготовления варенья стадии зрелости.

Кроме фруктово-ягодного консервные заводы варят варенье из дыни, зеленых грецких орехов и лепестков чайной розы.

Варенье из лепестков розы очень ароматно, своеобразно по вкусу и внешнему виду. Его варят из молодых нежных лепестков. Варенье «Роза» можно подавать к чаю, добавлять к мороженому, пломбиру и кремам.

Варенье «Орехи» варят из зеленых грецких орехов, снятых с дерева в стадии молочной зрелости, когда они наиболее богаты витамином С. Для улучшения аромата и вкуса в сироп добавляют корицу, гвоздику, кардамон. Получается своеобразное, оригинальное по вкусу и аромату варенье, которое особенно популярно в Закавказье.

Чай

Чай — свернутые и высушенные листочки чайного дерева. В зависимости от способа приготовления, от количества и качества операций, которым подвергается чайный лист, создаются разные типы и сорта готового чая.

Самыми распространенными типами чая являются черный и зеленый. Каждый в них имеет несколько сортов и разновидностей. В нашей стране черный чай производят в Грузии, Азербайджане, Краснодарском крае, зеленый — только в Грузии.

Черный и зеленый чай делают из одного и того же листа. Но для получения черного чая чайный лист ферментируют, т. е. подвергают специальному созреванию, а затем сушат в горячих печах, отчего он приобретает черный цвет. Зеленый чай — чай, не подвергнутый ферментации и термической обработке, и он лучше сохраняет свой естественный зеленый цвет и в сухом виде, и в настое.

Эти внешние различия черного и зеленого чая отражаются на вкусе и свойствах того и другого.

На большей части территории нашей страны пьют черный чай. Чаще всего используют рассыпчатый чай, называемый в торговле байховым и состоящий из отдельных чаинок. Если чай выработывают из целого листа, чаинки получаются крупные, если из резаных листьев, — мелкие. Мелкий чай быстрее и более полно заваривается, экстрагируется, дает более крепкий и темный настой, но менее ароматный.

Наряду с байховым бывает и прессованный чай — либо в плитках, либо в небольших таблетках. Он прессуется из чайной крошки. Плиточный чай применяется в Башкирии, на Севере, в Сибири. Он дает по цвету темный настой, но менее ароматный и с неполным вкусом по сравнению с байховым. Его берут для заварки несколько больше байхового.

Зеленый чай также бывает байховым и прессованным. Зеленый прессованный чай отличается от обычного зеленого и материалом, и способом изготовления. Он прессуется не из крошки, а из целых



Печенье, коврижки, пончики, коржики

Печенье домашнее

Яйца растереть с сахаром добела, добавить размягченное масло или маргарин, соду, ванилин, перемешать и, добавляя муку, замесить очень крутое тесто (как на лапшу). Готовое тесто пропустить через мясорубку, выходящие из решетки жгуты разложить небольшими кучками в виде печенья на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в духовой шкаф для выпечки. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана муки — 2—3 яйца, 250 г масла или маргарина, $1\frac{1}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ пакетика ванилина.

Печенье песочное

В муку положить сахарную пудру или сахарный песок, соду, ванилин, все перемешать, прибавить сметану, масло или маргарин кусочками и замесить тесто; скатать его в виде шара, накрыть салфеткой и дать полежать на холоде 20—30 мин; после этого раскатать в пласт толщиной около $\frac{1}{7}$ см. На поверхности теста сделать наколы вилкой, вырезать маленькие фигурки: кружки диаметром 3—4 см, полумесяцы, ромбики и т. п. — и уложить их на лист, некоторые фигурки можно украсить, например в центре кружка положить изюминку или ягоду из варенья.

Фигурки смазать взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф на 10—12 мин для выпечки.

На 2 стакана муки — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 стакан сахара (пудры или песку), 100—125 г масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ пакетика ванилина.

Прянички

Яйца растереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымесить и брать тесто чайной ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.

Кусочки теста разложить на листе с интервалом примерно в 4 см, после чего поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 7—10 мин.

Готовые прянички вынуть из шкафа и, снимая с листа ножом, разложить на блюде.

На 1 стакан муки — 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или $\frac{1}{4}$ порошка ванилина.

Коврижка медовая

Влить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто веселкой в продолжение 5—10 мин. Чтобы тесто для коврижки получилось темное, в него надо добавить жженку. Для этого 1—2 куса сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить $1\frac{1}{2}$ —2 ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом. Тесто выложить на противень, сма-

занный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем и орехами и поставить в нежаркий духовой шкаф на 15—20 мин. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать пополам, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

На 2 стакана муки — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

Пончики московские

В муку всыпать пищевую соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{8}$ см и стаканом или выемкой вырезать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца.

Жарить пончики надо в разогретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

На $1\frac{1}{2}$ стакана муки — 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 100 г жира для жарения, корица в порошке.

Печенье миндальное

Миндаль перебрать, промыть, слегка подсушить в теплом месте, затем смешать с половиной предсумотренного по рецептуре сахарного песку, $\frac{1}{2}$ части яичных белков и все это пропустить через мясорубку. После этого добавить остальной сахар и яичные белки. Массу при помешивании нагреть до 40 °С, потом, помешивая, охладить до 18—20 °С, добавить муку и взбивать в течение 8—10 мин.

Готовое тесто переложить в конверт (кондитерский мешок) и выпустить в виде небольших лепешек на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. Поставить в духовой шкаф и выпекать при температуре 180—200 °С.

Во время выпечки печенье должно зарумяниться и хорошо подсохнуть.

На 200 г миндаля — 1 стакан сахара, 6 яичных белков, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 чайная ложка сливочного масла.

Печенье из ржаной муки

Влить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подливая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положить чайную ложку соды, предварительно смешанной с небольшим количеством муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто.

Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специальной выемкой кружочки, звездочки и т. п., уложить их на железный лист, подмазанный маслом, и испечь в духовом шкафу.

На 2 стакана ржаной муки мелкого помола — 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

листьев с веточками чайного дерева в кирпичи по 2—2.5 кг. Поэтому такой чай называется кирпичным, или в просторечии калмыцким, так как в прошлом был особенно популярным в Калмыкии. Способ его употребления отличается от обычного: его не заваривают, а кипятят с молоком, солью, перцем и сливочным маслом.

Зеленый байховый чай дает зеленовато-желтоватый настой и обладает иным вкусом, чем черный чай. Часто этот вкус оказывается непривычным для человека. знакомого только с черным чаем: он кажется «травянистым», особенно если заварен слабо. Чтобы зеленый чай был вкусным, его надо заваривать крепче, чем черный, и, кроме того, смешивать с черным (например, 1 чайная ложка черного и 3 чайные ложки зеленого).

В зеленом чае, и байховом, и кирпичном, содержится больше витаминов и белковых веществ, чем в черном. Зеленый чай чрезвычайно бактерициден. Его успешно применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. Благодаря высокому содержанию витамина Р, зеленый чай обладает способностью укреплять стенки сосудов, предотвращать кровоизлияния.

Чай изготавливают там, где он произрастает — недалеко от плантаций, на чайных фабриках, так как чайный лист нельзя перевозить на большие расстояния — он теряет свои ценные качества. Названия чая — «Грузинский», «Азербайджанский», «Краснодарский», «Индийский», «Цейлонский» и т. д. — говорят о месте его изготовления.

Но расфасовывают чай в мелкие пакчи (по 25, 50, 75 и 100 г) вдали от места изготовления — на чаеразвесочных фабриках. В Советском Союзе такие фабрики имеются в Москве, Тбилиси, Одессе, Самарканде, Адлере, Рязани, Иркутске. Место чаеразвесочной фабрики всегда указано на чайной этикетке. На этих фабриках чай сортируют на сорта и приготавливают смеси (купажи) чая. Например, чай № 36 — смесь грузинского и индийского. Самые высокие сорта наших отечественных чаев — «букеты»: «Букет Грузии», «Букет Азербайджана», «Краснодарский букет». Затем идут экстра, после них — высший сорт и наконец — первый и второй сорта. Иногда первый сорт имеет разновидности: первый отборный (зеленый) и первый № 300 (черный). Из импортных чаев у нас в стране популярны «Цейлонский» и «Индийский». Они делятся на высший, первый и второй сорта.

Чем выше сорт чая, тем обычно лучше его качество. Это значит, что на приготовление высших сортов идет лучшее сырье — самый молодой, самый нежный чайный лист, в том числе и неразвернувшийся, из которого получаются наиболее ароматные чайники — типсы. Чем больше типов в чае, тем лучше его запах, тем ароматнее и вкуснее его настой.

В чай низких сортов лист идет погрее и типов в нем почти не бывает.

Но качество чая зависит не только от сырья, но и от многих других причин условий сбора, погоды, правильности тех-

«апопической» схемы на чайной фабрике «оттого, насколько правильно хранится чай после изготовления (в магазине и до него)». Нарушения в каждом из этих звеньев резко снижают кондицию чая. Вот почему тогда чай из сырья высокого сорта может оказаться на практике ниже качества, чем чай из более грубого сырья.

Как надо хранить чай

Чай — очень гигроскопичен. Он легко впитывает влагу и запахи из окружающего воздуха, поэтому его следует хранить в герметически закрывающейся стеклянной, фарфоровой, фаянсовой посуде и держать вдали от других пищевых продуктов в сухом и прохладном помещении. Особенно опасны для чая запахи лука, чеснока, сыра, рыбы, мыла. Они способны полностью поглотить и испорчить чайный аромат.

Если чай хранить правильно, он способен сохраняться в течение многих лет.

Как заваривать чай

Чай часто называют ароматным напитком, всячески превозносят его качества. На практике же бывает, что чай не производит выгодного впечатления, оказывается невкусным, пустым, жидким. Все это — результат неправильной заварки, неумения обращаться с чаем.

Правильная заварка начинается с кипячения воды: вода для чая должна быть вскипячена только один раз — до появления небольших пузырьков. Не следует дважды кипятить воду, доливать к кипяченой холодную, подогревать остывшую воду, доводить воду до сильного кипения (так, что вода бурлит и пар идет). Во всех этих случаях правильной заварки не получится, чай будет горьким, жестким, неприятным на вкус, его аромат пропадет.

Заваривать чай надо в фарфоровом или фаянсовом чайнике, предварительно разогрев его: сполоснуть несколько раз кипятком, а затем обсушить над огнем. В горячей пустой чайник засыпать сухой чай, залить наполовину горячей водой, закрыть и дать настояться — 4—5 мин для черного чая и 6—10 мин для зеленого. Чайник при этом накрыть чистой льняной салфеткой. Затем долить чайник на $\frac{3}{4}$ или доверху и, не разбавляя заварку, разливать в чашки. Для такой заварки надо брать не менее 1 чайной ложки чая на каждый стакан воды плюс 1 чайную ложку на чайник в целом.

Желательно, чтобы чайник для заварки вмещал не менее 750—800 см³ жидкости. Если чайник меньше этих размеров, заварка сделана на большое количество людей, то разбавлять ее надо, доливая постепенно воду через заварочный чайник, а не непосредственно в чашки. Чайник с заваркой нельзя ставить на огонь, держа над паром или подогревать каким-либо иным способом, так как чай тогда потеряет вкус, станет жестким, горьким, лишится аромата.

Правильно заваренный чай — красивый напиток интенсивного цвета и в

Хворост

Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру, соль и коньяк хорошо перемешать и, постепенно всыпая муку, замесить крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками длиной 10—12 см, переплести их, сложить по 2—3 полоски вместе, соединить концы, слегка смазывая белком. Можно тесто разделать в виде розочек; для этого вырезать из него кружки разных размеров, положить один на другой, придавить серединку, а по краям кружков сделать прорезы.

Разделанное тесто опускать в горячий жир, подготовленный из топленого масла с добавлением смальца или другого жира. Готовый хворост вынуть вилкой из жира на решето или на бумагу и посыпать сахаром, истолченным и смешанным с ванилином, цедрой или корицей.

На 2 стакана муки — 3 желтка, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложка сметаны, $\frac{1}{6}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 стакан топленого масла и смальца для жарения.

Коржики

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло и замесить тесто.

Полученное тесто раскатать слоем примерно в U_2 см " круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их взбитым яйцом, сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать в горячем духовом шкафу примерно 10—15 мин.

На 2 стакана муки — 2 ст. ложки масла, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соды.

Пирожные, торты, кексы

Слоеное пирожное с яблоками

Приготовить пресное слоеное тесто, как указано на стр. 264, раскатать его в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см, длиной по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Раскатанное тесто разрезать на полоски шириной 7—8 см, положить на лист, слегка смоченный водой, смазать полоски взбитым яйцом, сверху украсить рисунком при помощи вилки или концом ножа и поставить в духовой шкаф на 20—25 мин. Выпеченная слойка должна быть толщиной 4—5 см.

Отдельно приготовить яблочную начинку.

Полоски слойки положить на доску, разрезать вдоль по толщине на 2 слоя.

На слой с нижней корочкой положить яблочную начинку, разровнять и поверх начинки наложить слой с верхней корочкой, затем разрезать на отдельные пирожные, посыпать сахарной пудрой и переложить на блюдо с бумажной салфеткой.

На 2 стакана муки — 250 г масла, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ лимона или немного разведенной лимонной кислоты. Для начинки — 1 кг яблок и $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Слоеное пирожное с кремом

Приготовить пресное слоеное тесто (см. стр. 264), раскатать его в тонкий пласт по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Тесто переложить на лист, наколоть вилкой в нескольких местах и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки. Таким способом испечь несколько пластов. Готовую испеченную слойку переложить на стол, обровнять края, срезав неровности, срезки мелко нарезать и отложить. На пласт испеченной слойки наложить слой крема — заварного или сливочного (см. стр. 264), разровнять, накрыть другим пластом слойки и на него также положить слой крема. Всего сделать таким способом 3—5 слоев. Верхний слой с кремом обсыпать нарезанной крошкой слойки. Затем разрезать на узкие полоски (по 6—7 см) и из каждой полоски нарезать пирожные.

Сверху посыпать пирожные сахарной пудрой, положить на блюдо и подать на стол.

На нарезанные полоски с кремом можно положить слой белков, взбитых с сахаром, толщиной 1 см (см. рецепт «Печенье сбивное»), разровнять, обсыпать слойки нарезанной крошкой, положить полоски на лист и поставить в горячий духовой шкаф на 2—3 мин, а затем, вынув из шкафа, разрезать на отдельные пирожные, сверху посыпать сахарной пудрой и уложить на блюдо.

На 2 стакана муки — 250 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ лимона или немного разведенной лимонной кислоты. Для сбивного крема — 4 яичных белка, 1 стакан сахарного песка.

Песочное пирожное с миндалем

Муку и сахар перемешать, добавить масло или маргарин кусочками, яйца (яичный белок от 1 яйца оставить для смазки), ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и дать ему полежать в прохладном месте от 30 мин до 1 ч. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см, вырезать кружки (стаканом или специальной выемкой), в центре каждого кружка вырезать и вынуть маленький кружочек. Полученные кольца положить на лист, смазать взбитым яичным белком, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для выпечки. Готовые пирожные можно сверху слегка обсыпать сахарной пудрой, после чего положить на блюдо с салфеткой и подать на стол.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ пакетика ванилина или цедра с $\frac{1}{2}$ лимона, 100 г миндаля.

Бисквитное пирожное на сметане

Сахар растереть с яичными желтками добела, прибавить ванилин, после чего положить сметану, перемешать, добавить просеянную муку, а затем и яичные белки, взбитые в пену; все это осторожно перемешать и перелить в форму, выстланную смазанной жиром бумагой. Форма должна быть заполнена не больше чем на $\frac{3}{4}$ высоты, так как сильно поднявшееся тесто может перелиться через край.

Поставить в нежаркий духовой шкаф (160°C) на 20—25 мин для выпечки.

Готовый бисквит выложить из формы на блюдо с салфеткой и посыпать сахарной пудрой.

то же время яркий, прозрачный. Он должен обладать ощутимым ароматом и полным, слегка терпким вкусом, но не горьким.

Что содержится в чае? В чае содержатся дубильные и белковые вещества, пигменты, алкалоиды (теин), эфирные масла, витамины. Они определяют цвет, вкус, аромат, питательность чая, его защитные и тонизирующие свойства. Нередко считают, что в чае имеется кофеин. Это неверно. В чае содержится иной алкалоид — теин (1—4%), не имеющий наркотического действия. В чае обнаружен почти полный алфавит витаминов: А, В, В₁, С, К, Р, РР

В зеленых чаях витаминов значительно больше в процентном отношении, чем в черных.

Наличием витаминов и энзимов объясняются бактерицидные и другие целебные свойства чая.

Кофе

Имеется много сортов кофе, их насчитывают более ста. У нас в продаже из высших сортов наиболее известны арабика и харари, а из первых сортов — бразильский сантос.

Высшие сорта кофе отличаются очень приятным ароматом и крепким настоем. Аромат сантоса слабее, а настой средней крепости. Сантос чаще всего смешивают с кофе высшего сорта.

В продажу поступает кофе в сырых или поджаренных зернах, молотый натуральный или с цикорием.

Сырые необжаренные зерна неароматны и настой их невкусен. Для получения ароматного и крепкого настоя кофейные зерна обжаривают на небольшом огне, на предварительно сильно разогретой сковороде (любители иногда при обжаривании добавляют на 100 г сырых кофейных зерен 1—4 г сливочного масла), непрерывно помешивая, пока зерна не станут темно-коричневыми. При этом надо учесть, что недожаренные и подгоревшие кофейные зерна портят вкус напитка.

Для того чтобы варить кофе в жесткой воде, кофейные зерна надо поджарить по возможности сильнее.



Кофе, особенно в порошке, легко выдыхается, теряет вкус и аромат, воспринимает чужеродные запахи. Поэтому хранить жареные зерна и кофе в порошке необходимо в плотно закрытой крышкой стеклянной или жестяной посуде.

Кофейные зерна содержат кофеин — вещество тонизирующее, несколько возбуждающе действующее на сердце и нервную систему. Умеренное количество натурального кофе можно рекомендовать взрослым здоровым людям. Но этот напиток противопоказан детям и многим больным, людям, легко возбудимым, при сердцебиениях, при атеросклерозе, гипертонии, бессоннице, при язвенной болезни.

Черный кофе готовят одинарной (1 чайная ложка на стакан воды) и двойной крепости (2—3 чайные ложки на стакан). Кофейник предварительно подогревают, для чего споласкивают его очень горячей водой, засыпают в него кофе, заливают кипятком, доводят до кипения (но никоим образом не кипятят) и снимают. Разливают в чашки после того, как дали минут 5 отстояться.

Кофе двойной крепости варят дважды. Сначала варят кофе обычной крепости, а когда он отстоится, насыпают вторую порцию кофе, доводят до кипения, снимают, опять отстаивают и только после этого подают.

Варят черный кофе и с цикорием (1 часть цикория на 5 частей кофе).

На десерт можно подать черный кофе с ликером. Рюмочку ликера «кофейный» можно налить прямо в чашку с кофе. Но лучше подавать их отдельно, так как и кофе и ликеры имеют каждый самостоятельный аромат.

К завтраку кофе подают с молоком или сливками.

Сгущенное молоко, консервированное без сахара, особенно хорошо к утреннему кофе.

Кофе по-турецки. Для того чтобы сварить кофе по-турецки, нужна специальная кастрюлька («турке»). Эта кастрюлька медная, луженая; она имеет длинную ручку, широкое дно и сужающуюся вверх форму.

Сначала в этой кастрюльке надо вскипятить воду с сахаром. Затем в кипящую жидкость следует всыпать кофе. Когда кофе начнет подниматься — снять с огня, а когда осядет — снова вскипятить до подъема пены и тут же опять снять.

Когда гуща отстоится (чтобы ускорить, можно в кастрюлю налить 1 чайную ложку кипяченой холодной воды), подать кастрюльку на стол и разлить кофе в чашечки.

На маленькую кофейную чашечку (примерно 50 г воды, т. е. у граненого чайного стакана) — 1 чайная ложка натурального кофе и 2—3 куска сахара (по вкусу).

Кофе по-варшавски. В 50 г горячего крепкого черного кофе влить горячее молоко так, чтобы был почти полный стакан, и положить по вкусу сахар. Вскипятить. Вскипевший кофе слегка взбить, чтобы получилась пена, после чего подавать.



Следует обратить особое внимание на тщательное растирание желтков и взбивание белков, только при этом условии тесто хорошо поднимается и получается воздушным.

На 2 стакана муки — $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 6 яиц, 1 стакан сахара, ванилин.

Бисквитное пирожное с вареньем

Отделить яичные белки от желтков. Белки поставить в холодное место или в холодную воду. Желтки растереть с сахаром до бела (можно прибавить ванилин), затем всыпать муку, перемешать и прибавить яичные белки, взбитые в крепкую пену, смешивая их с тестом осторожно, снизу вверх. Тесто выложить в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Заполнив форму на $\frac{3}{4}$ высоты, поставить в духовой шкаф со средним жаром (160 С) для выпечки. Бисквит можно считать готовым, если он легко отстает от краев формы, а воткнутая в него лучинка остается сухой. Бисквит выложить из формы на сито и дать остыть, после чего разре-

зять его по толщине на 2 слоя. Каждый слой намазать вареньем без косточек и затем придать бисквиту первоначальную форму. Сверху бисквит можно покрыть глазурью, украсить ягодами варенья, цукатами, орехами, затем положить на блюдо с салфеткой и нарезать тонким острым ножом.

На 100 г муки пшеничной и 100 г картофельной — 1 стакан сахара, 10 яиц, 1/2 пакетика ванилина.

Пирожное со взбитыми сливками или заварным кремом

Влить в кастрюлю стакан воды, добавить масло, соль и поставить на огонь. Как только вода закипит, всыпать сразу всю муку, размешать и на слабом огне проварить 2—3 мин, помешивая. Затем снять кастрюлю с огня и прибавлять яйца (по одному), тщательно размешивая. Как только тесто начнет тянуться, прекратить прибавление яиц, тесто разделить в виде булочек, выкладывая их на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 3 1/2—4 см одна от другой. Для выпечки поставить лист в жаркий духовой шкаф на 15—20 мин, а как только булочки зарумянятся и увеличатся в объеме, убавить жар в шкафу и допечь булочки до готовности.

Готовые булочки надрезать вдоль с одной стороны и, приоткрыв, наполнить середину сливками, взбитыми с добавлением сахара и ванилина или ликера. Можно их заполнить также заварным или сливочным кремом (см. стр. 258). Затем посыпать сахарной пудрой, положить на блюдо и подать.

На 1 стакан муки — 100—125 г масла или маргарина, 4—5 яиц, 1 стакан воды, 1/4 чайной ложки соли, 1 стакан сливок, 2—2 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 пакетика ванилина или 1—2 ложки ликера.

Безе

Сахар залить кипящей водой, сварить сироп. Взбить в пену белки, заварить их, вливая понемногу горячий сироп. Поставить посуду со взбитыми белками на пар, продолжать взбивание до тех пор, пока масса не загустеет (примерно 30—40 мин); снять с пара и продолжать взбивание до полного охлаждения.

Широкий прямоугольный лист выстелить промасленным пергаментом. Из шприца или пергаментного мешочка выдавливать на лист круглые одинаковые по размеру безе. Поставить в нежаркий духовой шкаф и подсушить, не подрумянивая. Вынуть и охладить. Безе можно соединить по два кофейной или другой массой.

На 5 белков — 500 г сахара, 1/2 л воды, жир.

Корзиночки с ягодами

Приготовить такое же тесто, как на песочное пирожное. Раскатать тесто в пласт толщиной 1/2 см, вырезать из него кружочки немного большего размера, чем металлическая формочка для корзиночек. На формочку наложить кружочек теста и вдавить, после чего края подровнять, формочки с тестом переложить на лист или сковороду и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки. Готовые корзиночки вынуть из формочек, опрокидывая их, затем заполнить ягодами — клубникой, малиной или виноградом — и залить сверху с ложки горячим мармеладом (см. стр. 259). Корзиночки можно украсить, посыпав рублеными орехами.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 пакетика ванилина или лимонная цедра.

Кофе по-венски. В неполный стакан сладкого горячего черного кофе положить примерно 40 г сливок, взбитых с 1 чайной ложкой сахара. При взбивании в сливки можно также добавить чуть-чуть ванилина (или ванильного сахара) и немножко шоколадной крошки.

Кофе со взбитыми сливками. Чтобы приготовить этот кофе, в каждый стакан сладкого черного кофе следует добавить 1 столовую ложку сливок, взбитых с сахарной пудрой.

Цикорий корневой и листовый

Из цикория корневого готовят известный порошок цикорий, используемый для приготовления всевозможных напитков, заменяющих натуральный кофе. Порошок цикория добавляют также к натуральному кофе (на 6—7 частей кофе — 2 части цикория).

Листовой цикорий (салатный) — салатный овощ, используется для приготовления зеленых салатов.

Инвентарь для приготовления изделий из теста

Для приготовления теста желательно иметь прежде всего доску размером 40 x 60 см, а еще лучше 50 x 75, несколько глубоких эмалированных мисок, сито и скалки, одна из которых должна быть вращающейся на стержне с двумя ручками (для раскатки наиболее тонких изделий из плотного теста), другая — неподвижная средних размеров и третья — гонкая.

Сита — шелковые, волосяные и проволочные с ячейками разной величины — применяют для просеивания сыпучих продуктов.

Тесто после раскатки на доске нарезают ножами, дисковыми и фигурными гесторезками, гладкими и гофрированными фигурными выемками, сделанными из белой жести. Выемками могут служить также неповрежденные стаканы и рюмки.

Для выпечки бисквитов, куличей, баба, кексов нужно иметь жестяные формы разных размеров. Перед выпечкой их смазывают изнутри маслом, разогретым до густоты жирной сметаны, затем посыпают мукой, тертым миндалем, орехами или молотыми сухарями.

Для нанесения на приготовленные изделия узоров из крема применяют отсадочные мешки с фасонными трубочками, а также кондитерские гребенки с зубцами разного профиля.

Хорошо иметь набор фарфоровых или фаянсовых пиал — чтобы взбить и растереть яйца, кремы, масло, кондитерские смеси. Нужны и ступки: фарфоровая — для растирания пряностей, мака, сухарей, приготовления сахарной пудры и деревянная — для толчения орехов. (Медных и других металлических ступок лучше избегать).

Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рубленым миндалем. Такую лепешку положить наверх и слегка посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ пакетика ванилина, 400 г варенья или повидла.

Кекс лимонный

Стереть масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной и сахар растворился. Затем прибавить в 2—3 приема яичные желтки, растереть добела, потом добавить лимонную цедру, натертую на терке, муку, изюм коринку и цукат, все это перемешать и добавить яичные белки, взбитые в пену, осторожно помешивая снизу вверх. Полученное тесто переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями или мукой, и поставить в духовой шкаф для выпечки на 30—50 мин (в зависимости от толщины слоя теста).

Кекс можно выпекать (в продолжение 15—20 мин) в маленьких формочках — металлических или бумажных.

Готовый кекс можно сверху посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, 5—6 яиц, 75 г изюма или цукатов, цедра от $\frac{1}{2}$ лимона.

Кекс ванильный

Развести дрожжи в теплом молоке, прибавить соль и, всыпав муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, верх надрезать по радиусу, опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2—2 $\frac{1}{2}$ л), накрыть крышкой и поставить в теплое место для подъема. Отдельно яйцо стереть добела с сахаром и ванилином, прибавить размягченное масло и все вместе растереть до пышности. Когда тесто увеличится в объеме примерно в 2 раза, вынуть его из воды шумовкой и переложить в другую посуду, вымесить, потом прибавить яйца, стертые с сахаром и маслом, снова вымесить так, чтобы тесто стало гладким и отставало от посуды, прибавить изюм и при желании — очищенные рубленые орехи или миндаль. Тесто переложить в форму (до $\frac{1}{2}$ ее высоты), накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Как только тесто поднимется и заполнит форму примерно на $\frac{3}{4}$ высоты, поставить кекс для выпечки в духовой шкаф на 30—50 мин.

Готовый кекс вынуть из формы, обсыпать сахарной пудрой, положить на блюдо с бумажной салфеткой и подать на стол.

На 2 стакана муки — $\frac{1}{2}$ стакана молока, 30 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 50 г изюма, 50 г орехов или миндаля очищенного, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, Ц пакетика порошка ванилина.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста — при выпекании они затвердеют и тесто не поднимется.

Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

Проверить, достаточно ли разогрелся жир для жарения пирожков, можно так: капните сверху 2—3 капли воды, если они испарятся с поверхности, жир готов, если уйдут на дно, значит, пирожки опускать рано.

Если делаете коржики или бисквит со смальцем, добавьте сок половины лимона, чтобы устранить вкус смальца.

Пирог не «сходит» со сковородки. Поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри — сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое, холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите — он может осесть.

Теплый воздушный кекс разрежьте горячим ножом — тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой: взяв ее обеими руками, осторожно разделите нужный кусок.

Изделия из теста, замешенного на столовом маргарине, долго не черствеют.

Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

Сито после просеивания муки промойте холодной водой и просушите, иначе остатки муки склеятся в его ячейках. Если сито не вычищается щеткой, подержите его несколько секунд над огнем.

Не хлопайте дверцей духовки — пирог может осесть.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ



286 _____

Кисели

288 _____

Компоты

291 _____

Желе и муссы

295

Кремы

296

Мороженое и смешанные
прохладительные напитки

300

Пудинги и другие сладкие блюда

305

Сладкие соусы

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ



Сладкие блюда и напитки — традиционное дополнение любого меню. Ими непременно заканчиваются обеды, они являются украшением и завершением праздничного стола. Они приятны на вкус, очень питательны, вызывают чувство насыщения, усиливают деятельность пищеварительных желез и способствуют улучшению пищеварения.

Для приготовления сладких блюд и напитков используют фрукты и ягоды и продукты их переработки, сахар, шоколад, какао, кофе, чай, сливки, молоко, яйца, жиры, орехи, муку, крупы, крахмал и другие высококачественные продукты. Блюда из свежих плодов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, содержащих значительное количество сахара в его наиболее легкоусвояемой форме (глюкоза и фруктоза), органические кислоты, минеральные соли, витамины, представляют собой особую пищевую ценность.

Ассортимент сладких блюд и напитков весьма разнообразен. К ним относятся кисели и компоты, желе, муссы, кремы, суфле, пудинги, мороженое, чай, кофе, какао, молочные и фруктовые коктейли, фруктовые квасы и др.

Кисели и компоты готовят из свежих, быстрозамороженных, сушеных, стерилизованных плодов и ягод. Приготовление киселя очень облегчается, если вместо ягод и фруктов использовать фруктово-ягодные сиропы и соки, пюре, варенье, повидло, джемы, конфитюры; совсем просто готовить кисель из концентрата сухого киселя, выпускаемого пищевой промышленностью.

Для приготовления киселей из свежих плодов и ягод желательно предварительно отжать из них сок или приготовить пюреобразную массу, а из мезги сварить отвар. Весь отжатый сок или часть его надо добавить в кисель после заваривания крахмалом, т. е. в уже готовый кисель — это способствует обогащению киселей витаминами, особенно витамином С, сохранению свойственных сырым фруктам и ягодам цвета, вкуса, аромата.

Используя фрукты и ягоды для приготовления компотов, надо также заботиться о максимальном сохранении витаминов. Для этого тщательно вымытые и нарезанные плоды надо немедленно подвергать тепловой обработке, помещая их непременно в кипящую воду, лучше слегка подкисленную лимонной кислотой.

Желе и муссы готовят в основном из тех же продуктов, что и кисели. Кроме того, используют желатин или манную крупу. Готовят их почти одним и тем же способом, с той лишь разницей, что муссы взбивают. Консистенция желе сравнительно плотная и студнеобразная. Мусс благодаря взбиванию смеси имеет пенообразную консистенцию. Смесь для мусса не следует взбивать в алюминиевой посуде, от которой он приобретает неприятный серый цвет и металлический привкус.

Желе и муссы можно готовить в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд нужно опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Для приготовления крема необходимы взбитые сливки не менее чем 30%-ной жирности или взбитая сме-

тана, а также растворенный желатин. Иногда в кремы прибавляют ванилин, кофе, шоколад, орехи, фрукты и т. п.

Суфле в отличие от многих других сладких блюд, как правило, подается в горячем виде сразу же после выпечки. Для приготовления его растирают желтки с сахаром, иногда с жиром и сахаром, затем соединяют со взбитыми белками, выкладывают в смазанную маслом форму и запекают в жарком духовом шкафу не более 25 мин. После запекания суфле быстро опадает, поэтому его нужно запекать непосредственно перед подачей на стол.

К легкоусвояемым сладким блюдам относятся всевозможные пудинги, отличающиеся сравнительно нежной, пышной консистенцией, запеканки, шарлотки, свежие, вареные или запеченные фрукты под сладким соусом.

Стало привычным включать в меню праздничного обеда мороженое — исключительно приятный на вкус и внешне привлекательный продукт. В ряду сладких изделий он выделяется особой пищевой ценностью. Многие сорта мороженого, особенно сливочное и вломбир, отличаются большим содержанием жира (в сливочном эскимо 19,2%, в вломбуре 14,1%) и сахара (до 40%). Из молока и сливок в мороженое переходят также белки, витамины и минеральные соли.

Мороженое может быть составной частью таких прекрасных прохладительных напитков, как кофе-г ляссе или айс-крем.

Напитком номер один во всем мире считается чай, без которого не обходится ни один сладкий стол. Этот тонизирующий напиток благоприятно действует на организм человека. Неповторимый аромат придают ему эфирные масла, многие из которых обладают запахом роз, жасмина, ландыша, меда, цитрусов, горького миндаля, корицы.

Чай богат витаминами В₁, В₂, В₃, РР и др.

С чаем конкурирует другой популярный напиток кофе, обладающий специфическим ароматом и вкусом и оказывающий стимулирующее действие на организм. Основные компоненты натурального кофе: 1—2% кофеина, до 1% тригонеллина, 5—8% эфиров кофейной и хинной кислот, до 1% лимонной кислоты, 5—6% углеводов, 3% белка, 5% минеральных солей, в том числе около 4% солей калия.

И чай и кофе одинаково хорошо употреблять и в чистом виде (с кусочком сахара, лимона или со сладкими изделиями), и в смеси со сладкими продуктами — сиропами, соками, сливками, мороженым и т. д. Прохладительные чайные и кофейные смеси лучше всего подавать в конце обеда.

Ассортимент сладких напитков настолько велик, что их трудно перечислить из-за безграничного множества различных комбинаций.

Готовят сладкие блюда и напитки, как правило, незадолго до подачи к столу; хранению, даже в домашнем холодильнике, они не подлежат.

Кисели

Взяв большее или меньшее количество картофельного крахмала, можно получить из ягод и фруктов кисели различной густоты. Обычно готовят кисель средней густоты. На 4 стакана такого киселя достаточно взять 2 ст. ложки картофельного крахмала. Если количество картофельного крахмала увеличить до 3 ст. ложек на 4 стакана, можно получить густой кисель.

Применяемый для киселей крахмал разводят охлажденным отваром, соком, сиропом, молоком или водой, при этом одну часть крахмала разводят 4—5 частями жидкости.

Разводить муку нужно в момент варки сиропа, так как, если ее развести заблаговременно, она осядет на дно.

Разведенный картофельный крахмал надо процедить сквозь сито и влить в горячий сироп сразу, а не частями, быстро размешать, довести кисель до кипения и прекратить нагревание. Кипятить долго кисель не следует, иначе он делается жидким.

Кисели подают на стол холодными; кисель средней густоты можно подать и горячим. Густой кисель нужно разлить в формы и хорошо охладить. Предварительно форму смачивают внутри холодной водой, тогда охлажденный кисель легко отделяется от нее.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, надо посыпать его тонким слоем сахарного песка или сахарной пудры.

Отдельно к киселю, густому или средней консистенции, можно подать холодное молоко, сливки или сметану, взбитые с сахаром, мороженое, молочный коктейль.

Кисель клюквенный или смородиновый

Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой холодной воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин, после чего процедить.

В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

В готовый кисель влить отжатый через марлю сок и хорошо размешать.

На 1 стакан клюквы или смородины $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из клубники, земляники и других ягод

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить $\frac{2}{2}$ стакана горячей воды, положить сахар и размешать.

Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз закипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же готовят кисели из малины, черники.

На 1 стакан клубники — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды являются незаменимыми продуктами, без которых, так же как без овощей, невозможно организовать рациональное питание. Они служат хорошим источником легкоусвояемых Сахаров, органических кислот, минеральных солей, пектиновых, дубильных, ароматических и других полезных для организма веществ; многие из них ценятся как богатые источники витамина С, каротина (провитамина А), витаминов Р и РР, витаминов группы В и др. Вот почему надо особенно ценить возможность употребления фруктов и ягод в свежем виде.

В кулинарии эти продукты питания находят самое широкое применение, но чаще всего их используют для приготовления сладких блюд и напитков.

Яблоки

Яблоки принадлежат к числу самых распространенных плодов. Их выращивают на юге, в средней полосе и на севере.

В зимних южных сортах яблок содержится до 15% Сахаров и около 0,5% кислот. В северных яблоках меньше Сахаров и больше кислот, но по сравнению с южными они богаче витамином С. Все яблоки богаты минеральными веществами.

Существует несколько сот сортов яблок. Все они отличаются по скороспелости, по вкусу, по лежкости, по пригодности для тех или иных видов переработки.

В средней полосе Союза к числу лучших сортов относятся: Китайка золотая, Грушовка, московская, Папировка. Из осенних сортов заслуженной славой пользуются Коричное полосатое — лучший сорт для варки варенья, Бельфлер-китайка.

Старинными русскими осенними сортами являются анисы, особенно широко распространенные в Поволжье. Они хороши в свежем виде и для мочки.

Из зимних сортов замечательным русским сортом является Антоновка. В момент съема плоды чрезмерно кисловаты и несколько грубы. Но после месяца хранения их вкус значительно улучшается. Плоды можно сохранить до марта. Они хороши как в свежем виде, так и для мочки.

Из южных сортов хороши яблоки сорта Апорт, Розмарин. Шампанский ренет (бумажный).

К числу лучших по вкусу сортов относится Белый зимний кальвиль. Очень ароматны яблоки сорта Пармен зимний золотой, который иначе называют полосатым шафраном.

Яблоки широко используются не только в свежем виде, но и для сушки, приготовления компотов, соков, варенья. Очень хороши моченые яблоки.

Для сушки используют такие сорта яблок, как Антоновка, Анис, Боровинка, Титовка. Сушеные яблоки бывают в продаже очищенными и не очищенными от кожицы и сердцевин, но обязательно разрезанными на кружки или дольки.

Груши

Все сорта груш делят на две основные группы: десертные — с маслянистой, тающей, очень сладкой мякотью и с легкой приятной кислотностью, известные под названием Бере и Дюшес; столовые — с мелкозернистой, сочной, приятной на вкус мякотью. Это Сеянец Кайфера, Сен Жермен, Бессемянка и многие другие.

По срокам созревания различают сорта летние, поспевающие обычно в июле — августе, осенние, поспевающие в сентябре, и зимние, дозревающие уже во время хранения. В момент съема зимние еще мало съедобны. Мякоть твердая, а часто терпкая из-за наличия толстостенных каменных клеток и вяжущих (дубильных) веществ.

Из груш приготавливают варенье, джемы, компоты, сиропы, соки, соусы. Груши также сушат, маринуют, мочат, высушивают в замороженном виде.

Лива

Свежие плоды большинства сортов айвы несъедобны. Они отличаются сильновяжущим терпким вкусом и плотной грубой мякотью. Но некоторые сорта, особенно среднеазиатские, благодаря сладкой мякоти и менее терпкому вкусу пригодны для употребления в сыром виде. В основном же айва используется для приготовления варенья и джема. Айвовое варенье по праву считается одним из лучших.

Эфирные масла, обуславливающие аромат айвы, содержатся преимущественно в кожице и в подкожном слое мякоти. Поэтому чем больший слой мякоти снимается при срезании кожицы, тем слабее аромат продуктов из айвы. Айва очень богата пектиновыми (желирующими) веществами, поэтому из нее получается отличное желе, мармелад.

На желе могут быть использованы отходы, образующиеся при изготовлении варенья.

Абрикосы

В города средней полосы Союза и на Север абрикосы поступают преимущественно с Кавказа, из Молдавии, Украины. К числу лучших столовых сортов относятся Краснощекий, Ананасный, Шагах. В них содержится около 10% сахара. Они богаты каротином (провитамин А). На долю косточки приходится около 8% веса плода. Обычно она сладкая и может служить заменителем миндаля.

Широко распространены плоды полкультурных сеянцев абрикоса, называемые Жерделями. Они мельче культурных сортов и менее сахаристы. Но зато они ежегодно обильно плодоносят и не так сильно страдают от весенних заморозков, как культурные сорта.

Абрикосы очень быстро портятся. Сохранить их в течение 2—3 недель можно лишь в том случае, если убрать еще твердыми и держать при температуре около 0С.

Кисель вишневый

Вишню промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать сахаром и в таком виде оставить на $\frac{1}{2}$ ч. В течение этого времени несколько раз перемешать ягоды, чтобы образовалось больше сока, который надо слить и затем добавить в готовый кисель. Косточки ягод залить $\frac{2}{3}$ стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящий отвар с ягодами влить разведенный картофельный крахмал, снова довести до кипения, снять с огня. В готовый кисель влить сок ягод и перемешать.

На 1 стакан вишни — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель яблочный

Хорошо промытые яблоки нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на волосяное сито,ложенное на кастрюлю, полученное пюре протереть и смешать с отваром. После этого положить сахар, вскипятить и заварить разведенным картофельным крахмалом.

На 500 г яблок — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из сушеных яблок или кураги

Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить $\frac{3}{2}$ стакана горячей воды и в таком виде оставить на 2—3 ч. Затем в этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении варить 30 мин. Отвар процедить сквозь сито в другую кастрюлю, а яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар, все это перемешать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить разведенным картофельным крахмалом.

Кисель из кураги приготавливают таким же способом, но сахара берут больше.

На 100 г сушеных яблок — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из сушеной черники или сухих ягод шиповника

Промытую в горячей воде сушеную чернику (или сухие ягоды шиповника) залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15—20 мин. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить разведенный картофельный крахмал.

На 50 г сушеной черники или сухих ягод шиповника $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель молочный

В кастрюлю влить 3 стакана молока, вскипятить и прибавить сахар. Кукурузный, маисовый или картофельный крахмал развести в 1 стакане холодной молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, кипятить в течение 5 мин на слабом огне.

Для аромата в кисель, пока он горячий, можно прибавить ванилин или снятую теркой цедру с лимона или апельсина и хорошо перемешать. Разлить горячий кисель в чашки и охладить. Перед подачей на стол кисель можно выложить из чашек на небольшие тарелки.

Кисель можно приготовить из сухого молока. В этом случае стакан сухого молока развести 2 стаканами холодной воды и оставить на 30 мин для набухания. После этого добавить еще 2 стакана воды, размешать и довести до кипения. В кипящее молоко положить сахар, после чего влить крахмал, разведенный в стакане воды, и снова довести до кипения.

На 4 стакана молока — VI стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Кисель из ревеня

Зачистить от грубых волокон, промыть в холодной воде и нарезать мелкими кусочками черешки ревеня. Вскипятить воду с сахаром и проварить в ней ремень до мягкости (5—7 мин), после чего процедить. В процеженный отвар влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

На 250 г ревеня — 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из ягодного сиропа

Взять два стакана горячей воды, влить в нее сироп (вишневый, клубничный, черносмородиновый и др.), добавить сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разведенный в небольшом количестве воды. Все это, хорошо перемешивая, вскипятить, влить разведенный в 1 стакане воды картофельный крахмал и снова дать вскипеть.

На 1 стакан вишневого сиропа — 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Компоты

Компот можно приготовить из одного вида плодов или из смеси. Яблоки, айву, груши, персики, абрикосы, сливу, черешню обычно предварительно отваривают в горячем сахарном сиропе. Дыню, арбузы, ананасы, бананы, апельсины, мандарины, клубнику, землянику, малину, черную смородину, виноград не варят, а кладут в компоты в сыром виде. Быстроразваривающиеся яблоки (антоновские, апорт), очень спелые груши, груши дюшес, а также вишню тоже не следует варить, их нужно положить в кипящий сироп, после чего снять компот с огня и охладить.

Для улучшения вкуса сиропа, обогащения его ароматическими веществами в готовый сироп можно добавить цедру лимона, апельсина, фруктово-ягодный сироп или сок.

Компот из свежих яблок или груш

Очищенные яблоки разрезать (каждое на 6—8 частей) и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана

Абрикосы хороши в свежем виде, для приготовления компотов, соков, варенья, джема.

Целые плоды абрикоса, высушенные с косточкой, называют **урюком**, а с удаленной косточкой — **каисой**. Сушат плоды и половинками без косточки (кураг

Персики

В персиках содержится около 10% каротина, они богаты каротином, особенно желтоокрашенные сорта. Основными насаждения персиков сосредоточены в Средней Азии, на Южном берегу Крыма, в Армении, Грузии.

Имеется много сортов персиков. У некоторых из них кожица с пушком, у других без пушка. Имеются сорта с легко отделяющейся косточкой от мякоти и трудно отделяющейся. Персики с отделяющейся косточкой более сочные и нежные, мякоть у них рыхлая с небольшим содержанием пектиновых (желирующих) веществ. Они используются преимущественно в сыром виде или для получения соков, а также для сушки. Для варенья они непригодны, так как быстро развариваются. Плоды с трудно отделяющейся косточкой имеют более плотную, хрящеватую мякоть, и из них можно протопить отличные компоты и варенье.

Вишня и черешня

Вишня широко распространена как на юге, так и в центральных районах страны и в Сибири. Черешня же растет преимущественно на юге. Черешня отличается от вишни более высокой сахаристостью и меньшей кислотностью.

Весьма широк ассортимент продуктов переработки черешни и вишни: компоты, соки, варенье, свежемороженые ягоды, которые по качеству не уступают свежим. Из вишни вырабатывают и вина.

К числу лучших сортов вишни для использования в свежем виде, а также для изготовления компотов, варенья и настоек относятся старинные русские сорта: Владимирская, Любская, Шубинка.

В зависимости от сорта в вишне содержится 8—12% сахаров, 0,8—2,1% кислот, до 0,8% минеральных солей.

Черешня разных сортов имеет различный цвет (желтый, розовый, красный, черный) и разную форму — от почти круглой до сердцевидной.

В черешне от 8 до 13% сахаров, до 0,8% кислот, минеральные соли, немного витамина С и каротина (провитамина А).

О ивы

Широкой известностью пользуется сушеная слива — **чернослив**. Это прекрасный продукт для компотов, а также для диетических и лечебных целей. Для сушки используются специальные сорта слив из группы венгерок, отличающихся темно-фиолетовой окраской и яйцевидной формой плода.

Слива хороша не только в сушеном, но и в свежем виде в качестве десерта, а также для варенья и соков. Приятным

свежающим вкусом отличаются сливовые компоты, выпускаемые нашей кондитерской промышленностью. К числу лучших сортов слив как для потребления в свежем виде, так и для переработки относятся Ренклюд Альтана, Ренклюд зеленый, Анна Шпет, Виктория, Синяя ранняя, Кирке. В средней полосе получили распространение мичуринские сорта сливы Ренклюд колхозный и Ренклюд реформа. Высокие вкусовые и диетические достоинства слив определяются гармоничным сочетанием Сахаров и кислот.

Цитрусовые плоды

Цитрусовые — особый ботанический род, к которому принадлежат мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, цитроны и некоторые другие плоды вечнозеленых деревьев.

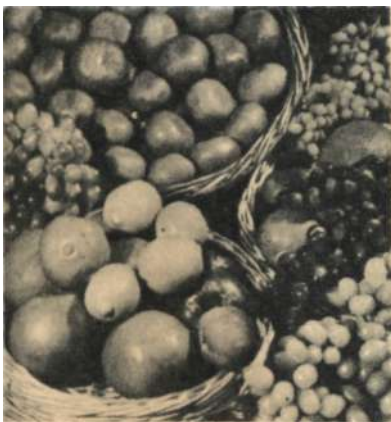
В цитрусовых плодах содержится много витаминов (особенно витаминов С и Р), органических кислот, минеральных солей.

В Советском Союзе выращивание цитрусовых возможно на сравнительно небольшой территории Черноморского побережья Грузии.

У всех цитрусовых плодов довольно толстая кожура. На ее долю приходится 1/4 часть всего плода. В ней сосредоточены почти все эфирные масла, придающие цитрусовым особый аромат. Она богата сахарами, витаминами, минеральными веществами. В кожуре нет лишь кислот, которые сосредоточены в плодовой мякоти.

Кожуру цитрусовых используют для получения эфирных масел, витамина Р, пектиновых веществ, для приготовления настоек, цукатов, ее добавляют также в компоты. Но при этом следует иметь в виду, что из-за высокого содержания в кожуре эфирных масел и так называемых гликозидов она обладает горьковатым вкусом.

Характерным специфическим вкусом выделяются среди цитрусовых грейпфруты. Внешне они напоминают апельсины, но обычно несколько крупнее по размеру и светлее (лимоино-желтой окраски). Мякоть бледно-розовая, состоит из 12—15 долек, которые, так же как у апельсина, представляют собой тонкостенные ме-



горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10—15 мин (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот готовится из спелых антоновских яблок, то кипятить их не следует, а надо положить в кипящий сироп, снять с огня и охладить.

Компот из свежих груш готовится так же, но сахара (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10—15 мин.

Если груши очень спелые, их нужно положить в кипящий сироп и затем снять компот с огня. Готовый компот охладить и разлить в вазочки.

На 500 г яблок или груш — $\frac{3}{4}$ стакана сахара.

Компот из свежих абрикосов или слив

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

На 500 г абрикосов или слив — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Компот из свежих персиков

Персики опустить в кипящую воду. Через 2—3 мин вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать плоды пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять кастрюлю с огня и при желании положить в компот ванилин.

На 500 г персиков — $\frac{3}{4}$ стакана сахара.

Компот из свежих яблок и вишни

Вишню промыть в холодной воде, освободить от косточек, положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито процедить в кастрюлю сок.

В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин, пока яблоки не станут мягкими.

После этого добавить вишню, довести компот до кипения и снять с огня.

На 300 г яблок и 200 г вишни — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

На 250 г яблок и 4 мандарина — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Компот из айвы

Айву очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, залить холодной водой, в которую добавить лимонную кислоту. Поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости. Готовую айву снять с огня и охладить.

При желании этот компот можно ароматизировать лимонной цедрой или лимонным соком, или виноградным столовым белым вином.

На 250 г айвы — 120 г сахара, 2 ст. ложки виноградного вина, лимонная цедра или лимонный сок по вкусу.

Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие; при этом никакой варки они не требуют.

Быстрозамороженные фрукты или ягоды вынуть из картонных коробок или целлофана, дать постоять им 15 мин, не доводя до размораживания, затем промыть в охлажденной кипяченой воде, уложить в вазочки, залить предварительно сваренным теплым сиропом и дать настояться. Для приготовления сиропа сахар развести i_{y_2} —2 стаканами воды и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавлять немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.

На 500 г быстрозамороженных ягод — 1 стакан сахара.



шочки, наполненные соком. Плодовая мякоть кисло-сладкого вкуса со специфическим привкусом легкой горечи. Вещества, обуславливающие горечь, сосредоточены в кожуре, семенах и пленках. Поэтому **грейпфрут употребляют следующим образом:** плод разрезают поперек, удаляют сердцевину вместе с прилегающей к ней частью клеток и в образующееся углубление насыпают сахар. После того как сахар растает, сок плодовой мякоти берут ложечкой.

В таком виде сок обладает острым, приятным вкусом, а горечь при этом едва ощутима.

Инжир

Инжир (винная ягода, смоква) из семейства тутовых дает очень вкусные, сочные, сладкие, высокопитательные плоды, которые употребляют главным образом в сушеном виде, так как свежий совершенно зрелый инжир нельзя ни хранить, ни перевозить.

Инжир растет в Закавказье, Средней Азии и Крыму.

Используется чаще всего для компотов в смеси с другими фруктами.

Гранаты

Плоды разных сортов граната различны по вкусу — от пресного и весьма сладкого до сильно кислого. Приятное сочетание сахара и кислоты в гранатовом соке, выпускаемом консервной промышленностью, достигается купажированием (смешиванием) соков, получаемых из плодов различных сортов, а также подслащиванием чрезмерно кислых соков.

Приятный, кисло-сладкий вкус сока действует не только освежающе, но и возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи. Благодаря ярко-красному, рубиновому цвету гранатовый сок также хорош для подкрашивания кондитерских изделий, мороженого. Гранатовый сок пользуется славой целебного средства: в частности, благодаря наличию дубильных веществ его применяют при желудочных расстройствах.

Не только сок, но и мякоть плодов граната находят применение при изготовлении напитков и в кондитерском производстве.

Основные насаждения граната сосредоточены в Азербайджане, Армении, Грузии, Крыму, Средней Азии.

Уваренный (сгущенный) гранатовый сок подают также отдельно как приправу к восточным жареным мясным и рыбным блюдам, а также к блюдам из птицы.

Хурма

Растет культурная хурма на Черноморском побережье Кавказа, а также в Крыму; она обладает своеобразным приятным вкусом и значительной пищевой ценностью, в ее мякоти содержатся глюкоза и фруктоза, а также минеральные соли и витамины (провитамин А и витамин С); в отличие от других плодов в хурме практически нет кислот.

Большинство сортов хурмы в недозревшем состоянии имеет сильно вяжущий вкус, поэтому ее едят лишь после того, как плоды хорошо созрели и мякоть приобрела тестообразную консистенцию.

Быстрозамороженная хурма — отличное десертное блюдо.

Очень хороша и сушеная хурма, но варить из нее, например, компоты нельзя, как при варке восстанавливается свойственный недозрелой хурме вяжущий вкус.

Ананасы

Крупные плоды (от 0,5 до 3 кг) многолетнего вечнозеленого травянистого растения. Произрастают в тропических странах. Внешне напоминают большую сосновую шишку. Кожура грубая, шершавая, несъедобная. Съедобная мякоть составляет около 60% плода. Она очень сочная, кисло-сладкого вкуса, с сильным ароматом. В ней содержится от 10 до 13% сахаров и около 0,5% кислот, витамин С. Едят плоды в сыром виде, нарезав их продольными круглыми пластинками, предварительно сняв кожу.

Очень хороши ананасы к вину, особенно к шампанскому.

Бананы

Едва ли многие знают, что бананы — плоды не древесного, а крупного травянистого растения, имеющего вид пальмы высотой от 3 до 10 м. Плод банана слегка изогнутой формы весит обычно 100—200 г. Около 40% веса плода приходится на кожуру. Съедобной частью является сладкая и душистая мякоть.

Хороши бананы только зрелые. Но убирают их недозрелыми и уже при транспортировке и хранении они дозревают. В зеленых бананах содержится около 18% крахмала, который при дозревании большей частью переходит в сахар.

Бананы не выдерживают хранения при температуре ниже 10°C. Кожура у них начинает темнеть и вкус плодов ухудшается.

Виноград

Свежий виноград принадлежит к числу лучших десертных фруктов, а виноградный сок — полезный и вкусный напиток.



Компот из смеси сушеных фруктов

Сушеные фрукты перебрать, отделить яблоки и груши, залить холодной водой и дать постоять 10 мин. Затем воду слить, фрукты промыть 3—4 раза теплой водой.

В кипящую воду положить груши и варить при медленном кипении 30—40 мин, после чего добавить яблоки и варить еще 15 мин. Высыпать сахар, остальные фрукты и варить с момента закипания 15 мин. Снять с огня, закрыть крышкой, охладить.

На 200 г сушеных фруктов (смеси) — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Компот из чернослива

Чернослив 2—3 раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости 15—20 мин.

Так же готовят компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

На 200 г чернослива — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Чернослив, изюм и курагу промыть 2—3 раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 мин при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 мин. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма — $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Желе и муссы

Для приготовления желе и муссов употребляют желатин, а для желе и агар (желирующее вещество, вырабатываемое из морских водорослей), которого нужно брать в 2 раза меньше, чем желатина.

Чтобы приготовить раствор желатина, пищевой желатин (крупный в пачках) надо залить холодной кипяченой водой: на 1 часть желатина 8—10 частей воды. Через 40—60 мин раствор желатина разогреть на плите до полного его растворения, не допуская кипения. Раствор процедить.

При использовании листового желатина (в виде тонких гибких листиков) его следует предварительно промыть холодной кипяченой водой, затем залить такой же водой (на 1 часть желатина 10—12 частей воды) и оставить для набухания на 30—40 мин, после чего воду слить, желатин отжать руками от излишней влаги и ввести, помешивая, в закипевший сироп, в котором желатин полностью растворится (при этом кипятить сироп нельзя!).

Агар обрабатывают и растворяют так же, как листовой желатин, но предварительно отмачивают в холодной воде в течение 2 ч.

Желе в зависимости от применяемого сырья может быть прозрачным или непрозрачным.

Подготовленную для желе смесь наливают в порционную посуду и охлаждают в холодильнике до образования студнеобразной массы, не допуская, однако, замораживания.

Перед подачей на стол форму с застывшим желе на $\frac{1}{3}$ опускают на несколько секунд в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Для получения мусса смесь, из которой его готовят, необходимо взбить металлическим спиральным венчиком или миксером. Перед взбиванием смеси, приготовленной на желатине, ее сначала надо охладить до комнатной температуры, а затем посуду с нею поставить в таз с холодной водой, льдом или снегом или просто в холодное место и взбить.

И муссы, и желе при подаче желательно полить сиропом, лучше из тех же плодов или ягод, из которых они приготовлены. Отдельно к муссу можно подать холодное молоко, сливки, фруктово-ягодные соки.

Желе из свежей клубники или малины

Подготовленные промытые ягоды пересыпать сахаром (половиной нормы) и оставить в холодном месте на $\frac{1}{2}$ —2 ч (ягоды в течение этого времени несколько раз перемешать). Образовавшийся сок-сироп слить, процедить и поставить в холодильник. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, дать им настояться 15—20 мин, после чего отвар процедить, всыпать в него остальную сахар, довести до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин (см. стр. 291), размешать, влить сок-сироп, добавить лимонную кислоту, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г свежих ягод — 3—4 ст. ложки сахара, 12—15 г желатина, менее $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, 400—500 г воды.

Желе из клюквы, черной или красной смородины

Приготовить из ягод сок и поставить в холодное место. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, проварить на слабом огне, отвар процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, снять пену.

Кипение прекратить, влить растворенный процеженный желатин (см. стр. 291) и охлажденный сок.

Размешать, процедить, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г ягод — 3 ст. ложки сахара, 12—15 г желатина, 600 г воды.

Желе лимонное

В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп добавить цедру, срезанную с половины лимона, и растворенный желатин (см. стр. 291). Все время помешивая ложкой, сироп довести до кипения и влить лимонный сок.

Горячий сироп процедить сквозь полотно, слегка охладить и разлить в формы или вазочки, после чего поставить в холодное место.

На 1 лимон — 1 стакан сахара, 25 г желатина.

ток. Из винограда изготавливают лучшие вина, а сушеный виноград (изюм или кишмиш) хорош для компотов и в качестве начинки в кондитерские изделия.

Диетические и вкусовые достоинства винограда определяются высоким содержанием в нем наиболее легко усвояемых Сахаров, полезных для организма минеральных солей, органических кислот и витаминов. Виноград является богатым источником витамина Р (цитрина).

К числу лучших столовых сортов винограда относятся: Шасла — ягоды круглой формы, желтовато-зеленые и розовые; Чауш — зеленовато-желтые ягоды конической и немного овальной формы; Мускат александрийский — ягоды желтовато-зеленые цилиндрической формы; Вокальный — крупные продолговатые ягоды, почти белые с желтоватым оттенком; Хусайне — известный под названием «дамские пальчики»; Асма — ягоды темно-красные и даже почти черного цвета; Изабелла — ягоды черного цвета с сильным характерным ароматом; Шабаш — поздний сорт винограда, ягоды светло-зеленые, несколько грубоватые, но хорошо выдерживающие перевозку и хранение.

Изюм — это крупный вместе с семенами сушеный виноград. Мелкий сушеный виноград без семян называют **кишмишем**.

Виноград сушат на солнце. Перед сушкой некоторые сорта винограда опускают на 1—2 сек в кипящий щелочной раствор, что улучшает качество изюма.

После сушки изюм и кишмиш обычно поступают на очистительный завод, где их сортируют, чистят, промывают, снова подсушивают и пакуют в ящики.

Лучшим сортом этого очень питательного и вкусного пищевого продукта справедливо считается сабза, которую приготавливают из ак-кишмиша (белого кишмиша).

Основные районы производства изюма и кишмиша — Узбекская ССР и Таджикская ССР.

Несмотря на то что изюм и кишмиш перед упаковкой проходят специальную очистку, их надо перед употреблением тщательно промыть в теплой воде.



кмяника и клубника

В обиходе землянику почему-то называют клубникой, а клубнику, наоборот, земляникой. Нередко ошибочные названия встречаются и на торговых этикетках.

В действительности земляникой является крупноплодная ягода, которую выращивают на приусадебных участках и на больших площадях в совхозах и колхозах. Клубникой же является мелкоплодная ягода. Выращивают ее редко. В диком виде растет в лесах и на полянах.

Земляника очень вкусная, ароматная и полезная ягода. В ней содержится от 6 до 12% Сахаров, около 1% органических кислот. Она богата витаминами, солями железа и фосфора. Очень хороша в сыром, натуральном виде, посыпанная сахарной пудрой, со сливками, со сметаной, с мороженым. Земляничное варенье и земляничный компот не имеют себе равных.

Земляника очень быстро портится. Хранить ее даже в холодильнике можно лишь несколько дней.

От свежей земляники мало чем отличается быстрозамороженная, которая выпускается консервной промышленностью.

Малина и ежевика

Садовой малины мало, а садовой ежевики почти нет. Большею частью и та и другая ягоды растут в диком виде в лесу.

Из малины и ежевики варят варенье; они входят в рецептуру приготовления плодово-ягодных вин, наливок и настоек. Малину, кроме того, сушат. Малиновое варенье или настой сушеной малины в некоторых случаях используют как лекарство.

Крыжовник

Северным виноградом называют крыжовник. И действительно, ягоды крыжовника очень сочные, сладкие, с легкой приятной кислотой, красивой разнообразной окраски — желтые, розовые, красные.

Для использования в сыром виде ягоды надо собрать только хорошо созревшие, когда они приобретают характерную для сорта окраску и становятся мягкими. Для варенья надо, наоборот, брать недозрелые, еще плотные ягоды.

Смородина

По содержанию витамина С черная смородина превосходит все виды плодов и ягод и считается наряду с шиповником одним из основных витаминносителей. Витамин С в ней в 10—12 раз, а витамин А в 2—3 раза больше, чем в других ягодах.

Черную смородину используют для варки варенья, приготовления сиропов, плодово-ягодных вин, наливок, настоек, безалкогольных напитков.

Кисели хороши не только из черной смородины, но также и из красной смородины.

Желе из апельсинов

Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками (зерна удалить), пересыпать сахаром (1/4 стакана) и оставить на 1/2 ч, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать оставшийся сахар, залить 1/2 стакана воды и вскипятить.

В приготовленный сироп добавить раствор желатина (см. стр. 291) и апельсиновую цедру. Все время помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть и, сняв с огня, влить в сироп сок от апельсина. По вкусу добавить разведенную лимонную кислоту.

Горячий сироп процедить, слегка охладить, разлить в вазочки или формы слоем 1 см и поставить в холодное место. На застывший слой желе положить ломтики апельсина, залить второй половиной желе и снова охладить.

Так же готовят желе из мандаринов.

На 1 апельсин — 1/2 стакана сахара, 15 г желатина.

Желе из плодово-ягодного джема

В горячую воду положить джем, смесь довести до кипения, снять с огня, добавить в нее растворенный желатин (см. стр. 291), хорошо размешать, разлить в порционную посуду и охладить.

На 5 ст. ложек джема — 12—15 г желатина, 500 г воды.

Желе шоколадное

В горячем молоке растворить шоколад и сахар, добавить ванильный сахар, растворенный желатин (см. стр. 291), разлить в формы и охладить.

На 75 г шоколада — 500 г молока, 3 ст. ложки сахара, 1/4 порошка ванильного сахара, 12 г желатина.

Желе из простокваши или кефира

Для приготовления этого желе следует употреблять пастеризованную простоквашу.

Свежую простоквашу или кефир смешать с сахарным песком и ванильным сахаром, хорошо взбить, добавить растворенный желатин (см. стр. 291), хорошо размешать, разлить смесь в порционную посуду и быстро охладить.

На 1 бутылку простокваши или кефира — 4 ст. ложки сахара, 1/4 порошка ванильного сахара, 15 г желатина.

Мусс из свежих яблок

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить яблоки 2 1/2 стакана горячей воды и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито.

В яблочный сок добавить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю (но не алюминиевую), положить туда же яблочное пюре, немного ванилина и взбивать металлическим венчиком или в миксере до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Мусс из других свежих фруктов готовят так же.

На 250 г яблок — 1/2 стакана сахара, 15 г желатина.

Мусс лимонный

Приготовить смесь так же, как для лимонного желе, влить ее в кастрюлю, которую поставить в холодную воду или на лед, и взбивать металлическим венчиком или в миксере до тех пор, пока не получится однородная пенистая масса.

Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс в формы и охладить.

К лимонному муссу отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или соус из красного вина.

На 1 лимон — 15 г желатина, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 стакана воды.

Мусс из ягод

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть сквозь волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать металлическим венчиком или в миксере до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

На 1 стакан ягод — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 15 г желатина.

Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить $\frac{1}{3}$ стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно при помешивании.

После 20 мин медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить венчиком до образования густой пены.

Когда масса вдвое увеличится в объеме, разлить ее в вазочки и поставить в холодное место.

К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.

Самбук из свежих слив

Самбук — разновидность мусса. Приготавливают его из плодово-ягодного пюре с добавлением сырых яичных белков. Консистенция у самбука более плотная, чем у мусса.

Свежие сливы промыть, удалить из них косточки, сливы запечь или припустить в небольшом количестве воды, затем протереть. Из косточек и остатков непротертых слив приготовить отвар, процедить его, растворить в нем набухший желатин и снова процедить. В сливовое пюре добавить сахар, сырые яичные белки. Посуду с пюре поставить в таз с холодной водой и взбить смесь до образования пышной массы — объем ее должен увеличиться

Черника и голубика

Черника больше всего известна как целебная ягода, из которой готовят кисели, особенно полезные при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях (в чернике много вяжущих, дубильных веществ).

Хороши черничное варенье, черничное пюре, сок из черники. Жители северных районов считают, и не без основания, что пирог, ватрушки и пирожки с черникой вкуснее тех же изделий, приготовленных со всякой другой сладкой начинкой. Да и свежая крупная черника, посыпанная сахарной пудрой, очень вкусна.

Чернику также сушат.

Голубика сходна с черникой, но крупнее ее и отличается голубовато-черным цветом ягод, чем и объясняется ее название.

Голубику используют для изготовления киселей, маринадов, квасов; можно из нее варить и варенье.

Клюква и брусника

На большей части территории Советского Союза, всюду, где есть моховые болота и мох, обильно растет клюква — очень вкусная кислая ягода, в которой относительно много сахара и кислот (в том числе очень ценной лимонной кислоты).

Из клюквы варят варенье, кисель (лучший из всех киселей); из нее готовят морс, сок, экстракт.

Клюкву заготавливают осенью и весной. Вкуснее всего клюква подснежная, которую собирают весной, как только стает снег. В этой весенней клюкве меньше кислоты и больше сахара, но зато меньше чем в осенней, витамина С.

Сходна с клюквой и растет в тех же местах другая дикая ягода — брусника. Брусника слаще клюквы, в ней больше сахара и меньше кислот.

Моченая брусника служит прекрасной приправой к мясу, птице и дичи.

Из брусники также варят варенье, готовят морс, сок («брусничная вода»).

Морошка

Морошка — дикорастущая ярко-желтая ягода, распространенная на нашем Севере. Она несколько напоминает малину, но у нее своеобразные вкус и аромат.



Морошку используют при изготовлении плодово-ягодных вин, из нее варят варенье, желе, она хороша моченой, а также маринованной.

Поленика

Поленика — дикая северная ягода темно-вишневого цвета, похожая на мелкую малину, с ананасным запахом. Хороша поленика для варенья, наливки, изготовления вина, ликеров.

Поленику культивируют в садах наших северных районов.

Облепиха

Облепиха — небольшая желтая с красным румянцем сибирская ягода, по форме круглая или яйцевидная, на вкус кисловатая, по запаху напоминает ананас.

Собирают облепиху поздней осенью, после того, как она слегка подмерзнет.

Эта ягода богата витаминами С и В, а также каротином (провитамин А). Она имеется не только в Сибири, где растет большими массивами, ее можно встретить и на Северном Кавказе, и в Закавказье; есть также и культурная, садовая облепиха.

Из облепихи готовят желе, кисели, изготавливают вино, наливки.

Рябина

Рябина — красивейшее дерево наших лесов. Ее круглые, красные, горьковатые ягоды снимают после первых морозов.

В рябине сравнительно много сахара, витамина С и каротина (провитамин А).

Рябина сушеная пригодна для длительного хранения; ягоды сладких сортов рябины едят в свежем виде, из нее варят варенье; она находит широкое применение в кондитерском производстве для изготовления повидла, начинки для конфет, желе, пастилы, в ликеро-водочном производстве.

Шелковица

На Кавказе, в Крыму, в Средней Азии широко используют в свежем виде для варенья, компотов красную, белую, черную шелковицу — плоды тутового дерева.

Шелковица — сочная, сладкая ягода, из нее готовят отличный мармелад; хороша она и в сушеном виде.

Кизил

Варенье из кизила, кизиловое повидло и кизилковый сок приятны своим освежающим вкусом.

Зрелый кизил — очень красивая, яркая, багрово-красная ягода с довольно крупной косточкой.

Основная масса кизила растет в диком виде в лесах Кавказа, в Крыму, на юге Украины, в Закавказье.

Арбузы и дыни

Арбузы и дыни относят к бахчевым овощам. Но наличие в них сахара, сладкой нежной и очень сочной мякоти приобщает их к десертным плодам.

вдвое-втрое. Продолжая взбивать, тонкой струей влить растворенный желатин. Приготовленную массу разлить в порционную посуду и охладить.

На 500 г свежих слив — 5 ст. ложек сахара, 1 Уг—2 яичны белка, 10 г желатина.

Кремы

Чаще всего кремы готовят из густых сливок или сметаны. Кроме того, в состав крема могут входить желатин, яйца, молоко, сахар, ароматические вещества, ягоды, орехи, шоколад и другие продукты. Взбитую смесь разливают в порционную посуду и охлаждают.

Чтобы крем легче было выложить из формы, ее на несколько секунд погружают на $\frac{1}{2}$ объема в горячую воду.

Отдельно к кремам можно подавать сладкие соусы из ягод (см. стр. 305), шоколад, кофе. Сам крем можно полить фруктово-ягодным сиропом.

Крем из сливок

Сливки влить в кастрюлю (но не алюминиевую), поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены (пена должна держаться на венчике). Во взбитые сливки, все время помешивая их венчиком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный желатин, который предварительно надо замачивать в течение 20—25 мин в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в $\frac{1}{2}$ стакана кипятка.

На 1 стакан густых сливок — $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 10 г желатина, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина.

Крем из сметаны

Сметану влить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин, поставить на лед или в холодную воду и взбивать до тех пор, пока объем сметаны не увеличится примерно вдвое. После этого в сметану, помешивая ее венчиком, влить тонкой струйкой растворенный желатин. Полученный крем, хорошо перемешав, немедленно разлить в вазочки или формы и охладить.

Крем из сметаны можно приготовить с добавлением пюре из свежих ягод: земляники, клубники, малины и др. Ягоды надо перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито, а затем смешать с взбитой сметаной (перед тем, как вливать желатин).

На 1 стакан сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 10 г желатина, $\frac{1}{2}$ порошка ванилина.

Ванильный, шоколадный, кофейный кремы

Сливки перелить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены, которая должна держаться на венчике. Во взбитые сливки, все время помешивая их венчиком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный желатин. После этого крем разлить в формы и охладить.

Шоколадный и кофейный кремы готовят таким же способом. Для шоколадного крема 1 ст. ложку какао надо размешать с сахарной пудрой, а для кофейного — желатин растворить в U_4 стакана крепкого кофейного отвара, приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.

На 1 стакан густых сливок — u_2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, $\frac{1}{4}$ г порошка ванилина.

Крем ягодный

Свежие или замороженные ягоды (землянику, малину) перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые ягоды с сахаром и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой растворенный слегка теплый желатин. Крем быстро разлить в формы и охладить.

На 1 стакан густых сливок — $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана ягод, 10 г желатина.

Сливки, взбитые с сахаром

В кастрюлю влить густые сливки, поставить ее на лед или в холодную воду и взбить сливки металлическим или деревянным венчиком до образования густой пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванилин (Vi порошка), размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и сделаться жидкими. Взбитые сливки можно подать со свежими ягодами, с мороженым, бисквитом.

На 1 стакан сливок — 3 ст. ложки сахарной пудры.

Сметана, взбитая с сахаром

В кастрюлю влить сметану, всыпать сахарный песок, поставить кастрюлю на лед или в холодную воду и взбивать сметану с сахаром до образования густой пены. Готовность сметаны определяется по увеличению ее объема в $2-2\frac{1}{2}$ раза. Для вкуса в сметану можно добавить ванилин.

Взбитую сметану тут же подавать к столу. Отдельно можно подать заварные булочки или свежие ягоды.

На 1 стакан сметаны — 2 ст. ложки сахара.

Мороженое и смешанные прохладительные напитки

Пищевая промышленность вырабатывает высококачественное мороженое в разнообразном ассортименте — сливочное, шоколадное, фруктовое и др. Кроме обычного мороженого изготавливаются пломбирсы разных сортов, торты и пирожные из мороженого.

Мороженое, выпускаемое промышленностью, вырабатывается специальными машинами со строгим соблюдением санитарно-

Сладкий вкус арбузов определяется не только и даже не столько высоким содержанием Сахаров (в среднем 7%), сколько их составом. Большая часть Сахаров в арбузах представлена фруктозой — самым сладким из всех Сахаров.

О спелости арбуза можно судить по звуку, который издается при легком постукивании согнутым пальцем о плод. У незрелых плодов звук глухой, у зрелых — звонкий.

Основными районами, где выращивают арбузы, являются Поволжье, Северный Кавказ, Украина, Молдавия.

Издавна из мякоти арбузов готовят мед нардек, а из кожуры — цукаты. Арбузы используют и для засола. Солить надо незеленые и неперезревшие плоды, преимущественно мелкого и среднего размера. Плоды моют, укладывают в бочки, заливают 6%-ным раствором соли и выдерживают 2 дня при температуре, близкой к комнатной, после чего помещают в холодный подвал. Соленые арбузы хороши как закуска и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Трудно найти лучший десерт, чем ароматная, нежная среднеазиатская и особенно чарджуйская дыня. У нее тонкий букет, как у хорошего вина, ее рекомендуют запивать небольшими глотками крымского или армянского муската.

Хороши дыни и на Кавказе и в Крыму, в Нижнем Поволжье и на Украине. В южных районах Украины получил широкое распространение сравнительно новый сорт дыни Колхозница. Плоды ее очень сладки, ароматны. Эта дыня небольшого размера, почти шаровидной формы, в ней много сахара.

Перед подачей дыни на стол неплохо ее немного охладить и, конечно, предварительно разрезать и очистить от семян.

Дыни консервируют методом быстрой заморозки, маринуют, сушат, из них делают цукаты, готовят джемы. В кондитерской промышленности дыни используют для изготовления начинок.

Сушеная дыня продается в виде плотно скрученных жгутов, чрезвычайно сладких на вкус.

Физалис (земляничный томат)

Плоды этого интересного растения по строению напоминают обычные томаты, хотя и очень мелкие, а по вкусу — кисло-сладкие ягоды с ароматом земляники. Выращивать физалис можно и на юге, и в средней полосе, на Урале и т. д. Плоды небольшие, оранжево-желтые, закрытые тонкой раздутой, пузырчатой чашечкой ярко-оранжевого цвета, очень красивые. Созревает физалис ранней осенью, из его плодов можно приготовить варенье. Плоды моют, накалывают и заливают сиропом (500 г сахара и Vi л воды на 1 кг плодов). После 4—5 ч выстаивания (можно на ночь) добавляют еще 500 г сахара и варят, как обычно, в 2—3 приема с выстойками.

Из физалиса получают также хороший компот, маринады.

Мороженое

Мороженое — это не только десерт и лакомство, мороженое — полноценный продукт питания, который находит все большее применение и в общественном, и в домашнем питании.

Мороженое, приготовленное на основе молока и молочных продуктов, стало употребляться сравнительно недавно, в конце XVIII — начале XIX веков. А вообще мороженое, приготовленное с применением соков и сиропов, известно с древних времен. Подобного рода продукт был описан еще Гиппократом.

В России мороженое пользуется популярностью с 30-х годов XIX века.

В настоящее время в СССР производят около 700 000 т мороженого в год.

Необычайно разнообразен ассортимент мороженого. Наибольшим спросом пользуются мороженое молочное, сливочное, пломбир, эскимо.

Молочная промышленность СССР в последнее время выпускает сухое мороженое — мягкий пломбир домашний. Из этого сухого порошкообразного продукта легко и быстро при наличии домашнего холодильника можно сделать прекрасный пломбир.

Питательная ценность мороженого зависит от его состава.

Промышленное производство мороженого включает в себя ряд своеобразных технологических операций. Среди них фризирование и закаливание. Фризирование осуществляется на специальных аппаратах — фризерах, оно заключается в сбивании смеси (насыщении ее воздухом) при одновременном ее замораживании. Консистенция мороженого в значительной мере зависит от содержания в нем воздуха. По объему воздух составляет в некоторых сортах мороженого до 60%.

Закаливание мороженого осуществляется в особых генераторах, где температура его снижается до минус 25 — минус 30 °С.

Орехи

В эту группу плодов входят различные орехи: грецкие, кедровые, лещинные, фундуки, арахис, миндаль, фисташки.



гигиенического режима. По вкусовым качествам оно намного превосходит мороженое домашнего изготовления. Кроме того, процесс приготовления домашнего мороженого довольно трудоемкий, он предусматривает применение специальных морожениц (обычно с охлаждением при помощи льда и соли).

Рецепты и указания по изготовлению мороженого в домашних условиях не всегда применимы. И наконец, самодельное мороженое никогда не может получиться таким, как в производственных условиях.

Вот почему целесообразнее использовать для стола готовое мороженое, которое можно подать и как самостоятельное блюдо, выложив его в вазочки и украсив, и в смеси с различными напитками.

Из готового мороженого, сочетая его с различными продуктами, можно приготовить очень красивый высокопитательный десерт. Для заправки готовящегося из мороженого блюда используются морозильным отделением холодильника.

Гарниром к мороженому могут служить варенье, ягоды, сиропы, взбитые сливки, орехи, мармелад, печенье, изюм, консервированные плодово-ягодные компоты и т. п.

Мороженое следует раскладывать в вазочки ложкой, смоченной в горячей воде.

Ниже приведены способы подачи к столу порционного мороженого.

Прохладительные напитки, если они представляют собой различные смеси, лучше всего готовить с помощью миксера.

Мороженое с ягодами

Засыпать клубнику сахаром (на 7 частей клубники 3 части сахара) и дать постоять на холоде, пока сахар не растворится в соке. Полученным сиропом полить порции мороженого (сливочного и клубничного) так, чтобы получились разводы. Ягоды разложить на мороженом и вокруг него.

Так же можно украсить мороженое вишней, малиной, абрикосами и т. п. Вместо свежих ягод можно использовать варенье.

На каждые 100 г мороженого — 30—40 г ягодного гарнира.

Мороженое с орехами и шоколадным гарниром

Разложить мороженое (ореховое, шоколадное или сливочное) в вазочки по 100 г, облить шоколадным гарниром и посыпать крупнодробленными орехами.

Шоколадный гарнир приготовить из порошка какао, сахара и сгущенного молока с сахаром. Какао тщательно размешать с сахаром и растворить в сгущенном молоке, разведенном горячей водой. Полученную смесь, помешивая, довести до кипения и кипятить 3—5 мин, после чего сразу же процедить и охладить.

На 100 г мороженого — 30—40 г шоколадного гарнира, 5—6 г орехов; на 500 г гарнира — 50 г какао, 100 г сахара, 200 г сгущенного молока с сахаром, 150 г воды.

Сливочный пломбир с ананасом

Ананас очистить от кожи, нарезать тонкими кружками, положить в посуду рядами, пересыпав сахаром, поставить в холодильник на 1 ч.



Форму обсыпать сахарной пудрой, выложить дно ломтиками ананаса так, чтобы между ними не было пустого места, сверху положить слой пломбира толщиной в палец, плотно умять ложкой. Стенки формы сплошь обложить ломтиками ананаса.

На слой пломбира снова положить слой ломтиков ананаса, затем снова слой пломбира — и таким образом постепенно заполнить форму доверху.

Поставить сливочный пломбир с ананасом (в форме) в холодильник на сутки.

Перед подачей на стол обернуть форму горячим полотенцем, выложить содержимое на приготовленное блюдо и сбрызнуть

У всех в пищу используется ядро, заключенное в сухую оболочку (скорлупу). Ядра орехов содержат большое количество жиров (50—70%), белков, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. В пищу употребляются в свежем виде или обжаренными. Используются для приготовления различных блюд, соусов, приправ, начинок, печенья, тортов, кремов, мороженого.

Из орехов вырабатывается очень ценное ореховое масло, широко используемое в пищевой, парфюмерной и лакокрасочной промышленности.

Грецкие орехи — наиболее ценные. Для улучшения товарного вида грецкие орехи нередко окуривают в специальных камерах серой либо промывают в растворе углекислой соды с хлорной известью. После отбеливания скорлупа приобретает ровную соломенно-желтую окраску.

Большую ценность представляют и незрелые, зеленые грецкие орехи. В них содержится витамина С в 50 раз больше, чем в апельсинах, и используются они для приготовления лечебных витаминных препаратов. Из них варят также очень пикантное ореховое варенье.

Кедровые орехи — небольшие плоды сибирского кедра или кедровой сосны с сочной деревянистой скорлупой, заключенное в них ядро покрыто тонкой пленкой. Используются в пищу в подсушенном виде.

Лещинские орехи (их называют лесными) — плоды обыкновенной дикой лещины — кустарника, произрастающего у нас в стране почти повсеместно. Плоды его мелкие с деревянистой скорлупой коричневого цвета и белым (чуть желватым) ядром.

Фундуки — плоды культурной разновидности лещины. Принадлежат к числу наиболее ценных орехов. Они в 3—4 раза крупнее лещинных орехов. Ядро очень вкусное с желто-белой оболочкой.

Насаждения фундука распространены в Крыму, на Северном Кавказе, в Закавказье и Средней Азии.

Сладки **миндаль** широко применяется в кулинарии, преимущественно для приготовления сладких блюд, печенья, тортов, пирожных. В ядре миндаля много жира и азотистых веществ.

Миндаль растет в Средней Азии, в Крыму и Закавказье.

Фисташки — светло-желтые плоды шаровидной и яйцевидной формы с тонкой сухой скорлупой, разделяющейся на две половинки. Ядро с темной коричневой кожичей состоит из двух семядолей зеленоватого цвета.

Поджаренные и подсолненные фисташки очень хороши к вину, особенно к шампанскому.

В кулинарии фисташки используют в тертом или дробленом виде.

Арахис — в отличие от других орехов представляет собой плод однолетнего растения из того же ботанического семейства, что и бобы, фасоль, горох. Развивается в земле и поэтому называется земляным орехом. Скорлупа представляет собой

мягкую толстую оболочку светло-желтой окраски. Внутри скорлупы от одного до четырех семян, покрытых сочной кожистой темно-желтого или красного цвета. Семена имеют бобовый привкус, но после обжаривания приобретают ореховый вкус.

Широко используется в кондитерском производстве.

Каштаны

На юге, особенно в Закавказье, популярны жареные каштаны. Плоды съедобного каштана по внешнему виду напоминают большой, приплюснутый с обеих сторон, иногда почти плоский широкий орех с тонкой коричневой скорлупой.

Ядро каштана крупное, белое, мякоть сладковатая. В нем содержится 18% крахмала и 5% сахара. Жиров практически нет. В каштанах много воды (до 55%). По вкусу вареный или поджаренный каштановый орех (его поджаривают и варят с надколотой скорлупой) сходен с как бы подслащенным сухим рассыпчатым картофелем.

Каштаны находят различное применение в кондитерской промышленности. а также при изготовлении многих кофейных напитков.

Мед

Мед — ценнейший пищевой продукт. Всем известны его исключительные питательные и вкусовые качества. Не без основания мед рекомендуют иногда как целебное средство.

Мед различают по способу его получения из улья (сотовый, самотечный, центробежный), а также по растению, с которого пчелы собирают нектар.

Светлый мед — липовый, кленовый, люцерновый, акациевый.

Мёд темный — гречишный, васильковый, вересковый.

Прозрачный ароматный липовый мед справедливо считается лучшим из всех сортов меда.

Сиропы и экстракты

Флодово-ягодные сахарные сиропы и экстракты имеют самое разнообразное применение в кулинарии, в кондитерской



соком, который остался от ананаса после того, как его пересыпали сахаром.

На 1 ананас весом 700 г — 2 брикета сливочного пломбира, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Сливочный шербет

В бокалы или вазочки положить по 50 г сливочного мороженого, залить 1/2 ст. ложки малинового сиропа.

Гарнировать 50 г консервированных фруктов и 20 г взбитых сливок (см. стр. 2%).

Продукты не размешивать.

Банановый санди

В вазочки положить по 50 г сливочного мороженого, покрыть его тонкими колечками бананов и полить 2 ст. ложками апельсинового сока.

Молочный коктейль

Молочный коктейль готовят из молока, мороженого и сиропа. Сиропы можно использовать разные, надо лишь учитывать, что фруктовые сиропы рекомендуется сочетать с мороженым без наполнителей или с молочно-фруктовым мороженым, а шоколадный сироп идет к шоколадному мороженому и к мороженому без наполнителя.

Предварительно охлажденные продукты надо взбить и сразу же разлить в охлажденные бокалы и подавать.

На 1 порцию — 150 г молока, 25 г мороженого, 25 г сиропа.

Газированный коктейль

Приготавливается так же, как молочный, только вместо молока используют газированную или минеральную воду. В бокалы с коктейлем положить кусочки льда.

На 1 порцию — 100 г газированной воды, 50 г мороженого, 30—40 г сиропа.

Кофе-гляссе

В стаканы влить по 125 г (1/2 стакана) несладкого черного кофе, прибавить по 1/2 ст. ложки взбитых сливок (см. стр. 296) и слегка помешать.

Потом добавить по 1 шарик (50 г) сливочного или кофейного мороженого, по 2 чайные ложки сахарного песка и по 1/2 ст. ложки взбитых сливок.

Напиток из сливок и клубники

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть через сито и растереть с сахаром так, чтобы сахар совершенно растворился.

Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

На 4 порции — 250 г сливок, 250 г клубники, сахар по вкусу.

Пудинги и другие сладкие блюда

Пудинг отличается сравнительно нежной, пышной консистенцией. Для выпекания его рекомендуется использовать специальную форму с отверстием посередине.

Выпекают пудинг следующим образом: сначала помещают его в слабозагретый духовой шкаф, а затем постепенно доводят температуру до 200—225 °С. Если этого правила не придерживаться, на поверхности пудинга, помещенного в сильно нагретую духовку, быстро образуется плотная поджаристая корочка, которая начнет подгорать, в то время как середина остается еще сырой; такой пудинг при выемке из духовки быстро садится.

Ассортимент других сладких блюд очень велик.

Это, как правило, легкие, «воздушные» блюда со сладким гарниром или под сладким соусом.

Пудинг из ванильных сухарей

Ванильные сухари разломать, сложить в кастрюлю или миску, залить горячим молоком, накрыть и оставить на 15—20 мин. Цукаты нарезать небольшими кубиками, изюм перебрать и промыть в холодной воде. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром и смешать с замоченными сухарями. Затем положить нарезанные цукаты, изюм, растопленное масло, взбитые яичные белки и все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму с отверстием в середине, предварительно смазав ее густым слоем масла и посыпав сухарями. Форму надо заполнить только на $\frac{3}{4}$, чтобы осталось место для подъема пудинга. Наполненную форму поставить на 30—40 мин в духовой шкаф или в печь со средним жаром. Пудинг считается готовым, когда он делается упругим, поднимется и будет отставать от краев формы.

Готовый пудинг выложить на блюдо и подать горячим. При желании пудинг можно облить фруктовым или ягодным соусом (см. стр. 305).

На 150 г ванильных сухарей — 3 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 2 стакана молока, 50 г цукатов, 100 г изюма, 100 г сливочного масла.

Пудинг ореховый

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намооченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать 30—40 мин в духовом шкафу или в печи со средним жаром. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом (см. стр. 306) или подать соус отдельно.

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 100 г сливочного масла.

промышленности, при изготовлении ликеров, безалкогольных напитков и т. д.

Сиропы готовят из натуральных плодово-ягодных соков, уваренных с сахаром, с добавлением лимонной кислоты и ароматических веществ. В них содержится много сахара. У вишневого сиропа вкус и аромат вишни, у клубничного — клубники, у малинового — малины и т. д.

Плодово-ягодные экстракты — это концентрированные соки плодов и ягод. Особенно ценятся клеквенный, вишневый и черносмородиновый экстракты.

Фруктовые соки

Фруктовые соки готовят из отборных свежих фруктов и ягод, в них сохраняются все ценные питательные вещества натуральных плодов.

Виноградный сок пастеризован и не подвергается брожению, в нем нет алкоголя и сохраняются виноградный сахар, органические кислоты, минеральные соли, витамины и ароматические вещества винограда.

Натуральный **яблочный сок**, в котором много фруктового сахара и солей железа, особенно нужен детям для их нормального развития.

Абрикосовый сок (к нему добавляется сахарный сироп) содержит значительное количество каротина, превращающегося в организме в витамин А.

Консервная промышленность вырабатывает **вишневый сок** с добавлением сахарного сиропа, а также и без сахара.

К **сливовому соку**, отжатою из свежих, зрелых слив, добавляют для снижения кислого вкуса сахарный сироп. Сливовый сок хорошо утоляет жажду и улучшает пищеварение.

Мандариновый сок вырабатывают из зрелых отборных мандаринов.

Морковный и морковно-фруктовые соки

Морковный сок поступает в продажу главным образом в маленьких 200-граммовых стеклянных баночках для детского питания. Но он очень полезен всем. Самой ценной составной частью морковного со-



ка является каротин. Каротин в воде нерастворим и содержится в мякоти моркови, поэтому и сок делают с мякотью, непрозрачный. Но в моркови сравнительно мало другого ценного витамина — С. Консервная промышленность начала вырабатывать так называемые купажируемые, т. е. смешанные соки — из моркови с добавлением каких-либо фруктов или ягод, богатых витамином С.

В продаже имеются морковно-яблочный, морковно-брусничный, морковно-клубничный, морковно-виноградный и другие морковно-фруктовые соки.

Березовый сок консервированный

Ранней весной, когда еще на березах не появились листья, но почки уже набухли, из стволов берез добывают свежий, чуть-чуть сладковатый, с тонким «весенним» ароматом березовый сок.

К сожалению «сезон» получения этого сока уж очень короткий — не более 2 недель в году.

Промышленность вырабатывает консервированный березовый сок в стеклянных банках. К свежему соку после его процеживания добавляют 9—10% сахара и 0,6—0,8% лимонной кислоты.

Консервированный березовый сок отличается приятным освежающим вкусом.

«Саяны» и «Байкал»

«Саяны» — насыщенный углекислым газом безалкогольный напиток приятно-горького вкуса, приготовленный из натурального сырья. Тонизирующее действие этого напитка объясняется наличием в его составе небольшого количества экстракта из корня растения левзея сафлоровидная (народное название маралий корень). Левзея произрастает в горах Сибири.

Ежедневный прием напитка «Саяны» в дозах от 300 до 500 мл оказывает бодрящее действие, снижает физическую утомляемость и улучшает общее состояние.

Напиток выпускается в фигурных бутылках емкостью 0,33 л, а также в обычных бутылках по 0,5 л.

Освежающий напиток «Байкал» вырабатывают из натурального растительного сырья — настоев трав и листьев душистых растений с добавлением сахара и лимонной кислоты. Напиток отличается приятным вкусом и ароматом.

«Байкал» также обладает тонизирующими свойствами.

«Пепси-Кола»

Напиток «Пепси-Кола» изготавливает Новороссийский специализированный завод, оснащенный новейшим технологическим оборудованием. Экстракт для производства напитка поставляет американская фирма «Пепси-Инк». В основу экстракта входят антилеский орех «Кола», лимонный сок, мадагаскарская ваниль, ароматические масла из экзотических растений южных и восточных стран.

Воздушный пирог из взбитых белков

В растертые добела сырые желтки с сахаром добавить пшеничную муку, ванильный сахар и растереть так, чтобы не было комочков.

Разбавить эту смесь при перемешивании горячим молоком, поставить на огонь и, все время помешивая, довести почти до кипения, но не кипятить.

Взбить в густую пену белки и тонкой струей влить в них горячую яично-молочную массу, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом глубокую сковороду и запечь в духовом шкафу.

Подать на стол в той же посуде, в которой воздушный пирог запекался. Посыпать его сахарной пудрой. Отдельно подать холодное молоко.

На 8 яиц — 120 г сахара, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, ванильный сахар по вкусу.

Воздушный пирог из яблок

Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки. Положить яблоки на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу.

Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить венчиком до образования густой пены.

Во взбитые белки влить при быстром размешивании венчиком горячее пюре. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа.

Поставить на 10—15 мин в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он оседет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой.

Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или пастеризованное молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

На 6 яиц (белки) — 1 стакан сахара, 300 г яблок, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Воздушный пирог из чернослива

Тщательно промыть чернослив в теплой воде. Залить холодной водой (приблизительно 2 стакана воды на 200 г чернослива), поставить на огонь и варить до тех пор, пока ягоды не станут совершенно мягкими, после чего удалить косточки, а чернослив вместе с отваром протереть через сито. Добавить сахар и смесь проварить так же, как яблоки до загустения. Взбить в густую пену яичные белки и вливать при быстром размешивании венчиком в горячее пюре из чернослива. Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду и запечь в духовом шкафу так же, как воздушный пирог из яблок.



Подать на стол в той же посуде, в которой воздушный пирог запекался. Посыпать его сахарной пудрой.

На 200 г чернослива — 8 сырых яичных белков, 120—150 г сахара.

Шарлотка яблочная

С черствого батона срезать корку, нарезать его кубиками.

Яйца взбить с сахаром и развести теплым молоком. Залить этой смесью кубики хлеба и дать постоять 20—25 мин.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками и смешать с яично-молочной смесью и хлебом. Смесью положить ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, разровнять. Запечь в духовке. Вынуть, дать постоять 10—15 мин, нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой или полить сладким соусом (см. стр. 305).

На 500 г яблок — 350—400 г пшеничного хлеба, 2—3 яйца, 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1—2 чайные ложки сахарной пудры.

Экстракт и дважды рафинированный сахар составляют основу купажа, из которого производится напиток.

Напиток следует употреблять только в охлажденном (до 4—6 С) виде. Он является хорошим жаждоутоляющим и тонизирующим средством.

Десертные газированные напитки

Все десертные напитки газированы; они обычно насыщены углекислым газом. Изготавливают эти напитки на натуральных плодово-ягодных соках, экстрактах, настойках цитрусовых плодов и ароматических эссенциях, в них много сахара, органических кислот, они способствуют лучшему перевариванию пищи.

Напитки «Лимонный», «Лимонад» вполне оправдывают свое название: в них — настойка из лимонной цедры, лимонной кислоты, сахара.

Десертный напиток «Крюшон» готовят из красного столового вина, апельсиновой настойки, лимонной кислоты.

Кроме перечисленных пищевая промышленность выпускает еще много других десертных напитков, в их числе такие первоклассные, как «Черносмородиновый», «Любительский», «Юбилейный», «Вишневый».

Минеральные воды

На протяжении более 3000 лет человечество использует природные минеральные воды в лечебных целях. Наша страна особенно богата такими водами (около 4000 выявленных источников). Минеральные воды широко применяются при лечении многих заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, болезней обмена, верхних дыхательных путей и др. Они используются в лечебных целях не только курортами и санаториями, но и во внекурортных условиях.

Наиболее широко известными минеральными водами являются: ессентукские — источники № 4 и 17; железноводские — Смирновская и Славяновская; Полостровская; источники Боржоми, Саирме, Джермук, Дилижан, Витаутас, Миргородская, Поляна-Квасова, Нафтуса, Свалява, Исти-Су и др.

Многие минеральные воды, помимо целебных свойств, обладают высокими вкусовыми и освежающими достоинствами и используются как столовые. К числу таких вод относятся «Нарзан», «Ессентуки» № 20, «Боржоми» и др.

Хлебный квас

Хлебный квас старинный народный напиток, пользующийся у нас большой популярностью.

Пищевая промышленность вырабатывает хлебный квас, хлебный квас для окрошки и сухой хлебный квас.

Квас готовят из натурального сахара, ржаного и ячменного солода, ржаной муки или на специально приготовленных из солода квасных хлебах и из сухарей.

применя при этом хмель. Хлебный квас должен иметь кисло-сладкий вкус, в нем содержится от 0,5 до 1,5% спирта.

Хлебный квас — напиток незаконченного брожения. Его технология построена на двух биохимических процессах: спиртовое брожение, т. е. переход Сахаров в спирт, и молочнокислое брожение с образованием молочной кислоты. Кроме того, в квасе при его изготовлении образуются еще углекислота и ароматические вещества. Пищевая ценность кваса обусловлена наличием белков, органических кислот, витаминов, а молочнокислые бактерии кваса благотворно влияют на процессы пищеварения. Калорийность 1 л хлебного кваса составляет 240—300 ккал.

Фруктовые консервы для детского и диетического питания

Специальный ассортимент изготовляемых нашей пищевой промышленностью фруктовых консервов дает возможность на протяжении всего года обеспечивать детей блюдами, имеющими питательную ценность, вкус и аромат свежих фруктов.

Институт питания Академии медицинских наук СССР одобрил для детского питания разного вида консервы-пюре: из яблок, из свежих абрикосов, яблочное с рисом, яблочное с молоком и др.

Фруктовые консервы для детей изготавливают из отборных фруктов в специальных цехах консервных заводов, с соблюдением особо тщательного санитарного и лабораторного контроля.

Фруктовое пюре используют как сладкие блюда и обычно перед едой не подогревают. Для улучшения вкуса можно предварительно подогреть такие, например, консервы, как «Пюре из яблок с рисом» и «Пюре из яблок с молоком».

При лечении диабета и тучности применяются диетические фруктовые компоты из черешни, абрикосов, груш, слив, персиков, яблок. Эти компоты приготовлены без добавления сахара. Те же консервы с добавлением сахара рекомендуют употреблять при заболеваниях печени, почек, сердца, а также давать детям и выздоравливающим.

Компот из чернослива приготовлен из сушеного чернослива в сахарном сиропе с ломтиками свежего лимона. Этот компот особенно рекомендуют в лечебном питании при болезнях печени и почек, при инфекционных болезнях, а также после операций и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Компот из абрикосов содержит значительное количество каротина (провитамин А), поэтому врачи рекомендуют его при болезнях печени и почек, при бронхитах, а также беременным женщинам.

Современные методы производства консервов позволяют создавать продукты, в значительной степени сохраняющие

Бабка из манной крупы с изюмом

Растереть желтки с сахаром. Перебрать, тщательно промыть изюм (без косточек) и просушить в полотенце. Взбить в густую пену белки и поставить их на холод.

Сварить в молоке густую манную кашу, снять с огня и добавить, все время помешивая, растертые желтки, ванильный сахар, изюм.

Добавить в манную кашу взбитые белки, осторожно перемешать, разложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовом шкафу.

На 1/2 стакана манной крупы— 1 1/2 стакана молока, 75—100 г сахара, 80 г изюма, 3 сырых яйца, У*, порошка ванилина.

Гурьевская каша

В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную, слегка остуженную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша будет готова. Перед подачей на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом (см. стр. 305) и посыпать поджаренным миндалем.

На 3/4 стакана манной крупы—2 яйца, у₂ стакана сахара, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, У₂ порошка ванилина, У₂ банки консервированных фруктов.





Гурьевскую кашу можно приготовить в течение 5 мин из концентрата «Каша гурьевская»: содержимое пакета надо засыпать в 0,3—0,35 л горячей воды и, помешивая, довести до кипения.

Печеные яблоки с вареньем

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблоки насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2—3 ст. ложки воды и поставить на 15—20 мин в духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть,

свою химическую и биологическую ценность, а в ряде случаев и обогащенные ценными пищевыми веществами — витаминами, дефицитными солями и т. п.

Рецепты напитков из дикорастущих ягод

Черничный морс

Чернику перебрать, вымыть, размять и отжать сок. Полученный сок перелить в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—12 мин и процедить, а отвар смешать с соком и добавить сахарный сироп. Подавать морс в охлажденном виде.

На 1 стакан черники — $\frac{2}{3}$ стакана сахарного песка, 1 л воды.

Брусничный чай

Брусничные листья собирают в начале лета и сушат.

Для приготовления чая листья брусники залить кипятком, дать немного настояться и добавить сахарный песок.

Чай можно пить горячим и холодным.

Напиток из шиповника

Шиповник вымыть в теплой воде, раздробить, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и варить 10 мин. Затем снять с огня и оставить для настаивания не менее чем на 4—6 ч и не более, чем на сутки. Настой процедить и добавить сахар.

Для аромата в напиток можно положить немного лимонной цедры

На 1 порцию — 2 ст. ложки сухих плодов шиповника, $\frac{1}{4}$ ст. ложки сахарного песка, 1 стакан горячей воды

Рябиновый чай

Сушеные цветы и плоды рябины залить крутым кипятком, дать настояться 2—3 мин и затем добавить по вкусу сахарный песок.

Соотношение цветов и плодов рябины произвольное.

На 1 порцию — 1—2 ст. ложки сушеных плодов и цветов рябины, 1 стакан кипятка, сахарный песок по вкусу.

Калиновый сок

Спелые ягоды калины отделить от веточек, перебрать и хорошо промыть. Положить их в кастрюлю, залить водой из расчета $\frac{1}{4}$ л на 2 кг ягод, поставить на огонь и довести почти до кипения, но не кипятить. Снять кастрюлю с огня и из ягод отжать сок через марлю. Полученный сок процедить.

Для заготовки сока впрок его необходимо снова нагреть, разлить в чистые банки или бутылки, предварительно ошпаренные кипятком, и пастеризовать в течение 15—20 мин, после чего герметически закупорить.

На 1 л сока — 2 кг ягод калины, $\frac{1}{2}$ л воды.

Компот, после того как он сварится, следует вылить в фарфоровую посуду, и хорошо бы положить в него после этого лимон, нарезанный небольшими тонкими кусочками.

Если нужно быстро охладить горячий компот, поставьте кастрюлю с компотом в большую посуду, наполненную холодной водой, в которую добавлено немного крупной соли.

В компот из кислых фруктов требуется много сахара. Попробуйте добавить к нему щепотку соли — и компот станет еще вкуснее.

Для сохранения вкуса, аромата и цвета свежих ягод при варке киселя отжатый из ягод сок не кипятите. Кипятите только залитые водой отжатые ягоды и в полученный сироп добавьте сахар и крахмал. Сок вливайте в готовый кисель, когда он снят с огня.

Чтобы из лимона получить побольше сока, перед выжиманием положите лимон в горячую воду на 5 мин, чтобы согреть его.

Чтобы не образовалась пенка на киселе, сразу после варки посыпьте сахарным песком поверхность киселя.

Быстрое вливание разведенного крахмала в кипящий раствор обеспечивает однородность киселя. Разведенный крахмал лейте не в середину кастрюли, а ближе к ее стенке.

Не рекомендуется вливать крахмал в бурно кипящий раствор.

Готовый кисель не подвергайте длительному кипению.

Желтки с сахаром быстрее растираются в теплом месте. Для растирания нужно использовать самый мелкий сахарный песок или сахарную пудру.

Если вам нужен только белок, а желток вы хотите сохранить на несколько дней, проткните яйцо толстой иглой с двух противоположных сторон: белок выпечет, а желток останется в скорлупе.

Готовьте кофе с таким расчетом, чтобы к моменту готовности он мог быть разлит по чашкам. Продолжительное настаивание придает горечь напитку.

Не подогревайте остывший кофе. Вторично из него нельзя получить хороший напиток. При необходимости храните процеженный кофе в водяной бане.

дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье или конфитюр. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

На 10 яблок — Уг стакана варенья.

Яблочные кружочки в тесте

Приготовить тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешать в кастрюле с яичными желтками, добавить 1 ст. ложку холодного молока, всыпать муку, 1 ст. ложку сахара, Уг чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевин, нарезать ровными кружочками толщиной $\frac{1}{2}$ см, пересыпать сахаром и дать полежать 25—30 мин. После этого каждый кружочек яблока взять вилкой, обмакнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 мин в духовой шкаф со средним жаром.

Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол.

Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или абрикосовый соус, или сметану.

На 500 г яблок — 2—3 ст. ложки топленого масла и 2 ст. ложки сливочного, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, уг стакана муки, 4 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана молока.

Снежки

Отобрать свежие яйца, разделить их на желтки и белки. Белки взбить в густую пену и осторожно смешать с сахарной пудрой.

Вскипятить молоко, добавить в него ванильный сахар. В кипящее молоко опускать, набирая столовой ложкой, белки. Через 3—5 мин вынуть снежки шумовкой и переложить на сито.

Тщательно растереть желтки с сахарной пудрой, разбавить молоком, в котором варились снежки, поставить на огонь и, все время помешивая, довести до загустения, но не кипятить. Охладить. Положить снежки на блюдо, залить сладким соусом (см. ниже).

На $2\frac{1}{2}$ —3 стакана молока — 4 яйца, 120 г сахарной пудры, ванильный сахар по вкусу.

Сладкие соусы

Сладкие соусы служат подливкой к различным сладким блюдам. Они дают возможность разнообразить пищу, использовать одно и то же блюдо в разных вариантах. Блюдо с соусом получается более вкусным и сочным, легче усваивается организмом.

Ванильный соус

Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито и добавить ванилин.

На $\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина, 1 чайная ложка муки.

Соус из ягод с вином

Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть сквозь волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино, подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

На 1 стакан ягод — 1 стакан сахара, $\frac{1}{4}$ стакана вина.

Соус абрикосовый

Спелые мелкие абрикосы промыть, очистить от косточек, протереть через сито. Смешать с сахарной пудрой или сахарным песком, добавить горячей воды, нагреть на огне, помешивая, до кипения. Подавать в холодном или горячем виде.

На 300—350 г абрикосов — 1 стакан сахарного песка или сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Соус шоколадный

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

На $1\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1 чайная ложка муки.

Соус из кураги

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и $\frac{1}{6}$ стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать.

На 100 г кураги — $\frac{1}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана вина.

ДЕСЯТЬ ДОБРЫХ СОВЕТОВ

1. Никогда не начинайте готовить, не прочитав рецепта до конца. Прежде всего прочтите предварительные объяснения, а затем весь рецепт и только потом принимайтесь за дело. В процессе приготовления неоднократно заглядывайте в рецепт.

2. Сразу взвесьте и отмерьте все продукты, необходимые по рецепту, расположите их на столе перед собой.

3. Подготовьте посуду и кухонный инструмент.

4. Строго соблюдайте последовательность операций, предусмотренных в рецепте. Не спешите солить, но и не запаздывайте, не забывайте солить.

5. Никогда не оставляйте продукты, а особенно жиры, муку, крупы открытыми в кухне во время варки — они теряют свой вкус, быстро горкнут, в них заводятся бактерии.

6. Храните чай, пряности, кофе, соль, соду, уксус в герметически закрытой стеклянной посуде — и каждый из этих продуктов изолированно.

7. Никогда не допускайте долгого бурления (кипения) воды, супов, компотов и т. п., а также скопления пара на кухне. Не кипятите масло, не пережигайте растительные жиры — это портит их вкус и вкус подвергаемых тепловой обработке продуктов.

8. Используйте для панировки только очень сухую (подсушенную) муку или очень тонко помолотые сухари (до пудрообразного состояния) — это предотвратит подгорание пищи, исключит появление чада на кухне.

9. Разумно используйте остатки пищевого сырья и готовой пищи. Делайте из них начинки, салаты, винегреты, паштеты, используйте в соусы. Никогда не выбрасывайте кондитерской крошки и остатков сдобного теста — это хорошее сырье для начинок, обсыпок, панировок пирожных.

10. Пользуйтесь для работы с горячей кухонной утварью специально сделанными прихватками или рукавицами, а не случайными тряпочками и полотенцами. Меняйте их чаще.