



# САЛАТЫ

## ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Овощные • Мясные • Рыбные



# Салаты для праздников и на каждый день

ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород  
2010



УДК 641/642

ББК 36.991

C16

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Автор-составитель О. Зыкина

Дизайнер обложки Динара Мажитова

**Салаты** для праздников и на каждый день. Овощные, мясные, рыбные  
C16 [Текст] / автор-сост. О. Зыкина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2010. —  
96 с. : ил.

ISBN 978-966-14-0959-9 (Украина).

ISBN 978-5-9910-1303-1 (Россия).

Любой из этого многообразия питательных и легких, нежных и острых, простых и изысканных салатов станет для вас любимым и фирменным после первой же дегустации! В книге учтено все: от подбора, сохранения свежести и предварительной обработки ингредиентов до украшения и подачи готового блюда. Пошаговые фотоинструкции не только облегчат труд хозяйки, но и возбудят аппетит.

Будь-який з цього розмаїття поживних і легких, ніжних та гострих, простих і вишуканих салатів стане для вас улюбленим та фірмовим після першої ж дегустації! У книзі враховано все: від добору, зберігання свіжості й попереднього оброблення інгредієнтів до прикрашання та подавання готової страви. Покрокові фотоінструкції не тільки полегшать справу хазяйки, але і збудять апетит.

УДК 641/642

ББК 36.991

ISBN 978-966-14-0959-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-1303-1 (Россия)

- © ООО «Издательство «Эксмо»», 2007
- © Hemiro Ltd., издание на русском языке, 2007, 2010
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2010
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2010

## Подготовка продуктов для салатов

Салаты — это одна из самых больших групп кулинарных изделий. Они украшают стол, возбуждают аппетит и разнообразят пищу.

Широкий ассортимент салатов обусловлен тем, что их можно готовить практически из любых продуктов.

В зависимости от того, какие ингредиенты входят в состав салатов, их можно подразделить на мясные, рыбные, овощные, фруктовые и грибные.

Салаты готовят из свежих, вареных, маринованных и квашеных овощей и фруктов, в них добавляется мясо, рыба, грибы, яйца, различные морепродукты, а также сыр и творог разных сортов. Винегреты отличаются от салатов только тем, что в них непременно должна входить свекла.

Вкус салата определяется не только составляющими его основными продуктами, но и заправкой или соусом. Заправки бывают острыми, пряными, кисло-сладкими. За основу салатных заправок можно брать растительное масло, майонез, сметану, томатную пасту. Специи и ароматические добавки придадут кулинарному изделию особый, неповторимый вкус.

Калорийность салата определяет его назначение: гарнир, закуска или основное блюдо.

Высококалорийные салаты, как правило, подаются к столу заправлен-

ными, а к витаминным соус или заправка подаются отдельно. Поливать салат соусом или заправкой нужно таким образом, чтобы все декоративные элементы остались видны.

Салат, независимо от своего назначения, должен быть красиво оформлен, однако не нужно слишком сильно увлекаться декоративными элементами.

Листья салата, зелень петрушки и укропа используют для оформления кулинарного изделия. В основном салаты украшаются продуктами, входящими в их состав. Однако если блюдо готовится из неярких компонентов (картофель, огурцы, кабачки, капуста и т.д.), то его можно декорировать яйцом, ломтиками помидора, редиса, моркови, свеклы и другими продуктами, имеющими яркую окраску.

При оформлении блюда украшения, вырезанные из яблока, можно обмакнуть в растительное масло для предохранения от потемнения.

Все продукты для приготовления салата должны иметь одинаковую температуру, иначе он слишком быстро испортится.

Требующие тепловой обработки овощи для салата можно подготовить двумя способами:

1. Отварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать подходящим образом.

2. Очистить, нарезать, а затем припустить в подсоленной воде.

Вареные картофель и свеклу для салатов нужно охладить неочищенными, чтобы они не вяли и не подсыхали.

Готовить закусочные салаты нужно непосредственно перед подачей на стол, в отличие от салатов, состоящих из продуктов, прошедших тепловую обработку. Например, слоеным салатам необходимо от 30 минут до 2 часов, чтобы пропитаться заправкой.

Консервированные овощи, фрукты и ягоды за несколько минут до использования нужно откинуть на дуршлаг. У свежих плодов удаляют сердцевину и снимают кожицу. Яблоки после очистки моют холодной подсоленной водой, а груши замачивают в воде с добавлением лимонной кислоты.

Ягоды тщательно перебирают, моют холодной проточной водой, а затем удаляют косточки и семена. С цитрусовых после мытья тонко срезают цедру, затем плоды очищаются от кожицы и разбираются на дольки или нарезаются кружочками. Зерна нужно удалять в обоих случаях.

Если у помидоров необходимо снять кожицу, то нужно обдать их кипятком.

Мясные продукты для салатов предварительно варят или обжаривают таким образом, чтобы они сохранили сочность. Отварная и соленая рыба используется только в виде филе.

Сыр для салатов натирают на крупной терке или нарезают мелкими кубиками. Для порционных салатов используются фигурно вырезанные ломтики.

Свежие грибы обязательно подвергаются тепловой обработке: варятся или обжариваются до готовности, соленые и маринованные — промываются кипяченой водой.

Салат, состоящий из нежных продуктов, не перемешивается при заправке, а аккуратно встряхивается, чтобы сохранить привлекательный внешний вид компонентов. Соль и различные специи способствуют сокоотделению у овощей и фруктов, поэтому солить салат и добавлять в него приправы нужно за несколько минут до подачи на стол.

## Предварительная обработка продуктов

### Овощи

Предварительная обработка овощей включает:

- \* сортировку,
- \* промывание,
- \* резку.

Картофель сортируют, отделяя проросший, так как в его глазках скапливается ядовитое вещество — соланин. Такой картофель необходимо варить только очищенным и в

большом количестве воды. При тепловой обработке соланин переходит в воду и разрушается.

Сортируют картофель также по величине, так как одинаковые по размеру клубни картофеля при варке одновременно достигают готовности. Затем его моют. После чего удаляют кожуру очень тонким слоем, так как наибольшая часть содержащегося в картофеле витамина С сосредоточена в наружном слое клубня.

**Зелень** (салат, кресс-салат, петрушка, базилик, чабер, эстрагон, укроп, кинза, сельдерей и т.д.), используемую при подаче на стол в свежем виде, после переборки нужно тщательно промыть, очистить от корней и удалить загнившие листья. Для этого ее помещают в посуду с водой, чтобы листья свободно плавали, а земля и песок осели на дно. Затем зелень промывают под краном на решетке, дают стечь воде и встряхивают.

**Огурцы, помидоры, редис и зелень**, употребляемые в сыром виде, рекомендуется последний раз обмывать холодной кипяченой водой.

**Белокочанную капусту** очищают от загрязненных и загнивших верхних листьев. Если капуста предназначена для резки, кочан разрезают на 2 или 4 части, а затем вырезают кочерыжку и моют под краном или в посуде с холодной водой.

**Цветную капусту** очищают от зеленых листьев и вырезают кочерыжку на 1 см ниже начала разветвления соцветий, а затем промывают.

Зараженную гусеницами и дождевыми червями белокочанную и цветную капусту погружают в подсоленную или подкисленную уксусом холодную воду на 20—30 минут. Гусеницы и дождевые черви всплывают на поверхность воды. После этого капусту промывают.

**Репчатый лук** после отрезания донца и завязи очищают от сухих листьев и промывают в холодной воде.

**Лук-порей** после удаления корешка очищают от верхних сухих пожелтевших листьев и промывают.

У **чеснока** срезают нижнюю часть (корешок), снимают верхнюю оболочку сухого пера и всю луковичу разъединяют на дольки, которые очищают от сухой оболочки.

**Шпинат и щавель** после обрезания корней и удаления желтых, поврежденных листьев промывают.

**Зеленые стручки фасоли и лопаточки молодого зеленого горошка** очищают от жилок, соединяющих две половинки стручка, наламывая для этого кончик стручка, а затем моют в холодной воде.

**Помидоры** обмывают, вырезают место прикрепления стебля, а затем еще раз промывают в холодной воде.

**Болгарский перец** обмывают, затем прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с сердцевинной и семенами и еще раз промывают в холодной воде.

**Тыкву, кабачки, баклажаны** моют и срезают с них ростки.

**Спаржу** промывают осторожно, чтобы не повредить головку — наиболее ценную часть побега, и очищают от кожицы.

## Грибы

Предварительная обработка грибов включает:

- \* просмотр,
- \* сортировку,
- \* очистку,
- \* мойку,

Первое требование при переработке — тщательный просмотр грибов. Грибы должны поступать в переработку только молодые, вполне здоровые, не ломаные, не червивые, с подрезанными корешками и только свежесобранные.

Следующим этапом работы является сортировка и очистка.

После распределения грибов по сортам отделяют шляпки от ножек.

Грибы тщательно очищают от приставшего мусора, а также выбраковывают все червивые экземпляры. Из менее червивых вырезают червоточины. Кожицу с оставшего-

ся обрубка у шляпки соскабливают ножом.

Мойка — самый важный процесс во всей подготовительной работе. Необходимо учитывать, что при длительной мойке происходит потеря ароматических и растворимых веществ. Следовательно, время мойки нужно ограничивать. Хорошо вымыть грибы без потерь можно в течение 10 минут проточной водой.

Грибы, выделяющие остро-горький сок, можно использовать в пищу лишь после вымачивания. Эти грибы вымачивают в холодной воде, в течение суток меняя воду 2—3 раза.

Можно грибы не вымачивать в холодной воде, а бланшировать при 100°C в солевом растворе или слабым раствором уксусной кислоты. После чего тщательно промыть в холодной воде.

## Рыба

В продаже обычно имеется рыба живая, свежая и мороженная.

Живая рыба — самый ценный для кулинарной обработки продукт, так как в ней полностью сохраняются все питательные вещества.

Живая рыба должна быть упитанной, здоровой, бодрой, не раненой, не утомленной, должна сохранять нормальные, свойственные ей движения тела.

Свежая рыба — парная, т.е. только что выловленная и уснувшая, имеет температуру тела, близкую к температуре окружающего воздуха. К свежей рыбе относится также

охлажденная рыба, т.е. охлажденная льдом, но не доведенная до замерзания.

**Мороженная рыба.** Мороженой называют свежую рыбу, замороженную до  $-6-8^{\circ}\text{C}$ .

Доброкачественная мороженная рыба имеет чистое, не мягкое и не побитое тело и выпуклые глаза.

Перед тем как готовить рыбу, ее нужно:

- \* разморозить (если она заморозена),
- \* очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, плавники,
- \* промыть.



Лучший способ разморозить рыбу — оставить ее на ночь в холодильнике.

Правильно размороженная рыба по качеству мало отличается от замороженной.

Как только рыба разморозится и будет поддаваться резанию, ее разделяют:

- удаляют чешую, держа наискось нож, начиная с хвостовой части. Рыбу с трудноснимаемой чешуей опускают на 1 минуту в кипящую воду, а затем чистят;

- у налима, сома, зубатки — бесчешуйчатых рыб — кожу снимают целиком, сделав глубокий надрез вдоль головы, или зачищают кожу от слизи;

- плавники (брюшные, спинные,

грудные, анальные) срезают на уровне кожного покрова;

- хвостовой плавник (хвост) удаляют прямым срезом у его основания;

- голову удаляют по контуру жаберных крышек. У обезглавленной рыбы отделяют плечевые кости. Рыбу весом менее 200 г используют с головой;

- потрошат рыбу, разрезав брюшко, затем удаляют внутренности и зачищают внутри брюшка места, пропитанные желчью. У некоторых рыб из брюшной полости удаляют черную пленку;

- у рыб весом более 1 кг внутренности вынимают при отделении головы, не разрезая брюшко.

## Морепродукты

**Кальмар** мороженный неразделанный (тушка с кожей) или кальмар обезглавленный (филе) с кожей размораживают в холодной воде до частичного размораживания. У тушек удаляют остатки внутренностей и хитиновых пластинок, опускают на 5 минут в горячую воду, удаляют щеткой кожу (пленку) и промывают в воде 2—3 раза.

**Креветки** сыромороженные и вареномороженные, неразделанные целые размораживают на воздухе.

**Лангусты** сыромороженные (шейки в панцире) размораживают на воздухе.

**Мидии** живые в створках замачивают в холодной воде на 2—3 часа, затем очищают щеткой от песка и промывают.

**Трепанги** сушеные промывают холодной водой. Затем их заливают водой и хранят в ней 30 часов при комнатной температуре, воду меняют 2—3 раза. В конце выдержки воду сливают, трепанги промывают, вновь заливают холодной водой и варят до кипения, охлаждают, промывая холодной водой, и потрошат, разрезав ножницами брюшко по всей его длине. После потрошения трепанги промывают, заливают холодной водой и вновь доводят до кипения, оставляя на сутки в этой воде. Варку и промывание повторяют 2—3 дня. Хранят трепанги в холодильнике.

Трепанги *вареномороженные* размораживают в холодной воде. В теплой воде размораживание допускается в течение часа. Размороженные



трепанги зачищают от внутренностей и песка, предварительно разрезав их вдоль брюшка.

Морские гребешки перед приготовлением необходимо освободить пальцами от жесткого бокового мускула, затем тщательно, чтобы в складках не осталось песка, промывают под холодной водой и обсушивают.

Беспозвоночные быстро портятся, поэтому при покупке необходимо обратить внимание на свежесть и качество продуктов:

- \* морепродукты должны пахнуть свежестью и чистотой,

- \* упаковка замороженных беспозвоночных должна быть неповрежденной,

створки раковин должны быть плотно закрыты и не сломаны,

- \* кальмары должны быть ярко-белыми, с ясными глазами и нежным морским запахом,

- \* сырые креветки должны быть с твердым мясом и блестящим панцирем,

- \* крабы должны быть с ярко-красным панцирем, а живые должны быть активными,

- \* свежий омар должен быть желтым; если он легкий — значит, несвежий.

## Мясо

Доброкачественная говядина должна иметь цвет спелой малины, ровную, блестящую поверхность, запах — приятный, свежий. Если мясо немороженое, попробуйте надавить на него пальцем: если ямка мгновенно исчезает — перед вами абсолютно качественный продукт! Жир должен быть белого цвета. Серый жир свидетельствует о недоброкачественности продукта.

У качественной баранины цвет ярко-красный, жир белый, твердый. Темный цвет бараньего мяса — первое свидетельство невысокого качества.

Кроличье мясо имеет бледно-розовый цвет (у хорошо упитанных тушек — белый) и нежную консистенцию.

Предварительная обработка мяса включает:

- \* размораживание,
- \* очистку загрязненных мест,
- \* снятие с поверхностей пленки, крупных сухожилий,
- \* обмывание.

Размораживать мясо следует в холодильнике на тарелке. Рекомендуется использовать оттаявшее мясо как можно быстрее.

Мороженые **субпродукты** оттаивают на воздухе. В воде можно оттаивать языки, мозги, почки, рубец, вымя.

**Мозги** замачивают в холодной воде на 1—2 часа для удаления крови и набухания пленок. После этого пленки осторожно снимают, не вынимая мозги из воды.

У **печени** вырезают кровеносные сосуды (у говяжьей печени удаляют пленку) и промывают в холодной воде, периодически ее меняя, затем

*Предварительная обработка продуктов*

погружают на 3—5 минут в кипяток, удаляют ножом слизистую оболочку, вновь тщательно промывают.

От **говяжьих почек** отделяют жир, почки разрезают вдоль, замачивают в холодной воде на 2—3 часа. Свиные, бараньи и телячьи почки не вымачивают.

**Вымя** разрезают, удаляют крупные сосуды, промывают в холодной воде.

**Говяжьи ноги** опаливают над некоптящим пламенем, очищают ножом от остатков шерсти, сбивают с копыт роговую оболочку, разрубая на две части и выдерживают в холодной воде 2—

3 часа для удаления специфического запаха. С той же целью отмачиваются в холодной воде в течение 5—6 часов хвосты крупного рогатого скота, разрубленные на отдельные позвонки.

**Ливер** (сердце, легкие, горло) разделяют на составные части. Горло и сердце разрезают вдоль, из последнего удаляют сгустки крови. Легкие разрезают по бронхам. После обработки ливер тщательно промывают холодной водой.

**Языки** промывают холодной водой, с их верхней части удаляют загрязнения.

## Птица

Предварительная обработка птицы включает:

- \* размораживание,
- \* разделку,
- \* обмывание.

Размораживать птицу нужно в холодильнике или в холодной воде. Если у птицы есть пеньки перьев, удаляют их с помощью пинцета. У полупотрошенной птицы отрубают голову на уровне второго шейного позвонка, затем со стороны спинки на шее делают надрез кожи, освобождают от кожи и отрубают шею по последнему шейному позвонку, оставляя кожу вместе с тушкой. У цыплят и кур кожу отрезают с половины шейки, у индеек, уток и гусей — с двух третей, с тем чтобы закрыть место отруба шейки и зобную часть. Концы крыльев у птиц всех видов, кроме цыплят, отрубают по локтевому суставу, ножки — ниже пяточного сустава на 1 см. После этого делают продольный надрез в брюшной поло-

сти от конца грудной кости до анального отверстия. Через образовавшееся отверстие удаляют желудок, кишечник, печень, сальник, легкие, почки, а зоб и пищевод удаляют через горловое отверстие. У потрошенной птицы удаляют сальник, легкие, почки. Участки, пропитанные желчью, срезают. Выпотрошенную тушку промывают холодной водой, удаляют остатки внутренностей.

При выборе необходимо помнить, что у свежей птицы должна быть белая или желтоватая кожа, плотный гребень, чистые, незапавшие глаза, приятный запах. У недоброкачественной птицы глаза впалые, под крыльями — зеленоватые пятна, перья (если тушка с перьями) легко вырываются. У замороженной птицы мясо твердое, как камень.

## Тепловая обработка овощей и фруктов

При приготовлении салатов большинство овощей и, реже, фруктов отваривается. Чтобы при варке не потерять большую часть витаминов и минералов, содержащихся в них, надо придерживаться следующих правил.

— Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой. Овощи варят каждый отдельно; желательно подбирать их одинаковыми по размеру — тогда они сварятся одновременно.

— Чем мельче нарезаны овощи и фрукты, тем больше витаминов разрушается.

— Овощи лучше варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ, особенно витамина С.

— Овощи и зелень всегда надо начинать варить в кипящей, слегка подсоленной воде, фрукты — в подслащенной. Высокая температура разрушает ферменты, быстро окисляющие витамины, поэтому в холодной воде (30–40°C) активность ферментов, а вместе с тем и потери витаминов значительно повышаются.

— При варке овощей доступ воздуха к ним необходимо максимально ограничить: овощи должны быть полностью покрыты жидкостью, кастрюля плотно закрыта.

— Если овощи варить в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать, т.е. варить в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (воды или бульона).

— Овощи нужно варить в подсоленной воде для того, чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ. В несоленой воде отвариваются только свекла и зеленый горох — при варке в соленой воде они приобретают неприятный вкус.

— Свежий овощной отвар содержит ценные питательные вещества, поэтому желательно его не выливать, а использовать (только сразу же после варки очищенных овощей) для приготовления супов или соусов.

— Кукурузу отваривают целиком початком, не очищая листьев.

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

— Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде.

— Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

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

— Свежая капуста варится 20–25 минут, квашеная — 1 час, морковь — 15–25 минут, картофель, нарезанный кубиками, — 12–15 минут, шпинат, свежие помидоры — 6–8 минут.

— Зеленые оливки, маринованные грибы, а также шампиньоны, овощи и ягоды, которые добавляются в соусы, не должны долго ва-



риться, так как от этого они твердеют. Их следует варить не более 10 минут.

Эти же продукты в консервированном виде вводят в горячий соус за 15 минут до использования.

### *Как отваривать овощи разной окраски*

Овощи зеленого цвета (щавель, шпинат, стручки фасоли, спаржу) лучше всего отваривать на паровой бане, а если уж в кипящей воде, то слегка подкислить ее и варить овощи недолго.

Овощи с оранжевой окраской (морковь, стручковый сладкий перец, тыква) отличаются высоким содержанием каротина, который при неправильной варке полностью перейдет в воду, а сами овощи приобретут неприятный бледно-желтый цвет. Такие овощи лучше всего отва-

ривать на пару. В воде овощи надо отваривать быстро, в плотно закрытой крышкой посуде. Так же надо отваривать свеклу, обязательно добавив в воду при варке немного растительного масла, уксуса, лимонного сока или кислоты — чтобы сохранить естественную окраску.

Белые овощи (картофель, капуста белокочанная и цветная, лук, кольраби, пастернак, петрушка и сельдерей) отваривают быстро, положив их в кипящую воду и оставив посуду открытой.

4 огурца  
4 помидора  
50 г зеленого салата  
50 г зеленого лука  
2–3 моркови

Для приправы:  
100 мл столового уксуса  
100 г оливкового (подсолнечного)  
масла  
100 мл воды  
4 дольки чеснока  
черный и красный молотый перец  
соль

1. Свежие огурцы, помидоры, салат, зеленый лук и морковь вымыть.
2. Нарезать огурцы, помидоры, салат, зеленый лук, морковь нашинковать.
3. Перемешать нарезанные ингредиенты, заправить приправой.
4. **Приправа:** чеснок измельчить, добавить черный и красный молотый перец, соль. Влить оливковое масло, уксус, охлажденную кипяченую воду, размешать, дать настояться.
5. Салат выложить на середину блюда. По краям уложить ломтики помидора.

---

Отбирают здоровые, неповрежденные листья салата. Их промывают в холодной воде, налитой в глубокую посуду, сменяя воду два-три раза. Затем салат выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Перед приготовлением листья салата обсушивают на тканевой салфетке.



Огурцы моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками в зависимости от их использования. У огурцов из теплиц и парников обычно кожуру не срезают.



Помидоры для салатов отбирают спелые, красные, крепкие, их промывают в холодной воде и нарезают ломтиками, кружочками, полукружочками, дольками в зависимости от их использования. Если помидоры на одну минуту опустить в кипящую воду, то затем легко снять с них кожицу.



Зеленый лук очищают и промывают в холодной воде, нарезают для салатов кусочками, перышками 3–5 см.





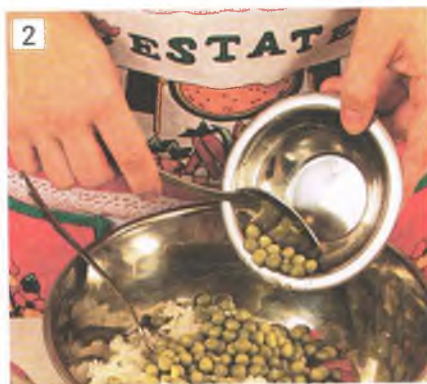
# Салат из красного перца, зеленого горошка и риса

2 сладких красных перца  
1 стакан вареного риса  
140 г зеленого горошка  
2 яйца  
соль

сахар  
зелень петрушки

Для заправки:

2 ст. ложки растительного масла  
2 ч. ложки уксуса



1. Вареный рис выложить в неглубокую тарелку.
2. Добавить к рису зеленый горошек, соль и сахар.
3. Полученную массу заправить растительным маслом и уксусом и перемешать.
4. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать полукольцами.
5. Яйца сварить вкрутую.
6. Готовый салат украсить нарезанным красным перцем, разрезанными на 4 части яйцами и веточками петрушки.



Жидкость из консервированного горошка содержит столько же сахара, витаминов и минеральных веществ (микроэлементов), сколько и сам горошек. Ее полезно использовать в пищу.



Чтобы узнать, свежее ли яйцо, нужно опустить его в воду: свежее сразу опустится на дно посуды, а испорченное будет плавать.



## Салат из огурцов, яиц и зеленого лука

240 г свежих огурцов  
30 г зеленого лука  
2 яйца  
60 г сметаны

15 мл 3 %-ного уксуса  
черный молотый перец  
соль

1. Свежие огурцы и зеленый лук вымыть.
2. Огурцы нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать.
3. Соединить лук и огурцы.
4. Яйца сварить вкрутую.
5. Сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить и выложить в салатник или на тарелку.
6. Сверху украсить салат дольками сваренных вкрутую яиц, залить сметаной.

Яйца являются обязательным компонентом многих салатов, кроме того, из них можно приготовить самостоятельные закусовые блюда. Яйца очень ценный пищевой продукт, содержащий полноценные белки, жиры, соли железа и кальция, витамины А, D, Е, К и другие вещества.



Наряду с жирами в яичном желтке много фосфатидов, которые в значительной мере контролируют и нейтрализуют отрицательное действие холестерина. Поэтому яйца нельзя исключать из рациона питания даже в пожилом возрасте, а в детском и юношеском возрасте они просто необходимы.





## Салат «Деревенский»

1 редька  
2 моркови  
100 г нежирного сыра  
50 г растительного масла  
соль

черный молотый перец  
тмин

Для украшения:  
листья салата  
зеленый лук



1. Редьку очистить, вымыть, нарезать соломкой.
2. Предварительно очищенную и вымытую морковь нарезать аналогичным образом.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Зеленый лук мелко нарезать.
5. Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, посолить, поперчить, добавить тмин, заправить растительным маслом, перемешать.
6. Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком, украсить листьями салата и ломтиками карбованной моркови.

Каротин, содержащийся в моркови, в организме человека превращается в витамин А, поэтому его называют провитамин А.



Глюкозиды, содержащиеся в редьке, придают салату острый вкус и способствуют возбуждению аппетита.







# Греческий салат

4 помидора  
1 желтый сладкий перец  
1 зеленый сладкий перец  
150 г маслин без косточек  
200 г брынзы  
4 ст. ложки растительного масла

Для украшения:

зеленый лук  
зелень петрушки  
несколько маслин



1. Вымыть помидоры, желтый и зеленый перец.
2. Помидоры, перец, часть маслин нарезать крупными кусочками.
3. Уложить нарезанные ингредиенты в красивую вазу.
4. Добавить в вазу нарезанную кубиками брынзу.
5. Содержимое вазы полить растительным маслом, перемешать.
6. Украсить салат зеленью петрушки, зеленым луком и оставшимися маслинами.

Овощи обязательно следует защитить от воздействия тепла и света. Их хранят в холодильнике или в погребе, предварительно обернув газетной бумагой.



Маслины обладают своеобразным горьковатым и соленым вкусом. Маслины приобретают лучший вкус, если их держать в растительном масле, добавив нарезанную зелень петрушки или ломтики лимона.



2 сладких перца  
2 крупных помидора  
2 огурца  
1 луковица  
60 г сыра или брынзы  
соль

Для заправки:  
2 ст. ложки растительного  
масла  
2 ст. ложки столового уксуса

1. Сладкий перец, помидоры, огурцы и луковицу вымыть и нарезать небольшими кусочками.
2. Перец, помидоры, огурцы и лук посолить и заправить растительным маслом и уксусом и выложить в салатник.
3. Сыр или брынзу натереть на крупной терке.
4. Сверху украсить салат натертым на терке сыром или брынзой.
5. Можно украсить веточками петрушки.

Чем тверже сыр, тем, как правило, он дольше хранится.

Свежие мягкие сыры, в особенности козы, нужно съедать как можно быстрее.

Более твердые и сухие сыры, как, например, чеддер, могут храниться целый месяц, если их как следует завернуть. Твердые сыры могут лежать несколько месяцев.



Храните все сыры в холодильнике плотно завернутыми, чтобы они не высыхали.

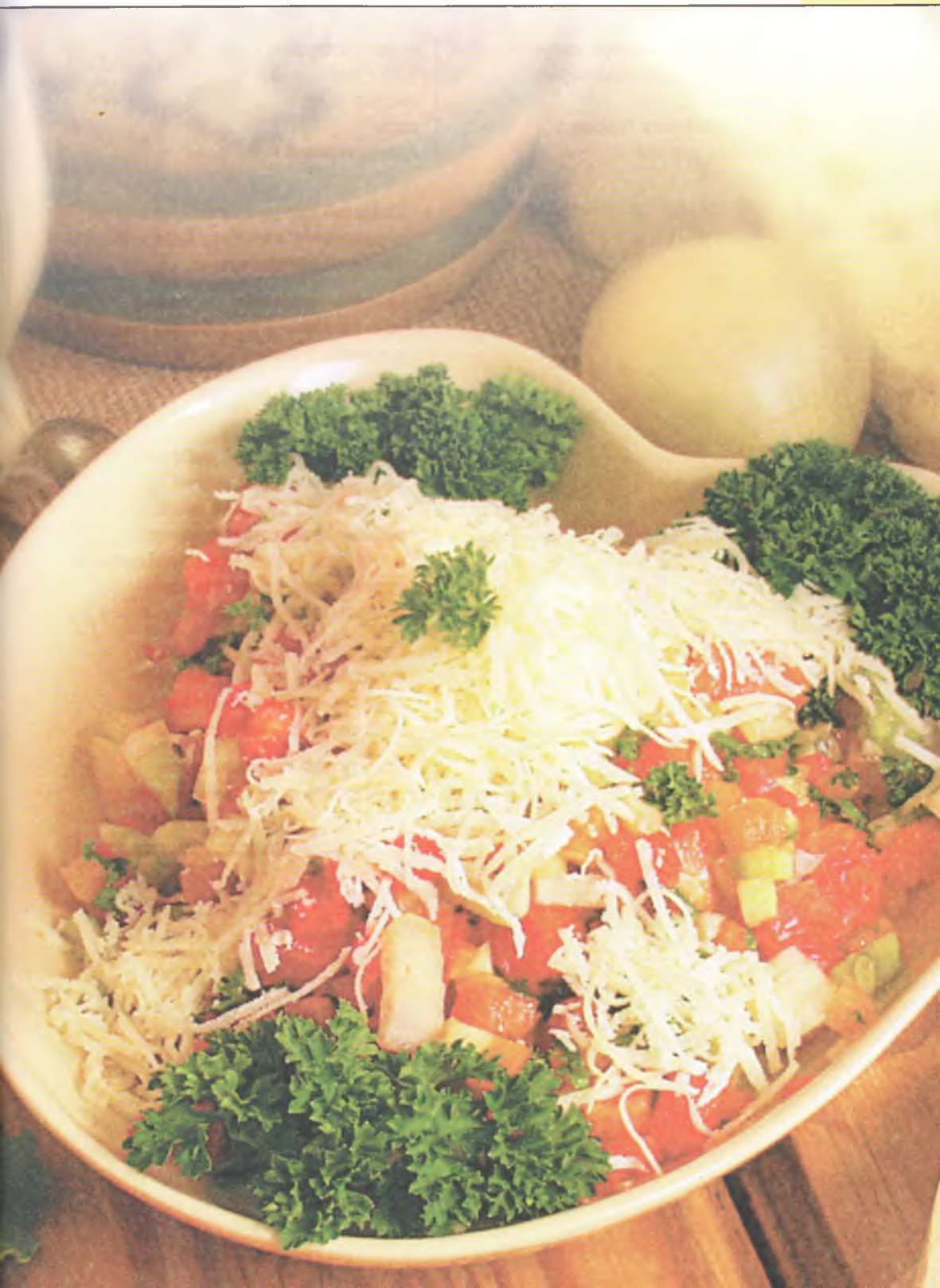
Оставляйте первоначальную обертку нетронутой или заверните вновь в вощеную бумагу, фольгу или прозрачную пленку.

Сыр будет храниться дольше, если обертку менять каждые несколько дней.



Прекрасным дополнением и украшением любого блюда являются зеленые листья салата или листья капусты, которые, если есть необходимость, можно перекрасить в розовые, подержав 5 минут в свекольном соке.







# Салат из белокочанной капусты

300 г белокочанной капусты  
1 сладкий красный перец  
2 яйца  
150 г зеленого горошка  
веточки укропа

пучок петрушки  
100 г майонеза  
листья салата  
соль  
перец черный молотый



1. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать тонкими полосочками.



2. Капусту нашинковать, после чего выложить в глубокую миску и помять с солью.

3. Яйца сварить вкрутую и измельчить.

4. В миску с капустой добавить зеленый горошек, мелко нарезанное вареное яйцо, рубленую зелень петрушки и сладкий перец, все ингредиенты перемешать, добавить соль и перец.

5. Перед подачей к столу салат выложить в тарелку, которую предварительно выстелить листьями зеленого салата.

6. Сверху полить майонезом и украсить веточками укропа.



Салаты, приготовленные с использованием овощей, мяса и сельди, подают в салатнике и укладывают горкой. Можно их также подавать на блюде или в стеклянной посуде.



## Салат «Чингисхан»

2 помидора  
1 стакан пшеничной крупы  
1 сладкий перец  
2 яблока  
1 долька чеснока  
4 ст. ложки растительного масла  
зелень петрушки  
зеленый лук

перец черный молотый  
соль  
2 ст. ложки лимонного сока

Для украшения:  
листья салата  
зелень петрушки  
кусочки яблока

1. Пшеничную крупу замочить на 1 час в холодной воде, после чего выложить в глубокую тарелку.
2. Помидоры, перец и яблоко вымыть, порезать небольшими кусочками и смешать с приготовленной крупой.
3. Добавить в салат мелко нарезанные чеснок, петрушку и зеленый лук, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.
4. Готовый салат украсить листьями салата, зеленью петрушки и несколькими кусочками яблока, сбрызнуть сверху лимонным соком и поставить на 1 час в холодильник.

Вкусовые качества салата в значительной мере зависят от заправки. Обычно заправками являются сметана, майонез, лимонный сок, столовый уксус и растительное масло.

Чтобы придать салатам особую остроту или пикантность, к заправкам обычно добавляют горчицу и различные соусы.



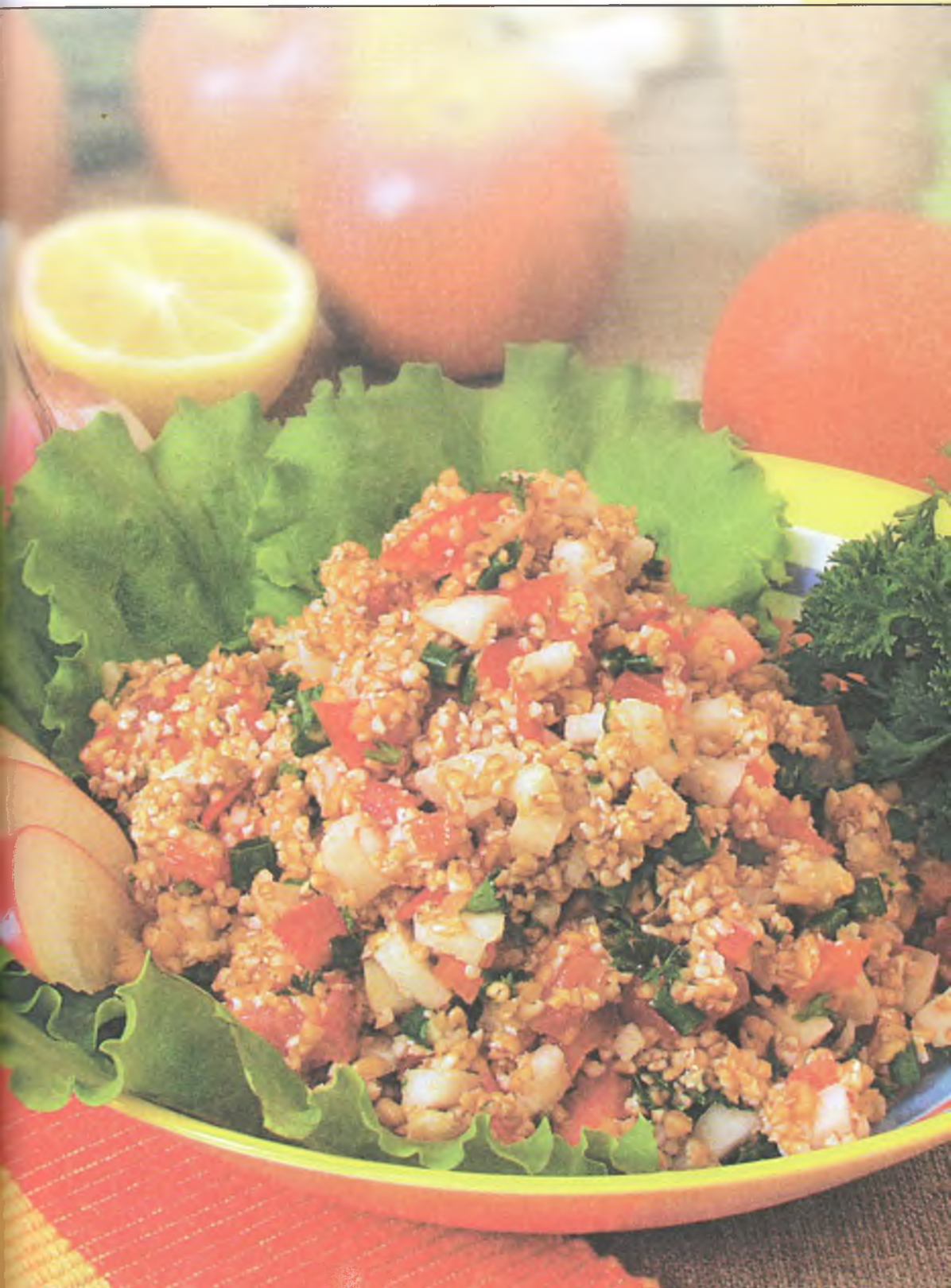
Обыкновенную заправку для салата готовят из уксуса, соли и растительного масла. К этой основе прибавляют по вкусу пряности для аромата.



Если вы заправляете салат растительным маслом, то это лучше сделать после того, как салат посолен и добавлены уксус и перец.

Это связано с тем, что соль не растворяется в масле.





## Салат «Звездопад»

300 г белокочанной капусты  
150 г консервированного  
зеленого горошка  
1 луковица  
2 ст. ложки растительного масла  
соль

Для украшения:  
1 морковь  
листья зеленого салата  
зелень укропа



1. Зелень укропа, салат и капусту вымыть. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Капусту нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
2. Из кружочков моркови вырезать звездочки.
3. Смешать капусту, зеленый горошек и лук, посолить, заправить маслом, выложить на тарелку, выстланную листьями салата.
4. Украсить салат звездочками из моркови и зеленью укропа.







125 г вареного картофеля  
 125 г яблок  
 125 г вареного мяса  
 125 г маринованных огурцов  
 2 хамсы  
 1 луковица  
 1 ч. ложка рубленой зелени

Для майонеза:  
 1 яичный желток  
 1 ст. ложка уксуса  
 1 ч. ложка горчицы  
 соль  
 сахар  
 125 г растительного масла  
 2 ст. ложки кефира

1. Картофель очистить. С яблок срезать кожицу, разрезать на 4 части и удалить сердцевину.
2. Яблоки, картофель, мясо, огурцы нарезать тонкими полосками. Хамсу порубить, лук очистить и нарезать кубиками.
3. Все продукты перемешать, добавив рубленую зелень.
4. **Майонез:** взбивать венчиком или с помощью миксера яичный желток, уксус, горчицу, соль, сахар до образования густой массы, добавить растительное масло и взбить. Затем ввести кефир.
5. Смешать майонез с салатом, можно добавить соль, сахар, уксус.

## Овощи в соусе сацибели

800 г овощей или картофеля  
 1 ст. ложка зелени петрушки  
 или зеленого лука

Для соуса:  
 1/2 стакана ядер грецких орехов  
 2 луковицы

1/2 стакана винного уксуса  
 10 долек чеснока  
 перец красный молотый на кончике  
 ножа  
 1/2 стакана мясного бульона  
 15 г зелени кинзы и мяты  
 1/2 ч. ложки соли

1. Очищенный картофель или любые другие овощи (капуста белокочанная или цветная, спаржа, брюква, фасоль, свекла и др.) отварить. Отвар слить. Овощи охладить.
2. Нарезать овощи ломтиками. Листья шпината и свекольную ботву нарезать крупными кусками еще перед варкой.
3. Овощи положить в салатник, полить соусом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки.
4. **Соус:** орехи просушить в духовке, удалить оболочку, истолочь в ступке. Добавить винный уксус, мясной бульон, рубленый репчатый лук, растертый чеснок, соль, красный молотый перец, нарезанную зелень мяты и кинзы, перемешать.

## Морковь по-корейски

33

1/2 кг моркови  
1 луковица  
2 дольки чеснока  
черный молотый перец на  
кончике ножа  
1/2 ч. ложки красного перца

1/2 ч. ложки молотого кориандра  
1/2 ст. ложки жареного кунжута  
1 ст. ложка сахара  
70–80 г растительного масла  
1 ст. ложка уксусной эссенции  
1 ст. ложка соли

1. Морковь вымыть, почистить, настрогать соломкой или натереть на специальной терке. Затем морковь посолить и дать ей постоять около получаса; выделившийся сок слить.
2. Лук нарезать кольцами, поджарить на масле до золотистого цвета и остудить. Чеснок мелко порубить или истолочь.
3. Заправить морковь смесью чеснока, черного и красного перца, обжаренного лука, кориандра, кунжута, сахара и уксусной эссенции.
4. Все продукты хорошо перемешать и дать настояться несколько часов в эмалированной или стеклянной посуде.
5. Этот салат может храниться в холодильнике 7–8 дней.

## Салат из цветной капусты

200 г цветной капусты  
100 г помидоров  
100 г свежих огурцов  
укроп

зеленый лук  
зелень петрушки  
майонез

1. Цветную капусту разделить на кочанчики и промыть.
2. Цветную капусту отварить и нашинковать.
3. Помидоры, огурцы вымыть и нарезать ломтиками.
4. В салатницу положить ряд помидоров и огурцов, посыпать цветной капустой, затем опять ряд помидоров и огурцов. Сверху посыпать толстым слоем цветной капусты.
5. Укроп, зеленый лук, петрушку измельчить.
6. Перед подачей салат залить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

200 г кольраби

100 г редиса

100 г моркови

2 яйца

несколько ломтиков ветчины

растительное масло

соль

зелень салата

мята

зеленый лук

зелень петрушки

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Нарезать тонкой соломкой очищенные кольраби и морковь, кружочками — редис, кубиками — белки сваренных вкрутую яиц. Желтки растереть.
3. Мята, лук и петрушку вымыть и нарубить.
4. Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить соль, нарубленную зелень мяты, лука и петрушки, растительное масло, перемешать.
5. Подавать салат на стол, выложив салатник листиками салата, а сверху украсить ломтиками ветчины.

Салаты, приготовленные из сырых овощей, рекомендуется заправлять не ранее чем за 15–20 минут перед подачей на стол.



Салаты, приготовленные из овощей, подвергнутых тепловой обработке, заправляют и украшают не ранее чем за 45 минут до подачи на стол. Исключение составляют салаты, приготовленные из корнеплодов (картофеля, сахарной или красной свеклы, сельдерея).



Яйца лучше сохраняются, если лежат тупыми концами вверх.



Яйца, хранящиеся в холодном месте, нужно поддержать некоторое время при комнатной температуре, иначе при варке их скорлупа лопнет. Чтобы яйца, хранящиеся в холодильнике, при варке не лопались, можно добавить в воду столовую ложку соли. Скорлупа в этом случае лопнет, но белок и желток не вытекут.





## Салат «Старорусский»

2 клубня картофеля  
2 соленых огурца  
100 г квашеной капусты  
100 г консервированного  
зеленого горошка  
2 моркови  
2 дольки чеснока

75 г сметаны  
соль  
перец

Для украшения:  
зеленый лук

1. Морковь и картофель сварить, остудить, очистить.
2. Нарезать морковь соломкой, небольшой кусочек оставить для украшения.
3. Картофель нарезать тонкими брусочками.
4. Соленые огурцы нарезать соломкой.
5. Зеленый лук мелко нарубить. Часть лука оставить для украшения.
6. Все подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду.
7. Добавить к подготовленным компонентам зеленый горошек, квашеную капусту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать.
8. Выложить салат на сервировочное блюдо, полить сметаной, посыпать зеленым луком, украсить ломтиками моркови и подать к столу.

Украшения для салатов лучше всего делать из продуктов, входящих в их состав.









## Салат из сыра с виноградом и орехами

400 г эмментальского сыра  
250 г черного винограда  
100 г грецких орехов  
1 луковица  
1 пучок петрушки

Для соуса:  
мускатный орех  
3 ст. ложки белого винного уксуса  
3 ст. ложки масла из грецких  
орехов  
соль  
молотый черный перец

1. Сыр нарезать соломкой. Грецкие орехи измельчить.
2. Положить сыр и орехи в миску. Добавить виноград без косточек и осторожно перемешать.
3. Зелень петрушки и лук мелко нарубить, добавить в салат.
4. Салат полить соусом и хорошо перемешать.
5. Выложить салат в салатник.
6. **Соус:** венчиком взбить густой соус из белого винного уксуса, масла из грецких орехов, соли, молотого перца и растертого мускатного ореха.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после его приготовления, сохраняют в нем витамин С.

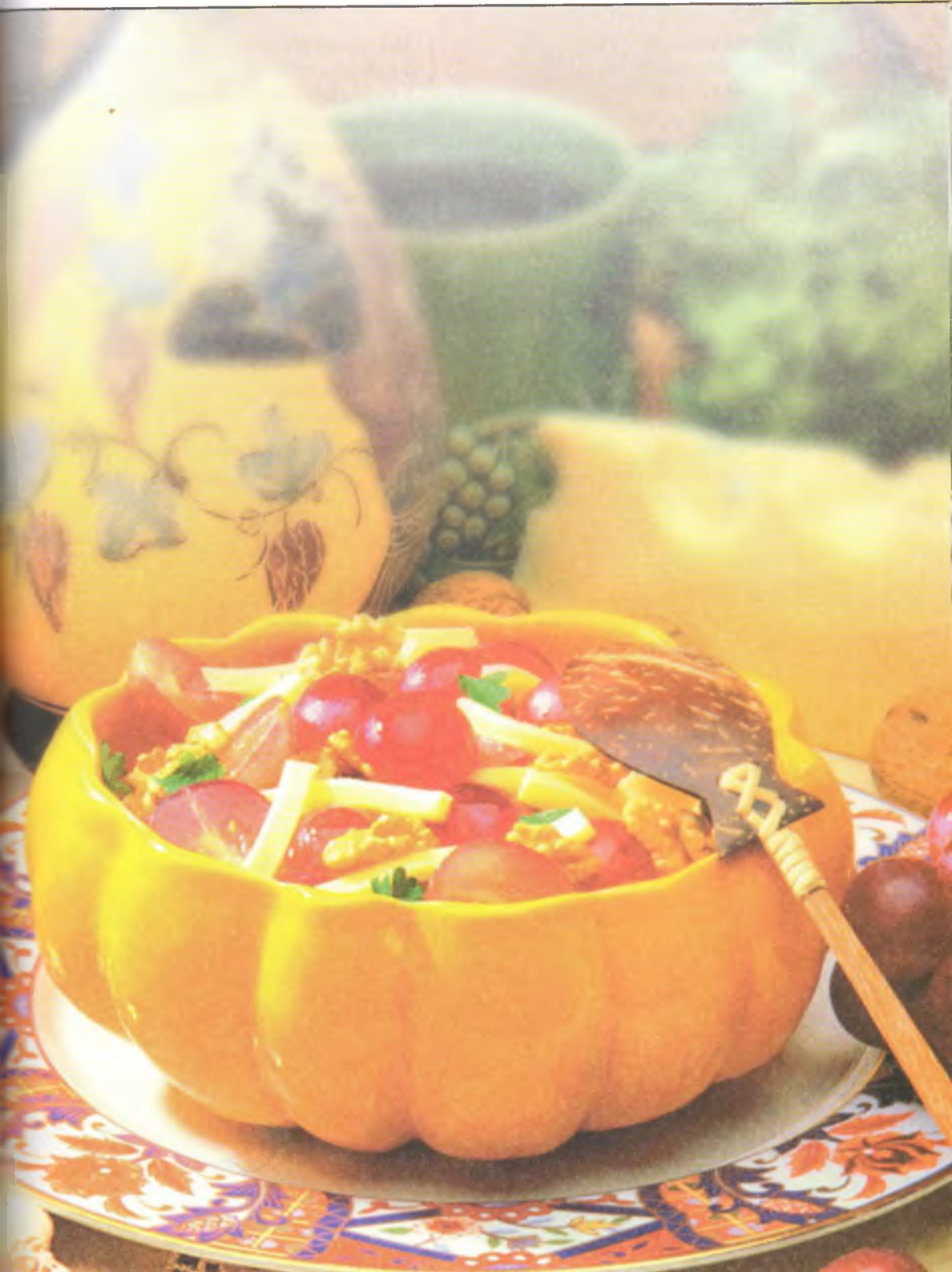


Салат из овощей будет вкуснее, если лук для него мелко нарезать, положить в дуршлаг и обдать кипятком.



Пряную зелень укропа, сельдерея, лука или чеснока используют целыми веточками, если листья молодые, нежные и небольшие. Более крупные измельчают ножом или ножницами.

Зелень можно также не нарезать, а мелко порубить большим острым ножом или сечкой.



## Салат из соевого бамбука (китайская кухня)

100 г соевого бамбука  
10 г моркови  
10 г огурцов  
5 г сладкого перца  
20 г китайских грибов му-эр  
2 г кунжутного масла  
30 г растительного масла  
2 г вейсу (глутамат натрия)

15 г соевого соуса  
5 г уксуса  
1 г хуадзяо (перец красный душистый)  
1 стручок острого перца

Для украшения:  
немного зелени

1. Замочить на 15 минут отдельно соевые бамбуковые палочки и грибы му-эр, после чего их хорошо промыть и нарезать соломкой.
2. Морковь, огурцы, сладкий перец вымыть и также нарезать соломкой.
3. Острый стручковый перец целиком или порезанный на кусочки обжарить в масле (после использовать только масло).
4. Все подготовленные ингредиенты смешать, добавить масло от острого стручкового перца, хуадзяо, вейсу, уксус, соевый соус, кунжутное масло и еще раз перемешать.
5. Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

---

Кунжутное масло — насыщенное растительное масло с ореховым запахом, темно-золотистого цвета, больше походит на эссенцию.

Несколько капель этого масла достаточно для того, чтобы придать изюминку салатам.



Соевый соус в Китае применяется повсюду, без него просто невозможно обойтись. Он бывает жидким и густым, от светло-коричневого до темно-красного цвета — все зависит от его типа. Соевый соус применяется как приправа и цветной краситель для мясных подливок и соусов и как маринад. Часто продукты пропитываются этим самым соусом. Он может подаваться сам по себе или в смеси с горчицей. В него макают куски рыбы, мяса и пр. Соевый соус бывает разной степени солёности.

Изготавливается соевый соус путем ферментации смеси из вареных соевых бобов, обжаренной пшеницы и пшеничной муки, закваски и соли.





## Салат из цветной капусты с шампиньонами и фасолью

100 г шампиньонов  
1 сладкий зеленый перец  
1 яблоко  
пучок петрушки  
200 г цветной капусты  
70 г консервированной красной фасоли

2 вареных яйца  
соль

Для соуса:  
1 ч. ложка лимонного сока  
майонез  
перец черный молотый

1. Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками.
2. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими полосками.
3. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и мелко нарезать.
4. Вареные яйца измельчить.
5. У яблока удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
6. В глубоком блюде перемешать перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, измельченные грибы, все посолить и поперчить.
7. **Соус:** в отдельной посуде смешать майонез, лимонный сок и черный молотый перец.
8. Салат выложить в вазу, которую предварительно выстелить салатными листьями.
9. Все полить подготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

---

Фасоль, горох и чечевица относятся к бобовым культурам. Они отличаются высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белковых веществ, необходимых для организма.



Цветная капуста — одна из самых ценных по питательности овощных культур. Ее кочешки содержат 3 % белка, около 3,8 % сахаров, витаминов, солей железа, кальция, калия, фосфора. Суточную потребность организма в них восполняют всего 50 г этого замечательного овоща.







# Салат из белокочанной капусты со сладким перцем

2 яблока  
200 г белокочанной капусты  
1 сладкий красный перец  
1 луковица  
соль  
сахар

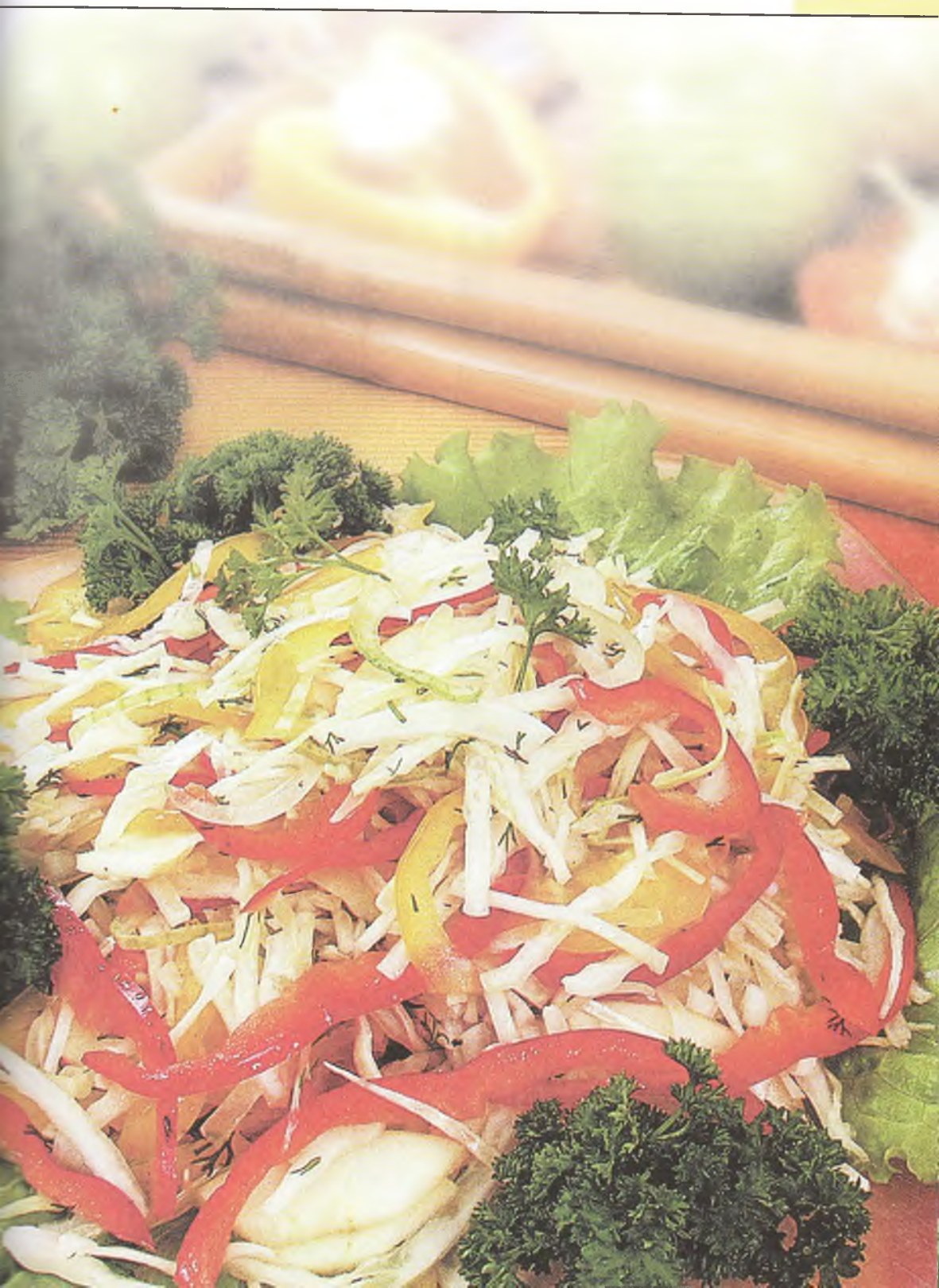
3 ст. ложки растительного масла  
листья салата

Для украшения:  
веточки петрушки



1. Сладкий красный перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать каждую из половинок тонкими полосочками.
2. Капусту нашинковать и помять с солью.
3. Каждое яблоко разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
4. Луковицу очистить и нарезать полукольцами.
5. Все нарезанные ингредиенты перемешать в глубоком блюде, заправить растительным маслом, сахаром.
6. Перед подачей к столу тарелку выстелить салатными листьями, выложить салат и украсить веточками петрушки.

Для приготовления этого салата лучше использовать яблоки сладких сортов, например «Уэлси», «Мельба», «Мальт», «Кортланд».





# Салат из квашеной капусты и маринованных грибов

200 г маринованных грибов  
100 г квашеной капусты  
2 маринованных огурца  
2 дольки чеснока  
1 сладкий перец  
1 ч. ложка сахара

3 ст. ложки растительного масла  
соль

Для украшения:  
зелень петрушки



1. Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. При необходимости грибы промыть под холодной водой. Затем нарезать их небольшими кусочками.



2. Маринованные огурцы разрезать на две половинки и нарезать полукружиями.

3. Квашеную капусту промыть под холодной водой, дать стечь лишней жидкости и измельчить.



4. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

5. Перец вымыть, очистить от семян, измельчить.

6. В глубокой миске перемешать грибы, капусту, огурцы, измельченный болгарский перец, все заправить растительным маслом, сахаром, солью и перемешать.

7. Перед подачей к столу выложить салат в тарелку и украсить зеленью петрушки.





# Салат с орехами и черносливом

1 свекла  
200 г чернослива  
1 ст. ложка консервированного  
хрена

100 г грецких орехов  
50 г майонеза  
соль



1. Чернослив промыть и замочить в горячей воде на 2 часа. Затем откинуть на дуршлаг.
2. Когда стечет лишняя жидкость, часть чернослива нарезать небольшими кусочками.
3. Свеклу вымыть, отварить в подсоленной воде, после чего охладить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.
4. Свеклу смешать с черносливом.
5. Ножом нарезать грецкие орехи небольшими кусочками.
6. В глубоком блюде смешать свеклу, измельченные чернослив, грецкие орехи и все выложить в салатник.
7. В отдельной посуде смешать майонез и хрен и полить этой смесью салат.
8. К столу подавать не перемешивая. Сверху салат украсить целыми ягодами чернослива и грецкими орехами.

При приготовлении блюд из сухофруктов последние следует предварительно замочить на 2 часа в теплой воде.







## «Юкатан» — салат из авокадо (мексиканская кухня)

1/2 плода авокадо  
100 г помидоров  
70 г кукурузы (можно  
консервированной)  
20 г репчатого лука  
100 г огурцов

Для апельсинового соуса:  
50 г 3 %-ного яблочного уксуса  
150 г оливкового масла  
без запаха

70 г свежевыжатого апельсинового  
сока  
10 г чеснока  
50 г соленого соевого соуса  
40 г кинзы  
3 г кумина (тмин)  
соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
15 г зеленого лука

1. Вымыть авокадо, помидоры, лук, огурцы и мелко нарезать.
2. Мелко нарезанные авокадо, помидоры, лук, огурцы разложить, не смешивая, на порционной тарелке. Рядом положить кукурузу.
3. Полить все овощи апельсиновым соусом. Украсить зеленым луком.
4. **Соус:** чеснок очистить, растереть, кинзу мелко нарубить. Смешать чеснок, кинзу, добавить оливковое масло, апельсиновый сок, яблочный уксус, соевый соус, кумин, черный молотый перец и тщательно перемешать.

В супермаркетах трудно найти зрелые плоды авокадо. Купив авокадо, выдержите его пару дней при комнатной температуре, подальше от прямых солнечных лучей. Зрелый плод слегка проминается по всей поверхности. Избегайте перезревших (полужидких) или подгнивших авокадо.

Сорт Haas (с бугристой кожурой) легче чистится и лучше на вкус.



300 г филе говядины  
3 клубня картофеля  
3 моркови  
1 свекла  
2 соленых огурца  
100 г квашеной капусты  
100 г сметаны

50 г майонеза  
соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
листья салата  
зеленый лук

1. Отварить в подсоленной воде говядину, остудить, нарезать соломкой.
2. Сварить картофель, морковь, свеклу, остудить, очистить. Морковь и свеклу нарезать мелкими кубиками. Аналогично нарезать картофель и соленые огурцы.
3. Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, добавить квашеную капусту. Винегрет посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза и перемешать.
4. Готовое блюдо переложить в сервировочную посуду, выстланную листьями салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками соленого огурца.

Если квашеная капуста слишком кислая, то ее нужно поместить в дуршлаг и промыть холодной водой.







## Салат «Летний дождь»

2 вареные моркови  
2 вареных клубня картофеля  
2 сваренных вкрутую яйца  
1 луковица  
100 г майонеза  
200 г консервированной рыбы

Для украшения:

1 вареная свекла  
1 ломтик огурца  
зелень петрушки



1. Зелень петрушки вымыть. Морковь, картофель, яйца очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Рыбу размять вилкой. Выложить подготовленные продукты слоями в салатник в следующем порядке: рыба, лук, морковь, яйца, картофель. Слои промазать майонезом. Свеклу очистить, отрезать 2 тонких ломтика, остальную натереть на крупной терке и выложить вокруг салата. Из одного ломтика свеклы вырезать «купол» «зонта».
2. Из второго ломтика свеклы вырезать «ножку» «зонта».
3. Ломтик огурца нарезать тонкой соломкой.
4. Выложить на поверхности салата «зонт» и «дождевики», украсить листиками петрушки.







## Винегрет с фасолью и грибами

2 свеклы  
200 г фасоли  
3 клубня картофеля  
2—3 соленых огурца  
200 г соленых грибов

200 г майонеза или растительного  
масла  
лимон  
соль

1. Фасоль замочить на ночь. Затем отварить ее (не давая развариться) в подсоленной воде. Воду слить.
2. Сварить свеклу и картофель, остудить, очистить от кожицы.
3. Нарезать свеклу и картофель кусочками и перемешать с вареной фасолью. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, сок лимона, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.
4. Переложить винегрет в салатник и украсить по желанию.

---

Перед варкой фасоль целесообразно замочить по двум причинам. Во-первых, этот процесс размягчает фасоль и возвращает ей влагу, что уменьшает время варки. Во-вторых, при замачивании в воде растворяются олигосахариды, вызывающие газообразование и осложняющие процесс пищеварения.

Воду, в которой замачивалась фасоль, всегда выливайте и варите ее в свежей.



# Салат «Мимоза»

200 г консервированной в масле  
рыбы  
2 луковицы  
2 клубня картофеля  
2 моркови  
6 яиц  
200 г майонеза

Для украшения:  
листья салата  
зелень петрушки  
вареная морковь



1. На дно плоского блюда уложить листья салата.
2. На листья салата выложить консервированную рыбу, размять ее вилкой и смазать майонезом.
3. Картофель и морковь сварить и натереть на крупной терке.
4. Репчатый лук мелко нарезать.
5. Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков и натереть на терке.
6. Сверху слоями уложить натертые на крупной терке картофель и морковь, мелко порезанный репчатый лук, отделенные друг от друга и натертые на терке яичные белки и желтки. Каждый выложенный слой промазать майонезом.
7. Готовый салат украсить зеленью петрушки и фигурными кружками вареной моркови.

Увядающая зелень укропа, петрушки, сельдерея снова станет свежее, если положить ее в воду с уксусом. Если салат увял, поддержите его недолго в теплой воде.





## Салат с печенью трески

200 г печени трески  
2 яйца  
100 г зеленого горошка  
2 клубня картофеля  
40 г зеленого лука  
соль

Для заправки:  
масло от печени трески

1. Очищенный картофель сварить, охладить и порезать кусочками.
2. Яйца сварить вкрутую и натереть на крупной терке.
3. Печень трески измельчить.
4. Зеленый лук мелко нарезать.
5. Печень трески, вареный картофель смешать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, зеленый горошек и яйца.
6. Полученную массу посолить, заправить маслом от печени трески и перемешать.

---

Не варите овощи и фрукты в посуде из алюминия, нержавеющей стали, термостойкого стекла и в эмалированных кастрюлях с поврежденной эмалью.

Пользоваться луженой посудой нельзя!

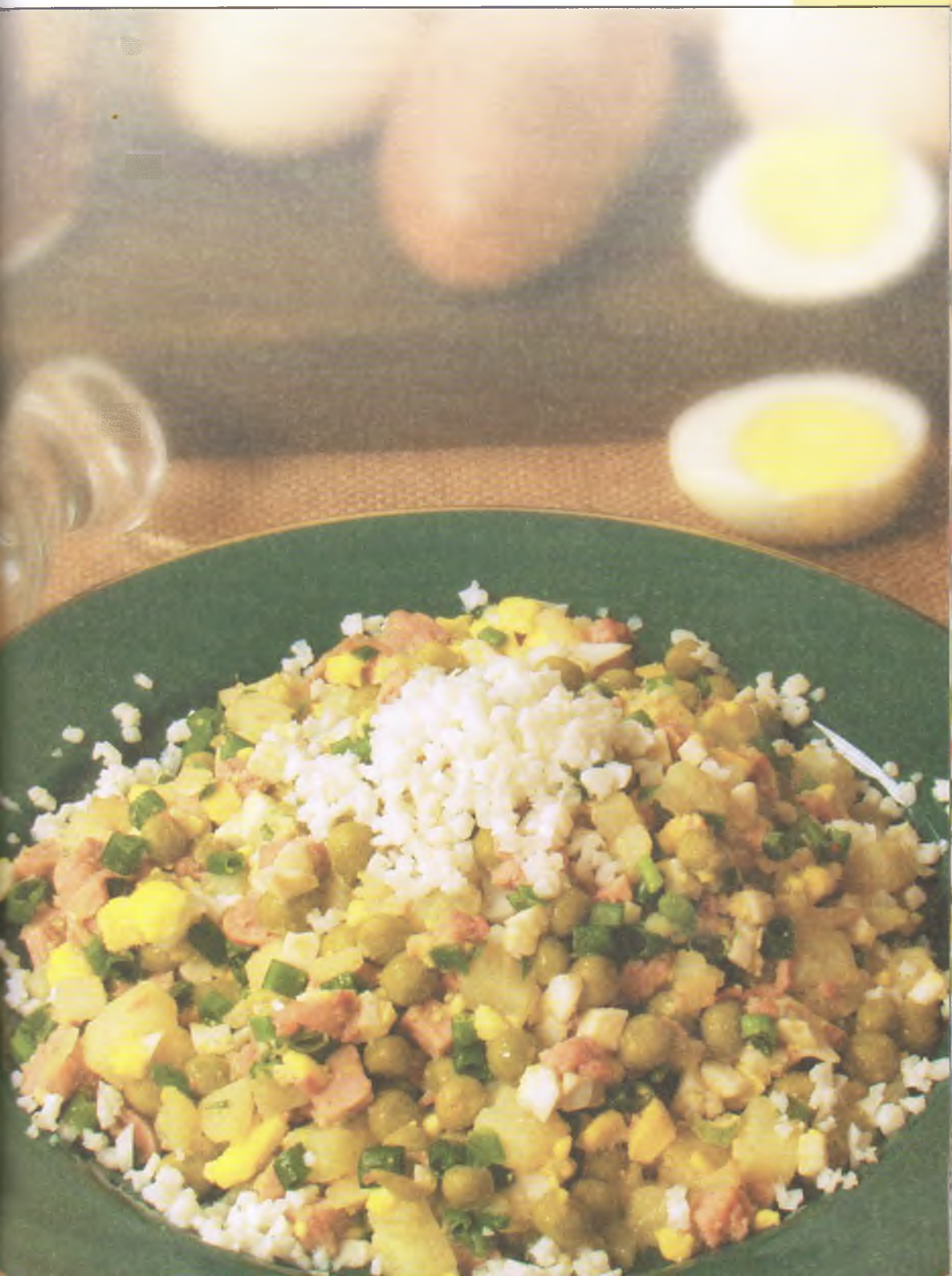


Витамин С разрушается при длительном нагревании, соприкосновении очищенных овощей и фруктов с медью и железом, а также под воздействием кислорода воздуха. Поэтому не переваривайте овощи и фрукты, пользуйтесь ножами и терками из нержавеющей стали.



Нарезают овощи на салаты охлажденными. Нельзя смешивать теплые овощи с холодными, так как при этом салаты быстро портятся.







# Салат рыбный с морковью

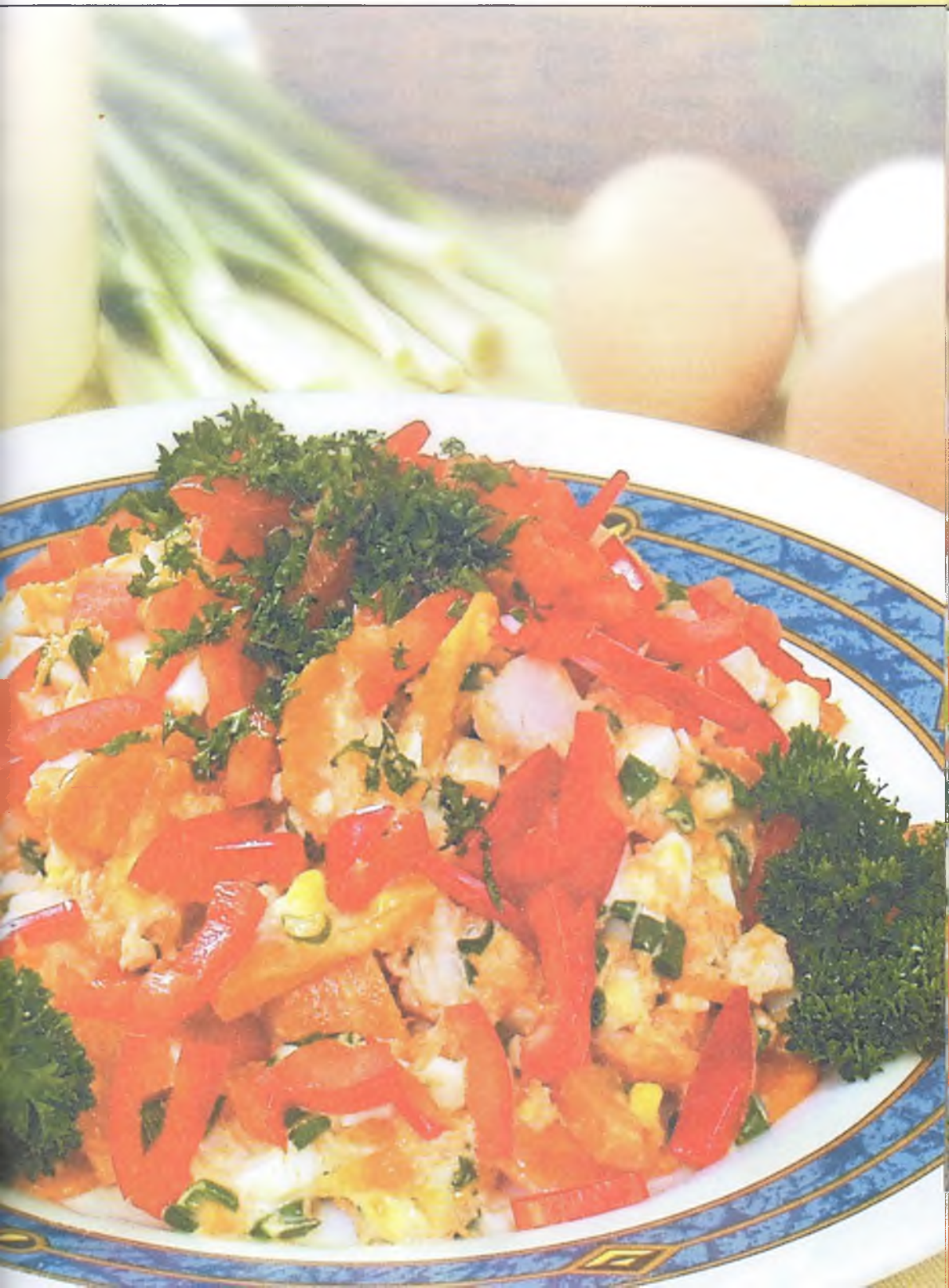
2 моркови  
150 г малосольной сельди  
2 сладких перца  
2 яйца

зеленый лук  
зелень петрушки  
майонез  
соль



1. Сельдь очистить от костей и кожи и нарезать небольшими кусочками.
2. Яйца сварить вкрутую и нарезать или натереть на терке.
3. Болгарский перец очистить от сердцевины, а мякоть нарезать полосочками.
4. Морковь почистить и натереть на мелкой терке.
5. Зелень лука и петрушки мелко нарубить ножом.
6. Все ингредиенты положить в глубокую миску, посолить, заправить майонезом и перемешать.
7. При подаче на стол салат выложить на тарелки и украсить веточками петрушки.

Чтобы рыба в руках при чистке не скользила, нужно периодически обмакивать пальцы в мелкую соль.



## Салат из судака с яблоками и орехами

300 г филе судака  
200 г яблок  
60 г грецких орехов  
4 ст. ложки майонеза  
соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
листья салата  
орехи  
ломтики яблока

1. Филе судака отварить до готовности, размять вилкой.
2. Грецкие орехи измельчить.
3. Яблоки нарезать кусочками.
4. Выложить рыбу на плоскую тарелку поверх листьев салата. Добавить измельченные грецкие орехи, нарезанные кусочками яблоки, посолить, поперчить и заправить майонезом.
5. Готовый салат украсить орехами и ломтиками яблок.

---

В домашнем холодильнике нужно хранить свежую рыбу при температуре не выше 4—5 °С, обернув ее пергаментом или положив в эмалированный лоток с крышкой. В лоток с рыбой можно положить немного настроганного корня хрена или несколько долек чеснока, обладающего сильным антимикробным действием. Жирную рыбу следует хранить обязательно в затемненном холодном месте, так как жир под действием кислорода воздуха и света легко окисляется.



Салаты из нежных компонентов не перемешивают ложкой, а осторожно встряхивают.





# Салат «К ужину»

200 г филе окуня  
4 клубня картофеля  
2 огурца  
3 яйца

Для заправки:  
50 г майонеза  
50 г томатного соуса  
соль

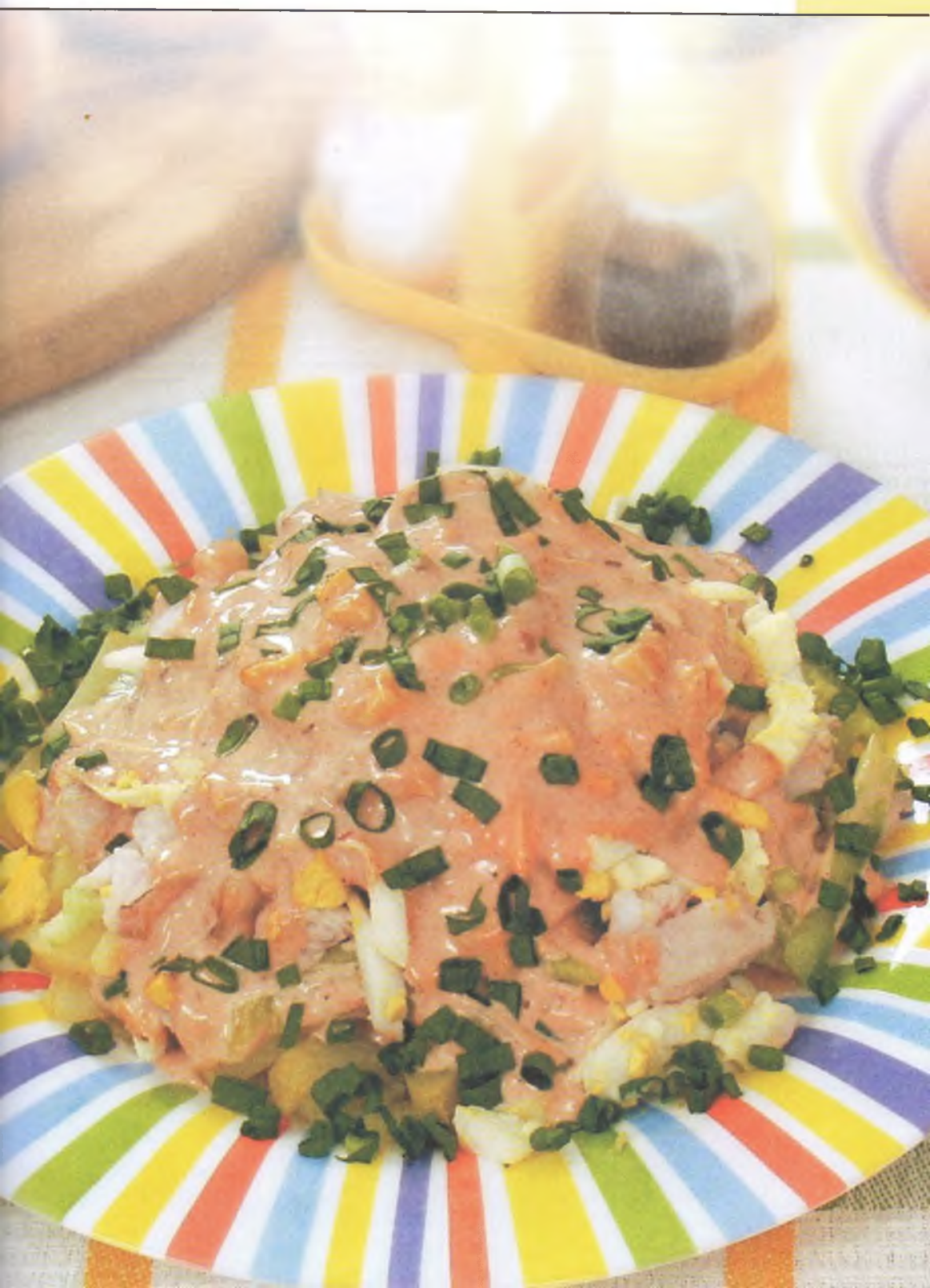
Для украшения:  
зеленый лук



1. Филе окуня отварить в слегка подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кусочками.
2. Сварить картофель и яйца.
3. Огурцы нарезать соломкой.
4. Предварительно очищенный картофель нарезать тонкими брусочками. Яйца мелко нарубить.
5. Выложить слоем картофель на сервировочное блюдо, посолить. Сверху выложить слой нарезанных соломкой огурцов. Следующим слоем выложить рыбу и мелко рубленые яйца.
6. Салат полить заправкой, дать пропитаться, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подавать к столу.
7. **Заправка:** смешать майонез и томатный соус.

Отварную рыбу в салате можно заменить на консервированную в собственном соку.







## Салат «Хазар» (азербайджанская кухня)

400 г отварной осетрины  
или белуги

50 г малосольной горбуши  
или семги

1 ст. ложка черной зернистой  
икры

2 шт. свежих или малосольных  
огурцов

2 шт. отварного картофеля

2—3 ст. ложки сметаны  
или майонеза

2—3 листочка зеленого салата

1 лимон

1 пучок тархуна или мяты

соль

маслины

1. Рыбу отварить, удалить кожицу и хрящи.
2. Очищенный картофель и огурцы нарезать кубиками, посолить.
3. Заправить картофель и огурцы сметаной или майонезом, все смешать и уложить горкой в глубокий салатник или на блюдо.
4. Сверху салат украсить длинными ломтиками отваренной рыбы, листьями салата, зеленью тархуна или мяты.
5. В ломтики семги или горбуши, свернутые кулечками, поместить черную икру и уложить их у основания салатной горки.
6. Сверху горку украсить маслинами и дольками лимона.

Зелень хорошо сохраняется несколько дней, если ее положить в полиэтиленовый мешок, а из мешка удалить воздух. Хранить полиэтиленовый мешок нужно в прохладном месте или холодильнике.



## Салат «Дачный»

200 г филе сельди  
4 клубня картофеля  
4 моркови  
2 свеклы  
2 соленых огурца  
75 г растительного масла

соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
1 яйцо  
зеленый лук  
зелень петрушки

1. Картофель, морковь, свеклу сварить, очистить, нарезать кубиками.
2. Нарезать соленые огурцы.
3. Филе сельди нарезать мелкими кусочками.
4. Подготовленные ингредиенты сложить в миску, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать.
5. Яйцо сварить вкрутую.
6. Выложить салат горкой на блюдо, украсить дольками вареного яйца, зеленью петрушки, зеленым луком.

## Салат из сельди с рисом

1 сельдь  
2 ст. ложки риса  
2—3 луковицы

40—50 г зеленого салата  
3 вареных яйца  
3—4 ст. ложки майонеза

1. Нарезать филе слабосоленой сельди ровными кусочками.
2. Лук нарезать полукольцами. Залить его на 1—2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить.
3. Сваренный в подсоленном кипятке рис откинуть на дуршлаг и тоже охладить.
4. Сельдь, рис, лук, мелко нарезанные яйца и салат заправить майонезом и хорошенько перемешать.
5. Выложить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Чтобы сохранить неиспользованную половинку луковицы, срезанное место смазывают жиром.





# Салат из сельди с фасолью

2 сельди  
1 луковица  
2 клубня картофеля  
80 г консервированной фасоли  
1 помидор

1 яйцо  
майонез  
зелень петрушки  
солё



1. Разделать сельдь: мясо отделить от костей, снять кожу и нарезать небольшими кусками.



2. Лук очистить и нарезать кольцами.

3. Картофель сварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

4. В глубоком блюде перемешать картофель, сельдь, фасоль, лук.

5. На тарелку положить несколько веточек петрушки, выложить салат и все полить майонезом.

6. Из помидора сделать цветок, как показано на фотографии, а в центр поместить вареный яичный желток. Сверху салат украсить кольцами лука.



Чтобы консервированная фасоль стала мягче, перед употреблением ее рекомендуется прокипятить в течение 2—3 минут.



Чтобы при резке репчатого лука не слезились глаза, нож рекомендуется обмакнуть в холодную воду.







## Салат «Акапулько» (мексиканская кухня)

2 тигровые креветки  
60 г болгарского перца  
100 г баклажанов  
80 г помидоров  
40 г репчатого лука  
100 г белого вина  
щепотка кумина (тмин)  
соль  
черный молотый перец

Для апельсинового соуса:  
50 г 3 %-ного яблочного уксуса  
50 г соленого соевого соуса  
150 г оливкового масла без запаха  
70 г свежесжатого апельсинового сока  
10 г чеснока  
40 г кинзы  
3 г кумина (тмин)  
соль  
черный молотый перец

1. Обжарить подготовленные креветки на гриле.
2. Овощи вымыть, нарезать кусочками, выложить на решетку и обжарить, добавить соль и черный перец по вкусу, сбрызгивая белым вином.
3. **Соус:** чеснок очистить и растереть, кинзу мелко нарубить, смешать чеснок, кинзу, добавить оливковое масло, апельсиновый сок, яблочный уксус, соевый соус, соль, черный перец и еще раз перемешать.
4. Выложить креветки на середину тарелки, вокруг уложить овощи, сбрызнуть апельсиновым соусом.

---

Креветки с их сладким вкусом — самое популярное блюдо из всех беспозвоночных.

Креветки можно готовить в панцирях и без них, но чаще их очищают перед готовкой. Для их приготовления достаточно нескольких минут — тушеные ли они, маринованные или жаренные на гриле. Они готовы, как только станут непрозрачными.



## Салат с макаронами и ананасом

150 г макарон	50 г майонеза
150 г ветчины	50 г кетчупа
150 г консервированных ананасов	26 г листового салата
110 г моркови	зелень укропа или петрушки
100 г консервированного зеленого горошка	10–15 г соли
	красный молотый перец

1. Макароны мелко поломать и отварить в подсоленной воде.
2. Морковь сварить и очистить.
3. Вареную морковь и нежирную ветчину нарезать мелкими кубиками, консервированный ананас — брусочками.
4. Майонез смешать с ананасовым соком, кетчупом и перцем.
5. Все продукты перемешать, выложить в салатник на зеленые листья салата, сверху полить соусом, украсить зеленью и ананасом.

## Русский салат

250–300 г печеного мяса или ветчины	4 ст. ложки растительного масла
1/2 кг картофеля	4 соленых огурца
5 шт. моркови	2 луковицы
1 печеная красная свекла	2 лимона
1/2 банки консервированного зеленого горошка	1 ч. ложка тмина
3–4 сваренных вкрутую яйца	зелень петрушки
400 г майонеза	свежие помидоры
	соль по вкусу

1. Нарезанный кубиками картофель сварить в подсоленной воде, ароматизированной тмином.
2. Морковь нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде с 1 ст. ложкой растительного масла и щепоткой измельченной цедры лимона. Лук нарезать соломкой, посолить и растереть.
3. Зеленый горошек смешать с подготовленными ингредиентами, нарезанными кубиками огурцами, помидорами, свеклой, мясом или ветчиной, измельченными яйцами, выложить в салатник и залить 3 ст. ложками растительного масла.
4. Майонез развести небольшим количеством картофельного отвара или заливки от зеленого горошка, заправить лимонным соком, солью и залить им салат.



# Икра из баклажанов с перцем

77

1 кг баклажанов  
500 г перца (икру можно делать  
и без перца)  
5—6 крупных помидоров

чеснок  
1/2 стакана растительного масла  
соль  
зелень петрушки

1. Баклажаны испечь в духовке, быстро очистить от кожицы.
2. Испечь стручки перца и очистить их от кожицы и от семян.
3. С крупных крепких помидоров снять кожицу, разрезать пополам или на четвертинки и слегка отжать, чтобы вытек сок.
4. Баклажаны, перец и помидоры мелко порубить. К полученному пюре добавить по вкусу мелко нарубленный чеснок и мелко нарезанную петрушку, растительное масло, соль и все перемешать.
5. Икру положить на тарелку, украсить зеленью.

# Овощной салат с кальмарами

250 г кальмаров  
200 г красного сладкого  
стручкового перца  
1—2 моркови  
100 г помидоров  
100 г огурцов  
50 г репчатого лука  
100 г оливок  
25 г маслин

25 г каперсов  
25 г маринованного лука  
50 г оливкового масла  
1 лимон  
соль  
лавровый лист  
черный перец горошком  
сахарный песок по вкусу  
черный молотый перец

1. Кальмары очистить от пленок, варить 3—4 минуты в подсоленной воде, добавив репчатый лук, морковь, лавровый лист, черный перец горошком.
2. Откинуть кальмары на сито, дать стечь воде; остудить, накрыв кальмары салфеткой, и нарезать пластинками.
3. Помидоры, огурцы, стручковый перец и лук нарезать кубиками, соединить с кальмарами, оливками, маслинами, маринованным луком и каперсами. Заправить оливковым маслом, лимонным соком, рассолом и маринадом из овощей; добавить сахарный песок, соль, перец.
4. Готовый салат поставить на холод на полчаса.

# Салат мясной с сыром и яблоками

200 г филе говядины  
100 г маринованных грибов  
1 яблоко  
100 г сыра

100 г майонеза  
листья салата  
перья лука  
соль



1. Филе говядины отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками.
2. Яблоко вымыть и натереть на крупной терке.
3. Маринованные грибы откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, после чего их мелко нарезать.
4. На плоскую тарелку или блюдо положить листья салата, а на них поместить нарезанное мясо. Поверх мяса распределить тертое яблоко, а сверху положить грибы. Все аккуратно разровнять.
5. Сверху все посыпать тертым сыром, полить майонезом и украсить измельченной зеленью лука.

Холодные и горячие закуски возбуждают аппетит. Для этого пища должна быть не только вкусной, но и красивой. Как правило, для украшения используются только те продукты, которые входят в состав закусок или создают с ними гармоничное вкусовое сочетание.





## Салат из говядины с редькой и репчатым луком

100 г филе говядины  
70 г грецких орехов  
1 редька  
2 луковицы  
3 ст. ложки майонеза  
1 ч. ложка лимонного сока

соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
зелень укропа и петрушки

1. Филе говядины отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими полосочками.
2. В отдельной посуде измельчить грецкие орехи.
3. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке.
4. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле.
5. Все ингредиенты (кроме лука) перемешать в глубокой миске, поперчить и посолить, после чего выложить на тарелку и посыпать пассерованным луком.
6. Перед подачей к столу салат выложить на тарелку, полить майонезом, смешанным с лимонным соком, и украсить зеленью укропа и петрушки.

---

Не солите мясо задолго до окончания варки или жаренья, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкус и снижает питательные свойства мяса.



Чтобы уменьшить горечь лука, нарежьте его и 2—3 раза промойте под струей воды.



Нарезанный лук сохранит свежесть, если его положить на блюде, посыпанное солью.



Чтобы не плакать при чистке лука, чистите его под струей холодной воды.



## Салат из ветчины с помидорами и зеленым горошком

200 г ветчины  
3 помидора  
3 яйца  
80 г консервированного зеленого горошка

зелень петрушки  
4 ст. ложки майонеза  
соль  
черный молотый перец



1. Ветчину и зелень петрушки нарезать тонкими ломтиками и сложить в глубокую миску.
2. Помидоры вымыть, удалить плодоножки (часть помидоров оставить для украшения) и нарезать кусочками.
3. Смешать подготовленные ингредиенты, прибавить зеленый горошек, перец, посолить и перемешать.
4. Яйца сварить вкрутую, измельчить и выложить на дно плоской тарелки. Поверх яиц выложить салат.
5. Перед подачей на стол салат полить майонезом и украсить веточками петрушки и дольками помидоров, как показано на фотографии.

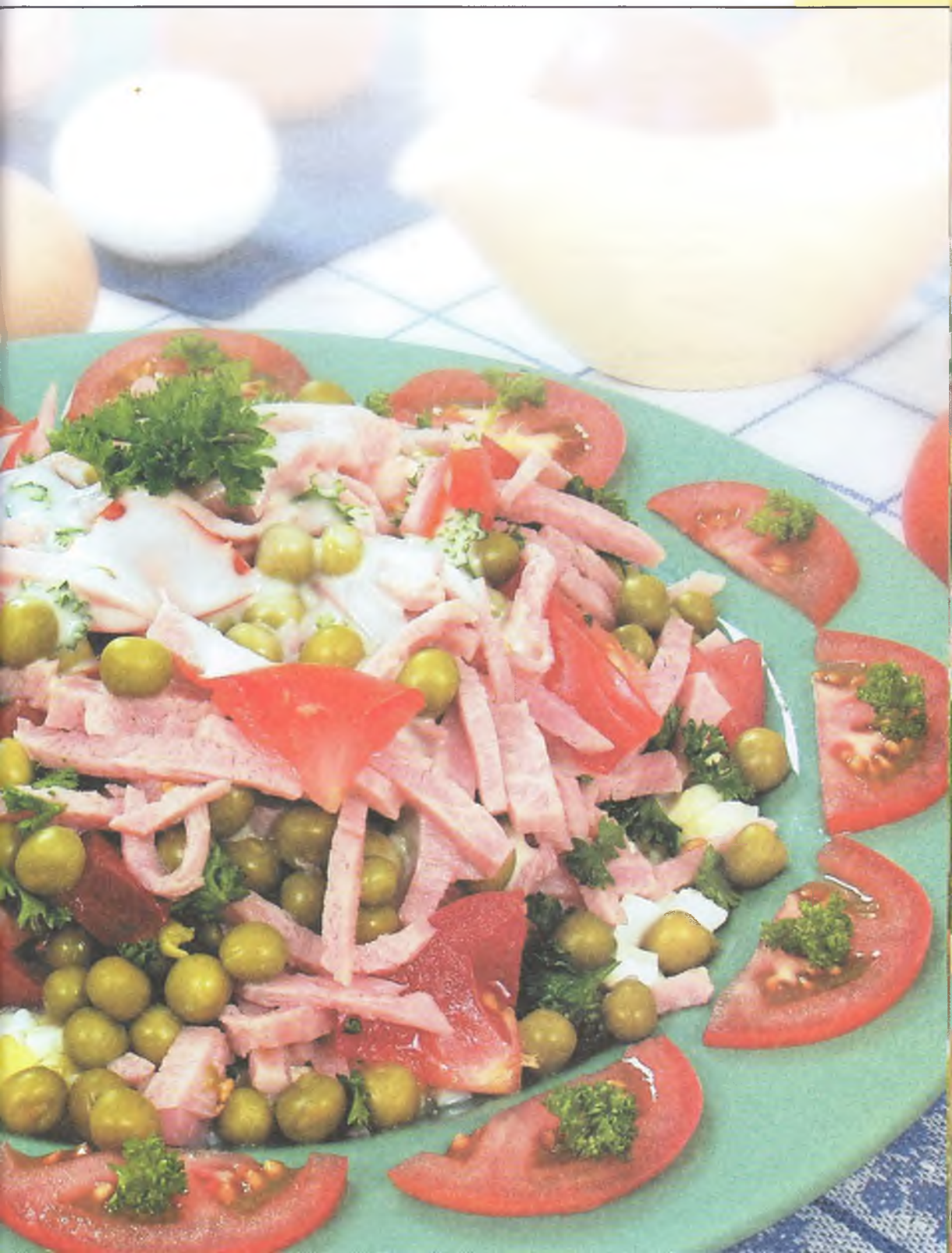


Для приготовления салата из помидоров с зеленым горошком рекомендуется выбирать говяжью ветчину, поскольку она более плотная и имеет очень приятный мясной аромат.



Для резки помидоров тонкими кружками следует выбирать овощи твердых сортов.





## Салат «Пико де Гайо» (испанская кухня)

26 г китайского салата  
220 г говяжьей вырезки  
1/2 пшеничного тартияса

Для соуса:

70 г помидоров  
40 г огурцов  
20 г красного лука  
75 г болгарского перца  
60 г маринованного перца  
14 г чеснока

20 г оливкового масла  
10 мл лимонного концентрата  
10 г соевого соуса  
20 г подсолнечного масла  
6 г сладкой паприки  
4 г приправы кумин  
4 г соли

Для украшения:

30 г маслин  
14 г зелени

1. **Соус «Пико де Гайо»:** вымыть помидоры, огурцы, лук, перец, чеснок (предварительно очищенный). Все овощи нарезать мелкими кубиками, смешать, добавить специи, заправить маслом.
2. Соус выложить горкой в центре блюда.
3. Пшеничный тартияс нарезать треугольниками и обжарить во фритюре.
4. Маринованную говядину обжарить до готовности, нарезать тонкими ломтиками и выложить на кусочки тартияса.
5. По краям блюда положить кусочки китайского салата, тартияс с мясом.
6. Готовый салат украсить зеленью петрушки и маслинами.

---

Незаменимый элемент большинства испанских блюд — это чеснок, популярна также петрушка, иногда используется и базилик, часто — лавровый лист и тимьян, мята, свежая зелень, шафран.



В домашней кулинарии маслины (оливки) в основном используют солеными или маринованными для украшения салатов, а также как закуску, в качестве гарнира или приправы к рыбным и мясным блюдам (солянкам, салатам и др.).







# Салат со шпинатом и беконом

200 г бекона  
200 г шампиньонов  
2 пучка шпината  
2 ст. ложки растительного  
масла  
2 яйца

соль  
черный молотый перец

Для украшения:  
листья салата  
1 яйцо



1. Бекон нарезать на небольшие кусочки, обжарить на сковороде до хрустящей корочки и выложить в глубокую тарелку.

2. Шампиньоны разрезать вдоль на две части, шпинат мелко нашинковать.

3. Яйца сварить вкрутую. Два яйца натереть на терке или мелко нарезать. Одно яйцо оставить для украшения.

4. Смешать все компоненты салата, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

5. Готовое блюдо украсить разрезанными на 4 части яйцами и листьями салата.



Отварное мясо будет сочным, если его положить большим куском в кипящую воду, а затем варить на слабом огне при едва заметном кипении.





# Салат из курицы с апельсинами

1 апельсин  
1 яблоко  
100 г филе курицы  
1 огурец

4 ст. ложки тертого сыра  
4 ст. ложки несладкого йогурта  
соль



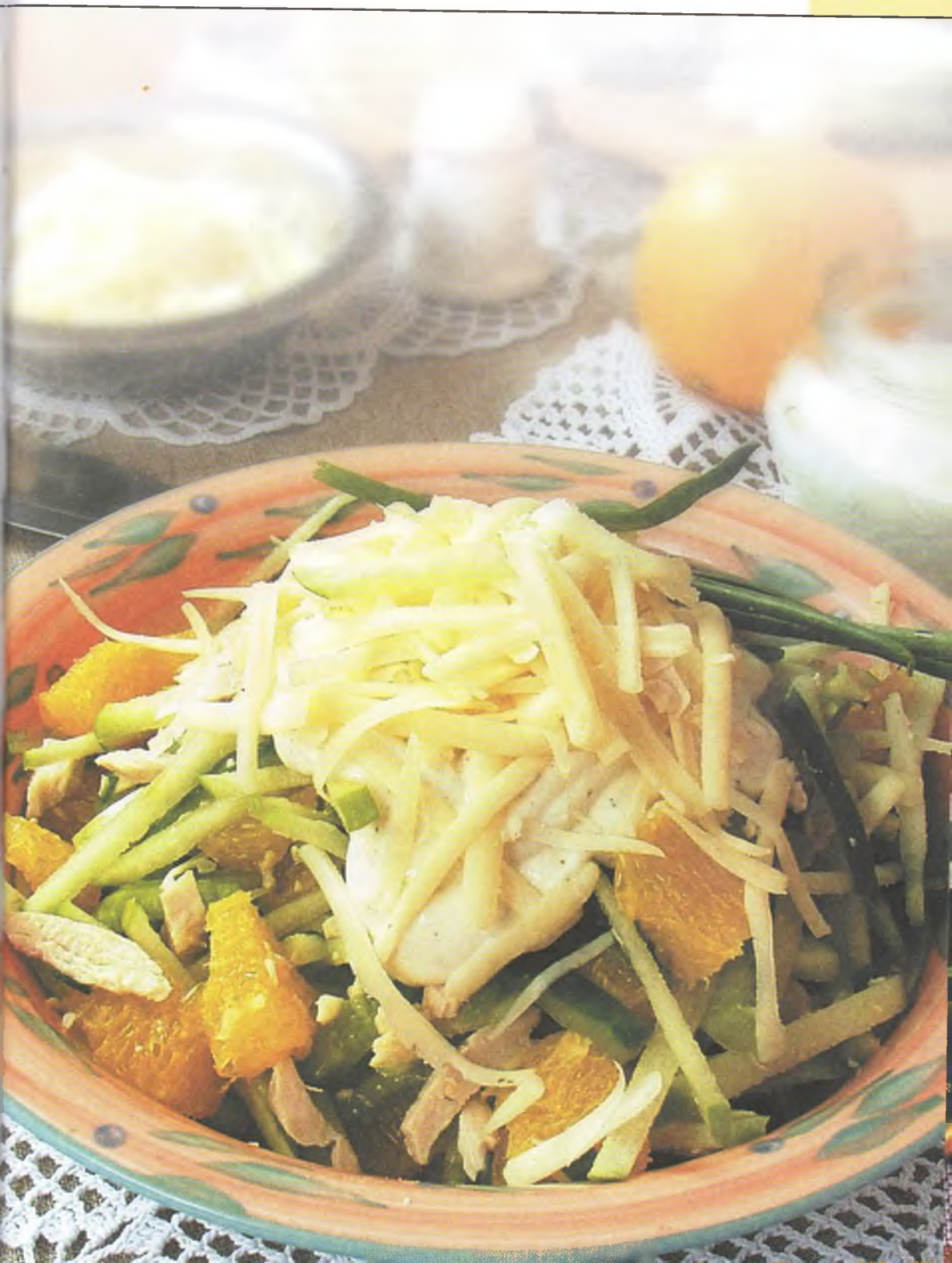
1. Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, после чего нарезать тонкими ломтиками.
2. Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими брусочками.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими брусочками.
5. Огурец вымыть и нарезать тонкими полукружиями.
6. Все подготовленные ингредиенты сложить в тарелку, посолить, полить йогуртом и посыпать тертым сыром. Йогурт должен быть не слишком жирным и без фруктовых добавок. Лучше всего для этих целей подойдет «Активиа».

Для приготовления этого блюда лучше использовать твердые и острые сорта сыра, они придадут салату пикантный вкус.



Чтобы сыр было легче натереть на терке, его рекомендуется немного подсушить.





# Салат «Оливье»

2 клубня картофеля  
2 маринованных огурца  
2 моркови  
2 яйца  
100 г консервированного  
зеленого горошка

1 луковица  
200 г филе курицы  
100 г майонеза  
зелень петрушки  
соль  
черный молотый перец



1. В отдельной посуде отварить филе курицы. Готовое мясо птицы нарезать тонкими полосками.
2. Огурцы, лук и зелень петрушки вымыть и нарезать.
3. Картофель, морковь и яйца отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, после чего очистить и нарезать мелкими кусочками.



4. Все нарезанные ингредиенты перемешать в глубоком блюде, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и выложить на тарелку.
5. Перед подачей к столу салат полить майонезом, перемешать и посыпать петрушкой.



При приготовлении салата «Оливье» вместо вареного филе курицы может быть использована вареная колбаса, ветчина или сосиски.



Картофель, а также овощи для салатов и винегретов предпочтительнее варить, не очищая от кожуры, чтобы в них сохранялись питательные вещества.







# Салат из копченой курицы с фасолью и свежими огурцами

1 окорочок копченой курицы  
2 огурца  
100 г консервированной фасоли  
1 луковица

веточки петрушки  
перья зеленого лука  
майонез  
соль



1. Мясо курицы отделить от костей и нарезать небольшими полосочками.
2. Огурцы вымыть, разрезать на две части вдоль, после чего нарезать кусочками.
3. Зелень петрушки измельчить.
4. Переложить зелень, мясо и огурцы в глубокую миску. Добавить к салату консервированную фасоль.
5. Репчатый и зеленый лук измельчить.
6. В салат положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченные перья зеленого лука.
7. Салат посолить, перемешать и выложить на тарелку. Сверху все полить майонезом.



Мясо, натертое разрезанным лимоном и оставленное открытым в проветриваемом месте, сохраняется свежим несколько дней при самой сильной жаре.



Консервированную фасоль нельзя долго хранить в открытом виде, поскольку она быстро портится.





## Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов (в граммах)

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Желатин в порошке	—	—	15	5	—
листик	2	5	—	—	—
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	1500
Картофель средний	—	—	—	—	100
Кислота лимонная кристаллическая	—	—	25	8	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
гречневая	210	165	25	—	—
манная	200	—	25	—	—
перловая	230	—	25	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Лук средний	—	—	—	—	75
Мargarин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
сухое	120	100	20	5	—
цельное	255	204	18	—	—
Морковь средняя	—	—	—	—	75
Мука картофельная	180	150	30	10	—
пшеничная	160	130	30	10	—
Огурец средний	—	—	—	—	100
Орех фундук (ядро)	170	130	30	—	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка	—	—	—	—	50
Помидор средний	—	—	—	—	100
Пшено	220	—	25	—	—
Рис	240	180	30	10	—
Сахар пиленый	200	140	—	—	9
	(22 шт.)	(16 шт.)			
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сливки	250	200	14	5	—
Свекла	—	—	—	—	50
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
овсяные	100	80	34	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—



Вступление	5	Салат «Мимоза»	58
Овощной салат	14	Салат с печенью трески	60
Салат из красного перца, зеленого горошка и риса	16	Салат рыбный с морковью	62
Салат из огурцов, яиц и зеленого лука	18	Салат из судака с яблоками и орехами	64
Салат «Деревенский»	20	Салат «К ужину»	66
Греческий салат	22	Салат «Хазар» (азербайджанская кухня)	68
Шопский салат	24	Салат «Дачный»	70
Салат из белокочанной капусты	26	Салат из сельди с рисом	70
Салат «Чингисхан»	28	Салат из сельди с фасолью	72
Салат «Звездопад»	30	Салат «Акапулько» (мексиканская кухня)	74
Салат по-итальянски	32	Салат с макаронами и ананасом	76
Овощи в соусе сацибели	32	Русский салат	76
Морковь по-корейски	33	Икра из баклажанов с перцем	77
Салат из цветной капусты	33	Овощной салат с кальмарами	77
Салат из кольраби	34	Салат мясной с сыром и яблоками	78
Салат «Старорусский»	36	Салат из говядины с редькой и репчатым луком	80
Салат из сыра с виноградом и орехами	38	Салат из ветчины с помидорами и зеленым горошком	82
Салат из соевого бамбука (китайская кухня)	40	Салат «Пико де Гайо» (испанская кухня)	84
Салат из цветной капусты с шампиньонами и фасолью	42	Салат со шпинатом и беконом	86
Салат из белокочанной капусты со сладким перцем	44	Салат из курицы с апельсинами	88
Салат из квашеной капусты и маринованных грибов	46	Салат «Оливье»	90
Салат с орехами и черносливом	48	Салат из копченой курицы с фасолью и свежими огурцами	92
«Юкатан» — салат из авокадо (мексиканская кухня)	50		
Винегрет с мясом	52		
Салат «Летний дождь»	54		
Винегрет с фасолью и грибами	56		

**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1А  
тел. +7 (495) 688-52-29, 974-21-59,  
974-24-56, 974-21-57  
e-mail: [commerce@bmm.ru](mailto:commerce@bmm.ru)  
[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**ХАРЬКОВ**

**«Книжный Клуб**

**“Клуб Семейного Досуга”»**

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua), [www.euro-best.info](http://www.euro-best.info)

**КИЕВ**

**ЧП «Букс Медиа Тойс»**

04073, г. Киев, пр. Московский, 106, оф. 33  
тел. +38 (044) 351-14-39,  
+38 (067) 572-63-34,  
+38 (067) 572-63-35  
e-mail: [booksm@rambler.ru](mailto:booksm@rambler.ru)

**ЛЬВОВ**

**ООО «Книжкові джерела»**

79035, г. Львов, ул. Бузковая, 2  
тел. +38 (032) 245-00-25  
e-mail: [Knigr@lviv.farlep.net](mailto:Knigr@lviv.farlep.net)

**ДОНЕЦК**

**ООО «ИКЦ “Кредо”»**

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131  
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92,  
+38 (062) 348-37-86  
e-mail: [fenix@kredo.net.ua](mailto:fenix@kredo.net.ua)  
[www.kredo.net.ua](http://www.kredo.net.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88  
e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)  
Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25  
e-mail: [order@fkc-bookclub.ru](mailto:order@fkc-bookclub.ru)  
Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)  
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308037

Видання для організації дозвілля

Издание для организации досуга

**Салати для свят і на щодня.  
Овочеві, м'ясні, рибні**

(російською мовою)

**Салаты для праздников  
и на каждый день.  
Овощные, мясные, рыбные**

Автор-укладач  
**О. ЗИКИНА**

Автор-составитель  
**О. ЗЫКИНА**

Головний редактор **С. Скляр**  
Відповідальний за випуск **Н. Дорохіна**  
Художнє оформлення **А. Мусін**  
Комп'ютерне макетування **Г. Дегтяренко**  
Коректор **Л. Зінченко**

Главный редактор **С. Скляр**  
Ответственный за выпуск **Н. Дорохина**  
Художественное оформление **А. Мусин**  
Компьютерное макетирование **Г. Дегтяренко**  
Корректор **Л. Зинченко**

Підписано до друку 28.07.2010.  
Формат 70х100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Yanus». Ум. друк. арк. 7,74.  
Наклад 20 000 прим. Зам. №52/10.

Подписано в печать 28.07.2010.  
Формат 70х100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Yanus». Усл. печ. л. 7,74.  
Тираж 20 000 экз. Зак. №52/10.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб  
“Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
м. Харків, вул. Космічна, 21а

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
г. Харьков, ул. Космическая, 21а



# САЛАТЫ

## ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ и на КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В этой книге вы найдете рецепты блюд,  
без которых не обходятся ни будничные обеды,  
ни праздничное застолье. Салаты! Легкие и сытные,  
мясные и овощные, традиционные и с изюминкой, —  
готовить их по пошаговым цветным фото  
и инструкциям — одно удовольствие...

А с профессиональными кулинарными советами  
по подбору, замене и предварительной обработке  
компонентов и сохранению в них витаминов  
великолепный результат вам обеспечен!



[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-0959-9



9 789661 409599