САМОБЫТНАЯ КУХНЯ

Частный П. М., Беспалов И. И., Лебедев А. С.

САМОБЫТНАЯ КУХНЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «КАЗАХСТАН»
Алма-Ата — 1965

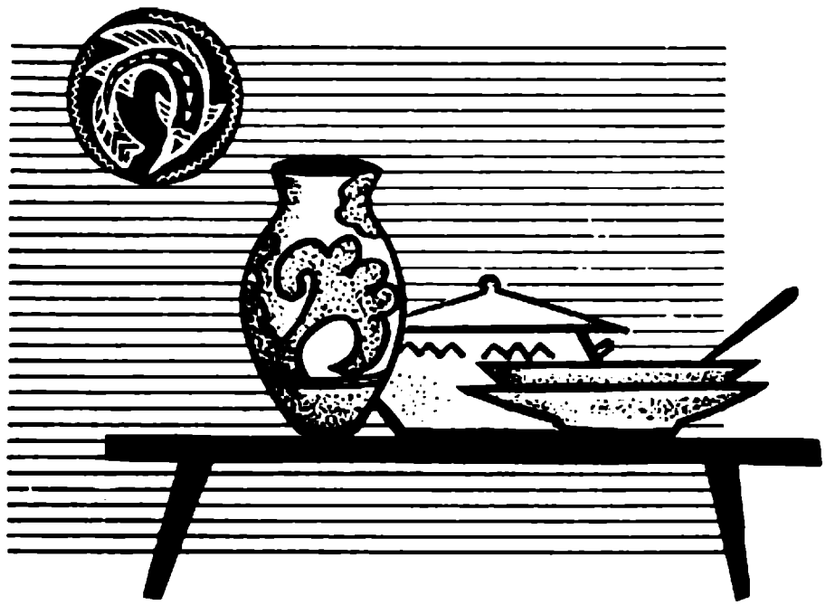
6п8.9
ч25

В нашей стране живет много народов. У каждого из них сложилась своя самобытная кухня. Всю ее практически описать невозможно. Поэтому авторы включили в данную книгу те блюда, которые завоевали особенно широкую популярность, отличаются оригинальным вкусом и сравнительно простым способом приготовления. Читатель найдет в книге рецепты восточной кухни (казахской, узбекской, татарской и др.), наиболее интересные блюда народов СССР.

Отдельными разделами представлены «Забытые рецепты», «Кулинарные изделия народов мира», рассказано о заготовке продуктов впрок.

Книга предназначена в помощь всем, кто занимается приготовлением пищи в домашних условиях, а также для специалистов общественного питания.

Издание иллюстрировано.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Правильное питание — залог здоровья и трудоспособности человека. Всякий живой организм, в том числе и человека, непрерывно расходует энергию. Пополнение ее организм получает в основном из пищи и отчасти из воздуха (кислорода). Следовательно, сущность питания заключается в процессе траты и процессе восстановления, что в науке принято называть обменом веществ.

Для нормального возмещения потерь организма человека в процессе его жизнедеятельности пища должна содержать в себе продукты растительного, животного и минерального происхождения. Чем разнообразнее пища, чем искуснее она приготовлена, тем легче получить необходимые вещества, идущие для удовлетворения потребности организма.

Количество полезных веществ в пищевых продуктах различно. Так, например, мясо, рыба, яйцо, молоко богаты белками и жирами, но в них мало углеводов; плоды, овощи, картофель, крупа, хлеб богаты углеводами, но белков и жиров в них немного. Из всех этих элементов образуются органические и неорганические соединения, входящие в состав клеток и тканей.

Сложные по своему составу пищевые продукты в результате гидролиза превращаются в более простые вещества: белки расщепляются в аминокислоты, жиры — в глицерин и соли жирных кислот,

углеводы — в моносахариды. Только вода, минеральные соли и небольшое число органических соединений пищи поступают в кровь и лимфу неизмененными. В этом и заключается суть пищеварения.

Здоровая пища должна содержать все питательные вещества, необходимые человеку для его жизнедеятельности и нормального развития. Но этого мало. Она обязательно должна быть вкусной, чтобы во всей полноте удовлетворять сложные вкусовые, обонятельные и зрительные восприятия человека.

Восприятием вкуса мы обязаны специальным органам, расположенным у нас на языке,— «вкусовым почкам». Этих почек на языке несколько тысяч, и расположены они в определенном порядке. Сладкий вкус легче всего ощущается кончиком языка, горький — задней спинкой (корнем языка), кислый — боковыми краями, а соленый — передними. Нёбо и десны хорошо ощущают вяжущие и терпкие вещества. Ощущение вкуса, или, как говорят, «порог вкуса», во многом зависит от температуры. Сладость лучше определяется в охлажденном состоянии, соленость — в слегка нагретом. Небольшое добавление сахара подчеркивает вкус соли и, наоборот, горчица, перец, хрен улучшают вкус мяса.

Самобытность кулинарного искусства состоит не только в соблюдении норм закладки сырья, правильном подборе продуктов, последовательности их закладки при тепловой обработке и других приемов технологии. В кулинарной практике большое значение придают доведению блюд до свойственного им вкуса. Необходимо также иметь в виду, что блюдо по его готовности сохраняет свои вкусовые качества не более 4 часов. Отсюда и важность быстрой подачи готового блюда на стол.

Многие продукты свое вкусовое ощущение и запах во рту сохраняют длительное время, как, например, соленая рыба, сельдь. Чтобы уничтожить специфический запах этих продуктов, рекомендуется употреблять крепкий черный кофе или чай, черный хлеб, ломтик лимона, чем и вызвана традиция подавать в качестве гарнира к балычным изделиям из рыбы ломтики лимона.

Принято считать, что «о вкусах не спорят», но в кулинарии это изречение не везде применимо. Иногда потребитель, к примеру, просит дунганскую лапшу приготовить без перца, паприки, чеснока или редьки, забывая о том, что пикантная острота дунганской лапши и есть суть вкуса и содержания этого блюда. Поэтому очевидно, что не всякое блюдо может быть приспособлено ко вкусу каждого человека. Только разнообразие ассортимента блюд и правильность их приготовления могут удовлетворить вкусовые особенности.

В наше время практически невозможно, да и вряд ли нужно, знать все существующие кулинарные рецепты.

Поэтому авторы книги «Самобытная кухня» не стремились дать максимального числа рецептов, основное внимание они уделяли описанию технологических приемов приготовления блюд. При этом использовались как важнейшие достижения кулинарии, так и отдельные старые рецепты, не утратившие своей ценности до сегодняшнего дня.

Кроме блюд, наиболее распространенных в Казахстане, читатель найдет здесь рецепты кухни народов СССР и ряда зарубежных стран.

В первой части книги содержатся элементарные сведения о качестве продуктов и способах их холодной и тепловой обработки; во второй — описывается техника приготовления кулинарных изделий.

Рецепты сгруппированы в отдельные разделы, расположенные в соответствии с общепринятым порядком подачи пищи к столу.

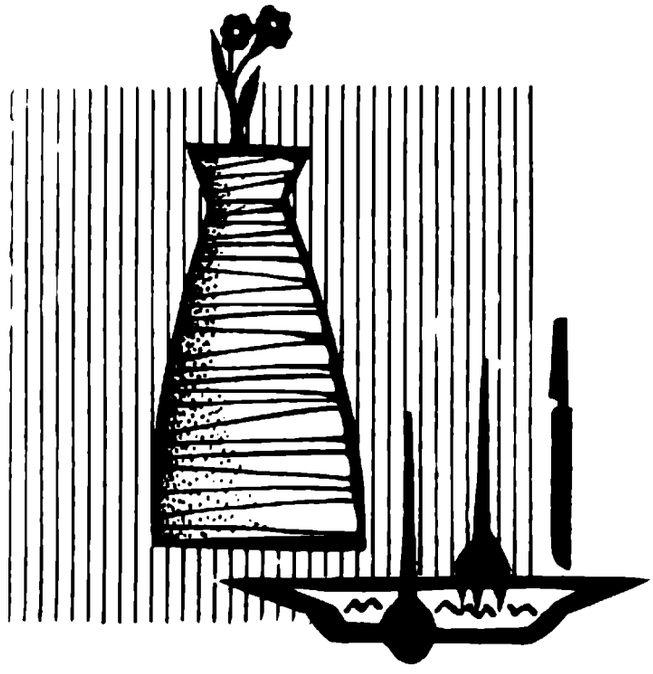
Приводимое в нормах сырья количество продуктов рассчитано на 6 персон (вес брутто — в граммах, яйцо и лимоны — в штуках).

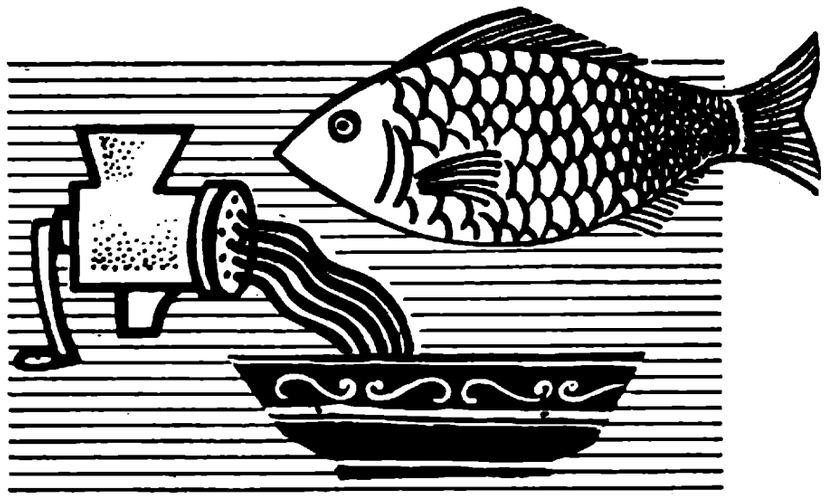
Нормы расхода сырья в основном даются применительно к «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (Госторгиздат, 1955). В некоторых рецептах для улучшения и разнообразия вкуса блюд предусматривается дополнительная закладка сырья.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

часть I

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ





ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

РЫБА И ПОДГОТОВКА ЕЕ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Рыба и рыбопродукты отличаются высокими пищевыми качествами. В них содержатся полноценные белки (15—20%) и легкоусвояемые жиры, количество которых (0,3—20% и более) колеблется в зависимости от семейства рыб, их возраста и времени улова. В мясе взрослой рыбы больше жира, чем в молоди. Рыба осенью жирнее, чем весной.

По количеству минеральных веществ рыба превосходит мясо домашних животных. Кроме того, в морской рыбе имеется йод, отсутствующий во многих других видах продуктов.

В кулинарной практике вся рыба подразделяется на две группы: частиковую и осетровую.

К *семейству осетровых* относятся осетр, белуга, севрюга, шип, калуга, стерлядь. Эти рыбы имеют пять рядов костных образований — «жучков» (один спинной, два боковых и два брюшных), расположенных по длине туловища. Мякоть нежного цвета, жирная, без костей. Осетровые дают высококачественную черную паюсную и зернистую икру. За высокие пищевые и вкусовые достоинства осетрина издавна получила название «красной рыбы», хотя мясо у нее белого или кремового цвета. Средний вес белуги — 40—80 *кг*, осетра — 10—12 *кг*, севрюги — 7—9 *кг* и стерляди — 0,5 *кг*.

К *частиковым* [1] относятся следующие семейства рыб:

[1] Частиковыми эти рыбы называются потому, что их вылавливают частыми мелкоячеистыми сетями.

Лососевые — семга, кета, горбуша, сиг, омуль, максун, снетки и др.— покрыты плотной чешуей. Между спинным и хвостовым плавниками расположен жировой плавник (жирный нарост) — отличительная особенность этих рыб. Мясо малокостное, жирное, окрашено в красный или розовый цвет, за исключением белорыбицы, форели, снетков и сига, имеющих белую мякоть. Средний вес: семга — 10—12 *кг*, кета — 8—10 *кг*, чевыча — 7—10 *кг*, горбуша — 1—2 *кг*.

Сельдевые — килька, тюлька, салака, шпроты, сельди. Отличаются от других рыб зубчатым килем на брюшке. В основном используются для приготовления консервов.

Карповые — сазан, карп, лещ, усач, рыбец, вобла, линь, язь, карась и др.— имеют на спине один лучистый плавник. Мясо костистое, но нежное и вкусное.

Окуневые — судак, окунь, берш, ерш — с двумя спинными плавниками, причем первый полностью состоит из колючих лучей. Эти рыбы богаты экстрактивными веществами, дают вкусные, наваристые бульоны.

Тресковые — треска, пикша, навага, налим и др. На спине три плавника (у налима — два). Мякоть белого цвета, малокостистая, с небольшим содержанием жира. Высоко ценится печень тресковых, которая содержит 65% жира, богата витаминами А и Д, используется в медицине как лечебное средство. Средний вес трески — 2—3 *кг*, пикши — 0,7 *кг*, наваги — 0,2 *кг*.

Рыбы других семейств — сом, щука, кефаль, камбала, морской окунь, минога, хамса, угри и т. д.— резко отличаются друг от друга по внешним признакам и по питательности.

Сом — рыба жирная, малокостистая, с толстой кожей, без чешуи. Мясо небольших рыб более вкусное.

У *щуки* мясо с мелкими костями, нежирное, но вкусное. Средний вес — 2 *кг*.

Камбала листовидноовальной формы, спинной и брюшной плавники тянутся по всей длине туловища, окаймляя его сплошной бахромой. Оба глаза расположены на одной, правой, стороне. Мякоть белого цвета, нежирная, без межмышечных костей, богата фосфором, йодом и медью. Камбала есть морская и речная.

Соленая камбала имеет неприятный специфический вкус и является продуктом невысокого качества.

При жарении выделяется острый запах. Чтобы его избежать, необходимо при обработке снимать темно-окрашенную кожу (в направлении от хвоста к голове).

Кефаль — ценная рыба с жирной вкусной мякотью. Кожа покрыта довольно крупной чешуей. Соленую кефаль можно употреблять как сельдь.

В кулинарии рыбу используют в свежем, соленом и копченом видах.

Блюда из свежей рыбы (живая, парная, охлажденная) имеют более высокие пищевые достоинства, чем из рыбы, подвергшейся различным способам консервирования.

Для замораживания используют свежую доброкачественную, промытую от слизи и загрязнений рыбу.

Известно, что чем ниже температура, тем быстрее идет замораживание и тем выше качество рыбы. В ее мышцах образуются мелкие кристаллы льда, почти не нарушающие целостности клеточных сте-

нок, и при оттаивании сок лучше (полнее) поглощается клетками мышечной ткани.

Соленая рыба по своим пищевым качествам уступает свежей, так как при посоле некоторая часть ценных белков переходит в рассол. Кроме того, при кулинарной обработке соленую рыбу вымачивают в воде более 12 часов, что также приводит к дополнительной потере питательных и вкусовых свойств рыбы. Только для рыб сельдевых и лососевых семейств соление дает положительный результат: в процессе «созревания» мяса (за счет глубокого расщепления белков и перераспределения жиров) от действия ферментов образуются ароматические и вкусовые качества, теряется запах и вкус сырого продукта.

Осетровые рыбы солить не рекомендуют потому, что в процессе посола в них иногда развивается опасный для жизни человека микроб ботулинус.

Соленая рыба с дряблой, размягченной консистенцией, потемневшими пятнами и нездоровым запахом в пищу не пригодна. Соленую рыбу хранят при температуре от 2 до 8° и относительной влажности воздуха 85—90%.

Копченая рыба относится к высококачественному продукту питания. Холодное копчение применяется для консервирования соленой рыбы, горячее — для свежей.

Рыба холодного копчения отличается большой стойкостью в хранении, имеет коричнево-золотистый цвет, приятный специфический запах и вкус.

Рыба горячего копчения содержит много воды, мало соли и является скоропортящимся продуктом. Мякоть нежной, сочной консистенции и приятного вкуса.

Рыбу холодного копчения и вяленую хранят в сухом месте с относительной влажностью не более 75%, при температуре +2+4° сроком до двух месяцев. Если продукты увлажнялись, появились плесень или жук-кожеед с личинками (шашель), то рыбу выбирают из тары, развешивают на открытом воздухе и основательно просушивают.

Способы кулинарной разделки рыбы. Свежемороженую частиковую рыбу перед разделкой оттаивают в ванне с холодной водой (2 *л* воды на 1 *кг* рыбы) в течение 1—4 часов, в зависимости от размера, температуры рыбы и воды. Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ рыбы, рекомендуется класть в воду соль (7 *г* соли на 1 *л* воды). При оттаивании в воде рыба набухает и увеличивается в весе на 5—10%. Мороженые осетровые рыбы оттаивают на воздухе; если это крупные экземпляры — их распиливают на куски.

Соленую рыбу употребляют в пищу после вымачивания. Предварительно ее выдерживают 1 час в холодной воде, чтобы ускорить и облегчить удаление чешуи, затем очищают и разделывают для варки и жарки. Обработанную рыбу вымачивают в проточной или в сменяемой (до 4—5 раз) холодной воде в течение 12 часов.

Применяются следующие способы разделки рыбы:

1. На филе (без кожи и костей) — крупные и средние экземпляры. Не снимая с рыбы чешуи, удаляют спинные плавники, пластуют на звенья (половинки) и отрезают голову. Каждое звено очищают от внутренностей и реберных костей. Со стороны хвоста отделяют кожу от мякоти.

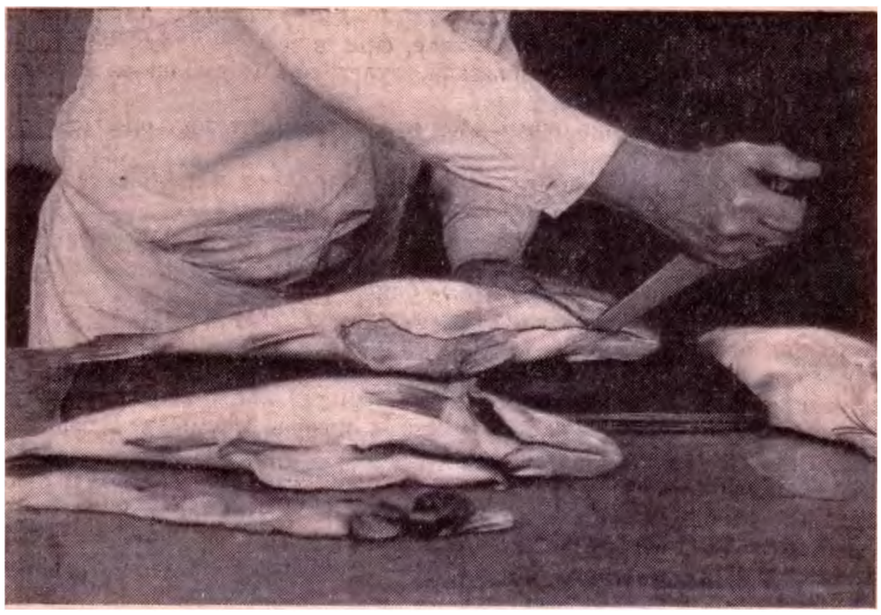


Рис 1 Удаление внутренностей и жабр рыбы

Рис. 2 (Продолжение рис. 1).

Используют филе для приготовления порционных блюд (рыба, жаренная с зеленым маслом, грилье, фри, в тесте и т. д.), котлетной массы (битки, котлеты, фрикадели, рулет, зразы рубленые и т. д.).

2. На звенья:

а) с кожей и позвоночными костями; нарезают порционные куски для варки и тушения;

б) с кожей и реберными костями; нарезают порционные куски для рыбы под маринадом и жаренной в сухарях;

в) с кожей, но без костей; нарезают порции для заливных, солянок, ухи, припущенных рыбных блюд и т. д.

3. Подготовка целой рыбы для фарширования:

а) кожу без чешуи снимают «чулком» в направлении от головы к хвосту, подрезая мякоть и кости плавников;

б) с обеих сторон позвонка делают надрез от головы до хвоста и отделяют от костей кожу с мякотью; через продольный разрез на спине удаляют внутренности вместе с позвоночными и реберными костями. Из головы удаляют жабры.

Для фарширования отдельными порциями, «кругляшом», рыбу (среднего размера) очищают от чешуи, срезают плавники, удаляют внутренности и нарезают поперек на порции. Из порционных кусков вырезают мякоть, делают фарш и заполняют им части каждого куска.

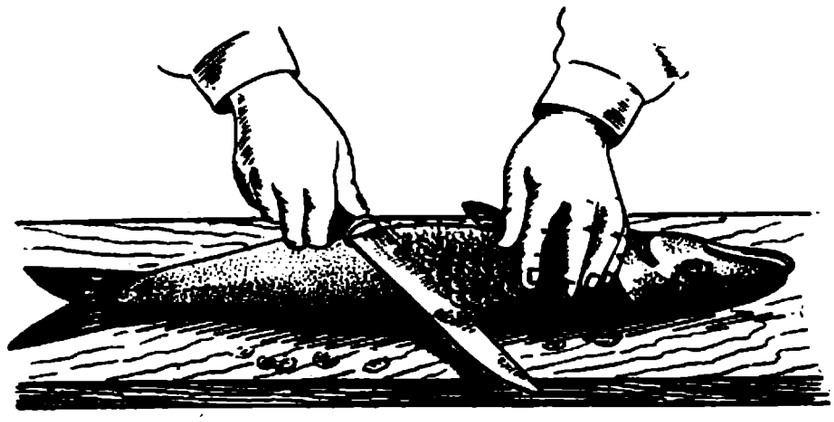


Рис. 3. Очистка рыбы от чешуи.

4. Рыбу-мелочь весом до 0,2 *кг* подготовляют для варки и жарки целиком, то есть очищают от чешуи и, не разрезая брюшка, удаляют внутренности, для чего по краям жаберных крышек надрезают мякоть до позвоночника, перерубают его и отделяют голову вместе с прикрепленными к ней внутренностями (см. рис. 1 и 2).

Чтобы сохранить ценные пищевые качества полуфабрикатов, разделанную рыбу погружают на 2 минуты в уксусно-солевой раствор при температуре +10° (соотношение веса рыбы и раствора — 1 : 2).

Подготовка осетровых рыб к тепловой обработке. Мороженую рыбу оттаивают на воздухе. У севрюги срезают с полоской кожи плавник и жучки, удаляют голову вместе с грудными плавниками, не оставляя мякоти, затем надрезают мякоть вокруг хвостового плавника с таким расчетом, чтобы вместе с ним удалить вязигу.

Рис. 4. Удаление жучков у рыб осетровых пород.

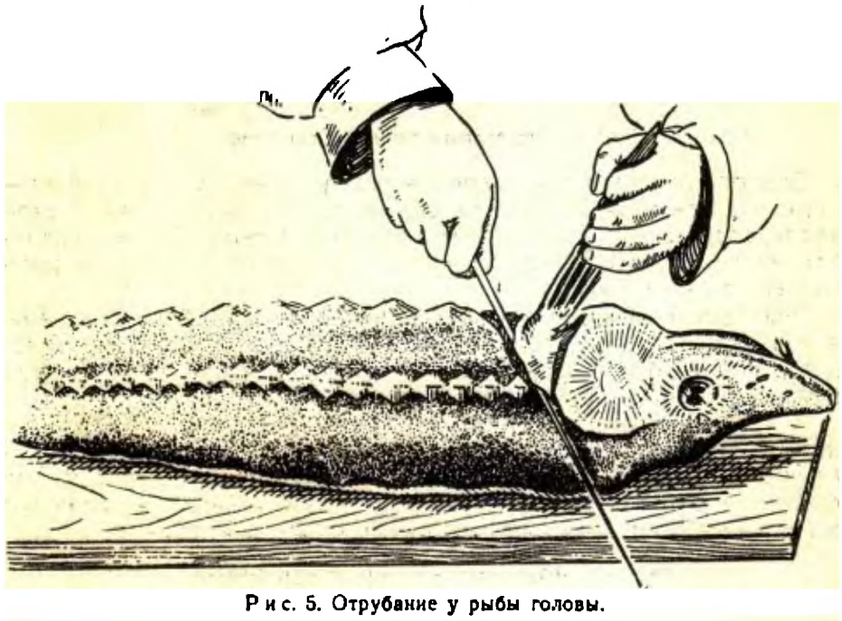


Рис. 5. Отрубание у рыбы головы.

Рис. 6. Вынутая вязига.

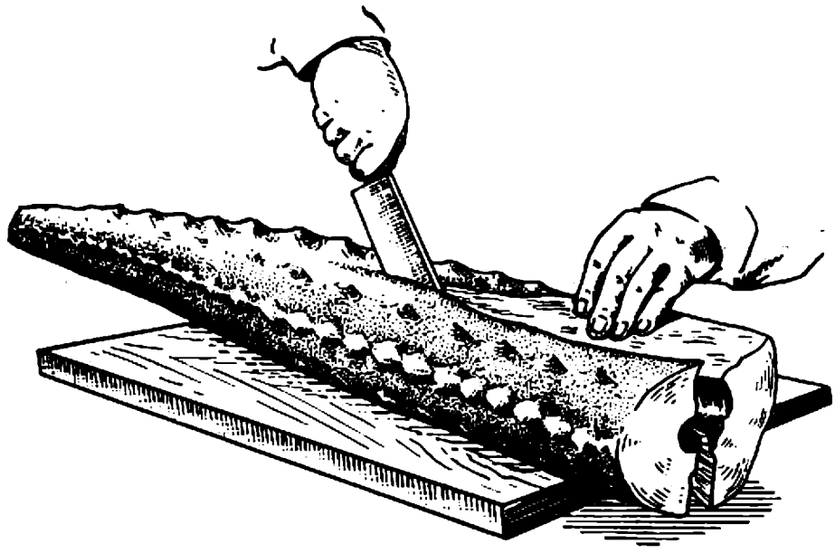


Рис. 7. Пластование рыбы на два звена.

Севрюгу разрезают от головы вдоль по спине, а еще удобнее — со стороны брюшной полости на два звена. Крупные звенья, в свою очередь, разрезают, выделяя балык, боковник и тешу. Для улучшения вкуса мясо рыбы рекомендуется перед тепловой обработкой посолить на 2 часа и затем промыть.

Подготавливая звено осетра к жарке, срезают хрящи, кожу вместе с жучками, режут мякоть на порции тонкими ломтиками, ошпаривают и обсушивают. Затем каждый ломтик солят, перчат, панируют в муке или льезоне с сухарями и жарят.

Для варки звено осетра ошпаривают горячей водой (80°) в течение 3—4 минут, быстро счищают с кожи жучки и чешуйки так, чтобы кожа оказалась гладкой и чистой. Ополаскивают, кладут звено или его крупные куски в посуду с холодной водой и варят. Отваренную осетровую рыбу употребляют в пищу с кожей без хрящей.

МЯСО И ПОДГОТОВКА ЕГО К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Мясо — важнейший пищевой продукт. Оно содержит до 20% полноценных белков, в нем — все аминокислоты, необходимые для организма человека, жиры от 2 до 37%, в зависимости от породы животного, возраста, упитанности, части туши. В мясе содержится животный крахмал — гликоген (углеводы), витамины группы В и минеральные вещества. Из общего количества минеральных солей в мышцах мяса больше всего соединений фосфора (до 40%), натрия и калия (около 47%), железа (около 0,5%); входят также соли других химических элементов.

Исходя из того, что части туши не одинаковы по своей питательности и вкусовым качествам, их в кулинарной практике подразделяют на сорта: первый, второй и третий. Из каждого сорта готовят определенные мясные изделия. Например, первые сорта используют для жарки порционными кусками; вторые — для вареных и тушеных

блюд, приготовления мясных фаршей на пельмени, фрикадельки и другие рубленые изделия; третьи сорта и мясная обрезь — для котлетной массы.

Разделка говядины. Средний вес говяжьей туши — 150 *кг*. Отход на кости и сухожилия в среднем составляет 26%. По упитанности говяжьи туши делятся на I и II категории.

Тушу между 11 и 12-м ребрами разрезают на переднюю и заднюю части с таким расчетом, чтобы не повредить самую ценную часть мяса — вырезку. Эти части делят вдоль посередине позвоночника и грудной кости на четвертины, обмывают их холодной водой и вытирают. От передней четверти туши отделяют лопатку и шею, с костей срезают мякоть сплошным слоем и делят на грудинку, покромку и толстый край.

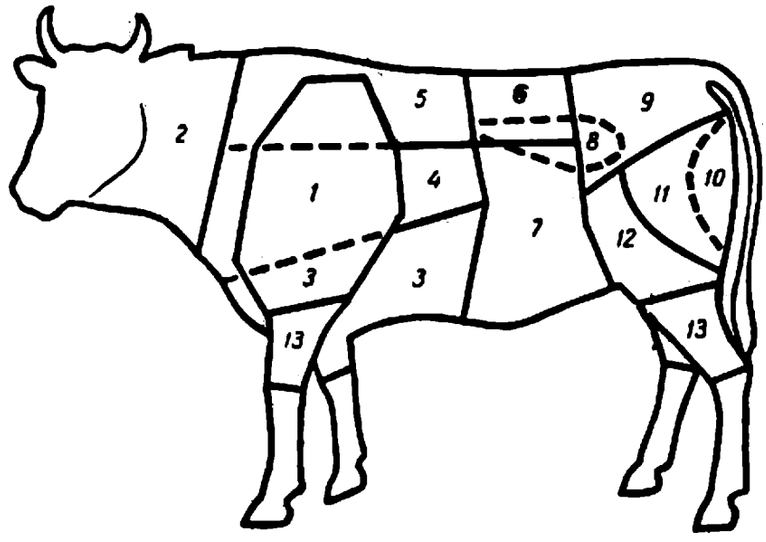


Рис. 8. Схема расположения кусков мякоти в говяжьей туше, выделяемых при кулинарной обвалке:

1. Лопатка. *2.* Шея. *3.* Грудинка. *4.* Покромка. *5.* Толстый край (антрекот). *6.* Тонкий край (ростбиф). *7.* Пашина. *8.* Вырезка (филей). *9.* Верхняя часть задней ноги (огузок). *10.* Внутренняя часть задней ноги. *11.* Наружная часть задней ноги (бедро). *12.* Боковая часть задней ноги (кострец). *13.* Сосек (голяшка).

От задней части туши отделяют вырезку. По выступу тазовой кости разделяют четвертину на поясничную часть (тонкий край с костью) и ногу. Полученные отрубы обваливают. Мякоть задней ноги (без голяшки) делят на верхнюю, внутреннюю, боковую и наружную части. Мякоть, снятую с поясничной части, разрезают на тонкий край и пашину. Таким образом, говяжья туша разделывается на 13 частей.

К I сорту относят вырезку, тонкий и толстый края, внутреннюю и верхнюю части задней ноги; употребляют для приготовления порционных натуральных блюд в жареном виде. Ко II — части задней ноги, лопатки, покромку и грудинку. Это мясо пригодно для приготовления блюд в вареном и тушеном виде, на фарши без хлеба. К III — шею, голяшки, пашину и обрезки. Жесткое, грубое мясо этого сорта идет на приготовление котлетной массы и бульоны.

Разделка баранины. Средний вес туши баранины — 16 *кг*. Отход на кости, сухожилия и потери при разделке составляет в среднем 28%. По упитанности баранина делится на I и II категории.

Баранья туша разделывается на 5 основных частей: задние ноги, лопатки, шея, корейка и грудинка, которые по пищевому достоинству делятся на 3 сорта.

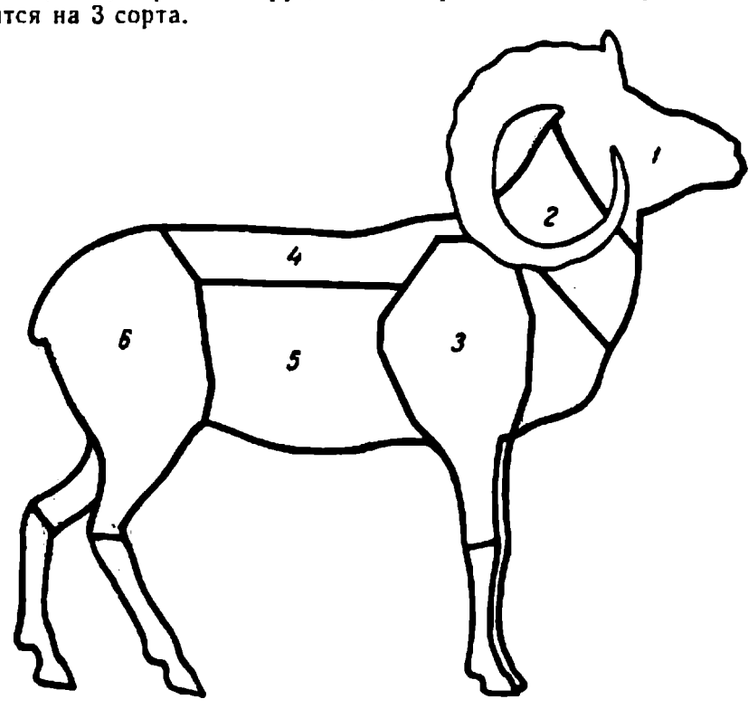


Рис. 9. Схема разрубки бараньей туши:

1. Голова. *2.* Шея. *3.* Лопатка. *4.* Корейка. *5.* Грудинка. *6.* Задняя нога (окорок).

К I сорту относятся корейка и задние ноги. Они идут на приготовление мяса по-казахски, мант, шашлыка, плова, отбивных котлет и рагу.

Ко II — грудинка и лопатка, их употребляют для приготовления мяса в вареном виде, плова, кабырги, мяса по-казахски, лапши дунганской и т. д.

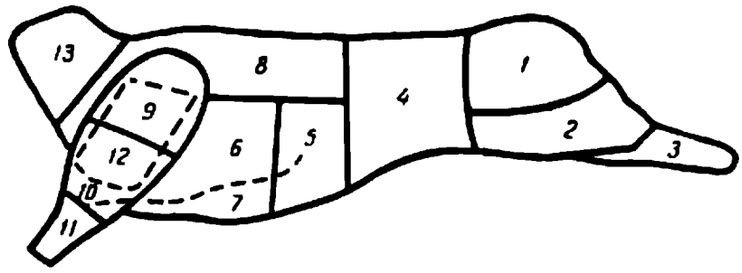


Рис. 10. Разделка баранины по-казахски.

К III — шея. Из нее в основном готовят котлетную массу.

Чтобы произвести разделку бараньей туши, ее делят поперек на заднюю и переднюю части у выступа тазовой кости. От передней части туши отделяют лопатки, шею, рубят грудную кость на равные половины, затем вдоль позвоночника по обе стороны разрезают мякоть до ребер и вырубают позвоночник со стороны почечной части. Полученные половинки спинно-грудной части туши разрубают на корейку и грудинку. Задняя часть бараньей туши делится вдоль крестцовой кости и позвоночника на два окорока.

Разделка баранины по-казахски. Тушу разрезают только по суставам (жиликам), не разрубая кости, и получают следующие части мяса с соответствующей костью:

№ п. п.	Наименование частей (жиликов)	Количество кусков	Сорт	Выход к весу туши в %	Примечание
1	Жанбас	2	1	10,0	Верхняя часть задней ноги
2	Ортан-жилик	2	1	11,0	Средняя часть ноги
3	Асыкты-жилик	2	1	11,6	Нижняя часть задней ноги с захватом мякоти от средней части задней ноги по естественному разделению мускулатуры
4	Бельдеме или бель-омуртка	1	1	9,1	Почечная часть от тазовой кости по первый позвонок с ребрами
5	Субе	2	1	6,3	Первые 4 ребра грудинки от почечной части
6	Кабырга	2	2	4,8	5, 6, 7 и 8-е ребра грудинки от почечной части
7	Тось	1	2	6,5	Челышко (соколок), грудинка вместе с пашиной
8	Омуртка	1	2	9,3	Корейка с позвоночником без реберных костей
9	Жаурын	2	2	7,2	Верхняя часть лопатки
10	Токпан-жилик	2	2	6,5	Средняя часть лопатки
11	Кары-жилик	2	2	6,2	Голяшка
12	Бугана	2	3	3,9	5 ребер грудинки, находящихся под лопаткой
13	Мойн	1	3	6,1	Шея
	Итого . . .	22	—	100	

Разделка конины по-казахски. Мясо конины темного цвета с фиолетовым оттенком на разрезе. Конская туша имеет 18 ребер с круглыми боковыми краями и жировые отложения на верхней части шеи, цвет которых колеблется от белого до желто-оранжевого.

Химический состав конского мяса:

Вода 75,3%
Белки 21,7%
Жир 2,5%
Углеводы 0,5%

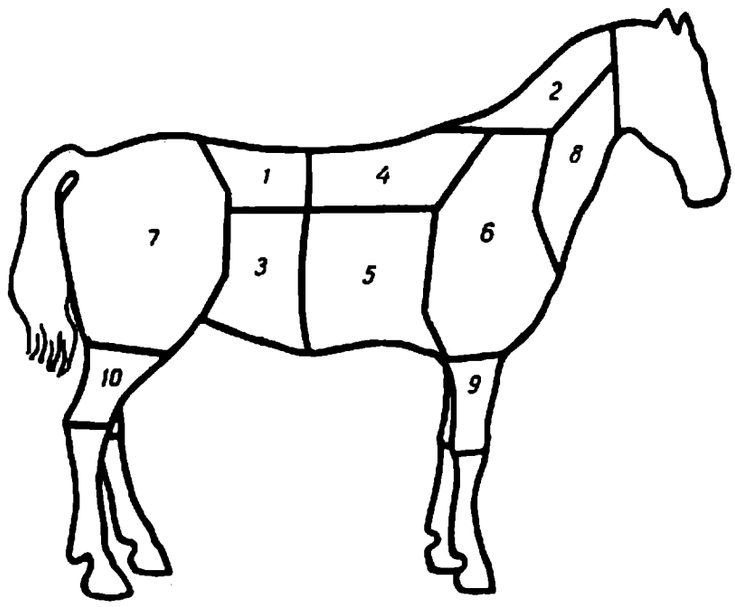


Рис. 11. Схема разделки конской туши.

Наличие в мускулатуре конины до 1% гликогена (животного крахмала) придает мясу сладковатый привкус. По химическому составу конина мало чем отличается от говядины. Жир легкоплавкий, хорошо усваивается организмом. Отходы на кости, сухожилия и потери при разделке в среднем составляют 34%.

В кулинарной практике конская туша разделывается на следующие части:

1. Бельдеме, или субе (I сорт),— одна из лучших частей конской туши. Соответствует тонкому краю (затылку) туши крупного рогатого скота.

2. Жал (I сорт) — продолговатое отложение жира под кожей в верхней подгривной части шеи, напоминающее по консистенции и вкусу вымя.

Жал ценится в копченом виде. Чтобы произвести копчение, от подгривной шейной части конских туш вырезают куски жира продольной формы, солят смешанным посолом, предварительно натирая солью или посолочной смесью (на 100 *кг* сырья 2,5 *кг* соли, 50 *г* селитры, 150 *г* сахару). Натертые куски плотно укладывают в бочки, через сутки их заливают солевым рассолом и выдерживают еще в течение 2—3 суток. Засоленные куски жира вымачивают 1—2 часа в холодной воде, промывают в теплой воде, подвешивают для легкой подсушки и затем направляют на копчение.

Копчение производят густым дымом (температура не выше 50° С) 12—18 часов, затем охлаждают при температуре 10—12° С в течение 3—4 часов. Последняя стадия копчения — сушка, ее проводят при температуре 12° С до 3 суток.

3. Казы (I сорт) соответствует примерно пашине у рогатого скота, образуется обильным отложением жира толщиной до 5 *см*. Эта часть считается очень ценной в вареном и особенно копченом виде.

Приготовляют копченые казы следующим образом. От каждой половины коробки отрезают, не нарушая цельности кости (по суставам), ребра, начиная с 6-го и кончая 17-м. Ребра отделяют от позвоночника и разрезают попарно: 6-е — с 7-м, 8-е — с 9-м и т. д. С каждой пары с внутренней стороны удаляют хрящи и подрезают межреберную ткань, начиная от места соединения ребер с позвоночником до места соединения их с хрящом.

Каждый слой казы слегка посыпают посолочной солью или смесью, выдерживают 24 часа, заливают рассолом и снова выдерживают 2—3 суток. После этого ребра вымачивают в холодной воде в течение 1—2 часов и промывают в теплой. Подготовленные ребра вкладывают в оболочку — конские черева или говяжьи круга, концы перевязывают шпагатом, придавая дугообразную форму. Казы в кишечной оболочке коптят густым дымом (50—60° С, 12—18 часов) и охлаждают при температуре не выше 12° 2—3 часа.

4. Кабырга (II сорт) соответствует толстому краю (антрекоту) у рогатого скота. Обладает хорошими вкусовыми качествами в вареном и жареном виде.

5. Тостик, или грудинку, челышко (II сорт) используют в вареном виде.

6. Жаурын, или лопатку с подплечным краем (II сорт), употребляют в вареном и тушеном виде, готовят сур-ет. Для этого конское мясо очищают от костей, жира, хрящей и сухожилий, разрезают на куски весом не более 0,5—1 *кг* и засаливают сухим посолом (на 100 *кг* сырья 3 *кг* соли, 50 *г* селитры, 150 *г* сахару). Подсоленные куски мяса укладывают в бочки и выдерживают 5—7 суток при температуре 3—4° С. По истечении срока соления вымачивают в холодной воде, промывают часа 2, подпетливают шпагатом и коптят (50—60° С, 12—18 часов), затем охлаждают при температуре 10—12°.

7. Жанбас, или заднюю ногу (II сорт), употребляют в вареном, тушеном, жареном виде, а также приготовляют жая. Производится это по общему принципу: верхний слой мышечной ткани снимают с тазобедренной части туши, солят смешанным посолом, предварительно натирая солью или посолочной смесью. Натертые куски плотно укладывают в бочки. По истечении суток куски жира с мышечной тканью заливают рассолом и выдерживают 4—6 суток. Затем вымачивают 1—2 часа, промывают в теплой воде, подвешивают на палки и слегка подсушивают. Последующие копчение и сушку производят вышеописанным способом.

8. Моин, или шею (III сорт), употребляют в вареном, тушеном виде и для приготовления фаршей.

9. Кары-жилик, или рулька, нижняя часть лопатки (III сорт),— малоценная часть конской туши.

10. Асыкты-жилик, или голяшка, нижняя часть задней ноги (III сорт),— малоценная часть.

Деликатесом является шужук. Готовят его из охлажденного или дефростированного (полученного путем оттаивания) конского мяса средней упитанности и охлажденного или мороженого жира. Конину освобождают от костей, жил, соединительной ткани, нарезают на куски весом 300—400 *г* и засаливают в течение 3—4 суток при температуре 3—4° С (на 100 *кг* мяса 3,5 *кг* соли, 50 *г* селитры и 140 *г* сахару). Посоленное мясо измельчают вручную или на мясорезке на куски (12—24 *мм*) и смешивают с мелко рубленным жиром. Приготовленным

фаршем при помощи шприца или вручную плотно набивают кишечную оболочку и связывают в виде колец. Батоны навешивают на рамы, подвергают осадке в течение 3—4 часов при температуре не выше 10—12° С и затем коптят при температуре 50—60° С 12—18 часов. Шужук, предназначенный для реализации в копченом виде, направляют на охлаждение и сушку, а реализуемый в копчено-вареном виде — на варку. Варят на пару́ или в воде при температуре 80—90° в течение 60—80 минут. Сваренный шужук охлаждают при температуре 10—12° С, направляют на вторичное копчение (срок и температура те же, что и при первом копчении) и затем сушат 2—3 суток при температуре 12° С и относительной влажности воздуха 75%.

Из внутренностей конской туши очень ценится карта, которую используют в свежем виде при изготовлении мяса по-казахски и в копчено-вареном виде как холодную закуску. Карту готовят из необезжиренной прямой кишки толстого отдела кишечника лошадей. Солят карту сухим посолом (4 *кг* соли на 100 *кг* сырья) и выдерживают 2—3 суток при температуре 2—4° С. После посола вымачивают, тщательно промывают в холодной воде, перевязывают шпагатом с обоих концов и подвешивают на палки для сушки. Карта, предназначенная для реализации в копченом виде, направляется на копчение. Карту, реализуемую в копчено-вареном виде, после охлаждения варят в воде при температуре 80—85° С 60—70 минут.

Разделка верблюжатины. Тушу делят продольно по средней линии позвонков на две половины — правую и левую, кроме шеи, которую отделяют от туловища в поперечном направлении по линии между 6-м шейным и 1-м грудным позвонками. Каждую продольную половину туши разделяют, в свою очередь, на заднюю и переднюю части. Заднюю часть отделяют от передней по линии между 11-м и 12-м

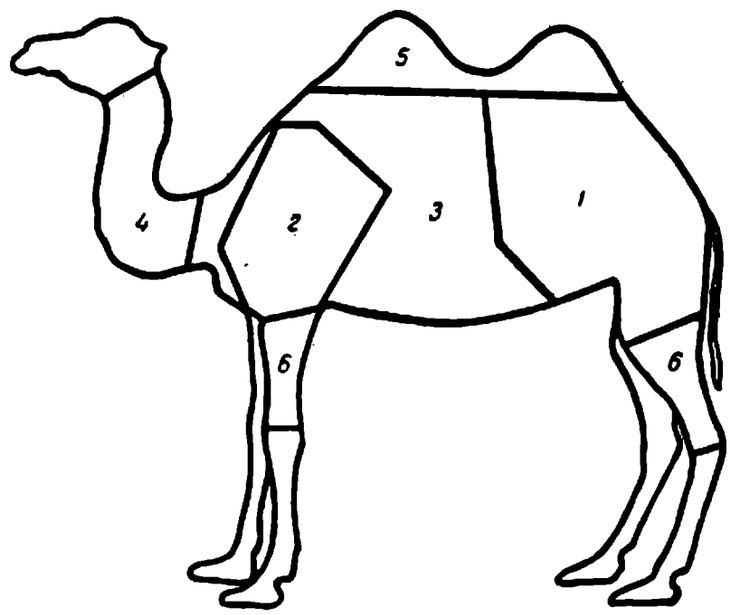


Рис. 12. Схема разделки туши верблюда.

грудными позвонками вниз до хрящевого сращения 12-го ребра, отсюда по направлению тазо-бедренного сустава до окончания пашины. Лопаточно-плечевую и предплечевую кости отделяют от передней части туловища между лопатками и ребрами (на границе второго ребра) вместе со всей группой мышц лопаточно-плечевого пояса.

Общий вес туши по сортовому разрубу следующий:

I сорт 50% (1. Задняя часть, 2. Лопатки).

II сорт 45% (3. Передняя часть, 4. Шея, 5. Горбы).

III сорт 5% (6. Голяшки).

Разделка свинины

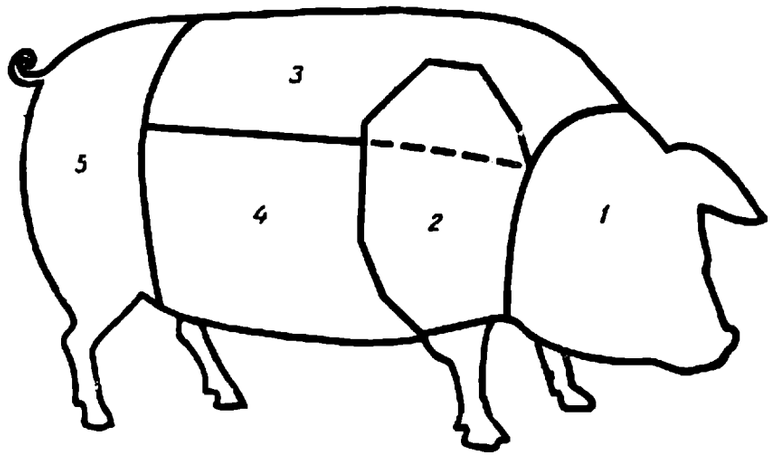


Рис. 13. Схема разрубки свиной туши.

1. Голова. *2.* Лопатка. *3.* Корейка. *4.* Грудинка. *5.* Окорок.

Разделка кролика или зайца

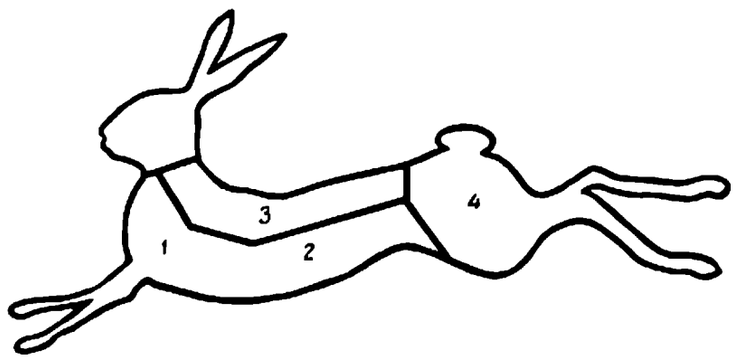


Рис. 14. Схема кулинарной разделки туши кролика или зайца:

1. Лопатка. *2.* Грудинка. *3.* Седло (почечная часть). *4.* Задняя нога.

ПТИЦА И ПОДГОТОВКА ЕЕ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Мясо домашней птицы содержит больше полноценных белков, чем мясо других животных, отличается нежностью, легкой усвояемостью и высокими вкусовыми качествами. Ценится также легкоплавкими жирами. В мясе кур от 2,5 до 15% жира, у откормленных уток и гусей — до 45%.

Мясо дичи тощее, с незначительным отложением подкожного жира на груди и в области живота, используется для жареных блюд.

Тушки домашней птицы в зависимости от степени обработки могут быть:

а) потрошенными. Удалены внутренние органы, кроме легких, почек и сальника, голова по 2-й шейный позвонок, ноги до пяточного сустава и крылья до локтевого сустава. Такие тушки пригодны для непосредственного приготовления блюд, отход на дообработку II сорта составляет 7—15%;

б) полупотрошенными. Удалены технические отходы (кишечник) Отходы при последующей холодной обработке составляют примерно 26—31%;

в) непотрошенными. Внутренние органы, голова и конечности не удалены. Отходы при холодной обработке II сорта могут быть в пределах 33—41% в зависимости от наименования птицы.

По упитанности и качеству обработки тушки подразделяют на I и II категории, по сортам — на высший, I, II и III. Птицы первой категории должны быть свежие, без признаков порчи, хорошо обескровленные и чистые. Для птицы второй категории допускается незначительная пеньковатость, наличие ссадин, порывов кожи длиной до 2 *см*, небольшие кровоподтеки.

Пернатая дичь по размерам делится на крупную (гусь, глухарь, тетерев, утка, фазан), среднюю (рябчик, куропатка, вальдшнеп) и мелкую (голубь, чирок, кулик, дупель, перепел, дрозд и др.).

По месту жительства дичь бывает:

болотная (кулик, дупель, бекас, кроншнеп и др.);
водоплавающая (гусь, утка, чирок и др.);
лесная (фазан, глухарь, тетерев, рябчик и др.);
степная (куропатка, перепел и др.).

Тушки мороженой птицы укладывают на стол спинками вверх, оттаивают на воздухе в течение 3—8 часов.

Перо у птицы ощипывают сразу же после убоя. У цыплят и кур перья удаляют после предварительного ошпаривания, погружая тушки в горячую воду (80°). Перо выдергивают осторожно, чтобы не допустить срыва кожи, не оставить на ней пеньков и пуха. Если ощипка оказалась не совсем чистая, птицу опаливают над газовой или спиртовой горелкой так, чтобы при нагревании не растапливался подкожный жир и не оставалось налета копоти на тушке. Перед опаливанием натирают отрубями или мукой.

В зависимости от назначения и величины тушки существует 3 способа потрошения птицы:

1-й способ — через продольный разрез брюшка удаляют кишечник, желудок, сердце и печень. Тушки промывают холодной водой и заправляют (формуют) «в кармашек» или прикрепляют ножки и крылышки к туловищу шпагатом с помощью иглы (для варки и жарки). В одну нитку (крестом) заправляют дичь среднего размера.

2-й способ — через продольный разрез на спине от шеи до конца туловища. Кожу вместе с мясом зачищают, оставляя только кости крылышек. Внутренние органы удаляют вместе с каркасом.

3-й способ — через отверстие удаленного зоба и пищевода. Применяют для фарширования целиком.

Мелкую степную и лесную дичь заправляют так: ножки подтягивают к филейчикам, покрывают тонким слоем шпика и перевязывают в двух местах шпагатом. Благодаря шпику филейчики после жарки лучше сохраняют сочность.

У перепелов и дроздов делают на одной ножке отверстие между сухожилием и костью, и в этот разрез вставляют вторую ножку.

Тушки крупной дичи перед шпигованием погружают в горячую воду на 5—8 минут. С помощью специальной иглы мягкие части птицы шпигуют охлажденными брусочками шпика или нутряного сала. Для улучшения вкусовых качеств обработанной дикой птицы ее маринуют в красном столовом вине или в охлажденном маринаде, состоящем из проваренных в 2% уксусе и пассерованных на растительном масле лука и кореньев (без добавления чеснока, корицы и гвоздики).

СУБПРОДУКТЫ И ПОДГОТОВКА ИХ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

При разделке убойного скота, кроме туш мяса, получают так называемые субпродукты. Они различаются по видам: говяжьи, телячьи, бараньи и свиные, а также по названиям: почки, печень, мозги, языки, желудки (рубец) и т. д. Подразделяют их на мякотные, слизистые и шерстные.

Выход субпродуктов по отношению к весу туши в среднем составляет: говяжьих — 22%, бараньих — 20%, свиных — 18%.

По пищевым качествам субпродукты делят на 2 категории. К I категории относят языки, печень, почки, мозги, сердце, вымя, диафрагму, мясную обрезь. Ко II — ножки свиные, говяжьи (путовый сустав), бараньи (цевка), мясокостные хвосты, сычуг, рубец, легкие, головы, губы и т. д.

Субпродукты I категории, особенно языки, печень, мозги и почки, являются источником белкового питания; очень вкусны из них вареные и жареные блюда.

Мороженые почки, мозги, рубец, вымя оттаивают в холодной воде (2 *л* на 1 *кг* продуктов), остальные субпродукты оттаивают на воздухе.

Подготавливают субпродукты к тепловой обработке следующим образом:

Мозги. С обескровленных в воде мозгов снимают набухшую оболочку (пленку), кладут в кипящую соленую и подкисленную уксусом воду, варят 30—40 минут. Отваренные мозги ополаскивают водой, расфасовывают на порции, солят, панируют в муке, смачивают яичным льезоном и опять панируют в сухарях для жарки во фритюре. Мозги в сыром виде не жарят, они расплываются и имеют неприятный вид. Добавление уксуса при варке мозгов уплотняет их консистенцию и улучшает вкусовые качества.

Печень. Промывают водой, снимают оболочку (пленку), срезают желчные крупные протоки, режут на крупные куски и погружают на

5 минут в соленый кипяток, откидывают, ополаскивают водой, нарезают ломтиками на порции для последующей тепловой обработки.

Предварительное бланширование делает печень более сочной, мягкой и негорькой на вкус.

По вкусовым качествам лучшей является говяжья и телячья печень.

Почки говяжьи. Промывают, снимают жир, оболочку, разрезают вдоль, вымачивают в холодной воде, откидывают и варят до готовности в несоленой воде. Для полного извлечения мочекислых солей, придающих блюдам неприятный вкус и запах, при варении дважды меняют воду. Отваренные говяжьи почки ополаскивают, нарезают тонкими ломтиками, жарят или варят.

С почек телячьих, свиных и бараньих снимают жир, оболочки и сырыми режут на ломтики. Жарят без предварительного вымачивания и отваривания.

Вымя. Промывают холодной водой и отваривают кусками в течение 3—4 часов и нарезают тонкими ломтиками.

Телячьи головы и ножки. Ошпаривают горячей водой, очищают ножом шерсть, ополаскивают и варят.

Говяжьи головы и ноги (с кожей и шерстью). Опаливают, очищают обуглившийся покров, срубают рога, копыта, погружают в теплую воду для замачивания на 3 часа и затем кожу очищают до появления бело-желтоватого цвета. Из обработанной головы вырезают язык с горловиной, лобную кость разрубают топором и удаляют мозги.

Говяжьи ноги очищают, разрезают копыта вдоль посередине до сустава. Трубчатую кость оставляют целой.

Пикальное мясо (зобная железа). Кладут на 10 минут в кипящую воду для лучшего удаления пленки.

Языки. Отваривают, погружают в холодную воду на 10—15 минут. Очищают от кожи горячими.

Потроха птицы (печенка и сердце). Очищают, промывают в холодной воде. Употребляют преимущественно в вареном виде на супы. Печень откормленных гусей является деликатесным продуктом, из нее приготовляют паштеты и фарши для пирогов.

Петушиные гребешки. Срезают сразу после убоя, чтобы не пропитались кровью, вымачивают 4—6 часов в холодной воде, сменяя ее 2—3 раза, отваривают и снимают шероховатую кожицу. Используют как гарниры к котлетам из дичи и кур.

Рубец (нечищенный желудок). Разрезают на небольшие части, каждую погружают в горячую воду (80°), добавляют пищевую соду (на 10 *л* воды 50 *г* соды) и ошпаривают 7—10 минут. Затем рубец вынимают и быстро соскабливают ножом слизистую шероховатую поверхность. От частого погружения в горячую воду, особенно в кипяток, рубец заваривается и тогда слизистая оболочка отделяется с трудом.

Тщательно обработанные рубцы промывают, свертывают рулетом, перевязывают шпагатом, кладут в холодную воду без соли, доводят до кипения и варят с кореньями.

ОВОЩИ И ПОДГОТОВКА ИХ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Овощи занимают важное место в питании человека, так как в них в большом количестве содержатся минеральные соли, углеводы, органические кислоты, вкусовые и ароматические вещества, особенно много в них витаминов. Растительные белки и жиры в овощах содержатся в небольших количествах.

Чеснок, хрен, лук содержат фитонциды — вещества, обладающие бактерицидным (убивающим бактерии) действием.

Химический состав овощей непостоянен и зависит от сорта, района произрастания, степени зрелости и способа их хранения.

Картофель и капуста являются основными поставщиками в организм витамина С. Картофель содержит белки, углеводы, витамины С, В, РР, соли калия, натрия, магния, фосфора, железа и кальция.

Морковь и спелые помидоры богаты каротином, который хорошо растворяется в жирах и превращается в организме человека в витамин А.

Петрушка, сельдерей, хрен, пастернак, укроп, лук обладают ароматическими и вкусовыми веществами, необходимыми для улучшения вкуса и запаха приготовляемой пищи, они усиливают выделение пищеварительных соков и повышают усвояемость блюд.

Овощи разделяют на *клубнеплоды* — картофель, батат (сладкий картофель) и топинамбур (земляная груша); *капустные* — цветная, белокочанная и кольраби; *корнеплоды* — петрушка, пастернак, сельдерей, репа, редька (белые коренья), морковь, свекла, редис и брюква; *луковые* — лук (репчатый, порей, батун, лук зеленый) и чеснок; *плодовые и бахчевые* — огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, перец (красный и зеленый), арбузы, дыни, тыква, патиссоны; *листовые* — салаты, щавель, шпинат; *пряные* — укропы, хрен, эстрагон, чабер; *зернострючковые* — горох, фасоль и бобы.

Обработка картофеля и корнеплодов. Картофель и корнеплоды при подготовке к кулинарной обработке моют в холодной воде (2 *л* на 1 *кг* овощей), чистят, срезают по возможности только кожуру, так как под кожей содержится больше всего витаминов. Однако проросший весной картофель срезают более толстым слоем, так как на его поверхности, особенно возле глазков, образуется ядовитое вещество — соланин.

Правильная, симметричная нарезка на кусочки одинаковой толщины, веса, формы и размера необходима для повышения качества готовых изделий, улучшения внешнего вида, равномерного доведения продуктов до состояния кулинарной готовности, а иногда для отличия одного названия блюда от другого. В практике используют следующие основные формы нарезки (шинковки) сырых очищенных овощей при подготовке их к теплой обработке.

Картофель нарезают на:

1. Брусочки, шпалки, столбики (квадратным сечением 1,0×1,0, 1,3×1,3 *см* и длиной 5,5—6,5 *см*). Ополаскивают водой, обсушивают и жарят в избытке разогретого жира до готовности и только потом солят. Используется как гарнир к жареным мясным и рыбным блюдам. Брусочки сырые (1,3×1,3 *см*) подают к супам, рассольнику, щам из свежей капусты.

2. Соломку (квадратным сечением 0,3×0,3 *см* и длиной 5 *см*).

Промывают в проточной воде, обсушивают, жарят во фритюре. Используют как гарнир к котлетам, беф-строганову, банкетным блюдам и т. д.

3. Дольки (зубок чеснока), длиной 6 *см*. Обжаривают. Используют для рагу из мяса, овощей и других блюд. Сырые дольки картофеля используют для заправки овощных супов.

4. Кубики крупные (3,5×3,5 *см*). Используют для заправки овощных и крупяных супов.

5. Кубики средние (2,5×2,5 *см*). Отваривают на гарнир к гуляшу и антрекоту, обжаривают для азу.

6. Кружочки (диаметром 4 *см*, толщиной 0,6 *см*). Жарят во фритюре для картофеля-суфле. Кружочки толщиной 0,3 *см* жарят во фритюре на гарнир к бифштексу по-деревенски с луком. Сырыми кружочками картофеля гарнируют куски рыбы для запекания.

7. Бочоночки (длиной 4—5 *см*). Отваривают на гарнир к рыбным блюдам, в основном к натуральной сельди.

8. Стружки. Срезают лентой из обточенного картофеля (длиной 25—27, шириной 2,5—3, толщиной 0,15 *см*), сворачивают в виде банта или восьмерки, ополаскивают водой, обсушивают для жарки во фритюре. Используют как гарнир к блюдам, подаваемым на банкете.

Совет. С целью предохранения от потемнения сырой очищенный картофель подвергают специальной обработке бисульфатом натрия. Для этого его переносят из бачков с водой в металлическую сетку (из дюралюминия), дают стечь воде и погружают на 5 минут в ванну с 1-процентным раствором бисульфата натрия так, чтобы раствор полностью покрывал клубни. По истечении указанного времени сетку с картофелем вынимают, дают стечь раствору и промывают картофель путем двух- трехкратного погружения сетки в ванну с проточной водой. Соотношение воды и картофеля 2 : 1.

Один и тот же рабочий раствор бисульфата натрия может быть использован 10—12 раз.

Сульфитированный картофель хранится при температуре +2+7° не более 48 часов и при температуре +15 +16° — не более 24 часов.

Перед тепловой обработкой картофель дважды промывают холодной водой.

Морковь сырую нарезают на:

1. Дольки (3—3,5 *см*). Обжаривают для рагу, почек по-русски, духовой говядины.

2. Кубики средние (1,5×1,5 *см*). Припускают в бульоне, заправляют молочным соусом. Используют на гарнир к мясным и рыбным блюдам. Так же нарезают вареную свеклу для горячих гарниров к мясу.

3. Кубики мелкие (0,4×0,4 *см*). Пассеруют для супов с крупами и овощного фарша.

4. Соломку (квадратным сечением 0,5×0,5 *см*, длиной 3—4 *см*). Используют для соуса-маринада овощного плова, рассольника.

5. Соломку (квадратным сечением 0,3×0,3 *см*, длиной 4—5 *см*). Пассеруют. Используют на щи, борщи (кроме флотского).

6. В виде гребешков, шестеренок, звездочек (карбованная нарезка). Используют для соуса-маринада из овощей, супа с клецками, рассольника домашнего, заливного, винегрета и других холодных блюд.

Капусту белокачанную нарезают на:

1. Соломку тонкую (0,1×0,1 *см*) — на салат из капусты.
2. Соломку (0,3×0,3 *см*) — на щи, борщи (кроме флотского).
3. Кубики мелкие — для фарша из овощей.
4. Шашки или квадратики (1,5×2 *см*) — для борща флотского, щей и капусты тушеной.

У кочана капусты, предназначенного для голубцов, вырезают кочерыжку, и капусту отваривают в соленой воде почти до полуготовности, отделяют листья, утолщенные места слегка отбивают или срезают ножом.

Цветная капуста. У кочана отрезают кочерыжку, и зеленые листья ополаскивают холодной водой. Если в цветной капусте обнаружены гусеницы, то ее погружают в соленую воду, отчего гусеницы всплывают на поверхность. Загрязненные части кочана соскабливают теркой или ножом.

Брюссельская капуста. Срезают мелкие кочешки-кочанчики. Далее обрабатывают, как белокочанную.

Репчатый лук нарезают на:

1. Кружочки (толщиной 0,3—0,4 *см*). Панируют в муке и жарят во фритюре. Подают на гарнир к бифштексу с луком.

Сырые кружочки лука маринуют уксусом, солят, перчат. Подают на гарнир к шашлыку, сельди.

2. Соломку. Используют для заправочных и пюреобразных супов.
3. Шашки или квадратики. На солянки жидкие, уху, рассольник по-ленинградски, соус-маринад овощной.
4. Кубики мелкие для овощного и мясного фаршей, на манты, пельмени, беляши, фрикадели и различные соусы.

Зеленый лук нарезают длиной 5—6 *см* и собирают в пучок. Подают на гарнир к шашлыку и другим холодным закускам. Мелко измельченный лук используют для посыпки вторых блюд и супов, кладут в окрошку, свекольник и борщ холодный.

Кабачки. Ополаскивают, нарезают поперек на порции, очищают кожицу и удаляют частично семена так, чтобы образовалось донышко, как у стакана. Погружают в соленый кипяток и варят до полуготовности, а затем наполняют фаршем для запекания.

Перец сладкий (болгарский). Ополаскивают, делают ножом Т-образный надрез и очищают от семян для фарширования. Чтобы перец был менее острым, его бланшируют 3 минуты в соленой кипящей воде и замачивают 1 час в холодной.

Баклажаны (лилово-фиолетовой окраски). Ополаскивают, нарезают кружочками толщиной 0,6 *см*, солят и через 30 минут обмывают холодной водой, обваливают в муке, смачивают льезоном и панируют в сухарях для последующей жарки. Для приготовления баклажанной икры плоды очищают от кожицы, солят, мелко нарезают и через 30 минут отжимают от горького сока для жарки.

Если баклажаны предназначаются для фарширования, то мелкие нарезают вдоль, а крупные — поперек, кожицу не очищают. Удалив мякоть с семенами, куски натирают изнутри солью, через 30 минут промывают водой, обсушивают и наполняют фаршем для запекания. Мякоть с семенами от баклажанов и кабачков используют для приготовления фаршей.

Зеленый горох и стручки фасоли. Концы лопаточек зеленого гороха и стручков фасоли надламывают, очищают от прожилок, разреза-

ют поперек на 2—4 части и погружают варить в соленую кипящую воду. Используют как гарнир к мясным блюдам.

Грибы. Разделяют на осенние, весенние и летние. Из грибов готовят бульоны для супов и соусов, гарниры, фарши, холодные закуски, горячие жареные, тушеные и запеченные вторые блюда.

Свежие грибы тщательно перебирают, удаляют несъедобные и ядовитые, отделают шляпки от пеньков (корешков), промывают водой. Если есть необходимость, очищают кожицу. Очищенные шампиньоны на воздухе темнеют. Чтобы этого избежать, их погружают в подкисленную воду. Некоторые грибы (волнушки, грузди и др.) имеют горечь, а рыжики — смолистый привкус. Их вымачивают в воде или варят 5 минут.

Сушеные грибы перед варкой перебирают, моют, заливают холодной водой (7 *л* воды на 1 *кг* сушеных грибов) и ставят на 4 часа для набухания. Затем грибы отваривают в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Отваренные грибы ополаскивают водой, нарезают соломкой, а бульон используют для приготовления картофельных супов с крупами, макаронами и лапшой. В супы грибы кладутся за 10 минут до конца варки.

ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ПРОДУКТАХ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

При варке мяса извлекается 1,5—3% растворимых, так называемых экстрактивных азотистых и безазотистых веществ, придающих бульону вкус навара, цвет и приятный запах. Качество бульона и вареного мяса зависит не от первоначальной температуры воды, в которую погружают мясо, а от температурного режима варки с момента закипания жидкости. Мясо должно вариться после закипания на слабом огне, не допуская кипения жидкости (при температуре 90—95°). Чем выше конечная температура отвара, тем больше мясо и рыба теряют воды, становятся плотнее, а следовательно, и менее вкусными.

Части мяса, содержащие повышенное количество неполноценного белка,— коллагена (голяшка, шея, грудинка, покромка и др.) для своего размягчения при тепловой обработке требуют больше влаги, чем ее находится в самом мясе. Поэтому обычно из них готовят котлетную массу с большим содержанием влаги. Вот почему из мяса III сорта нельзя готовить жареные натуральные блюда. У животных среднего возраста коллагена меньше, чем у старых и молодняка.

При варке мяса, пищевых костей и рыбы происходит потеря жира в пределах 3—50%, который частично всплывает на поверхность бульона. При варке в бурном кипении часть жира расщепляется на глицерин и жирные кислоты, которые, в свою очередь, образуют мыла. Бульоны приобретают неприятный запах, вкус и непрозрачный цвет. Поэтому с поверхности бульона жиры снимают.

Нежелательно подвергать долгому нагреванию растительное и особенно сливочное масло. Его рекомендуется класть в готовые блюда при подаче. Нарезанный вареный картофель и нежирное мясо поглощают при обжарке больше жира, чем сырой картофель и жирные продукты.

Зеленые овощи и плоды утрачивают при варке нормальную окраску в результате взаимодействия хлорофилла с кислотами, со-

держащимися в клеточном соке. Чтобы лучше сохранить зеленый цвет овощей, их надо варить при сильном кипении и избытке воды, отчего с водяным паром улетучивается часть кислот.

Антоцианы обусловливают окрашивание свеклы, клюквы, слив и ягод в красный, малиновый, красно-желтый и темно-красный цвета. Эти пигменты неодинаково устойчивы к действию тепловой обработки и кислотности среды. Свекла лучше сохраняет цвет, если ее сварить или испечь целой неочищенной, чем тушить с первоначальным добавлением томата или уксуса. Вот почему продукты, содержащие кислоту, добавляют к полуготовой свекле, не потерявшей своего малиново-красного цвета.

Чтобы обеспечить максимальное сохранение в продуктах витамина С, овощи необходимо закладывать в горячую жидкость, варить в посуде с закрытой крышкой. Кипение не должно быть бурным, недопустимо также длительное хранение готовых блюд, имеющих витамин С, и повторное их подогревание. Потери витамина С происходят в овощах еще при первичной обработке. Поэтому очищенные овощи не рекомендуется хранить, по возможности их необходимо быстрее подвергнуть тепловой обработке, которая прекращает действие ферментов, разрушающих витамин С.

Варка продуктов основным способом. Варку основным способом производят в воде, бульонах (мясной, рыбный, грибной), молоке и в овощных отварах. Варят продукты в кастрюлях, наплитных котлах (электрические, газовые и огневые). Жидкости для варки берется столько, чтобы продукты были полностью покрыты ею.

В наплитной кухонной посуде без крышки температура воды при варке не должна превышать 100°. Температура кипения может возрасти до 101—102° за счет избыточного давления под крышкой и растворения солей.

Продолжительность варки считается с момента закипания и зависит от рода, сорта продукта и величины кусков. При одновременной варке в посуде нескольких видов продуктов закладка их должна производиться последовательно, учитывая продолжительность варки каждого.

Основные приемы варки некоторых продуктов. Очищенный картофель, морковь, свежую капусту погружают в кипящую жидкость, чтобы лучше сохранить витамин С, который в холодной воде окисляется и разрушает его. Обработанные мороженые овощи варят без предварительного оттаивания, тоже погружая в горячую воду. Сушеный зеленый горошек, горох нелущеный, фасоль и чечевицу предварительно замачивают 2—6 часов в холодной воде, а затем варят без соли 1—2 часа. Можно промытые фасоль и горох залить кипящей водой (15—20 *л* на 10 *кг*) и варить при закрытой крышке 1,5—2 часа без замачивания.

Присутствие питьевой соды при варке бобовых разрушает витамин С. Следует учесть, что набухшие в воде бобовые при варке сохраняют целость и полноту зерен, а время их варки сокращается до 50%.

Если крупы варят на молоке, то соль кладут вначале варки каши, а сахар в конце, так как он затрудняет размягчение зерен.

Макаронные изделия варят в подсоленной воде при закрытой крышке и слабом нагреве. Отвар используют для пюреобразных и заправочных супов.

Коренья, лук и соль добавляют за 30 минут до готовности мяса. Чтобы мясные продукты были более сочными и менее плотными, их после закипания воды варят до готовности при температуре 90°, отчего уменьшается переход в бульон растворимых веществ мяса и птицы.

При варке мозгов в воду лучше добавлять уксус и соль, так как происходит более плотное свертывание белков, и качество продукта улучшается.

Для варки рыбы ее погружают в холодную соленую воду, которую быстро доводят до кипения. Затем нагрев ослабляют, добавляют белые коренья, лук и лавровый лист. Порционные куски и звенья рыбы укладывают кожей вверх в один ряд. Для варки рыбы используют рыбные котлы, противни и сотейники.

Припускание — разновидность варки продуктов в малом количестве жидкости. Для припускания служат сотейники, рыбные котлы с крышкой, утятницы и другая посуда с плотно закрывающейся крышкой.

Чаще всего припускают овощи (морковь, тыква, кабачки, капуста, зеленые листья шпината и щавеля), реже — рыбные, мясные продукты и различные крупы. Для улучшения вкуса припущенных рыбных изделий в жидкость дополнительно добавляют отвар грибов, столовое белое вино, огуречный рассол. Полученные отвары используют для приготовления соусов.

Варка влажным паром производится в специальной посуде, плотно установленной над водой. Чтобы повысить температуру влажного пара, в воду добавляют 2% соли. Жидкость не должна касаться продуктов, и из посуды нельзя выпускать пар наружу. При высокой температуре влажного пара варят манты, вареники с различной начинкой и т. д. Изделия получаются сочными, питательными, лучшего качества за счет меньшей потери пищевых веществ.

Варка с последующей обжаркой применяется в лечебном питании для полного извлечения из продуктов экстрактивных веществ и размягчения мяса птицы или говядины, предназначенного для жарки.

Жарка, как прием тепловой обработки, широко распространена в кулинарной практике. Жареные продукты обладают приятным ароматом, тонким вкусом и сочностью, а наличие поджаристой корочки на продукте придает ему привлекательный внешний вид и улучшает аппетит. Жарка продуктов в обычных условиях происходит при более высокой температуре, чем варка, а используемый жир, как теплопередающая среда, обеспечивает равномерность нагрева обжариваемого продукта.

К одному из основных способов относится жарка продукта в малом количестве жира в открытой посуде. Расход жира колеблется в пределах от 3 до 8% к весу обжариваемого продукта. Лучшей посудой являются чугунные сковороды и жаровни.

Этим способом жарят небольшие кусочки рыбы, мяса, овощей, изделия из каш, теста, яиц и творога. Продукт кладут на жир, предварительно разогретый до температуры не ниже 130°. Жарка продолжается при температуре 160° до образования ровной поджаристой корочки на всей поверхности продукта, что достигается его периодическим переворачиванием. Лучшими жирами для жарки являются так называемые кухонные жиры (сало растительное, комбижиры и топленое масло), они имеют высокую температуру дымообразования

и почти не содержат воды. Таким свойством не обладают сливочное масло и маргарины. Нельзя жарить продукты на оливковом масле, у которого образование дыма происходит при очень низкой температуре.

Жарка во фритюре (избытке жира) используется для продуктов, предварительно вареных или сырых, имеющих нежную мякоть, небольшой размер куска и способность быстро достигать состояния готовности (например, мозги, филе рыбы, котлеты по-киевски и др.). Наилучшие жиры для них: гидрожир, рафинированное растительное масло или смесь топленого говяжьего сала с рафинированным растительным маслом в равных порциях. Посуда с толстыми стенками (фритюрница) наполняется жиром только до половины емкости, чтобы при жарке продуктов он не вытек через край. Но жира нельзя брать и слишком мало, так как при загрузке в него продукта долго не образуется поджаристая корочка, происходит излишняя потеря влаги, изделия получаются несочными и без румяной поверхности. Перед каждой загрузкой новой порции продукта жир следует снова разогреть и поддерживать температуру в пределах 160—180°. Жарка продолжается от 2 до 7 минут, пока не образуется корочка.

После многократного и длительного использования жира он загрязняется обуглившимися частицами продуктов, увеличивается вязкость, цвет изменяется до темно-коричневого, появляется горький вкус. Чтобы этого не произошло, жир рекомендуется периодически процеживать и по мере надобности добавлять в него свежий.

В духовом шкафу жарят главным образом подготовленные крупные куски говядины высшего и первого сорта, окорока и корейки мелкого скота, тушки поросят, кроликов, домашней птицы и дичи.

Мясные продукты перед жаркой натираются солью и перцем, укладываются с промежутками на противень или в сотейник с жиром и жарят в шкафу с температурой 250—270°. Во время жарки мясные продукты периодически поливают жиром (жирную свинину, жирных гусей и уток поливают водой) и переворачивают для равномерного образования корочки. Обжаренные мясные продукты доводят до готовности при температуре 170°. Продолжительность жарки зависит от размера кусков и сортности мяса.

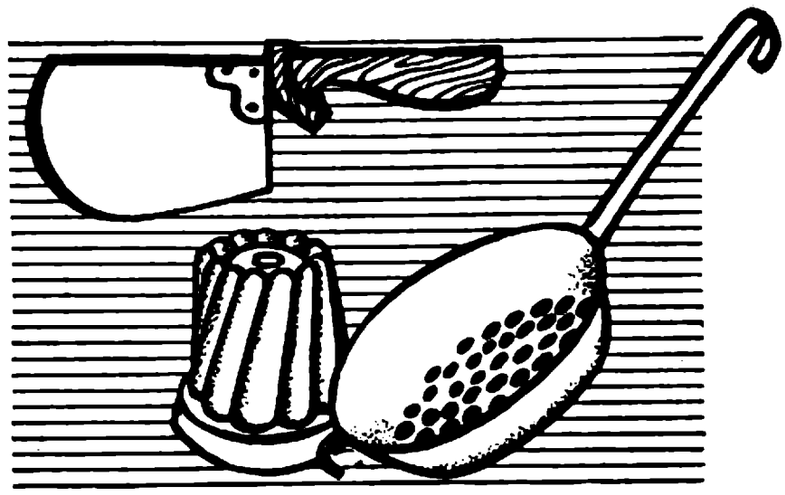
Если духовой шкаф не обеспечивает нормального образования румяной корочки, то мясные продукты следует вначале обжаривать на плите в противне или на сковороде с жиром, нагретым до температуры 160—170°, после чего дожарить в шкафу. Жир и сок, оставшиеся в посуде, после жарки мяса используются для приготовления мясного сока (сочка). Степень прожаривания мяса определяют проколом поварской иглы в утолщенной части куска. Если мясо изжарилось, игла входит в него легко и плавно, а вытекающий сок имеет прозрачный или светло-желтый цвет.

Если в духовой шкаф помещают пудинги, запеканки, форшмак, овощи фаршированные, изделия из яиц, отварное или жареное мясо, рыбу с гарниром и густым соусом на сковороде, то такой процесс называется запеканием. **Запекание блюд** производится в шкафу при температуре 300—350° и продолжается до тех пор, пока на поверхности изделий не образуется равномерная румяная корочка, а температура внутри продукта не достигает 85°. Перед укладкой продуктов стенки холодной посуды и металлические формы смазывают куском масла или маргарином и обсыпают сухарями.

Пассерование — одна из разновидностей жарки продуктов.

Во время пассерования происходит частичная перегонка эфирных масел из овощей в жир. Эфирные масла овощей выделяются в супы медленно, поэтому аромат первых блюд сохраняется значительно долгое время. Чтобы полнее обогатить жир ароматическими веществами, следует пассеровать коренья и лук с добавлением лаврового листа и перца-горошка. При пассеровании томата, моркови красящие вещества (каротин, ликопин) переходят в жир, окрашивают его и облегчают переход каротина в витамин А.

Пассерование производится в посуде с толстым дном и при частом помешивании продуктов, особенно муки. Муку для соусов пассеруют на жирах и без него в духовом шкафу на противне при температуре 110°. Целью такого пассерования является удаление запаха сырой муки, снижение вязкости соуса и увеличение в муке растворимых сахаров и декстринов.



СЛОВАРЬ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

Агар-агар — растительный пищевой клей.

Ассортимент — подбор различных кулинарных изделий.

Баня водяная — посуда с решеткой на дне, заполняется горячей водой. В ней проваривают яичный льезон, набухший желатин и другие изделия.

Бешамель — молочный соус из муки, масла и молока.

Бланширование — ошпаривание продуктов кипятком или паром.

Бордюр — изделие из пресного теста, замешанного на муке и сырых яичных желтках. Раскатанное тесто кладут на металлическую (бордюрную) доску, прокатывают скалкой, края обрезают и получают тонкую фигурную полоску, которой обворачивают постаменты из хлеба, заварного теста или рисовой каши.

Брез — навар.

Брутто — вес продукта до первичной обработки (вес товара с упаковкой).

Букет зелени — набор веточек петрушки, сельдерея, укропа, лука, порея, связанных в пучок. Используется для варки бульонов, тушения рыбы и мяса.

Бульон — жидкость, в которой варились продукты.

Выбить — вымесить, размешать (по отношению к тесту и фаршу).

Вымачивание — погружение продукта в воду.

Высадить — выпарить соус до нужной густоты.

Гарнир — составная часть второго блюда, холодной закуски или супа.

Гренки — подсушенные и подрумяненные ломтики мякиша белого хлеба.

Жженка — водный раствор пережженного сахара темно-коричневого цвета. Используется для окрашивания соусов, коврижного теста, компотов. На 1 *кг* жженки расходуется 781 *г* сахару.

Желе (ланспиг) — мясной или рыбный студень прозрачного цвета без кусочков мяса и рыбы. Используется для заливных блюд.

Квисы — задние ножки птицы или дичи.

Кляр — жидкое тесто, в которое обмакиваются кусочки продукта для обжаривания в кипящем масле. Приготовляют по следующей рецептуре:

а) для соленого теста — 1 000 *г* муки, 1 233 *г* яиц, 50 *г* масла растительного рафинированного, 1 *л* молока или воды, 25 *г* соли;

б) для сладкого теста — 1 000 *г* муки, 1 000 *г* яиц, 250 *г* сметаны, 1 *л* молока, 150 *г* сахару, 10 *г* соли.

Кнель — клецки, приготовленные из специального фарша (из рыбы, телятины, кур или дичи).

Конверт — трубочка из бумаги, свернутая конусообразно, или холщовый кондитерский мешочек с металлической трубочкой. Служит для выпускания крема, пюре и т. д.

Колер — румяный цвет поверхности продукта после жарки, запекания и выпекания.

Консистенция — состояние плотности продукта, соотношение между жидкой и густой частью пищи.

Крутон — кусочки хлеба определенной формы, подсушенные в шкафу или обжаренные в масле.

Лангет — удлиненный, тонко отбитый кусок говядины I сорта в виде языка с закруглением с одной стороны.

Льезон — жидкое изделие из яиц, молока или воды. Одно сырое яйцо обычно смешивают с 40—50 *г* молока или воды, солят (2 *г*) и хорошо размешивают.

Меню — выбор кушаний, набор блюд.

Меланж — замороженная смесь яичных желтков и белков в естественной пропорции. Одно куриное яйцо заменяет 43 *г* меланжа.

Нетто — чистый вес очищенных продуктов или мякоть мяса и рыбы (вес товара без тары).

Откинуть — отделить продукт от жидкости через сито или дуршлаг.

Обвалка — отделение мяса от костей.

Опара — тесто, приготовленное на муке и растворенных в воде дрожжах.

Оттяжка — закладка сырых яичных белков или икры, разбавленных водой, в теплые бульоны с последующей варкой при слабом кипении не дольше 5 минут. Служит для получения прозрачных бульонов.

Отколеровка — кипячение сливочного масла или маргарина до полного удаления влаги.

Панировка — покрытие поверхности сырого или вареного продукта слоем муки, молотых сухарей или измельченным мякишем хлеба. Перед панированием продукт солят и перчат. При массовом изготовлении полуфабрикатов соль и перец смешивают с панировкой.

Пассерование — легкая обжарка нарезанных лука, моркови, кореньев, томата-пюре в слабо нагретой посуде до вялого (полуготового) состояния. Пассерованные лук и коренья обладают более ароматиче-

ским запахом, чем обжаренные при высокой температуре.

Пломбир — мороженое, смешанное со взбитыми сливками.

Подпыл мукой — обсыпание тонким слоем муки поверхности крышки стола, стенок посуды.

Припускание — разновидность варки, когда продукты варятся в посуде с закрытой крышкой в собственном соку или с добавлением масла и небольшого количества жидкости. Жидкость не должна покрывать продукт полностью.

Проварить — варить, помешивая, на небольшом огне, не допуская кипения.

Сантан — крепкий бульон, заправленный уксусом и поджаренным на масле красным перцем.

Сервиз — полный набор столовой или чайной посуды.

Сервировка — убранство стола перед подачей пищи.

Сироп — вскипяченная вода с сахаром.

Сорпа — концентрированный прозрачный и обезжиренный бульон, полученный от варки мяса, заправленный перцем, луком, горчицей и пр.

Сочек — концентрированный мясной сок, полученный от жарки мясопродуктов. Богат экстрактивными веществами, предназначается как подливка к жареному мясу.

Специи — лавровый лист, перец и другие пряности. Применяются для придания пище аромата и вкуса.

Субпродукты — ценные мясные отходы крупного рогатого и мелкого скота.

Сухие духи — порошкообразная смесь пряностей, обычно в следующем соотношении на 100 *г*: 40 *г* корицы, 12 *г* гвоздики, 12 *г* перца душистого, 4 *г* перца черного, 8 *г* бадьяна, 12 *г* мускатного ореха, 4 *г* кардамона, 8 *г* имбиря.

Сырке-лагман — дунганский уксус. Готовится из ржи крупного помола, проса, гороха, ячменя и пшеничных отрубей. После длительной закваски основной продукт разводится кипяченой водой, процеженная жидкость из этой массы содержит 1—2% уксусной и молочной кислоты органического происхождения.

Шинковать — нарезать, измельчить продукт так, чтобы кусочки были одного размера, формы и веса.

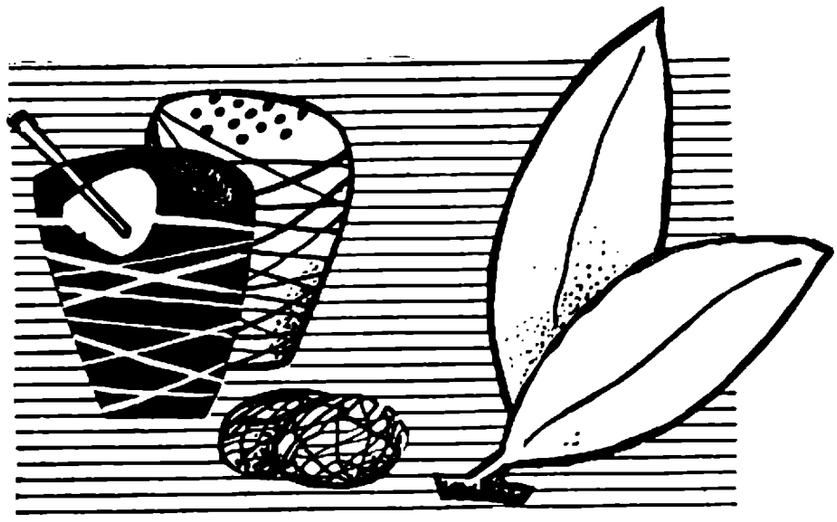
Фрикадельки — шарики из мясной или рыбной рубки.

Фритюр — смесь топленого сала с рафинированным растительным маслом, разогревается до температуры 180°. Служит для жарки изделий из теста, мяса, рыбы и овощей.

Фри — изделия, изжаренные в избытке жиров.

Фюме — мясной концентрированный бульон, выпаренный до густоты желе.

Цедра — верхний слой лимонной или апельсиновой корки.



СПЕЦИИ, ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ

Различные растения и некоторые их части питательной ценности не имеют, но добавляются в блюда в небольших количествах для придания им своеобразного вкуса и аромата.

Пряно-вкусовые растения, вводимые в пищу до или после ее кулинарной обработки, придают мясу, рыбе и маринадам приятный вкус и запах и как антисептики предохраняют продукт от порчи.

Содержащиеся в пряностях эфирные масла, минеральные соли и горькие вещества оказывают возбуждающее действие на вкусовые и обонятельные нервы, вызывая интенсивное выделение пищеварительных соков, и в то же время придают пище разнообразные ароматические и вкусовые оттенки и ощущения.

Пряности делят на:

а) листья (лавровый лист, укроп, петрушка, экстрагон, чабер и майоран);

б) семена (горчица, мускатный орех);

в) плоды (перец, тмин, анис, ваниль, кардамон, кориандр, укроп и бадьян;

г) цветы и их части (гвоздика, шафран);

д) кора (корица);

е) корни — имбирь, солодковый корень.

Анис — зерна серого цвета, сладковатого вкуса и своеобразного запаха. Эфирное масло аниса (анетол) стимулирует пищеварение. Рекомендуется для кисло-сладкого и лукового соуса к бараньим котлетам, отварной говядине, плову, хлебному квасу и мучным изделиям.

Анис можно заменить тмином. Норма закладки на порцию 0,5 *г*, в соусы — до 2 *г* на 1 *л*.

Барбарис — мелкие сочные плоды красного цвета и кислого вкуса. В 100 *г* барбариса содержится до 160 *мг* витамина С и до 6,6% яблочной кислоты. Подают к почкам, филе на вертеле, люля-кебаб и другим национальным блюдам кавказской кухни. Используют при приготовлении киселей.

Ваниль — гибкие стручки с темной окраской и легким жирным блеском, размером 12—25 *см* в длину и 4—8 *мм* в ширину. Имеет приятный, устойчивый аромат. Используют при выпечке кондитерских изделий (пряников, кремов, сиропов и др.), добавляют в сырники, пудинги, компоты. Сохраняют в плотно закрытой посуде.

Ванилин — белый кристаллический порошок, обладающий жгучим вкусом и запахом, значительно более сильным, чем натуральный ваниль. Готовят синтетическим способом. Ванилин растворяется в горячей воде, лучше в спирте или эфире. Норма закладки 0,01—0,02 *г* на порцию.

Гвоздика — нераспустившаяся высушенная почка гвоздичного дерева с острым приятным запахом. Используют как приправу к маринадам, тушеной говядине, баранине с черносливом, фруктово-ягодным соусам, компотам, рагу из баранины и колбасы. Норма закладки: 1 *г* на 1 *л* (или 5—6 штук на одно блюдо).

Глютамат натрия — белый кристаллический порошок соленосладкого вкуса, хорошо растворяется в холодной и горячей воде. По вкусу и запаху напоминает мясной бульон. Широко применяется как универсальная приправа к супам, овощным, крупяным блюдам и соусам. На 6 порций супа требуется 3—4 *г* глютамата натрия, на 1 *л* соуса — 2 *г*.

Горчица — масса, приготовленная из размола жмыха после отжатия масла из его семян. Столовая сухая горчица считается лучшей, если она тонкого помола и светлого цвета. Употребляют как приправу.

Имбирь — корневище камышеобразного тропического растения, имеет приятный специфический запах и жгучий вкус. Употребляют для улучшения вкуса красных соусов, овощных маринадов, припущенной баранины, добавляют к сдобным мучным изделиям (кексам, пряникам и пр.). Норма закладки: на 1 *кг* мяса — 1 *г*, на 1 *кг* теста — 0,5 *г*.

Каперсы — нераскрывшиеся почки цветов каперса, которые провяливают, маринуют или солят. Добавляют к солянкам, жареному судаку с черным маслом, рыбе по-русски, шницелю свиному, бигусу польскому и различным соусам. Как правило, каперсы не подвергают длительной тепловой обработке и вводят перед окончанием варки, так как при длительном кипячении эфирные масла улетучиваются.

Корица. Получают из коричневого дерева семейства лавровых, обладающего приятным запахом и сладковатым вкусом. Добавляется для приготовления маринадов, сладких супов из фруктов, голубцов, овощных рагу, изделий из теста и других сладких блюд. Подают и отдельно в розетке к простокваше и вареникам. Кладут корицу за 10 минут до окончания варки. Норма закладки: от 0,1 до 0,5 *г* на одно блюдо.

Корнишоны — сорт мелких огурцов. Обычно поступают в маринованном виде.

Курага — сушеные абрикосы. Носят различные наименования: абрикосы с косточкой — урюк, абрикосы; разрезанные пополам, без косточки — курага; целые абрикосы с выдавленной косточкой — кайса.

Лавровый лист — высушенные листья вечнозеленого дерева семейства лавровых. Содержит эфирные масла, дубильные и азотистые вещества. Употребляют при варке бульонов, припускании, тушении рыбных и мясных блюд, маринадов, соусов. Кладут за 5—10 минут до окончания тепловой обработки. Норма закладки 0,01 или 0,5 *г* (1 лист на одно блюдо). Хранят в сухом месте.

Лимоны — плоды цитрусовых субтропических деревьев. В их состав входят лимонная кислота, инвертный сахар, сахароза, безазотные экстрактивные вещества, витамин С, большое количество эфирных масел (особенно в корке).

Лимонная кислота — бесцветные или окрашенные в слабо-желтый цвет кристаллы. Получают лимонную кислоту из лимонов, листьев махорки или сбраживанием сахара при помощи плесневелого грибка.

Маслины — плоды оливкового дерева, снятые после полного созревания, когда достигают черного цвета. Маслины, как и оливки, употребляются после консервирования. Придают блюду своеобразный вкус и повышают калорийность за счет большого количества содержания жира. Маслины употребляют как приправу почти ко всем блюдам и как самостоятельную закуску.

Мускатный орех — плод тропического растения. Обладает жгучим пряным вкусом и запахом, коричневато-желтого цвета. Используется в измельченном виде как приправа к мясу, добавляется в кондитерские изделия.

Оливки — плоды оливкового дерева, снятые до полного созревания (зеленые). Обычно поступают в консервированном виде. Придают блюду горьковатый вкус, а также повышают его калорийность за счет содержащегося в них жира. Употребляются как приправа для солянок и отварной рыбы, в качестве самостоятельной закуски, как гарнир в фаршированном виде со сливочным маслом, смешанным с сыром и протертой сельдью.

Перец. Имеет много сортов. Черный и белый перец готовят из одного и того же вида растения. Белый перец получают из зрелых и перезрелых зерен, у которых удалены плодовые оболочки; черный — из незрелых, высушенных зерен. Душистый перец получается из сушеных недозрелых ягод субтропического пигментного дерева; применяется в консервном производстве, при маринновании продуктов, варке рыбных бульонов и некоторых соусов.

Красный стручковый перец бывает: кайенский, болгарский и испанский. Кайенский перец получается из однолетнего травянистого растения, в зрелом состоянии имеет ярко-оранжевый, желтый, темно-фиолетовый цвета и жгучий вкус. Испанский перец (паприка) имеет ярко-красный или нежно-желтый цвет. Чем краснее и нежнее паприка, тем она лучше. Молотая паприка используется в консервном деле.

Испанские сорта перца по вкусу могут быть острожгучие, среднеострые и неострые (паприка). Болгарский перец зеленого и желтоватого цвета обладает сладким вкусом. Употребляется как приправа к блюдам, на салаты и фарширование. Богат витаминами С и А.

Пикули — маринованные овощи с пряностями в следующем составе: мелкие огурцы (корнишоны), мелкий лук (шалот), зеленый горошек, фасоль, цветная капуста и другие овощи.

Ткемали — плоды одного из видов слив, растущих в лесах Кавказа.

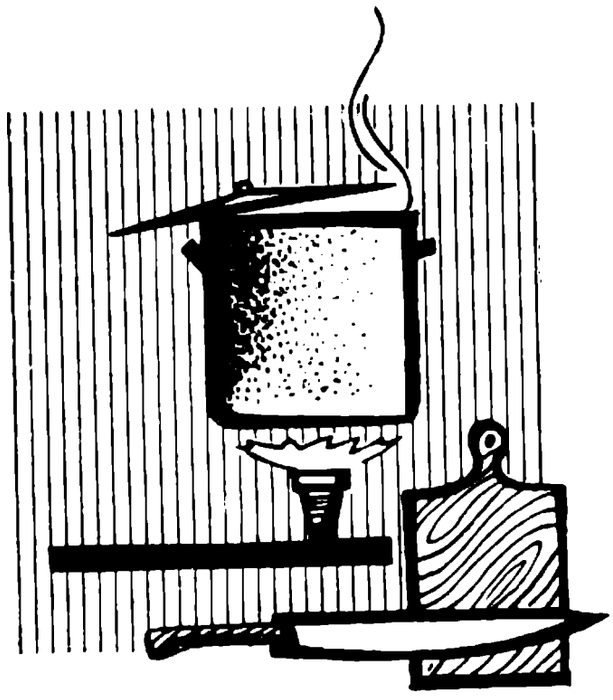
Соотношение меры и веса некоторых продуктов

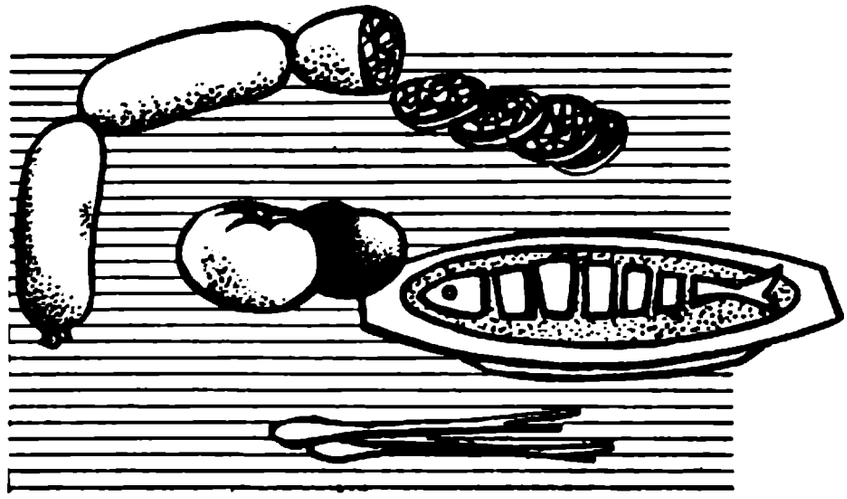
Сахар:	1 чайная ложка	— 4 *г*
	1 столовая ложка	— 15 *г*
	1 стакан 200 *см*³	— 170 *г*
Мука:	1 чайная ложка	— 3 *г*
	1 столовая ложка	— 10 *г*
	1 стакан	— 100—120 *г*
Рис:	1 чайная ложка	— 5 *г*
	1 столовая ложка	— 18 *г*
	1 стакан	— 180—200 *г*
Соль:	1 чайная ложка	— 5 *г*
	1 столовая ложка	— 20 *г*
	1 стакан	— 190—200 *г*
Жир:	1 чайная ложка	— 5 *г*
	1 столовая ложка	— 20 *г*
	1 стакан	— 190—200 *г*
Вода:	1 чайная ложка	— 2 *г*
	1 столовая ложка	— 4 *г*
	1 стакан	— 185 *г*

Клубень картофеля средней величины весит 100 *г*, помидор средней величины — 100 *г*, головка репчатого лука средней величины — 50 *г*, морковь средней величины — 75 *г*.

часть II

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД





ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные блюда и закуски приготовляются из самых разнообразных продуктов растительного и животного происхождения.

Богатые витаминами, органическими кислотами, они разнообразят питание, возбуждают аппетит.

Холодные блюда и закуски широко применяются на различных торжественных приемах, красивым оформлением украшают стол, в большинстве своем они составляют основу завтрака или ужина.

Подают холодные блюда и закуски в салатниках, лотках-селедочницах, овальных или круглых блюдах или десертных тарелках. Их температура должна быть в пределах +8 +12°.

ИКРА ЗЕРНИСТАЯ

Норма расхода сырья:

Икра	150
Лук зеленый	50
Выход	190

Икру укладывают в розетку или пирожковую тарелку, вставляют в мельхиоровую икорницу со льдом. Отдельно на розетке подают мелко шинкованный зеленый лук.

ИКРА ПАЮСНАЯ

Норма расхода сырья:

Икра	150
Лимон (шт.)	1/8
Зелень петрушки	5
Масло сливочное	90
Выход	250

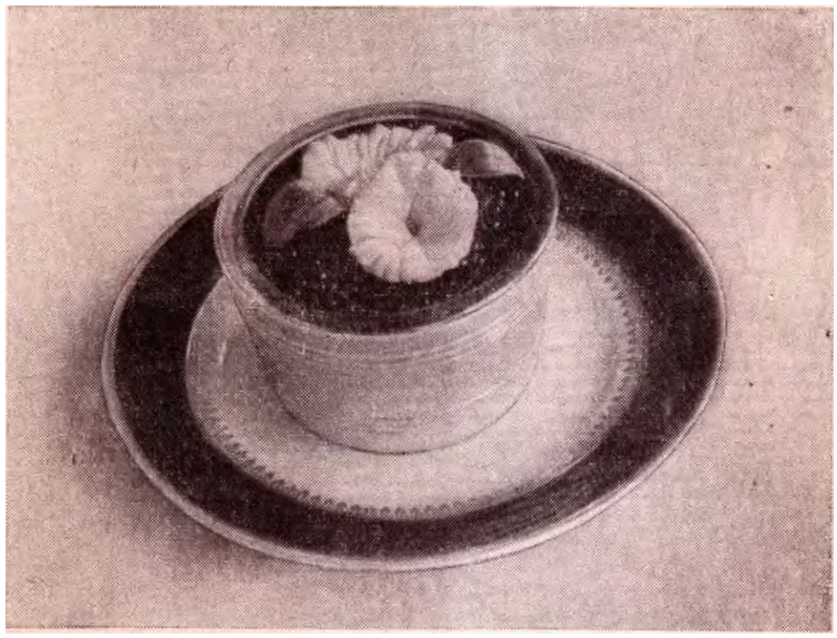


Рис. 15. Икра зернистая.

Паюсную икру хорошо разминают на доске, слегка смазанной растительным маслом, раскатывают в виде прямоугольника толщиной 0,5—1 *см* и расфасовывают на порции фигурной выемкой или нарезают в форме ромбиков, квадратов и т. д.

На середину десертной тарелки кладут икру, с одной ее стороны укладывают кружочки или дольки лимона, с другой — веточки зелени петрушки. Отдельно на розетке подают сливочное масло.

ЯЙЦА С ИКРОЙ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	9
Икра зернистая	60
Икра паюсная	60
Икра кетовая	60
Масло сливочное	90
Салат	30
Зелень	15
Выход	700

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают вдоль или поперек на две половинки так, чтобы каждая из них имела зубчатые края; вынимают желток, протирают его через сито и смешивают со сливочным маслом до образования однородной массы под вид крема. Половинки яичного белка заполняют икрой. Из приготовленной смеси желтка со сливочным маслом делают вокруг яиц украшения и оформляют листьями салата и ветками зелени петрушки. Подают в закусочных или десертных тарелках.

Совет. Вместо желтковой смеси вокруг яиц в виде розочек можно уложить масло и заполнить протертым через сито желтком.

АССОРТИ РЫБНОЕ

Норма расхода сырья:

Икра кетовая	50
Сардины или шпроты	50
Балык или семга	140
Осетрина	600
Лук репчатый	120
Лук зеленый	125
Огурцы свежие	185
Лимон (шт.)	1
Зелень (петрушка, салат)	100
Помидоры	350
Майонез	240
Выход	1 500

Из головок очищенного репчатого лука вырезают корзиночки с зубчатыми краями, заполняют их кетовой икрой, посыпая сверху мелко шинкованным зеленым луком. 2—3 корзиночки ставят на середину овального фарфорового блюда, по концам с двух сторон укладывают шпроты или сардины, по бокам с одной стороны — малосольную семгу или балык, с другой — отварную осетрину. Гарнируют кружочками свежих огурцов, помидоров, дольками лимона, веточками петрушки или салатом.

Примечание. Ассорти может быть нескольких вариантов: с нарезанной кружочками фаршированной рыбой, рубленой сельдью, бутербродами с кетовой или паюсной икрой, зеленым луком и сливочным маслом, натуральными крабами. К блюду подают соус майонез.

КИЛЬКИ С ЯЙЦОМ

Норма расхода сырья:

Кильки	600
Яйца (шт.)	6
Картофель	420
Лук зеленый	125
Зелень	12
Выход	1 130

Обработанные кильки укладывают на десертную тарелку спинками в одну сторону и гарнируют с обеих сторон четвертинками вареных яиц, кружочками вареного картофеля, зеленым луком, нарезанным длиной 3—4 *см*, и веточками петрушки.

СЕМГА С ЛИМОНОМ

Норма расхода сырья:

Семга	280
Лимон (шт.)	0,5
Зелень	30
Выход	250

Семгу разрезают вдоль хребтовой кости на два звена, укладывают на разделочную доску кожей вниз и, начиная от хвоста, нарезают на куски, отделяя их от кожи; ломтики семги слегка приглаживают, укладывают на овальное блюдо или тарелку, с правой стороны

от рыбы кладут кружочки или дольки лимона, с левой — веточки зелени петрушки.

Таким же образом подают белорыбий балык, но нарезку начинают от головы и укладывают на блюдо или тарелку так, чтобы придать вид целого куска рыбы.

ШПРОТЫ В МАСЛЕ

Норма расхода сырья:

Шпроты	1 банка
Зелень петрушки	15—20
Лимон (шт.)	0,5

На десертную тарелку или овальное фарфоровое блюдо укладывают шпроты, спинками в одну сторону, поливают маслом, в котором они были приготовлены, по краям размещают веточки зелени петрушки, сверху — кружочки лимона.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Норма расхода сырья:

Сельдь	498
Яйца (шт.)	1½
Картофель	246
Морковь	150
Свекла	354
Огурцы свежие	96
Лук репчатый	72
Масло растительное	30
Уксус (3%)	30
Сахар	3
Перец молотый	0,06
Выход	960

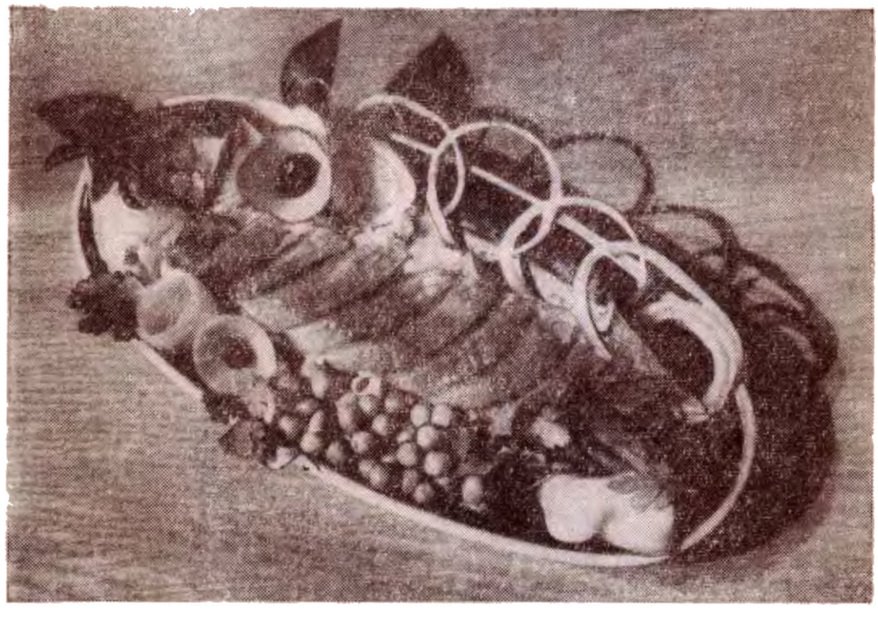


Рис. 16. Сельдь с гарниром.

Картофель, морковь, свеклу промывают, по отдельности отваривают, очищают и нарезают небольшими кубиками или ломтиками.

Сельдь (крепко соленую предварительно вымачивают в холодном чае с уксусом) потрошат, снимают кожу, начиная от головы, хорошо промывают и пластуют вдоль хребтовой кости на два звена.

На середину селедочницы укладывают картофель, сверху — нарезанную сельдь, придавая ей цельный вид. Вокруг букетами размещают приготовленный гарнир — морковь, свеклу, картофель, ломтики вареных яиц; посыпают репчатым луком, нарезанным кольцами.

Голову сельди оформляют зеленью петрушки или лука.

При подаче сельдь поливают горчичной заправкой, приготовленной из смеси столовой горчицы с растительным маслом, уксусом, сахаром и перцем.

На гарнир можно подавать зеленый горошек, свежие помидоры, салат из свежей капусты, винегрет, протертые вареные яйца и смесь различных овощей, нарезанных небольшими кубиками и смоченных салатной заправкой.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Норма расхода сырья:

Сельдь	940
Хлеб пшеничный	300
Лук репчатый	143
Яблоки	114
Масло сливочное	50
Уксус (3%)	30
Специи	по вкусу
Выход	1 000

Вымоченную в холодной воде, молоке или настое чая сельдь разделывают на филе, без костей и кожи, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в воде черствый пшеничный хлеб, очищенные сырые яблоки, репчатый лук и снова пропускают через мясорубку. К приготовленной массе добавляют размягченное сливочное масло или столовый маргарин, хорошо размешивают и разделывают в виде колбасок, придавая им вид целой селедки. Затем остужают, украшают зеленью петрушки, укропом или зеленым луком, поливают уксусом и подают в селедочнице или закусочной тарелке.

Можно рубленую сельдь огарнировать кружочками вареных яиц, а часть желтков протереть через сито, соединить с растительным маслом, сахаром, молотым черным перцем, уксусом. Все вместе хорошо перемешать и полученной заправкой полить сельдь.

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ
(натуральная)

Норма расхода сырья:

Сельдь (филе)	300
Картофель отварной	900
Зелень	60
Лук репчатый	180
Масло растительное	30
или масло сливочное	120
Выход	1 350

Вымоченную сельдь разделывают на филе, режут наискось на кусочки шириной 2 *см* и укладывают в селедочницу.

Рис. 17. Сельдь с картофелем и маслом (натуральная).

Отдельно в закусочной тарелке подают крупно нарезанный репчатый лук, политый растительным маслом, или сливочное масло в розетке, а в мелкой тарелке — горячий отварной картофель целыми клубнями; посыпают зеленью петрушки или укропом.

ОСЕТРИНА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Норма расхода сырья:

Осетрина вареная	450
Крабы (консервы)	60
Гарнир из овощей	750
Ланспинг рыбный	90
Майонез	210
Заправка салатная	90
Зелень петрушки	30
Выход	1 600

Холодную отваренную осетрину, очищенную от хрящей, но с кожей, нарезают тонкими ломтиками, кладут в селедочницу и гарнируют морковью, огурцами, картофелем, нарезанными кружочками или карбованными в виде гребешков, зеленым горошком и рубленым ланспигом.

При подаче рыбу покрывают густым майонезом, а гарнир поливают салатной заправкой. Сверху изделие украшают крабами и зеленью.

САЗАН ПОД МАРИНАДОМ

Норма расхода сырья:

Сазан	1 254
Мука пшеничная	36
Масло растительное	96
Морковь	378
Петрушка	60
Лук репчатый	138
Перец зеленый	60

Томат-пюре	120
Бульон рыбный	120
Уксус (5%)	60
Сахар	18
Душистый перец-горошек	0,3
Лавровый лист	0,1
Гвоздика	0,3
Корица	0,6
Соль	12
Выход	1 200

Из рыбных пищевых отходов варят в течение часа концентрированный бульон. Процеживают.

Обработанные морковь, петрушку, репчатый лук, зеленый перец нарезают соломкой и пассеруют до полуготовности на рафинированном подсолнечном масле.

Кладут томат-пюре, вливают рыбный бульон, добавляют уксус, сахар, гвоздику, корицу, резаную зелень петрушки, перец, по вкусу солят. Доводят до кипения, закрывают посуду крышкой и охлаждают.

Сазан, разделанный на звенья, с кожей, но без костей, нарезают на куски, солят, перчат, панируют в муке. На разогретую сковороду с жиром кладут куски рыбы, кожей вниз, обжаривают, переворачивают и доводят до готовности в духовом шкафу.

В фаянсовую или фарфоровую посуду наливают тонким слоем маринад, на него укладывают ряд рыбы, снова заливают маринадом и снова — ряд рыбы. Так чередуют доверху и затем охлаждают 6 часов.

При подаче сазан украшают маслинами, зеленым луком и посыпают зеленью.

Соотношение между рыбой и овощным маринадом должно быть в равной весовой пропорции.

СТУДЕНЬ РЫБНЫЙ

Норма расхода сырья:

Пищевые отходы осетровых рыб	480,6
Желатин	6,6
Соль	5
Перец душистый	0,1
Лавровый лист	0,3
Петрушка	10
Лук репчатый	10
Морковь	10
Вода	420
Выход	600

С голов рыб снимают жучки, костные образования, промывают и разрубают на две части.

Разрубленные головы, хрящи и плавники заливают холодной водой (на 1 *кг* отходов 3 *л* воды), добавляют очищенные овощи и варят 1,5—2 часа.

Сваренные отходы процеживают через сито, отделяют мякоть от костей, бульон процеживают через сложенную в 2—3 слоя марлю, и все охлаждают.

Хрящи снова заливают частью бульона и варят до полного размягчения, затем пропускают через мясорубку, смешивают с отделенной мякотью, вливают остальной бульон, солят, кладут перец-горошек, лавровый лист и кипятят 15 минут. По окончании варки добав-

ляют растворенный в теплой воде желатин, охлаждают массу до +10°, разливают на противни и ставят застывать при температуре от 0 до —2°.

СУДАК ЗАЛИВНОЙ

Норма расхода сырья:

Судак	720
Лимон (шт.)	1/2
Зелень	12
Морковь	36
Для ланспига (желе):	
Бульон рыбный	750
Желатин	24
Морковь	18
Лук репчатый	18
Уксус (9%)	9
Яйца (белки, шт.)	2 1/2
Лавровый лист	0,3
Гвоздика	0,3
Перец душистый	0,3
Выход	900

Очищенного судака потрошат, разрезают вдоль хребтовой кости на два звена, удаляют реберные и позвоночные кости, нарезают на порции и отваривают вместе с кореньями до готовности.

Желатин замачивают в холодной воде (60 минут), отжимают, вводят в горячий рыбный бульон и размешивают до полного растворения. В бульон с температурой 50° постепенно вливают оттяжку (рыбная икра, хорошо смешанная с яичным белком и холодной водой) и непрерывно помешивают до закипания. Добавляют специи, уксус, при слабом кипении варят 20 минут, дают отстояться и осторожно процеживают через влажную салфетку.

Готовый ланспиг, или желе, охлаждают. На варку рыбного бульона не употребляют головы сазана, воблы, карпа, леща и карася: они придают ланспигу горьковатый вкус.

Заливные изделия можно подготовить двумя способами:

Первый способ. Дно противня или другой неглубокой посуды покрывают тонким слоем ланспига, охлаждают, и на него укладывают рядами кожей вверх куски судака с промежутками до 5 *см*. Кружочки лимона, вареных яиц, фигурно нарезанные овощи, зелень, раковые шейки в отдельной посуде слегка заливают ланспигом, охлаждают, затем вырезают детали украшений и оформляют ими поверхность кусков рыбы. Все полностью заливают распущенным желе и выносят на холод.

При подаче вокруг каждой порции рыбы с ланспигом делают зигзагообразный разрез и кладут заливное на закусочную тарелку.

Отдельно подают соус-хрен с уксусом.

Второй способ. В специальную металлическую форму наливают тонким слоем ланспиг и охлаждают. Укладывают кружочки лимона, вареных яиц, фигурно нарезанные овощи, на них — куски рыбы кожей вниз, и все заливают распущенным ланспигом.

Заливное хорошо охлаждают, перед подачей форму погружают на несколько секунд в горячую воду, содержимое слегка встряхивают и выкладывают на тарелку.

Изделие можно огарнировать овощами и зеленью. Соус-хрен с уксусом подают отдельно.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Норма расхода сырья:

Щука	1 050
Хлеб белый	102
Молоко или вода	120
Лук репчатый	282
Маргарин сливочный	48
Яйца (шт.)	3/8
Чеснок	6
Специи	по вкусу
Выход	750

Щуку очищают от чешуи, подрезают вокруг головы у плавников кожу и осторожно, чтобы не порвать ее, снимают «чулком» со слоем мякоти не более 0,5 *см*. У оставшейся части щуки отделяют мякоть от костей, вместе с сырым репчатым луком пропускают ее через мясорубку, добавляют размоченный в молоке черствый белый хлеб и еще раз пропускают через мясорубку.

Солят, перчат, добавляют мускатный орех, мелко рубленный чеснок и сырое яйцо. В полученный фарш вводят размягченное сливочное масло или маргарин, хорошо выбивают и разводят молоком.

Готовым фаршем наполняют снятую кожу и голову без жабр, сшивают голову с туловищем, завертывают в марлю, укладывают фаршированную щуку на решетку рыбного котла или в широкую кастрюлю, заливают бульоном, сваренным из рыбных костей, или водой с добавлением рыбных отходов. Кладут лавровый лист, нарезанные морковь, свеклу, промытую чешую от лука, соль, душистый перец-горошек, закрывают и припускают до готовности при медленном кипении 1,5—2 часа.

По окончании варки рыбу охлаждают в этом же бульоне, вынимают, освобождая от марли и ниток, укладывают на блюдо в целом виде или нарезают на порции, украшают ломтиками лимона, ветками зелени и поливают процеженным бульоном, в котором припускалась рыба.

Гарнир — салат из свеклы, соленые огурцы, желе из рыбного бульона, строганый хрен с уксусом.

Если фаршированную рыбу подают в горячем виде, гарнир к нему — отварной картофель или отварные овощи (капуста, фасоль стручковая, морковь) — поливают томатным соусом.

Кроме щуки, для фарширования очень хорош судак, можно фаршировать также сазана, треску, карпа и леща.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА ПО-ЕВРЕЙСКИ

Норма расхода сырья:

Рыба (щука, судак, сазан)	5 000
Городская булка	250
Яйца (шт.)	4
Сахар	10
Перец черный молотый	15
Масло растительное	25
Лук репчатый	750
Свекла	250
Морковь	100
Соль	100
Выход	3 100

Рыбу очищают от чешуи, удаляют жабры, промывают и, не пластуя, нарезают на куски в форме колец. Из каждого кольца вырезают мякоть так, чтобы не повредить кожу.

Мякоть рыбы пропускают через мясорубку, добавляют размоченную в воде булку, одну четверть нарезанного репчатого лука, хорошо размешивают и снова пропускают через мясорубку. Полученную массу заправляют сырыми яйцами, перцем, растительным маслом и солью. Приготовленным фаршем наполняют кожу рыбы.

Очищенные и промытые свеклу, морковь, репчатый лук нарезают ломтиками, укладывают тонким слоем на дно сотейника, кладут фаршированные куски рыбы, посыпают сверху нарезанным луком, перцем, сахаром, солью, заливают рыбу холодной водой до половины, плотно закрывают и варят. По мере выкипания воду 2—3 раза подливают.

По готовности рыбу охлаждают и подают с хреном, поливая процеженным бульоном.

УСТРИЦЫ

Мясо морской устрицы очень вкусное, приятного цвета, содержит 7—10% белков, 1—2% жиров, 2—4% минеральных веществ, 4—6% углеводов, а также фосфор, кальций, железо, йод и витамины А, С, Д.

В нашей стране устрицы водятся в Черном море и в морях Дальнего Востока.

Выловленных устриц предварительно помещают в садки для очистки от песка, ила и водорослей. Хранят в холодильниках при температуре от 0 до +3° или в ящиках со льдом.

Из устриц приготовляют консервы, а из сока — сгущенный бульон, но в основном их как деликатесный продукт употребляют в пищу в сыром виде. Раковины устриц промывают холодной водой, вскрывают, снимают мелкую створку, оставляя мясо на глубокой створке, выжимают на него небольшое количество лимонного сока, извлекают из раковины и глотают не пережевывая или же опускают на короткое время в холодную подсоленную воду со льдом и затем глотают.

Примечание. Если створки устричной раковины раскрылись, употреблять ее в пищу нельзя, так как уснувшая устрица, как и раки, быстро портится и может вызвать заболевание.

ВАРКА РАКОВ

Живых раков опускают в крутой соленый кипяток и варят до покраснения.

Вынимать из отвара их следует только перед подачей к столу, иначе они утратят сочность и будут невкусными.

Совет. Рыбу со специфическим запахом (камбала, треска, пикша, морской окунь и др.) следует варить с огуречным или помидорным рассолом, с пряными овощами — петрушкой, сельдереем, луком, а также лавровым листом, душистым перцем.

Льезон приготовляют из свежих яиц или меланжа, взбитых в вязкую массу в соотношении: яйцо — 1 шт. (40 *г*), вода —40 *г*, соль— 1 *г* и молотый черный перец — 0, 25 *г*.

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

Норма расхода сырья:

Язык говяжий	900
Бульон мясной	750
Желатин	30
Коренья	30
Лук репчатый	15
Уксус (9%)	9
Яйца (белки, шт.)	2
Лимон (шт.)	0,5
Морковь	100
Огурцы свежие	100
Зеленый горошек	60
Зелень петрушки	60
Выход	900

Языки говяжьи (без горловины) промывают, опускают в посуду с горячей водой, дают закипеть и варят на слабом огне с добавлением кореньев, лука и специй. Солят в конце варки. Отваренные языки погружают в холодную воду, снимают с них шероховатую кожицу и режут ломтиками по 2 штуки на порцию.

Из осветленного яичными белками мясного бульона, набухшего желатина приготовляют ланспиг (желе) и охлаждают до вязкой консистенции.

На противень наливают ланспиг слоем в 1 *см*, охлаждают и затем укладывают порциями язык с промежутками до 5 *см*.

Кружочки вареных яиц, фигурно нарезанные морковь, свежие огурцы, лимон раскладывают на блюдо, заливают тонким слоем желе, дают застыть, вырезают и переносят для украшения ломтиков языка.

В два приема продукты полностью заливают полураспущенным ланспигом и ставят в холодильный шкаф.

При подаче порции языка зигзагообразно вырезают вместе с желе. Заливное подают на закусочной тарелке с гарниром и без него.

Отдельно подают соус-хрен с уксусом.

КАЗЫ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Казы сырокопченые	690
Шужук	198
Вес в сыром виде	888
Выход	600

Сырокопченые казы и шужук промывают, кладут в горячий бульон или воду, отваривают в течение 2 часов, остужают и обрубают выступающие с оболочки реберные кости.

При подаче казы нарезают вместе с оболочкой тонкими кружочками, укладывают на середину тарелки; шужук — по бокам.

Реберные кости, находящиеся внутри оболочки, не вытаскивают, а нарубают вместе с нарезкой казы на порции.

КАНАПЕ

Канапе — бутерброды с добавлением, кроме основного продукта, каких-либо гарниров, пряностей, специй, придающих острый своеобразный вкус.

Канапе приготовляют на поджаренном хлебе — гренках.

Лучшим для канапе является специальный хлеб — «тост», изготовляемый примерно по той же рецептуре, что и сайки, но более плотный и сдобный.

КАНАПЕ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Норма расхода сырья:

Сыр голландский	90
Ветчина	120
Масло сливочное	60
Майонез	60
Маслины	60
или лук зеленый	72
Яйца (шт.)	1,5
Зелень	18
Батон	360
Масло сливочное	30
Выход	540 (6 шт.)

«Тост» нарезают тонкими ломтиками, толщиной 1 *см*, в форме прямоугольника, ромба, кружочка и т. д., обжаривают на сливочном масле с двух сторон до образования румяной корочки (усыхание «тоста» при обжарке — 50%). Охлажденные гренки смазывают сливочным маслом или соусом майонез, укладывают полоски ветчины, сыра, затем маслины, вареные яйца и мелко нарезанную зелень.

Сверху канапе можно покрывать сеткой из ланспига.

АССОРТИ МЯСНОЕ

Норма расхода сырья:

Язык отварной	150
Свинина жареная	150
Курица жареная	300
Колбаса любительская	150
Ветчина	120
Яйца вареные (шт.)	2
Помидоры	300
Огурцы	300
Салат из капусты	300
Чернослив или маслины	120
Зеленый горошек (консервы)	180
Соус-хрен	180
Зелень разная	60
Салатная заправка	60
Выход	2 300

Язык говяжий отваренный, свинину жареную, колбасу без оболочки и ветчину режут поперек волокон тонкими ломтиками, курицу жареную рубят на куски по 25 *г*. Чернослив моют горячей водой и охлаждают.

На фарфоровое блюдо укладывают подготовленные мясные и овощные продукты, используя для оформления контрастные окраски.

При подаче мясное ассорти украшают листьями салата, зеленым луком, петрушкой, черносливом, поливают салатной заправкой и сбоку кладут соус-хрен с уксусом.

РОСТБИФ ХОЛОДНЫЙ С ГАРНИРОМ

Норма расхода сырья:

Говядина (тонкий край)	1 250
Сало растительное	9
Маринад	500

В том числе:

Огуречный рассол	100
Уксус (3%)	400
Морковь	20
Лук репчатый	30
Лавровый лист	0,1
Соль	10
Перец-горошек	0,2
Корица и гвоздика	0,2
Гарнир из овощей	900
Соус майонез с корнишоном	180
Выход	1 680

Тонкий край говядины зачищают от пленок и погружают в прокипяченный, охлажденный маринад на 4—6 часов. Мясо вынимают, кладут в сотейник с жиром, подливают немного бреза (сока) и жарят до готовности, периодически переворачивая куски для равномерного образования поджаристой корочки.

Жареное мясо охлаждают, нарезают тонкими ломтиками по 4 штуки на порцию, гарнируют салатом из капусты, зеленым горош-

Рис. 18 Ростбиф с гарниром.

ком, помидорами, огурцами, мясным желе и украшают веточками зелени петрушки.

Отдельно подают майонез с корнишонами.

Примечание. Для ростбифа можно использовать говяжью вырезку и в качестве гарнира другой набор холодных овощей.

РОСТБИФ БАНКЕТНЫЙ

Из поясничной части говяжьей туши вырезают по суставам тонкий край вместе с позвоночными костями во всю длину вырезки. Ростбиф с двумя вырезками (затылочной и филейной) зачищают от пленок и сухожилий, снимают внутренний (почечный) жир, смачивают его слегка водой, отбивают тяпкой и покрывают этими пластами жира обе вырезки.

Перевязывают ростбиф нитками, натирают солью, молотым перцем, укладывают на противень затылочной вырезкой вниз, поливают отколерованным маслом и жарят в духовом шкафу. Когда ростбиф зарумянится с одной стороны, поворачивают его на другую сторону филейной вырезкой вниз и продолжают жарить до зарумянивания. Уменьшают температуру духового шкафа до 120—140° и доводят до готовности, периодически поливая сверху выделяющимся соком (брезом). По готовности ростбиф остужают, удаляют нитки, отделяют от костей сначала внутреннюю филейную вырезку, потом затылочную (наружную) и нарезают наискось поперек волокон.

На овальное блюдо укладывают зачищенные позвоночные кости; сверху — нарезанные куски ростбифа, причем затылочную вырезку располагают в том виде, в каком она находилась до отделения от костей, а филейную (внутреннюю) укладывают поверх затылочной в продольном направлении.

Концы костей смачивают хреном с уксусом, поливают бульонным соком. Изделие гарнируют ломтиками вареной моркови, салатом из красной капусты, зеленым горошком, помидорами, огурцами, желе.

Отдельно подают соусы майонез с корнишонами или хрен со сметаной.

Ростбиф, приготовленный в горячем виде, гарнируют цельным жареным картофелем.

По желанию заказчика ростбиф часто не дожаривают, подают «с кровью».

КАБЫРГА С ГАРНИРОМ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	990
Чеснок	2,4
Жир	6
Огурцы	330
Помидоры	210
Капуста	223
Лук репчатый	72
Морковь	78
Масло растительное	30
Сахар	9
Уксус (3%)	30
Перец	0,6
Зелень	30
Выход	1 200

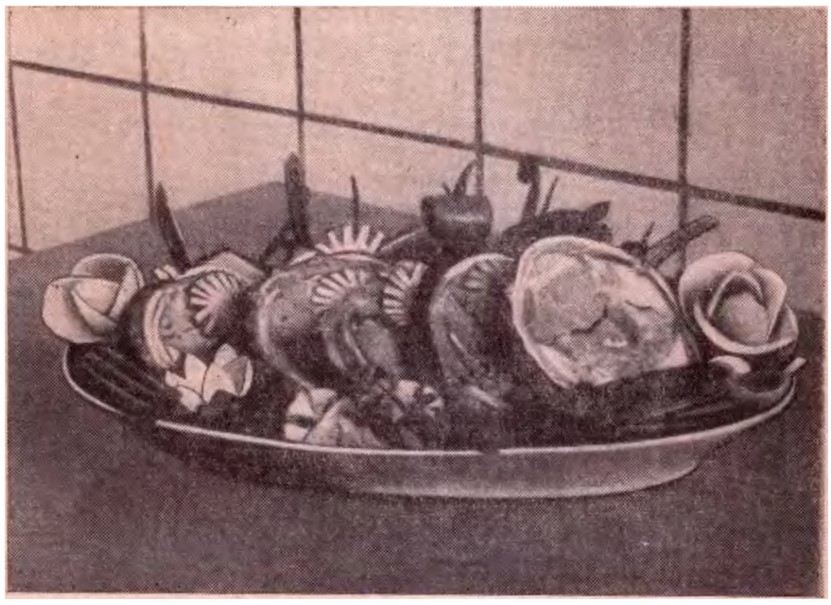


Рис. 18а Кабырга с гарниром.

Баранью грудинку вырубают в виде прямоугольника, удаляют реберные кости, оставляя концы их у корейки. Покромку грудинки слегка отбивают, солят, перчат, посыпают мелко рубленным чесноком и завертывают в виде рулета, не закрывая концов ребер; перевязывают шпагатом, обжаривают, добавляют немного бульона и тушат до готовности.

При подаче кабыргу нарезают по 1—2 куска на порцию вместе с реберной косточкой и гарнируют овощами и салатом из капусты.

Приготовляют салат так. Нашинкованную кочанную капусту солят, заливают уксусом, нагревают при непрерывном помешивании до смягчения, охлаждают, добавляют нарезанную соломкой морковь, лук, сахар, и все это заправляют растительным маслом.

РУЛЕТ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Мясо	600
Молоко	120
Масло сливочное	30
Сало курдючное	150
Яйца (шт.)	1½
Огурцы	222
Помидоры	144
Зеленый горошек	90
Хрен готовый	90
Зелень	18
Овощи для бульона	60
Перец черный молотый	по вкусу
Выход	900

Мякоть говядины, телятины или баранины нарезают кусочками по 25—30 *г*, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляют в него сливочное масло, молоко или воду, солят, перчат. Все хорошо размешивают и снова пропускают через мясорубку. Затем мясную рубку выбивают до получения однородной массы. Массу слоем 1 *см* выкладывают на смоченное в холодной воде полотенце. Затем сверху с одного края укладывают по длине брусочки отварного курдючного сала, потом — брусочки омлета. Такое чередование продолжают, пока весь рулет не завернут так, чтобы на разрезе получился вид глазированной колбасы. Приготовленный рулет завертывают в полотно или марлю, перевязывают шпагатом. Аккуратно перекладывают в мелкую кастрюлю удлиненной формы, заливают мясным бульоном или водой, добавляют соль, коренья, дают быстро закипеть и доводят до готовности при медленном кипении.

По готовности рулет охлаждают (желательно под легким прессом), развертывают салфетку и нарезают наискось по 1—2 куска на порцию, кладут на блюдо или тарелку. Гарнируют овощным гарниром. Отдельно подают тертый хрен с уксусом.

ГОВЯДИНА ЗАЛИВНАЯ ПО АЛМА-АТИНСКИ

Норма расхода сырья:

Мясо	654
Желе мясное	450
Яйца (шт.)	1 1/8
Фарш:	
Зеленый горошек	96
Морковь	75
Огурцы соленые	75
Перец болгарский консервированный	60
Соус майонез	60
Соус «Южный»	15
Вес одной порции	185
Зелень	30
Соус «Тартар» (майонез с корнишонами)	300
Выход	1 410

Говядину (части задней ноги) отваривают целым крупным куском, охлаждают и нарезают поперек волокон тонкими ломтиками весом по 50 *г*.

Отварную морковь, соленые огурцы, перец консервированный нарезают мелкими кубиками, смешивают с зеленым горошком, заправляют майонезом и соусом «Южный», распущенным мясным желе, солят и перчат по вкусу.

На подготовленные ломтики мяса укладывают кусочки овощного фарша по 50 *г*, заворачивают в виде батончиков и укладывают их на противень швом вниз, заливают наполовину мясным желе, укладывают сверху кружочек вареного яйца, веточку зелени, снова заливают мясным желе и охлаждают.

Подают по одному батончику на порцию; отдельно — соус «Тартар».

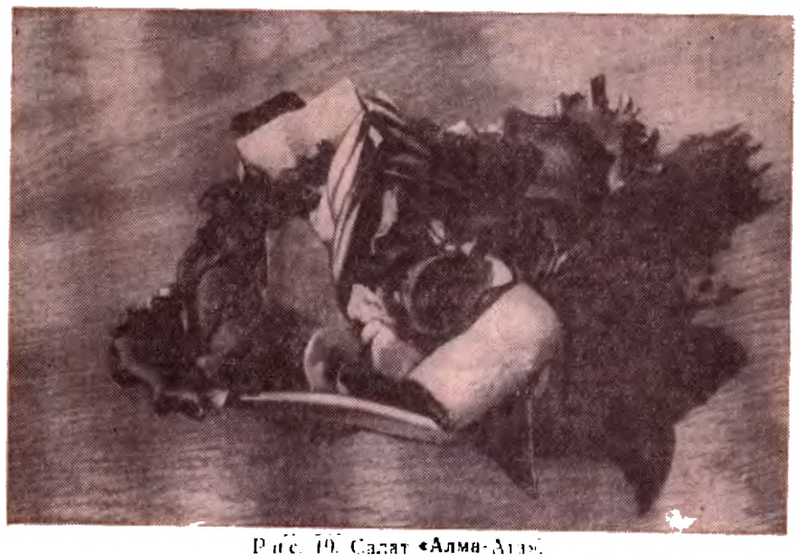


Рис. 19. Салат «Алма-Ата».

САЛАТ «АЛМА-АТА»

Норма расхода сырья:

Мясо	654
Картофель	126
Огурцы соленые	114
Яйца (шт.)	3
Морковь	78
Фрукты маринованные	330
Зеленый горошек	138
Желе мясное	180
Яблоки	126
Салат зеленый	60
Маслины	60
Перец болгарский консервированный	126
Огурцы свежие	102
Соус майонез	240
Соус «Южный»	60
Выход	1 570

В рецептуре можно заменить маслины на консервированные фрукты, свежие яблоки — на моченые.

Картофель и морковь промывают, отваривают в кожуре, очищают и нарезают соломкой. Огурцы очищают от загрубевшей кожицы, разрезают вдоль на две части, удаляют семена и нарезают в виде соломки, нарезают также соломкой половину свежих яблок, стручки болгарского перца и половину сваренного целым крупным куском мяса.

Затем подготовленные картофель, морковь, соленые огурцы, свежие яблоки, болгарский перец, зеленый горошек, мясо смешивают вместе, заправляют половинной нормой соусов майонез и «Южный» и укладывают в салатник на листья зеленого салата горкой, сверху украшают вареными вкрутую яйцами, ломтиками вареного мяса, маринованными фруктами (сливой, вишней, виноградом, маслинами, свежими огурцами, яблоками), отшприцовывают сверху в виде сетки соус майонез, смешанный с распущенным мясным желе (ланспигом).

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Курица	900
Баранина	300
Рис	48
Яйца (шт.)	1½
Изюм (кишмиш)	30
Лук репчатый	60
Молоко	180
Масло сливочное	60
Перец	0,5
Корица	0,1
Гарнир овощной	900
Выход	1 500

В обработанной курице делают надрез кожи вдоль спины и снимают с костей кожу с мякотью. Оставшееся на костях мясо снимают с костей, вместе с бараниной пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

Рис хорошо промывают и варят до полуготовности, чтобы он был рассыпчатым.

Репчатый лук шинкуют и пассеруют на масле до готовности. Изюм промывают. Сырые яйца смешивают с молоком.

Подготовленное мясо, рис, изюм, репчатый лук, яичный льезон смешивают и заправляют молотым перцем и корицей. Этим фаршем наполняют снятую с костей курицу. Сшивают спинной разрез. Тушку завертывают в чистую салфетку, перевязывают шпагатом и придают вид цельной курицы, заливают подсоленной водой или бульоном и варят до готовности при медленном кипении. После варки курицу охлаждают в этом же бульоне. Затем снимают салфетку и удаляют нитки, которыми курица зашивалась.

При подаче курицу нарезают по 2—3 куска на порцию, кладут на блюдо и гарнируют овощным гарниром.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Норма расхода сырья:

Кабачки	900
Морковь	180
Томат-паста	120
Зелень	30
Грибы сушеные	120
Петрушка	120
Лук	120
Масло растительное	120
Выход	1 200

Очищенную морковь, петрушку, репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют с растительным маслом.

Сушеные грибы промывают, замачивают в холодной воде и отваривают. Грибной бульон процеживают.

Вареные грибы мелко рубят, соединяют с пассерованными овощами, и все вместе пассеруют еще 5 минут.

Пищевые отходы, полученные при очистке кабачков, хорошо промывают, заливают грибным бульоном, варят 5—10 минут, процеживают, добавляют томат-пасту, соль, молотый перец и доводят до кипения.

Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают крупными кружочками (толщиной 3 *см*), удаляют семенную мякоть и зерна.

Подготовленные кабачки заполняют приготовленным фаршем, кладут в сотейник, смазанный растительным маслом, заливают грибным бульоном с томатом-пастой, накрывают крышкой и припускают в духовом шкафу до готовности, вынимают и охлаждают. При подаче кабачки кладут на тарелку, поливают бульоном, в котором их припускали, и посыпают мелко нашинкованной зеленью.

ГРИБЫ СУШЕНЫЕ В МАРИНАДЕ

Норма расхода сырья:

Грибы сушеные	300
Лук репчатый	90
Томат-пюре	90
Уксус	180
Морковь	180
Петрушка	60
Масло растительное	120
Укроп	30
Выход	1 200

Сушеные грибы перебирают, промывают, замачивают в холодной воде и варят.

Очищенную морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой.

Грибы обжаривают на растительном масле. Коренья и репчатый лук пассеруют с маслом (растительным), разбавляют томатом-пюре, и все вместе пассеруют. Затем вливают уксус, немного грибного бульона, солят, добавляют перец-горошек, лавровый лист, обжаренные грибы и кипятят 10—15 минут на слабом огне, после чего охлаждают.

Грибы подают в маринаде, посыпая сверху измельченным укропом.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Норма расхода сырья:

Помидоры свежие	900
Грибы маринованные	600
Лук зеленый	180
Укроп	30
Масло растительное	90
Выход	1 440

У свежих помидор удаляют плодоножки, срезают верхнюю часть на 1—1,5 *см*, отжимают сок, удаляют семена и слегка солят.

Маринованные грибы вынимают из рассола, перебирают, промывают, нарезают небольшими кубиками.

Зеленый лук и укроп перебирают, моют, мелко шинкуют, соединяют с нарезанными грибами и заправляют растительным маслом и солью.

Подготовленные помидоры фаршируют грибами, при подаче посыпают измельченным укропом.

СТУДЕНЬ (ХОЛОДЕЦ) МЯСНОЙ

Норма расхода сырья:

Сбои	1 200
Морковь	40
Петрушка	30
Лук репчатый	40
Чеснок	5
Лавровый лист	0,2
Перец	0,5
Соль	20
Выход	1 000

Промытые и очищенные сбои (ноги, уши, губы, путовый сустав, кожа от свиных туш) разрубают на куски, заливают холодной водой, дают быстро закипеть, хлопья пены тщательно снимают шумовкой и продолжают варку в течение 5 часов при самом слабом кипении. Чтобы жир не осаливался, его также снимают в отдельную посуду.

Отваренные мясные продукты вынимают, мясо отделяют от костей и нарезают на мелкие кусочки. Кости снова кладут в бульон, добавляют подпеченные коренья, соль, перец-горошек и продолжают варку еще 2 часа. Бульон процеживают, добавляют мелко рубленный чеснок, лавровый лист, нарезанные кусочки мяса и снятый жир, доводят до кипения, разливают в формы и охлаждают.

Студень нарезают наискось ломтиками. Отдельно к нему подают соус-хрен с уксусом, горчицу, соленые огурцы.

БАУЫР-КУЙРЫК (ПЕЧЕНКА С САЛОМ) ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Печенка	456
Сало курдючное	156
Зеленый горошек	138
Огурцы	132
Помидоры	144
Лук зеленый	24
Зелень	16
Перец, лавровый лист	0,2
Выход	810

Курдючное сало разрезают большими кусками, заливают водой, дают быстро закипеть и варят 15 минут при слабом кипении. Кладут обработанную печенку (со снятой пленкой), добавляют соль, лавровый лист, перец-горошек и варят до готовности. Курдючное сало и печенку охлаждают в этом же отваре и нарезают тонкими ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печенки кладут пластик курдючного сала и гарнируют зеленым горошком, огурцами, помидорами, зе-

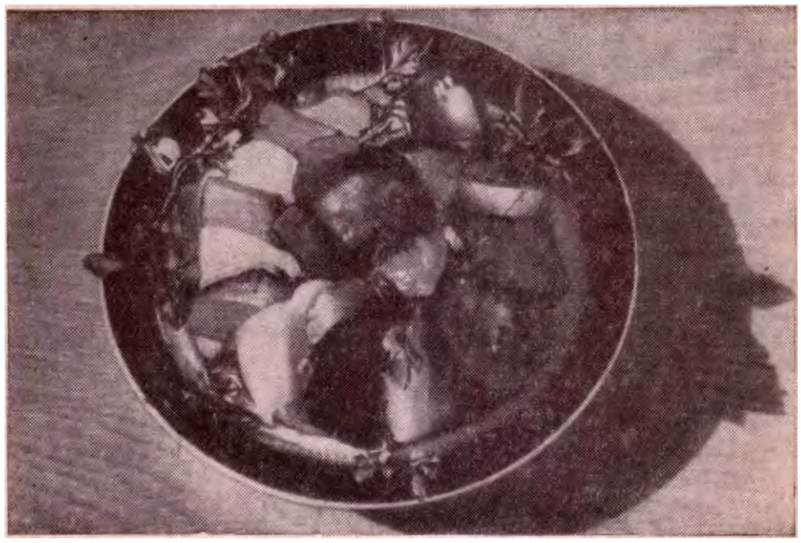


Рис 20. Бауыр-куйрык (печенка с салом).

леным луком, нарезанным длиной 4—5 *см*, и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Совет. Вкусовые качества печенки улучшаются, если ее перед варкой подержать около часа в цельном молоке. Печенку нельзя переваривать и предварительно солить, иначе она потеряет сочность.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Норма расхода сырья:	Рецептура № 1	Рецептура № 2
Печень говяжья	840	420
Телятина или свинина мясная		620 408
Шпик	156	164
Лук репчатый	119	119
Морковь	92	92
Яйца (шт.)	1	—
Молоко или бульон	50	25
Мадера	—	50
Масло сливочное	100	200
Соль	10	15
Перец черный молотый	0,2	0,5
Мускатный орех	0,5	0,5
Выход	1 000	1 000

Первый вариант. Нарезанные овощи и шпик припускают до полуготовности, добавляют печень, нарезанную кубиками, специи, вливают молоко или бульон и доводят до готовности. Пропускают 2—3 раза через мясорубку, соединяют массу со сливочным маслом и оформляют вареными яйцами и зеленью.

Второй вариант. Нарезанный шпик поджаривают, кладут очищенные морковь, петрушку, репчатый лук и пассеруют до полуго-

товности, добавляют телятину или свинину, нарезанные кубиками, молоко или бульон и припускают около часа; кладут мелкорезаную печенку, сливочное масло (50 *г*), перец, толченый мускатный орех, вливают мадеру, солят и доводят до готовности на медленном огне.

Всю массу слегка охлаждают, пропускают 2—3 раза через мясорубку, хорошо выбивают, раскатывают в виде батона, завертывают в сливочное масло, как рулет, и хранят в холодильнике.

При подаче остывший паштет нарезают горячим ножом кружочками.

Имеются и другие варианты оформления и подачи паштета: массу укладывают в корзиночки из слоеного теста и оформляют сеткой из желе; рулет из паштета покрывают оболочкой мясного желе; брусочек паштета оформляют сливочным маслом, как пирожное, охлаждают, нарезают на порции.

РУЛЕТ ИЗ РУБЦА

Норма расхода сырья:

Рубец очищенный	1 920
Язык	150
Мясо	204
Лук репчатый	161
Маргарин	20
Желе мясное	100
Мука пшеничная	10
Яйца (шт.)	2
Шпик	120
Перец черный молотый	2
Перец душистый	2
Анис, тмин	2
Выход	1 500

Ошпаренный, хорошо очищенный и промытый рубец (брюшину) раскладывают на столе, срезают толстые места и обрезают в виде прямоугольника. Обрезки варят до полной готовности, нарезают в виде лапши, добавляют вареные язык или мясо, нарезанные соломкой, морковь, пассерованный репчатый лук, мясной ланспиг (желе), пшеничную муку, смешанную с сырым яйцом (для связи), и заправляют по вкусу молотым душистым и черным перцем, анисом (2 *г* на 1 *кг* рулета). Фарш готов.

Поверхность рубца покрывают тонкими пластами шпика, сверху толщиной до 1 *см* укладывают приготовленный фарш, плотно сворачивают рулетом, завертывают в салфетку или марлю, туго перешнуровывают шпагатом и варят 4—5 часов при слабом кипении в подсоленной воде или бульоне до готовности. Сваренный рулет вынимают, дают ему слегка остыть и прессуют — кладут под доску с грузом. Остывший спрессованный рулет освобождают от салфетки и шпагата. При подаче нарезают по 2—3 куска на порцию.

ПОРОСЕНОК ФАРШИРОВАННЫЙ

Норма расхода сырья:

Поросенок молочный (1 шт.)	1 500
Мякоть курицы, свинины или телятины	360
Язык говяжий	200
Шпик	120
Яйца (шт.)	2½

Сливки или молоко	500
Перец черный молотый	0,1
Желе мясное	500
Выход	1 750

Обработанного поросенка потрошат через разрез грудной кости и брюшка, удаляя все внутренности и прямую кишку. Кладут тушку в холодную воду на 2 часа для обескровливания, затем производят обвалку, то есть срезают мякоть, оставляя голову и кости ножек.

Часть мяса поросенка режут на мелкие кусочки, соединяют с мясом курицы без кожи и 2—3 раза пропускают через мясорубку. Добавляют нарезанные мелкими кубиками шпик, вареные очищенные говяжьи языки, перец, яичные белки, сливки (в несколько приемов). Массу солят и тщательно размешивают.

Подготовленную тушку поросенка распластывают на столе, кладут на середину жидкий фарш и сшивают разрез суровыми нитками; тушка не должна быть плотно наполнена фаршем.

Фаршированную тушку завертывают в салфетку, перевязывают, как рулет, шпагатом, кладут ее в посуду на кости поросенка и курицы, полностью заливают холодной водой и варят при очень слабом кипении 2 часа; за 15—20 минут до окончания варки бульон солят, охлаждают до 30°. Фаршированного поросенка вынимают, кладут под легкий пресс, снимают затем салфетку и удаляют нитки.

Галантин из поросенка нарезают, складывают в виде тушки на блюдо и украшают сеткой из желе, гарнируют вокруг овощами и нарезанными кусочками желе. Отдельно подают соус майонез.

ГАЛАНТИН ИЗ ПТИЦЫ

Норма расхода сырья:

Курица непотрошенная	1 500
Свинина мясная	360
Шпик	120
Яйца (шт.)	3
Молоко	500
Мускатный орех	2
Перец черный молотый	0,2
Язык вареный очищенный	200
Выход	1 000
Гарнир	900
Соус майонез с корнишонами	300

Подготовленную тушку курицы потрошат через продольный разрез на спине от шеи до конца туловища.

Мясо зачищают от реберных костей с внутренностями, шейных позвонков, ножек, оставляя в тушке только кости крылышек.

Нежирную свинину или телятину режут на куски, соединяют с куриным мясом и дважды пропускают через мясорубку. Кладут шпик, нарезанный мелкими кубиками, сырое яйцо, соль, перец, толченый мускатный орех, вливают молоко и слегка жидкую массу тщательно перемешивают.

Расправленную кожу курицы укладывают на разделочную доску, солят, по всей ее поверхности тонким слоем раскладывают готовый мясной фарш, на него в длину тушки кладут вареные яйца, сбоку — длинные брусочки вареного языка.

Эти продукты также закрывают слоем мясного фарша, сшивают разрез и придают форму целой курицы.

Наполненную фаршем тушку завертывают во влажную салфетку, перевязывают шпагатом, кладут в посуду на кости птицы, полностью заливают холодной водой, солят, доводят до кипения, снимают пену и варят при температуре 90° в течение 1 часа 45 минут.

В процессе варки кладут коренья, репчатый лук, лавровый лист; фаршированную тушку периодически переворачивают.

По готовности курицу вынимают, кладут на лист спинкой вниз, под легким прессом охлаждают, затем развертывают, покрывают поверхность майонезом с желе, украшают звездочками из моркови, зеленью петрушки и снова охлаждают.

Подают тушку целиком, сделав один-два поперечных разреза, оформляют вокруг бордюром из теста, замешанного на яичных желтках.

Холодный овощной гарнир и соус майонез с корнишонами подают отдельно.

САЛАТ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Говядина	500
Сало растительное	10
Яйца (шт.)	3
Картофель	420
Огурцы соленые	530
Морковь	90
Горошек зеленый (консервы)	60
Яблоки свежие	170
или сушеные	60
Соус майонез	180
Сметана	60
Салат	30
Зелень петрушки	30
Выход	1 400

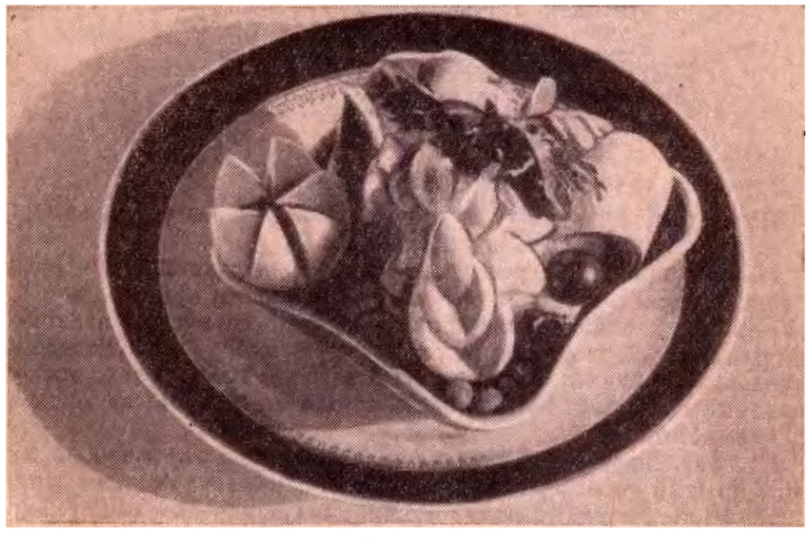


Рис. 21. Салат по-казахски.

Говядину солят и жарят до готовности. Из смеси яиц, воды, соли и перца приготовляют омлет в виде тонких блинчиков.

Вареные картофель и морковь, соленые огурцы очищают и режут ломтиками.

В посуду кладут часть тонко нарезанного мяса, картофель, морковь, огурцы, зеленый горошек, часть яблок, все перемешивают, заправляют майонезом со сметаной, солят и перчат.

Массу укладывают горкой на листья салата в салатник, украшают сбоку длинными ломтиками мяса, омлетом в форме колокольчиков, огурцами, дольками яблок и веточками зелени петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Норма расхода сырья:

Помидоры	570
Огурцы	380
Лук зеленый	150
Укроп	60
Салат	60
Сметана или салатная заправка	300
Специи (соль, перец молотый)	по вкусу
Выход	1 200

Помидоры режут кружочками, кладут двумя букетами на листья салата в салатник, между ними укладывают нарезанный зеленый или репчатый лук, а в середину — кружочки свежих огурцов и солят. Перед подачей солят, перчат, поливают сметаной или заправкой, сверху посыпают укропом.

Совет. Свежие огурцы нарезают толщиной 3—4 *мм*, лучше наискось, продолговатыми ломтиками, мелкие помидоры можно подавать целыми со срезом плодоножки, а крупные разрезать на 2—4 части.

САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ

Норма расхода сырья:

Курица непотрошенная	1 350
Картофель	500
Огурцы соленые	300
Салат	90
Зеленый горошек (консервы)	120
Яйца (шт.)	6
Крабы (консервы)	60
Зелень петрушки	30
Чернослив	15
Соус «Южный»	90
Сахар-песок	10
Соус майонез со сметаной	420
Специи	по вкусу
Выход	1 800

Вареную или жареную тушку курицы охлаждают, разрубают на четвертинки, отделяют мясо от кожи и костей и режут ломтиками. Так же режут отваренный в кожуре очищенный картофель, соленые огурцы, вареные яйца.

В посуду кладут нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, яйца, зеленый горошек, заправляют соусами майонез со сметаной и «Южный», перемешивают, добавляя по вкусу соль, молотый перец и сахар.

Приготовленную массу укладывают горкой на листья салата в салатник и украшают вокруг дольками или кружочками яиц, продолговатыми кусочками жареного мяса курицы, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, черносливом и веточками зелени петрушки.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

Норма расхода сырья:

Перец зеленый	600
Помидоры свежие	300
Лук репчатый	120
Салат зеленый	60
Зелень петрушки	60
Перец кайенский	30
Яйца вареные (шт.)	3
Салатная или горчичная заправка	210
Выход	1 050

Стручки зеленого перца пекут в духовом шкафу, очищают от кожицы и семян, нарезают крупными кусочками и смешивают с мелко нарезанными репчатым луком, кайенским перцем, зелеными листьями салата и петрушки. Приготовленные овощи поливают заправкой, кладут горкой в салатник и украшают нарезанными помидорами, колечками лука, дольками вареного яйца, листьями салата и петрушки.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВ БОБОВ

(Ахцан по-армянски)

Норма расхода сырья:

Стручки бобов	1 500
Лук зеленый	150
Масло растительное	90
Уксус (3%)	60
Специи	по вкусу
Выход	1 500

Молодые стручки бобов нарезают в виде лапши, заливают горячей подсоленной водой и припускают до готовности. Откидывают на дуршлаг или сито, охлаждают и смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, растительным маслом, молотым черным перцем и уксусом по вкусу.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

Норма расхода сырья:

Огурцы свежие	300
Редька или редис	600
Лук зеленый	102
Соус майонез	150
Перец, соль	по вкусу
Выход	900

Очищенные редьку или редис и огурцы нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, соль, молотый черный перец, хорошо перемешивают и заправляют соусом майонез или сметаной. Салат укладывают горкой в салатник, украшают веточками зелени петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

Норма расхода сырья:

Репа	1 500
Салат зеленый	300
Лук зеленый	300
Укроп (зелень)	30
Масло растительное	48
Уксус (1,5%)	30
Соль	12
Выход	1 300

Очищенную промытую репу отваривают в подсоленной воде до готовности, нарезают тонкими ломтиками, перемешивают с мелко нарезанными листьями салата, зеленым луком и заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом и готовой горчицей.

При подаче укладывают горкой в салатник, украшают листьями салата и посыпают рубленым укропом.

Совет. Чтобы сливочное масло не портилось, его заливают подсоленной кипяченой водой и хранят в темном месте.

Если сливочное масло с неприятным привкусом или прогорклое, его промывают в холодной воде с содой (на 1,5 *кг* масла 0,5 *л* воды и чайную ложку соды). Масло сливочное для бутербродов с мясопродуктами необходимо смешивать с небольшим количеством столовой горчицы и «Южного» соуса (по 10 *г* на 100 *г* сливочного масла).

Ливерную колбасу хорошо нарезать ножом, нагретым в горячей воде.

КАПУСТА ПРОВАНСАЛЬ

Норма расхода сырья:

Капуста кочанная квашеная	930
Яблоки моченые	182
Ягоды маринованные (брусника, виноград)	91
Изюм	100
Масло растительное	60
Корица	0,05
Гвоздика	0,05
Сахар	30
Выход	1 000

Кочаны квашеной капусты режут шашками или соломкой. Капуста должна быть без резкой кислотности, хрустящей.

Яблоки моченые, очищенные от сердцевины, режут дольками. Изюм тщательно моют.

В капусту кладут яблоки, маринованные бруснику и виноград, изюм, вливают рассол, добавляют масло растительное, по вкусу — сахар, пряности, перемешивают и подают к столу.

АССОРТИ ОВОЩНОЕ

Норма расхода сырья:

Перец фаршированный	200
Икра баклажанная	200
Капуста провансаль	200
Огурцы маринованные	150
Лук зеленый	50
Помидоры соленые	100
Зелень петрушки	30
Майонез со сметаной	100
Выход	1 000

На блюдо укладывают горками подготовленные овощные изделия, располагая рядом овощи, контрастные по цвету.

Ассорти овощное украшают помидорами, зеленым луком, зеленью петрушки, поливают салатной заправкой или отдельно подают майонез со сметаной.

РЕДЬКА САЙ

Норма расхода сырья:

Редька	600
Лук репчатый	90
Уксус (3%)	60
Масло растительное	60
Соль	6
Перец красный	2
Зелень	4
Выход	600

Вместо редьки — некоторой ее части — можно класть морковь и джусай (дикий лук).

Рис. 22. Редька сай.

Редьку очищают от кожицы, нарезают соломкой (при резком запахе ошпаривают кипятком), перемешивают с нарезанной морковью (25% к весу редьки), репчатым луком и заправляют уксусом, солью и растительным маслом, пережаренным с красным перцем.

При подаче укладывают горкой в салатник и посыпают сверху рубленой зеленью петрушки или укропа.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Норма расхода сырья:

Свекла	192
Морковь	126
Картофель	275
Огурцы соленые	167
Капуста квашеная	215
Лук репчатый	179
Масло растительное	50
Уксус (3%)	50
Сахар	4
Горчица готовая	20
Перец молотый	0,2
Выход	1 000

Свеклу, морковь и картофель варят по отдельности, откидывают на дуршлаг или сито, ополаскивают холодной водой, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Свеклу смачивают растительным маслом, чтобы она не окрашивала другие овощи. Шинкуют ломтиками соленые огурцы, соломкой — репчатый лук. Квашеную капусту перебирают, крупные куски рубят. Если капуста слишком кислая — предварительно промывают.

Приготовляют из смеси растительного масла, готовой горчицы, соли, сахара, перца и уксуса (2%) горчичную заправку.

Подготовленные овощи укладывают в посуду небольшими слоями, вливают горчичную заправку и размешивают веселкой.

В винегрет можно дополнительно класть зеленый горошек или отваренную фасоль (взамен квашеных овощей и картофеля).

При подаче винегрет оформляют овощами, входящими в его состав.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	6
Крутоны из слойки (по 60 г)	360
Соус майонез	300
Соус «Южный»	30
Выход	900

Яйца моют теплой водой с содой, кладут в дуршлаг, погружают в соленый кипяток, варят 12 минут и быстро охлаждают холодной водой, чтобы при очистке легче было отделять скорлупу.

Яйцо режут пополам, смазывают разрез соусом «Южный», кладут на крутон из слойки и сверху поливают густым майонезом. Изделие украшают веточками зелени петрушки, листьями салата и подают на закусочной тарелке.

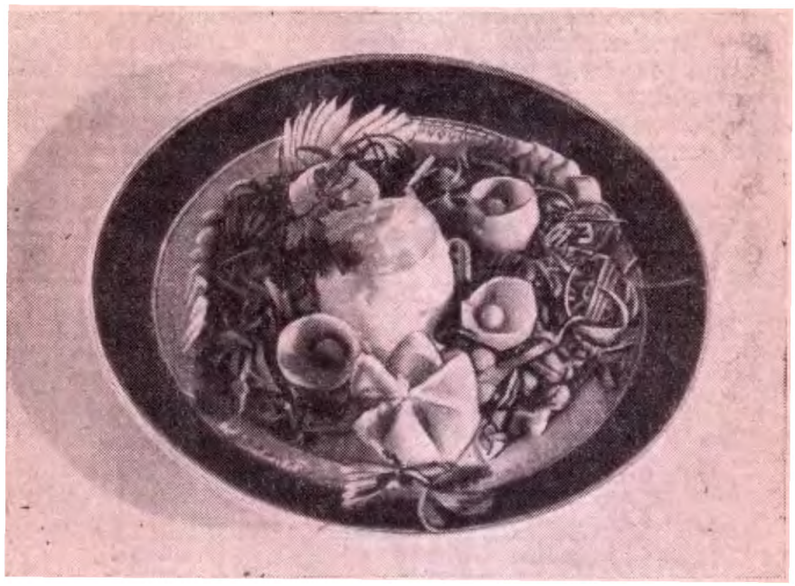


Рис. 23. Яйца с ланспигом.

Имеется и другой вариант подачи яйца под майонезом.

Из свежих и консервированных овощей приготовляют смесь (продукты нарезают мелкими кубиками), заправляют ее соусами майонез и «Южный», сверху помещают половинки вареного яйца и заливают майонезом. Украшают блюдо рубленым мясным желе, листьями салата и петрушки.

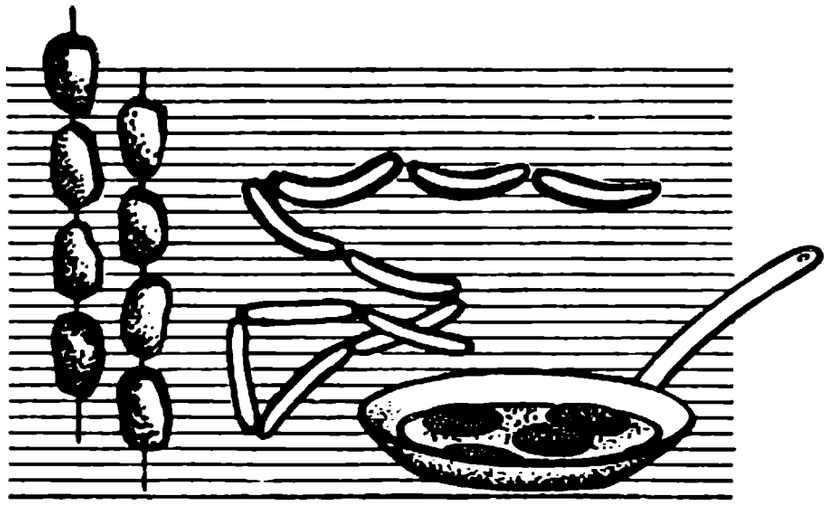
Совет. Чтобы отличить вареное яйцо от сырого, достаточно покрутить его на столе. Вареное яйцо будет многократно и быстро вращаться вокруг своей оси, а сырое, сделав 1–2 оборота, остановится.

ЯЙЦА С ЛАНСПИГОМ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	12
Желе мясное	180
Птица жареная (мякоть)	180
Майонез	180
Соль	6
Перец черный молотый	0,2
Салат зеленый	120
Выход	1 020

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают вдоль пополам, вынимают желтки и протирают их через сито. Жареную или вареную мякоть птицы нарезают мелкими кубиками, соединяют с протертым желтком, солят, перчат, заправляют майонезом. Этим фаршем заполняют половинки яичных белков, заливают сверху мясным желе и остужают. При подаче гарнируют листьями салата или веточками зеленой петрушки.



ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

КУЫРДАК (КАЗАХСКАЯ ПОДЖАРКА)

Норма расхода сырья:

Сало курдючное	360
Легкое	750
Сердце	288
Печень	456
Лук репчатый	216
Соль	15
Перец черный молотый	2
Зелень	30
Выход	1 230

Курдючное сало нарезают мелкими кусочками и обжаривают до вытапливания жира. Добавляют нарезанное кубиками легкое, прожаривают; через 20 минут — сердце, снова прожаривают; минут через 15 кладут печень, шинкованный репчатый лук, соль, перец. Все обжаривают, вливают немного бульона и доводят до готовности.

Подают в сковороде или мельхиоровом баранчике, посыпая рубленой зеленью петрушки. Дополнительно на гарнир можно подавать отварной или жареный картофель, нарезанный крупными кубиками.

КИШКИ БАРАНЬИ ТУШЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Кишки	1 000
Масло сливочное	100
Перец черный молотый	1
Томат-пюре	25
Выход	500

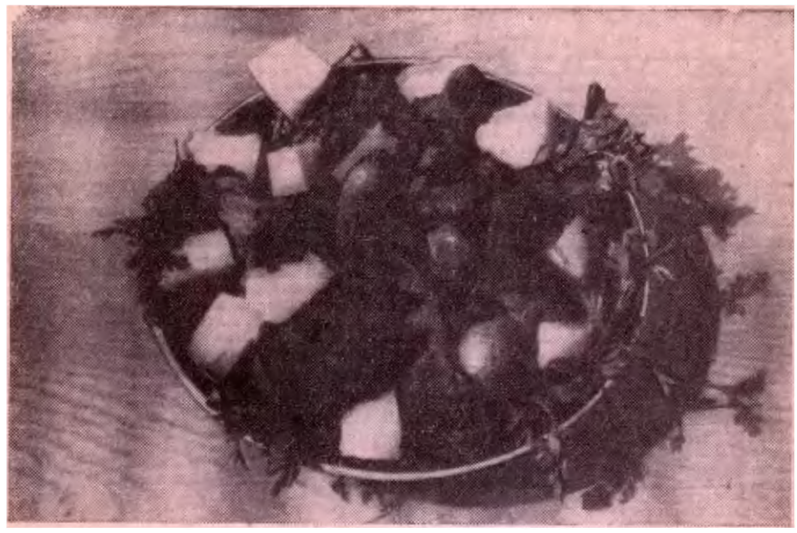


Рис. 24. Куырдак (казахская поджарка).

Очищенные кишки бараньи сплетают косичками, заливают водой и отваривают. Укладывают на сковороду с распущенным маслом, солят, перчат, полностью заливают бульоном или горячей водой, добавляют томат-пюре и тушат в духовом шкафу до готовности.

Подают как горячую закуску, поливая соусом, в котором тушились кишки.

ПОЧКИ В МАДЕРЕ С ГРИБАМИ

Норма расхода сырья:

Почки телячьи (бараньи)	1 000
Масло сливочное	60
Грибы свежие	300
Вино мадера	90
Соус красный	600
Специи	по вкусу
Выход	2 100

Почки, очищенные от жира и пленок, разрезают вдоль пополам, нарезают ломтиками и жарят до образования румяной корочки. Солят, перчат, вливают соус, мадеру, доводят до готовности.

Подают почки как горячую закуску.

СОСИСКИ В ТОМАТЕ

Норма расхода сырья:

Сосиски	612
Соус томатный	300
Выход	900

Сосиски моют, разрезают на батончики, варят 10 минут.

Нельзя допускать бурного кипения, иначе оболочки сосисок лопаются, они теряют сочность и питательные вещества.

Готовые сосиски поливают горячим томатным соусом и подают на закусочной тарелке.

ФОРШМАК

Норма расхода сырья:

Говядина вареная	300
Картофель вареный	600
Сельдь (филе)	90
Лук репчатый пассерованный	90
Сметана	180
Яйца (шт.)	3
Масло сливочное	90
Сыр советский	30
Сухари молотые	12
Специи	по вкусу
Выход	1 200

Холодные отваренные говядину и картофель, филе сельди и пассерованный репчатый лук пропускают через мясорубку.

В полученную массу кладут яичные желтки, сметану, соль, молотый черный перец и хорошо выбивают веселкой. Добавляют взбитые белки, все размешивают сверху вниз и раскладывают в подготовленные порционные сковороды. Сглаженную поверхность форшмака смазывают желтками, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и ставят запекать в духовой шкаф в течение 20 минут.

При подаче форшмак поливают распущенным маслом. Если форшмак в холодном виде, его раскладывают на противни, нарезают на порции и украшают сливочным маслом, как пирожные.

ПОДЖАРКА ИЗ БЕЛУГИ

Норма расхода сырья:

Белуга	420
Мука пшеничная	18
Масло топленое	42
Лук репчатый	198
Зелень	6
Специи	по вкусу
Выход	450

Белугу без кожи и хрящей нарезают брусочками, ошпаривают соленым кипятком, пересыпают молотым черным перцем, панируют в муке, обжаривают вместе с нарезанным репчатым луком и подают на порционных сковородках, посыпая мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Норма расхода сырья:

Грибы свежие	2 400
Лук репчатый	60
Жиры	60
Соус сметанный	600
Выход	1 380

Свежие грибы очищают, промывают, варят 10 минут в соленой воде, откидывают на сито, ополаскивают холодной водой, шинкуют, солят и обжаривают вместе с репчатым луком; заливают горячим сметанным соусом и доводят до кипения.

При подаче грибы посыпают рубленой зеленью петрушки.

Совет. Шампиньоны хорошо сохраняются, если их на 3—4 часа замочить в холодной воде, затем, отрезав загрязненные части ножек, промыть, проварить 30—40 минут в подсоленной воде с добавлением лимонной кислоты и сливочного масла. Сохраняют в стеклянных банках в этом же отваре.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	12
Соль топкого помола	18
Бутерброд с маслом (шт.)	6
Выход	900

Рис. 24а. Ваза из тыквы с цветами из овощей.

Яйца моют теплой водой с содой, кладут в дуршлаг, погружают в кипящую соленую воду и варят в течение 3—3,5 минуты.

Яйца всмятку подают к столу только в горячем состоянии, завернутыми в салфетку; можно подавать их в рюмках-подставках, а отдельно — бутерброд с маслом, соль тонкого помола и чайную ложку.

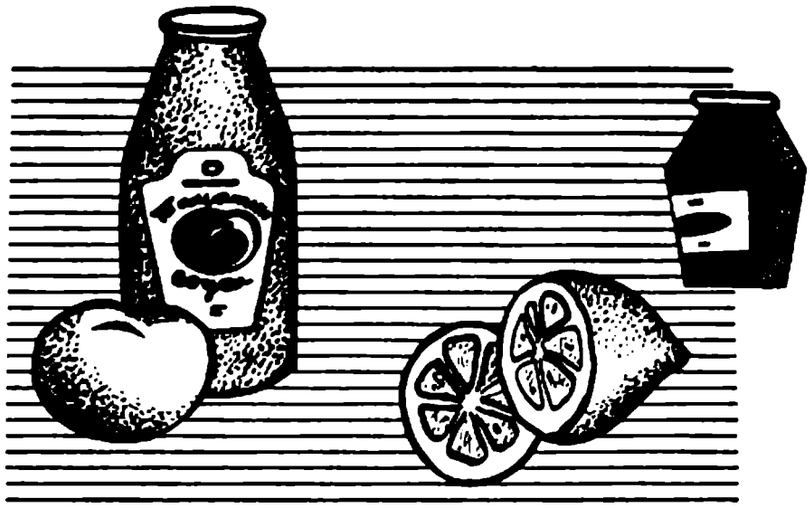
ЯЙЦА ФРИ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	12
Хлеб	180
Соус	300
Жир	120
Выход	900

В разогретый до появления слабого дыма жир выпускают по одному сырому яйцу и жарят 2—3 минуты, периодически переворачивая. Готовые яйца вынимают из жира шумовкой и подают на крутонах из белого хлеба как горячую закуску. Отдельно подают соус томатный или майонез с зеленью.

У готовых яиц белок должен быть твердым, а желток — согретым, но жидким.



СОУСЫ

Соусы (подливы) — существенная составная часть вторых блюд и закусок.

Правильный подбор и чередование соусов к изделиям значительно повышают качество блюд, разнообразят их вкус, придают им сочность, красивый внешний вид.

Соусы подразделяют на мясные, рыбные, грибные, фруктовые, молочные, сметанные, масляные и яично-масляные.

Белые соусы следует подавать к белому цвету мяса (телятине, птице, частиковой отварной рыбе).

Красные соусы — к говядине, дичи, баранине, севрюге и т. д.

Расход горячего соуса на одну порцию изделий составляет 50, 75 и 100 *г*.

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Норма расхода сырья:

Кости мясные	1 000
Мука пшеничная	100
Томат-пюре	200
Жир	100
Морковь	100
Лук репчатый	50
Петрушка (корень)	20
Сахар для заправки	10
Сахар для жженки	5
Маргарин или масло сливочное	20
Перец черный молотый	1
Лавровый лист	0,5
Соль	20
Выход	2 000

Приготовление коричневого бульона. Пищевые кости животных и птицы промывают, рубят на мелкие кусочки, кладут на противень вместе с крупно нарезанными морковью, петрушкой и луком, вливают горячую воду (150 *г* воды на 1 *кг* костей) и обжаривают в духовом шкафу в течение 1 часа. В процессе обжарки добавляют томат-пюре.

С появлением на костях коричневого цвета обжарку прекращают, все перекладывают в посуду, заливают горячей водой (4 *л* воды на 1 *кг* костей) и варят при слабом кипении в течение 6—8 часов, периодически снимая пену и излишки костного жира.

За 30 минут до готовности бульон солят, кладут перец-горошек, букет ароматной зелени и лавровый лист.

Готовый темно-коричневый бульон процеживают и хранят в горячем месте. Бульон не должен иметь горьковатого вкуса и запаха подгоревших костей.

Приготовление красного соуса основного. В разогретую посуду с толстым дном кладут жир, муку и, помешивая, пассеруют ее до образования желтого цвета.

В горячую мучную пассеровку вводят частями горячий коричневый бульон, жидкую массу варят в течение 1 часа с добавлением пассерованных морковного пюре, репчатого лука и томата.

Если соус используют как основу для приготовления производных красных соусов, то его процеживают или провертывают через влажную в три слоя марлю, солят и подкрашивают водным раствором жженого сахара.

Если красный соус подают к мясным блюдам, то его протирают, заправляют соусом «Южный» и кусочками сливочного масла. Такой соус по консистенции должен быть жидкий, однородный.

СОУС ЛУКОВЫЙ С ГОРЧИЦЕЙ

Норма расхода сырья:

Соус красный	800
Лук репчатый	300
Жир	40
Горчица столовая	25
Соус «Южный»	50
Маргарин сливочный	20
Перец черный молотый	1
Лавровый лист	0,05
Выход	1 000

В готовый красный соус кладут пассерованный, нарезанный мелкими кубиками репчатый лук и варят 15 минут с добавлением соуса «Южный», перца и соли. Добавляют по вкусу готовую горчицу, сверху кладут кусочки сливочного маргарина.

Назначается соус к жареной свинине и вареной колбасе, тушеному мясу, сосискам и сарделькам отварным, котлетам и рубленым биточкам.

СОУС ПИКАНТНЫЙ

(с луком и корнишонами)

Норма расхода сырья:

Соус красный	800
Лук репчатый	300

Маргарин столовый	40
Уксус (3%)	70
Соус «Южный»	50
Маргарин сливочный	20
Сахар-песок	20
Корнишоны или огурцы маринованные	127
Выход	1 000

Лук репчатый шинкуют мелкими кубиками, пассеруют на жире до полуготовности, добавляют уксус, перец-горошек, лавровый лист и кипятят в течение 8—10 минут.

В красный соус кладут подготовленный лук, проваривают 10 минут, заправляют соусом «Южный», добавляют мелко нарезанные корнишоны или маринованные огурцы без кожицы, по вкусу соль, сахар и сверху кладут кусочками сливочный маргарин. Соус кисловато-острый, подают к котлетам, рубленым биточкам, лангету, филе и т. д.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Норма расхода сырья:

Бульон рыбный или мясной	700
Мука пшеничная	35
Маргарин сливочный	55
Коренья и лук	126
Томат-паста	140
Соль	15
Перец красный	0,5
Лимонная кислота	0,5
Масло сливочное	50
Выход	1 000

Томатный соус приготовляют на рыбном или мясном бульоне. Способ приготовления одинаковый.

Пассеруют на маргарине муку в течение 5 минут, в нее вводят частями, помешивая, горячий бульон, сырые коренья, нарезанные кусочками, сырой томат-пасту, соль и варят более 30 минут. Соус провертывают через влажную марлю, дают вскипеть и заправляют солью, перцем, лимонной кислотой, кусочками сливочного масла.

Подают в зависимости от наименования бульона к жареным мясным изделиям, к отварной или жареной рыбе.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ КРАСНЫЙ

Норма расхода сырья:

Кости пищевые	750
Комбижир	23
Мука пшеничная	38
Томат-пюре	150
Морковь	75
Лук репчатый	36
Петрушка	20
Чернослив	160
Изюм	50
Орехи грецкие	111
Сахар	19
Вино красное сухое	50

Уксус (5%)	по вкусу
Лавровый лист	0,2
Перец-горошек	0,5
Выход	1 000

Чернослив и изюм моют теплой водой. Очищенные от скорлупы грецкие орехи ошпаривают, очищают от пленки и тонко режут.

Из пассерованной муки, коричневого мясного бульона, пассерованных томата, кореньев и репчатого лука приготовляют основной красный соус (см. рецепт «Соус красный») и процеживают через три слоя марли или салфетку.

В бульоне отваривают чернослив, удаляют из него косточки, мякоть режут и кладут в полученный отвар вместе с изюмом, орехами, лавровым листом, перцем-горошком. В закрытой посуде проваривают 5 минут с добавлением разогретого сухого красного вина.

Приготовленную фруктовую массу вливают в красный основной соус, дают закипеть, по вкусу добавляют вскипяченный уксус, солят, кладут сахар и сверху — кусочки сливочного масла.

Темно-коричневый кисло-сладкий соус посыпают натертым хреном и подают к отварному мясу.

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ

Норма расхода сырья:

Мясной бульон	900
Мука пшеничная	100
Жир	100
Петрушка	50
Лук репчатый	50
Специи	по вкусу
Выход	1 000

В слегка пассерованную муку вливают частями, помешивая, мясной бульон, кладут сырые коренья и проваривают 25—30 минут. Процеживают, по вкусу солят и заправляют сверху кусочками сливочного масла.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Норма расхода сырья:

Бульон мясной	1 000
Мука пшеничная	100
Масло сливочное	100
Соль	20
Сахар	20
Сметана	1 000
Выход	2 000

В горячую мучную белую пассеровку частями, при быстром помешивании вводят горячий мясо-костный бульон и, снимая пену, варят не менее 30 минут с добавлением сырых нарезанных петрушки и лука. В процеженный через марлю соус кладут горячую сметану, соль, по вкусу сахар и сверху — кусочки сливочного масла.

Подают к жареным мясным биточкам с рисовой кашей, овощным блюдам и т. д.

Сметанным соусом с добавлением пассерованных репчатого лука и томата-пюре заправляют жареное мясо, беф-строганов, печенку и лангет жареные.

Соус сметанный с томатом-пюре используют для тушения голубцов, тефтелей, фаршированных перцев, кабачков, баклажанов и т. д.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ (ГОРЯЧИЙ)

Норма расхода сырья:

Бульон мясной белый	800
Мука пшеничная	50
Масло сливочное	50
Хрен (корень)	320
Масло сливочное	30
Уксус (3%)	100
Сахар	20
Сметана	250
Специи	по вкусу
Выход	1 000

Приготовляют жидкую основу соуса таким же способом, как указано в рецепте «Соус белый».

Корни хрена промывают, очищают от кожицы, протирают через терку, слегка пассеруют на сливочном масле с добавлением лаврового листа, перца-горошка и уксуса. В подготовленный белый соус (основной) вводят подогретую сметану, пюре хрена, солят, по вкусу добавляют сахар, дают закипеть и сверху кладут кусочки сливочного масла.

Горячий сметанный соус с хреном подают к отварному языку, мясу, солонине, используют при запекании мясных блюд.

СОУС ХРЕН ПО-СИБИРСКИ

Норма расхода сырья:

Хрен	546
Редька белая	429
Хлеб ржаной (мякиш)	150
Мед	150
Мята душистая (сухая)	1,5
Соль	15
Уксус (3%)	100
Выход	1 000

Мякиш ржаного хлеба мелко натирают и подрумянивают в духовом шкафу до золотистого колера.

Хрен натирают на терке или пропускают через мясорубку с мелкой решеткой.

Белую редьку натирают на терке или мелко шинкуют соломкой, перетирают с солью и хорошо отжимают, чтобы вытек сок.

Затем хрен, редьку и хлебный мякиш хорошо размешивают, перекладывают в фаянсовую или стеклянную посуду, разводят уксусом, добавляют мед, соль, порошок сухой душистой мяты, свекольный отвар для окраски, и соус считается готовым. Подают его к холодной жареной баранине, жареному гусю, свинине или ростбифу.

СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ (НАТУРАЛЬНЫЙ)

Норма расхода сырья:

Масло сливочное	800
Вода холодная	150
Желтки сырые (шт.)	12
Лимонная кислота	2
Соль	по вкусу
Выход	1 000

В нарезанное на кусочки сливочное масло вливают холодную воду и сырые яичные желтки. Посуду ставят на водяную баню при температуре не более 70°, помешивая, проваривают до загустения.

Голландский соус заправляют по вкусу солью, лимонной кислотой и подают к отварным капусте и рыбе с картофелем.

В соус голландский натуральный можно добавлять белый мясной соус или томат-пасту, или взбитые густые сливки, или готовую горчицу, разнообразя тем самым его вкусовые достоинства.

СОУС БЕЛЫЙ МЯСНОЙ С ЯЙЦАМИ

Норма расхода сырья:

Соус белый	750
Соус голландский (яично-масляный)	250
Выход	1 000

В белый соус, приготовленный на курином бульоне, вводят, помешивая голландский соус. Подают к жареной телятине и отварной домашней птице с гарниром.

СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ С УКСУСОМ

Норма расхода сырья:

Яйца, желтки (шт.)	12
Масло сливочное	600
Вода	15
Перец-горошек	1,5
Уксус (9%)	50
Соус белый	200
или масло сливочное	15
Мука	15
Бульон	200
Выход	1 000

Раздробленный перец-горошек или белый молотый перец заливают уксусом и выпаривают до половины объема. Охлаждают, вливают холодную воду, отбивают яичные желтки и проваривают на водяной бане при температуре 60—70°, непрерывно помешивая. В образовавшуюся однородную смесь, не прекращая помешивания, добавляют сливочное масло. Когда соус загустеет, добавляют белый или молочный соус, хорошо размешивают, процеживают и заправляют сверху кусочками сливочного масла, чтобы не образовалась пленка. Можно также заправлять готовой столовой горчицей (50 *г*) или консервированными каперсами (200 *г* на 1 *л* соуса).

СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ)

Норма расхода сырья:

Молоко	1 000
Мука пшеничная	100
Маргарин сливочный	80
Соль	15
Масло сливочное	20
Яйца (шт.)	2
Выход	1 000

В горячую мучную белую пассеровку вводят помешивая частями горячее молоко, солят и варят не менее 20 минут, процеживают через влажную марлю, дают закипеть, вливают сырые яйца и сверху кладут кусочки сливочного масла.

Соус используют для запекания мяса и овощей.

Готовый жидкий молочный соус, заправленный по вкусу сахаром и сливочным маслом, можно подавать к котлетам и запеканкам из каш, лапшевнику и макароннику.

СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЛУКОМ

Норма расхода сырья:

Молоко	500
Масло сливочное	55
Мука пшеничная	55
Лук репчатый	178
Масло сливочное	15
Выход	1 000

Репчатый лук мелко шинкуют, слегка пассеруют на сливочном масле, заливают бульоном, припускают под крышкой до готовности (полного размягчения) и протирают.

Подготовленный лук вводят в молочный соус, проваривают минут 10 и заправляют по вкусу солью, красным перцем.

Молочный соус с луком (субиз) подают к жареной или отварной баранине и мясным биточкам.

СОУС ГРИБНОЙ

Норма расхода сырья:

Грибы сушеные	30
Лук репчатый	300
Мука пшеничная	40
Жиры	40
Выход	1 000

Грибы сушеные перебирают, моют, заливают холодной водой и ставят на 4 часа для набухания. Отваривают их в той же воде до полного размягчения. Затем мелко рубят, а грибным бульоном разводят белую мучную пассеровку до образования жидкой массы, и при слабом кипении варят ее не менее 30 минут.

В процеженный соус кладут пассерованный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками, мелко рубленные грибы, по желанию дополнительно пассерованный томат-пюре и варят 15 минут.

Грибной соус по вкусу солят, сверху кладут кусочки сливочного масла, подают к картофельным и крупяным котлетам, запеканкам и рулетам из овощей.

СОУС МАЙОНЕЗ (ПРОВАНСАЛЬ)

Норма расхода сырья:

Яйца, желтки (шт.)	3
Горчица готовая	5
Соль	7
Сахар	10
Масло растительное (рафинированное)	400
Уксус (3%)	50
Выход	500

Сырые яичные желтки тщательно смешивают с горчицей, солью, сахаром. Тонкой струей вливают, непрерывно помешивая, растительное масло. Когда соус загустеет, добавляют уксус и снова размешивают.

Соус майонез натуральный используют для заправки холодных овощных гарниров.

Из майонеза, уксуса (2%), соли, готовой горчицы, перца и сахара приготовляют горчичную заправку, которой смачивают овощные холодные гарниры, сельдь, и вводят в винегрет.

Густым, как крем, майонезом украшают крупяные изделия, подаваемые к банкетному столу.

МАЙОНЕЗ С ЖЕЛЕ

Норма расхода сырья:

Масло растительное	300
Яйца, желтки (шт.)	2,5
Горчица готовая	10
Сахар-песок	8
Уксус (3%)	60
Желе рыбное (мясное)	600
Выход	1 000

В слегка охлажденное рыбное желе вводят при помешивании готовый натуральный соус майонез и доводят до вкуса. Если майонез с желе густой, им пользуются как кремом для украшения крупных изделий из рыбы.

Таким же способом приготовляют и используют майонез с мясным желе.

СТОЛОВАЯ ГОРЧИЦА

Норма расхода сырья:

Горчица сухая (порошок)	100
Вода (кипяток)	170
Уксус столовый	70
Сахар	20

Масло подсолнечное	9
Соль	12
Корица	0,05
Гвоздика	0,05
Лавровый лист	0,02
Перец-горошек	0,05
Выход	350

Горчичный порошок разминают, вливают воды (кипяток) столько, чтобы при размешивании получилась однородная, густая, вязкая кашица. Поверхность ее разравнивают и заливают горячей водой не размешивая.

Посуду с горчицей ставят в теплое место для созревания в течение 12 часов. За это время с горчицы дважды сливают верхний слой воды, заменяя ее новой порцией. Горчичную массу можно заправлять двумя способами.

Первый способ. Столовый уксус кипятят вместе с сахаром, солью, корицей, гвоздикой, перцем-горошком и лавровым листом. Дают жидкости настояться, процеживают и охлаждают.

В горчичную вязкую массу при помешивании частями вводят подсолнечное масло и ароматизированную специями жидкость, разводят горчицу до необходимой консистенции и в закрытой эмалированной или стеклянной посуде хранят на холоде.

Второй способ. Столовый уксус, соль, сахар кипятят 3 минуты, охлаждают и соединяют с подсолнечным маслом. Этой жидкостью разводят созревшую горчичную массу до определенной густоты, расфасовывают в стеклянные банки, плотно закрывают и хранят в холодном месте.

Острый запах и вкус готовой горчицы обусловливается содержанием аллилового горчичного масла.

СОУС ФРУКТОВЫЙ СЛАДКИЙ

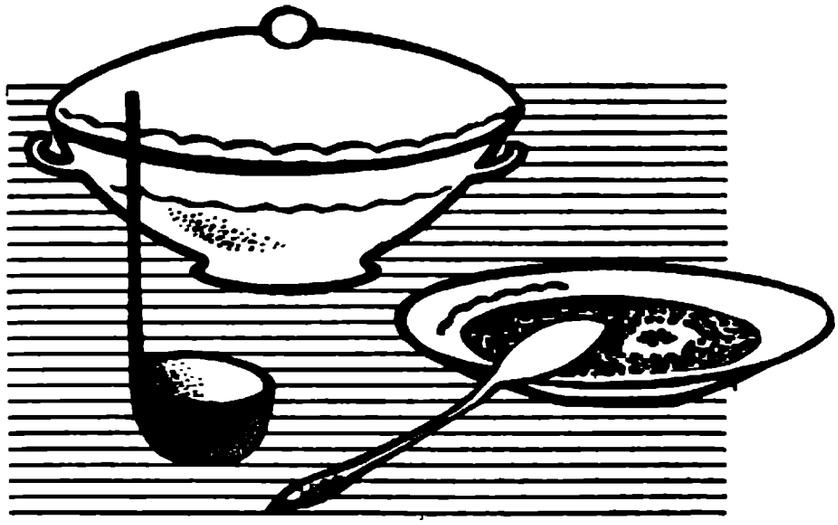
Норма расхода сырья:

Вишня	300
Абрикос	300
Сахар	300
Вода	300
Лимонная кислота	10
Выход	1 000

Из свежих плодов удаляют косточки и их отваривают. Отваром заливают мякоть плодов и припускают до готовности.

Продукт с отваром протирают, в густое пюре кладут сахар, по вкусу — лимонную кислоту и доводят до кипения.

Соусом поливают пудинги, яблоки в тесте, жареные биточки из вязких сладких каш.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Супы — важная часть обеда. Они улучшают пищеварение и аппетит за счет содержащихся в них клетчатки овощей, экстрактивных азотистых и безазотистых веществ. Свои полезные качества супы сохраняют в течение 2—3 часов после изготовления. Жидкость, являющаяся основой супов, покрывает более 15% потребности организма человека в воде.

Первые блюда подразделяют на заправочные (борщ, щи, солянка, рассольник и т. д.), пюреобразные и прозрачные (бульоны).

Различают также в зависимости от входящих продуктов супы молочные, суп картофельный, суп-лапшу и т. д.

МЯСО-КОСТНЫЙ БУЛЬОН

Норма расхода сырья:

Кости пищевые	1 000
или мясо с костями	500
Вода	1 250
Коренья и лук	50
Соль	5
Выход	1 000

Кости промывают, рубят: плоские — мелко, у трубчатых отрубают суставные головки; закладывают все в посуду, заливают холодной

водой (1—2 *л* воды на 1 *кг* костей), доводят быстро до кипения и варят в течение 4 часов на слабом огне.

Часа через 2 в процессе варки добавляют мясо. С поверхности бульона снимают хлопья пены, жир, за 1 час до конца варки кладут соль, букет зелени, подпеченные коренья и лук. Готовый бульон процеживают.

Для улучшения вкуса и внешнего вида бульона желательно измельченные кости обжаривать до образования светло-коричневого цвета.

Мясо-костный бульон используют для приготовления супов и белых соусов.

Совет. Если пена опустилась на дно, вливают в бульон стакан холодной воды. В этом случае пена поднимется на поверхность и ее можно удалить.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Норма расхода сырья:

Пищевые рыбные отходы и рыба (мелочь)	500
Вода	1 200
Коренья	50
Соль	10
Выход	1 000

Промытые подготовленные пищевые отходы рыбы (кости, кожа, головы без жабр, плавники) и обработанную рыбу-мелочь закладывают в посуду, заливают холодной водой (3 *л* воды на 1 *кг* отходов), быстро доводят до кипения и варят в течение 1 часа при температуре 90°. Периодически снимают пену.

В процессе варки в бульон кладут белые коренья, лук, соль, лавровый лист, перец-горошек. Готовому бульону дают отстояться минут 20 и процеживают через влажную марлю.

Рыбу разделывают на филе, без костей, но с кожей, режут на куски по 30—35 *г*, солят, через 1 час кладут в отдельную посуду, заливают процеженным рыбным бульоном и варят до готовности.

Чтобы куски форели и лососины сохранили цвет, их варят с добавлением 50 *г* столового уксуса на 1 *л* жидкости, укладывая в посуду кожей вверх.

Сваренную рыбу хранят в горячем бульоне не более 30 минут.

Совет. Если пищевые отходы осетровых рыб покрыты ржавчиной, их ошпаривают кипятком и моют холодной водой.

Головы леща, воблы, сазана, карася и плотвы в определенное время года в пищу не пригодны: они придают бульону горький вкус. Головы без жабр перед употреблением следует поварить 10 минут в соленой воде, потом откинуть на дуршлаг и промыть для удаления горечи.

УХА РОСТОВСКАЯ

Норма расхода сырья:

Пищевые отходы рыбы	750
Судак	750
Картофель	1 120
Лук репчатый	180
Морковь	50
Помидоры свежие	150
Масло сливочное	60

Соль	30
Перец-горошек	0,3
Лавровый лист	0,3
Зелень петрушки	20
Выход	3 000

Из рыбных отходов приготовляют бульон и процеживают.

Судак разделывают на звенья, режут на кусочки по 45 *г*, солят, дают полежать 2 часа и затем отваривают на рыбном бульоне в отдельной посуде.

В кипящий подсоленный бульон кладут картофель, нарезанный брусочками, варят до полуготовности, вводят пассерованные морковь и лук соломкой, свежие нарезанные помидоры и специи, варят до готовности при слабом кипении. При подаче в тарелку кладут 2 куска отварной рыбы, сливочное масло, заливают бульоном и посыпают молотым перцем и зеленью.

УХА БУРЛАЦКАЯ

Норма расхода сырья:

Рыба-мелочь (ерш, окунь)	900
Судак, налим	750
Картофель	1 320
Лук репчатый	180
Масло сливочное	60
Перец-горошек	1,2
Лавровый лист	0,6
Соль	30
Зелень	18
Выход	3 000

Обработанных ершей, окуней и другую рыбу-мелочь закладывают в посуду вместе с пищевыми рыбными отходами, заливают холодной водой и варят при слабом кипении в течение 1 часа с добавлением ароматической зелени. Бульон процеживают.

Крупные экземпляры судака, жереха, сазана разделывают на звенья с кожей без костей, режут на кусочки и солят.

В кипящий концентрированный рыбный бульон опускают нарезанный дольками картофель, варят до полуготовности; кладут репчатый лук шашками, подсоленную рыбу кусочками, лавровый лист, перец-горошек и варят до готовности. По вкусу солят, добавляют сливочное масло.

При подаче уху посыпают молотым черным перцем и мелко резанной зеленью петрушки.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Норма расхода сырья:

Говядина	324
Кости	600
Свекла	450
Капуста свежая	600
Картофель	800
Морковь	150
Петрушка (корень)	60
Лук репчатый	108
Чеснок	12

Томат-пюре	120
Мука пшеничная	18
Шпик или нутряное сало	30
Сало свиное топленое	60
Сахар	60
Уксус (3%)	60
Перец черный молотый	0,06
Лавровый лист	0,06
Перец зеленый	78
Сметана	60
Зелень петрушки и укропа	30
Выход борща	3000
в том числе мяса	150

Варят концентрированный мясо-костный бульон, отваренную говяжью грудинку режут на порции.

Из слегка пассерованной муки приготовляют белый соус. Свеклу моют, отваривают без соли до готовности, очищают, режут соломкой и пассеруют вместе с томатом и уксусом. Нашинкованные морковь, петрушку, зеленый перец пассеруют в течение 25 минут при температуре 120° с добавлением лаврового листа и перца-горошка.

Можно использовать другой вариант. В сырую, резанную соломкой свеклу добавляют немного жира, бульона и припускают в закрытой посуде при сильном нагреве около часа, периодически помешивая. Вливают уксус, кладут томат-пюре и в течение получаса при слабом кипении доводят до готовности.

В кипящий подсоленный бульон опускают картофель, нарезанный дольками, дают закипеть, вводят свежую шинкованную капусту, белый соус; минут через 10 добавляют пассерованные овощи, подготовленную свеклу, нутряное сало, измельченное с чесноком, и варят при слабом кипении до готовности. Солят, заправляют красным перцем, сахаром и при желании — вскипяченным уксусом.

При подаче в тарелку с борщом кладут сметану и сверху посыпают рубленой зеленью.

Отдельно подают или пампушки с чесноком, или ватрушки с творогом, или крупеник гречневый.

Совет. В борщ украинский можно класть за счет уменьшения нормы картофеля и свеклы кислые яблоки или алычу, отварную фасоль и свежие помидоры; для вкуса добавляют кислый хлебный квас.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПАМПУШЕК С ЧЕСНОКОМ ДЛЯ УКРАИНСКОГО БОРЩА

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	480
Вода	190
Сахар	30
Дрожжи прессованные	15
Масло растительное для теста	12

Соус для смачивания пампушек:

Чеснок	36
Масло растительное	30
Соль	6
Вода	120
Выход	690 (24 пампушки)

Из дрожжевого теста пекут булочки по 4 штуки на порцию. За 10—15 минут перед подачей их смачивают в соусе, который приготовляют так: чеснок толкут с солью, растирают, постепенно добавляя растительное масло и холодную кипяченую воду.

БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ

Норма расхода сырья:

Гусь потрошеный	700
Картофель	240
Капуста свежая	300
Перец зеленый	120
Морковь	150
Петрушка	40
Лук репчатый	150
Помидоры	300
или томат-пюре	90
Свекла	450
Смалец-сало	60
Уксус (3%)	40
Сахар	30
Сметана	60
Укроп (зелень)	30
Специи	по вкусу

Сырье на клецки:

Мука пшеничная	120
Молоко или бульон	180
Масло сливочное	15
Соль	6
Яйца (шт.)	1
Выход	3 000

Обработанного гуся отваривают до готовности при слабом кипении. В процессе варки кладут коренья, пучок зелени и соль.

Отваренного гуся рубят на порции и хранят в горячем бульоне. Затем вынимают, а бульон процеживают.

Вареную в кожуре и без соли свеклу очищают, режут соломкой, пассеруют на жире в сотейнике с добавлением уксуса и нарезанных помидоров.

Очищенные перец зеленый, морковь, петрушку, репчатый лук шинкуют и пассеруют вместе со специями и зеленью.

В кипящий подсоленный бульон опускают нарезанный кубиками или дольками картофель, дают закипеть, кладут нашинкованную капусту, варят до полуготовности. Вводят пассерованные коренья и лук, через 10 минут слабого кипения добавляют свеклу вместе с помидорами, по вкусу солят, кладут сахар и кайенский стручковый перец.

Готовому борщу дают минут 15 настояться.

В тарелку кладут отваренные горячие клецки, порции гуся, наливают борщ, заправляют сметаной и посыпают зеленью.

Способ приготовления клецок заварных из муки описан в рецепте «Суп с клецками».

БОРЩ МОСКОВСКИЙ

Норма расхода сырья:

Кости пищевые	600
Говядина	325
Ветчина сырокопченая	185
Сосиски	150
Кости ветчинные	150
Свекла	600
Капуста	600
Морковь	150
Петрушка	40
Лук репчатый	150
Томат-пюре	90
Мука пшеничная	30
Маргарин	60
Сметана	60
Сахар	30
Уксус (3%)	50
Выход	3 000

Из нарубленных костей, кусков говядины и сырокопченой ветчины приготовляют концентрированный мясо-костный бульон. Отваренные говядину, ветчину и сосиски нарезают тонкими ломтиками.

Вареную, шинкованную свеклу пассеруют на жире вместе с томатом-пюре и уксусом.

Пассерованную муку разводят бульоном и проваривают 15 минут для получения белого соуса.

В процеженный кипящий мясной бульон кладут свежую капусту, нарезанную соломкой, проваривают, вливают белый соус, через 10—15 минут вводят пассерованные со специями коренья и репчатый лук, добавляют в конце варки подготовленные свеклу и мясные продукты. По вкусу солят, перчат, кладут сахар. Готовый борщ подают со сметаной и зеленью.

Совет. Если некоторые сорта белокочанной капусты придают супам горьковатый привкус, ее обливают кипятком и минуты через три откидывают на дуршлаг или сито.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Норма расхода сырья:

Вода (отвар овощной)	2 400
Картофель	600
Капуста	600
Помидоры (томат-пюре)	270
Морковь	150
Петрушка	42
Свекла	300
Перец зеленый	150
Сало растительное	90
Бобы (фасоль)	120
Мука пшеничная	18
Квас хлебный	300
Соль	30
Сахар	18
Сметана	60
Зелень	30
Выход	3 000

Свеклу моют, раскладывают на лист и запекают. Затем очищают, режут соломкой, пассеруют на жире вместе с нарезанными помидорами или томатом-пюре.

Фасоль замачивают для набухания и отваривают.

Из пассерованной муки приготовляют белый соус.

Очищенные репчатый лук, морковь, петрушку, перец зеленый шинкуют соломкой и пассеруют до полуготовности.

В кипящую подсоленную воду кладут картофель, нарезанный дольками, дают закипеть, вводят нашинкованную капусту, белый соус. Минут через 20—25 добавляют фасоль, пассерованные овощи и варят при слабом кипении до готовности.

Вегетарианский борщ заправляют по вкусу хлебным квасом, сахаром и дают 10—15 минут настояться. При подаче кладут сметану, посыпают зеленью петрушки и лука.

СОЛЯНКА ЖИДКАЯ МЯСНАЯ СБОРНАЯ

Норма расхода сырья:

Кости для бульона	900
Говядина	324
Ветчина сырокопченая	156
Сосиски	120
Почки	180
Томат-пюре	120
Лук репчатый	360
Каперсы	120
Оливки	60
Маслины	60
Масло сливочное	60
Огурцы соленые	300
Сметана	150
Лимон	1/8
Зелень	18
Специи	по вкусу
Выход	3 000

Все мясные продукты (кроме сосисок) отваривают до готовности и нарезают тонкими ломтиками. Лук репчатый шинкуют и пассеруют на масле вместе с томатом-пюре до готовности. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, режут пластиками и припускают.

В кипящий бульон из костей, ветчины и мяса кладут пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, каперсы, оливки без косточек, черный перец-горошек, лавровый лист, варят минут 10 и доводят соляночник до готовности и вкуса.

При подаче в посуду кладут нарезанные сосиски, почки, ветчину, говядину, промытые маслины, заливают соляночником, дают вскипеть, кладут кружочек лимона, сметану, посыпают мелко резанной зеленью.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Норма расхода сырья:

Кости для бульона	900
Картофель	1 200
Крупа перловая	90
Перец зеленый	50
Морковь	100

Петрушка	80
Лук репчатый	72
Огурцы соленые	300
Жир	60
Сметана	60
Перец, лавровый лист	0,3
Соль	18
Зелень	18
Выход	3000

Перловую крупу перебирают, подсушивают в шкафу, промывают и варят в большом количестве воды до размягчения.

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и крупных семян, нарезают тонкими ломтиками и припускают до полуготовности в отдельной посуде. Кожицу и семена отваривают для получения огуречного рассола, процеживают.

Нарезанные соломкой морковь, петрушку, зеленый перец и репчатый лук пассеруют вместе со специями. В кипящий полусоленый костный бульон кладут нарезанный дольками картофель, через 10 минут вводят пассерованные овощи, отваренную перловую крупу, припущенные огурцы и варят до готовности.

Добавляют соль, огуречный рассол, перец, лавровый лист.

Рассольник ленинградский можно готовить на курином, рыбном и грибном бульонах с соответствующими продуктами: курицей (куриными потрохами), рыбой, свежими или сушеными грибами. Подают со сметаной и зеленью.

Вместо перловой крупы можно использовать рис. Его засыпают в бульон вместе с картофелем.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Картофель	900
Щавель	200
Шпинат или молодая крапива	400
Лук репчатый	144
Мука пшеничная	60
Томат	120
Сметана	60
Маргарин столовый	72
Яйца (шт.)	3
Зелень	12
Выход	3000

Щавель, шпинат, ревень или молодую крапиву перебирают, тщательно моют, режут соломкой и опускают на 5 минут в кипящую воду, не закрывая посуду крышкой. Откидывают на дуршлаг, погружают в холодную воду для сохранения зеленого цвета листьев и протирают затем через сито. Лук репчатый нарезают, пассеруют вместе с томатом. Из пассерованной муки приготовляют белый соус.

В кипящий подсоленный мясо-костный бульон кладут картофель, нарезанный брусочками или кубиками, вводят белый соус и варят. За 10 минут до готовности кладут пассерованные лук с томатом, пюре из зелени, доводят до вкуса солью, лимонной кислотой, сахаром. При подаче в тарелку кладут половину яйца, сваренного вкрутую или в мешочек, заправляют щи сметаной и посыпают рубленой зеленью. Отдельно можно подать гренки.

КЕСПЕ (СУП-ЛАПША ПО-КАЗАХСКИ)

Норма расхода сырья:

Баранина	650
Мука пшеничная	210
Яйца (шт.)	3
Вода	50
Лук репчатый	120
Масло сливочное	30
Зелень	30
Специи	по вкусу
Выход	3000

Баранину с костями промывают, рубят на куски по 35 *г* (можно предварительно обжарить), заливают холодной водой и варят при слабом кипении 2 часа. В процессе варки солят, добавляют крупно нарезанные морковь и лук.

В готовый кипящий бульон с мясом кладут специи, затем опускают домашнюю лапшу, варят до всплытия ее наверх и добавляют нашинкованный сырой репчатый лук.

В суп при подаче кладут сливочное масло и посыпают зеленью.

Приготовление лапши для кеспе. В миску насыпают просеянную муку, делают в ней воронку и вливают одновременно теплую соленую воду и яйца.

Замешивают крутое пресное тесто, дают ему полежать минут 30 под влажной марлей, режут затем на куски, раскатывают тонкие сочни, дают им подсохнуть на воздухе в течение получаса, складывают трубочкой и нарезают лапшу длинной тонкой соломкой (без подпыла мукой).

САЛМА С БАРАНИНОЙ
(суп татарский)

Норма расхода сырья:

Мука	360
Бульон или вода	100
Яйца (шт.)	2
Баранина	456
Лук репчатый	144
Морковь	150
Картофель	800
Специи	по вкусу
Зелень	18
Выход	3000

Из муки, яиц, соли, бульона или воды замешивают тесто (немного мягче, чем для лапши), разрезают на куски по 100 *г* и раскатывают в палочки толщиной около 1 *см*. Затем их нарезают поперек на кусочки величиной с кедровый орешек, быстрым движением большого пальца правой руки крутят каждый орешек, чтобы получилась форма ушка (салма).

В кипящий подсоленный бульон из баранины кладут нарезанные мелкими кубиками морковь и крупными кубиками — картофель, проваривают минут 15—20, добавляют нарезанный репчатый лук, салму, перец-горошек, лавровый лист и доводят до готовности и вкуса. По

готовности салма всплывает наверх. Подают с отварной бараниной, посыпая рубленой зеленью.

Совет. Зачерствевшие изделия из теста освежают пропариванием. Для этого их кладут в сито, плотно закрывают сверху и ставят на кастрюлю с кипящей водой.

Изделия из теста перед выпечкой сначала смазывают маслом или яйцом, а потом посыпают сахаром, но не наоборот, иначе сахар быстро растворится и впитается в масло и льезон.

СУЮК-ОШ (СУП УЗБЕКСКИЙ)

Норма расхода сырья:

Говядина	654
Масло растительное	60
Картофель	558
Морковь	60
Лук репчатый	144
Мука пшеничная	240
Соль	6
Яйца (шт.)	1
Сахар	6
Молоко кислое	180
Специи	по вкусу
Выход	3 000

Говядину моют, измельчают на мясорубке или рубят ножом, добавляют немного воды, солят, кладут в посуду с жиром и обжаривают. Когда жидкость в посуде испарится, кладут к мясу репчатый лук, морковь и продолжают обжаривать около 15 минут. Мясо перекладывают в кастрюлю, заливают водой, солят, дают закипеть и варят при слабом кипении, добавляя картофель дольками, а затем домашнюю лапшу. При подаче в суп добавляют кислое молоко.

ЮШКА (СУП ОХОТНИЧИЙ) ПО-УКРАИНСКИ

Норма расхода сырья:

Потроха птицы	1 086
Пшено	180
Картофель	798
Шпик	30
Морковь	150
Петрушка	60
Лук репчатый	108
Специи	по вкусу
Лук зеленый	72
Выход	3 000

Потроха птицы обрабатывают, кладут в кастрюлю, заливают водой, солят и варят до готовности. За 25 минут до окончания варки в бульон кладут промытое горячей водой пшено, нарезанный картофель, а затем пассерованные на шпике коренья и лук, нарезанные кубиками. В конце варки в юшку кладут лавровый лист и перец. При подаче посыпают зеленью.

КАЙНАТМА

(суп туркменский)

Норма расхода сырья:

Баранина (грудинка)	1 302
Картофель	900
Горох	300
Лук репчатый	180
Помидоры свежие	846
Соль	60
Перец	1
Лавровый лист	0,2
Выход	3 000

Жирную баранью грудинку моют, рубят на куски по 30 *г*, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при температуре 95° в течение 2 часов.

В бульон с мясом кладут перебранный, промытый, замоченный в воде горох и варят почти до готовности. Добавляют очищенный картофель, нарезанный ломтиками, сырой репчатый лук, нашинкованный кубиками, а затем нарезанные помидоры и специи.

СУП ПО-НЕМЕЦКИ

Норма расхода сырья:

Кости	990
Колбаса вареная	156
Ветчина	150
Шпик	60
Картофель	1 930
Морковь	150
Лук репчатый	144
Перец молотый	3
Сметана	60
Специи	по вкусу
Лимонная кислота	2
Выход	3 000

Говяжьи кости моют, рубят на мелкие кусочки, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят около 5 часов, за час до готовности добавив моркови, лука; солят. Бульон процеживают.

Очищенные морковь и репчатый лук нарезают соломкой, кладут в посуду, добавляют немного бульона и припускают.

Вареную колбасу, ветчину режут соломкой и обжаривают на шпике, залив в конце сметаной. В кипящий мясной бульон кладут нарезанный кусочками картофель, варят до полуготовности, кладут припущенные овощи, поджаренные колбасу и ветчину.

Суп варят до готовности, солят, перчат по вкусу, вливают лимонную кислоту или прокипяченный и процеженный огуречный рассол.

При подаче суп посыпают зеленью.

КУЛЕШ УКРАИНСКИЙ

Норма расхода сырья:

Шпик	240
Картофель	840
Пшено	180

Лук репчатый	240
Перец и лавровый лист	0,5
Зелень	12
Соль	20
Выход	3 000

Свиной шпик нарезают кубиками размером около 1 *см*, слегка поджаривают вместе с мелко нарезанным репчатым луком, закладывают в кипящий бульон или воду, всыпают хорошо промытое пшено, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный крупными кубиками, соль, специи и доводят до готовности и вкуса.

При подаче посыпают зеленью.

СУНКАПУР С ФРУКТАМИ

(из армянской кухни)

Норма расхода сырья:

Грибы сушеные	120
Лук репчатый	150
Масло сливочное	90
Мука пшеничная	18
Сливы сушеные	90
Изюм	90
Зелень	30
Соль	по вкусу
Выход	3 000

Варят грибной бульон, процеживают. Отваренные грибы мелко нарезают, кладут в бульон, добавляют мелко нарезанный поджаренный репчатый лук, жареную муку, разведенную бульоном, промытую сушеную сливу или чернослив, изюм. Суп кипятят.

При подаче суп посыпают зеленью петрушки.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ

Норма расхода сырья:

Грибы соленые	600
Квас хлебный	1 800
Картофель	240
Морковь	120
Лук	180
Огурцы свежие	300
Сметана	240
Яйца (шт.)	3
Горчица	12
Соль	30
Сахар	30
Укроп	30
Выход	3 000

Соленые грибы промывают холодной водой (очень соленые — горячей), укладывают на сито, чтобы вода стекала.

Подготовленные грибы и свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, зеленый лук — небольшими кусочками.

Морковь и картофель отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, режут кубиками.

Яйца варят вкрутую, отделенный от желтка белок нарезают кубиками, а желток растирают с готовой горчицей и небольшой частью сметаны.

В хлебный квас кладут подготовленные продукты, заправляют смесью из яичных желтков и горчицы, добавляют соль и сахар по вкусу.

При подаче в окрошку кладут сметану и посыпают шинкованным укропом. Можно положить кусочек пищевого льда.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН С РАСТЕГАЕМ

Норма расхода сырья:

Для теста:

Мука пшеничная	600
Сахар	30
Масло сливочное	30
Дрожжи прессованные	30
Вода	270

Для фарша:

Рис	60
Масло сливочное	45
Лук репчатый	18
Соль	9
Перец черный	0,1
Грибы сушеные	120
Выход грибного бульона	2 400
Вес растегаев	1 260 (6 шт.)

Из приготовленного дрожжевого теста разделывают шарики весом по 150 *г*, посыпают мукой и оставляют на столе на 10—15 минут для расстойки, затем раскатывают до толщины 4—5 *мм*, кладут на середину лепешки фарш (о приготовлении см. ниже) и защипывают края теста, оставляя середину открытой. После этого растегаи выпекают в духовом шкафу при температуре 280—290°.

Приготовление фарша. Рис перебирают, промывают и варят рассыпчатую кашу. Сушеные грибы перебирают, промывают, замачивают и отваривают до готовности, нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук нарезают кубиками, пассеруют на сливочном масле, затем кладут грибы и пассеруют все вместе.

Подготовленный рис соединяют с пассерованным луком и грибами, добавляют соль, молотый перец, все хорошо перемешивают.

При подаче в бульонную чашку, суповую миску или глубокую тарелку наливают процеженный грибной бульон. Отдельно на пирожковой тарелке подают растегай.

Растегай с грибным фаршем подают и с прозрачным мясным бульоном.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ ПО-УДМУРТСКИ

Норма расхода сырья:

Квас	1 800
Картофель	600
Грибы	450

Хрен	300
Лук зеленый	240
Сметана	60
Зелень	30
Выход	3 000

Хлебный квас солят по вкусу, добавляют тертый хрен, шинкованные соленые огурцы, отваренные в кожуре, а затем очищенный шинкованный картофель, зеленый лук, все хорошо размешивают, прибавляют по вкусу соль и сахар.

При подаче заправляют сметаной и посыпают сверху рубленой зеленью.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (МАВРИТАНСКИЙ)

Норма расхода сырья:

Бульон мясо-костный	2 400
Капуста цветная	300
Картофель	600
Морковь	80
Петрушка (корень)	80
Лук репчатый	80
Перец зеленый	60
Лук-порей	80
Горошек зеленый (консервы)	140
Помидоры свежие	280
Грибы белые свежие	150
Шпинат или щавель	90
Масло сливочное	60
Зелень петрушки	30
Специи	по вкусу
Выход	3 000

В кипящий подсоленный мясной бульон кладут картофель дольками, добавляют обработанные нарезанные белые грибы, кочежки цветной капусты и варят.

Через 10 минут в суп кладут пассерованные со специями коренья, зеленый перец, лук, свежие помидоры.

В конце варки добавляют нарезанный шпинат и консервированный зеленый горошек. Доводят до вкуса. Подают суп с зеленью петрушки.

СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Норма расхода сырья:

Говядина (мякоть)	340
Жир	10
Яйца (шт.)	1
Лук репчатый	40
Вода	30
Перец черный молотый	0,12
Соль	10
Сахар	15
Фрикадельки (полуфабрикат)	400
Рис	90
Картофель	1 000
Морковь	150

Петрушка	40
Лук репчатый	150
Зелень	30
Маргарин	60
Выход	3 000

Говядину (второй сорт) промывают, нарезают, вместе с пассерованным луком пропускают 2 раза через мясорубку.

В измельченное мясо кладут соль, сахар, перец, яйца, вливают воду, и все тщательно размешивают.

В посуду с горячей подсоленной водой расфасовывают фрикадельную массу в виде маленьких шариков, дают закипеть, снимают пену и варят при слабом кипении 15 минут. Закладывают в бульон картофель, нарезанный брусочками, вводят промытый рис, пассерованные петрушку, морковь, лук, нарезанный шашками, и варят до готовности.

При подаче суп посыпают зеленью.

КИФТА ШУРПА

(суп по-узбекски)

Норма расхода сырья:

Кости	600
Баранина	570
Рис	60
Яйца (шт.)	2
Перец	1
Соль	20
Вода	40
Картофель	600
Лук репчатый	180
Морковь	180
Перец зеленый	50
Помидоры	250
Горох	120
Выход	3 000

Горох перебирают, промывают, замачивают и через 2 часа отваривают до готовности без соли.

Репчатый лук, морковь, помидоры нарезают ломтиками, зеленый перец — соломкой, и все пассеруют до полуготовности.

Из пищевых костей приготовляют бульон.

Баранину дважды пропускают через мясорубку, соединяют измельченное мясо с припущенным рисом, добавляют сырые яйца, соль, перец и воду.

Массу размешивают, расфасовывают и формуют кифту в виде сарделек по 2 штуки на порцию.

В процеженный кипящий бульон кладут кифту, варят до полуготовности, закладывают нарезанный картофель, через 10 минут — пассерованные овощи, отваренный горох и доводят до готовности и вкуса.

При подаче шурпу наливают в кисе (большую пиалу) и посыпают рубленой зеленью.

СУП ТОМАТНЫЙ С РИСОМ ПО-ЛИТОВСКИ

Норма расхода сырья:

Помидоры свежие	600
Рис	240
Маргарин	30
Лук репчатый	108
Кости говяжьи	600
Сметана	150
Специи и зелень	по вкусу
Выход	3 000

Свежие помидоры заливают водой, тушат до размягчения и протирают через сито на томат-пюре.

В кипящий подсоленный бульон кладут приготовленный томат, промытый рис, пассерованный репчатый лук и варят до готовности. При подаче заправляют сметаной.

ХАРЧО ПО-ГРУЗИНСКИ

Норма расхода сырья:

Грудинка говяжья	654
или баранья	648
Рис	180
Маргарин столовый	60
Лук репчатый	180
Чеснок	18
Томат-пюре	90
Ткемали и зелень	120
Перец стручковый горький	0,6
Выход	3 000

Говяжью или баранью грудинку промывают, рубят на кусочки по 35 *г*, заливают водой и варят при слабом кипении в течение 1 часа 30 минут, снимая пену.

В бульон с мясом вводят промытый рис, добавляют в конце варки рубленый репчатый лук, прокипяченный в жирном бульоне (брезе), и пассерованный томат. Солят, доводят до вкуса мелко рубленным чесноком, соусом ткемали или пастилой в виде раствора, красным перцем.

При подаче суп посыпают зеленью и отдельно подают ловаш (хлеб).

БОЗБАШ ЕРЕВАНСКИЙ

Норма расхода сырья:

Баранина	648
Горох лущеный	180
Лук репчатый	72
Картофель	600
Яблоки	180
Чернослив	60
Томат-пюре	60
Зелень	30
Специи	по вкусу
Выход	3 000

Грудинку баранины нарубают на куски по 50—60 *г*, заливают холодной водой, дают быстро закипеть и варят при медленном кипении 60 минут, снимая пену; добавляют промытый замоченный горох и продолжают варку минут 40. Кладут соль, нарезанный дольками картофель, пассерованный репчатый лук, томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, разрезанные на четыре части с удалением сердцевины, перец-горошек и доводят до готовности и вкуса.

При подаче посыпают мелко нарезанной зеленью.

ХАШ ПО-АРМЯНСКИ

Норма расхода сырья:

Ноги говяжьи	1 800
Рубец	600
Чеснок	30
Вода	3 000
Выход	3 000

Обработанные и подготовленные говяжьи ноги и рубец варят по отдельности в небольшом количестве воды без соли до полной готовности, то есть пока мякоть свободно не отделится от костей.

Варят продукты при слабом кипении 5—6 часов, по мере выкипания доливают кипяток.

Готовый бульон процеживают, кладут в него отделенное от костей мясо и нарезанный рубец.

Подают хаш очень горячим. Отдельно — измельченный чеснок, заправленный бульоном, и соль.

Хаш обычно едят утром. Богатый витаминами PP, B_1 и B_2, он положительно влияет на желудочную секрецию, применяется даже как лечебное средство при язвенных болезнях желудка, 12-перстной кишки и гастритах с повышенной кислотностью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Норма расхода сырья:

Кости пищевые	900
Картофель	1 400
Лук репчатый	50
Морковь	120
Масло сливочное	10
Мука пшеничная	60
Молоко	600
Соль	по вкусу
Яйца, желтки (шт.)	1
Хлеб пшеничный	200
или сухари	120
Выход	3 000

Горячим бульоном, приготовленным из мелко рубленных костей, заливают очищенный картофель, варят, добавляют в конце пассерованные репчатый лук и морковь.

Готовые овощи протирают вместе с отваром.

В полученное овощное пюре вливают мучной соус, бульон, варят 10 минут; по вкусу солят. В суп-пюре вводят при помешивании горя-

чий желтково-молочный льезон, кладут кусочками сливочное масло. Больше не кипятят: могут образоваться яичные хлопья.

Суп-пюре по констистенции соответствует густоте сливок — масса однородная и эластичная.

Отдельно подают гренки (сушеный мякиш хлеба, нарезанный кубиками).

ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ

Прозрачные бульоны приготовляют из говяжьих мяса или костей, рыбы, домашней птицы или дичи.

Бульоны обладают сокогонным действием и вызывают аппетит благодаря содержанию в больших количествах азотистых экстрактивных веществ, органических кислот, минеральных солей (фосфор, калий, натрий, кальций, железо и др.).

Бульоны подают в фарфоровых чашках емкостью 400 *см*³ или пиалах. Отдельно подают гренки, кулебяки, пирожки и т. д. Если к бульонам предусмотрены гарниры, их приготовляют отдельно, кладут в суповую миску или глубокую тарелку и вливают горячий прозрачный бульон.

От того или иного гарнира бульоны получают свое название.

БУЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ

Норма расхода сырья:

Кости говяжьи	1 200
Мясо (III сорт, для оттяжки)	300
Яйца, белок (шт.)	1
Морковь	36
Белые коренья	30
Лук репчатый	36
Соль	24
Выход	2 400

Кости промывают, рубят (позвоночные кости можно употреблять только после удаления спинного мозга, иначе они делают бульон мутным и салистым), кладут в посуду, заливают холодной водой (2,5 *л* воды на 1 *кг* костей) и варят при слабом кипении 5 часов, удаляя с поверхности бульона хлопья пены и костный жир. Солят в конце варки. Готовый бульон охлаждают до 50° и процеживают.

Для осветления используют мясную оттяжку. Приготовляют ее так: мякоть голяшки, зарез шеи, обрезки от мяса III сорта пропускают через мясорубку, вливают холодную воду (1 *л* воды на 1 *кг* мяса), размешивают и дают отстояться в холодном месте в течение 2 часов. Добавляют в конце настаивания соль, сырой сок от мяса и печени, яичные белки.

Приготовленную оттяжку вводят в бульон, размешивают, дают закипеть и варят 1,5—2 часа при слабом кипении, периодически снимая пену. В процессе варки белки мяса и яиц свертываются, захватывают взвешенные частицы мути, находящиеся в бульоне, делая его прозрачным, осветленным. Заправляют в конце варки букетом зелени, подпеченными (без жира) кореньями и репчатым луком.

Готовый бульон отстаивают минут 15 и процеживают через салфетку.

Чтобы бульон был еще более концентрированным и прозрачным, в нем варят крупные куски мяса, тушки птицы (при температуре жидкости 85—90°).

БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

Норма расхода сырья:

Бульон готовый	2 400
Яйца (шт.)	6
Молоко цельное	150
Масло сливочное	6
Соль	6
Выход	2 400
Вес омлета	240

Слегка взбитые сырые яйца соединяют с молоком, солят, процеживают через сито.

Посуду смазывают маслом, вливают в нее яичную смесь, закрывают и ставят на водяную баню при температуре 85°.

Готовый омлет нарезают на порции, кладут в тарелки и заливают горячим бульоном.

В яичную массу можно добавлять вареное пюре шпината, моркови или протертых помидоров.

Прозрачные бульоны подают также с фрикаделями (175 *г*), клецками (125 *г*), пельменями (175 *г*) и другими гарнирами.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Норма расхода сырья:

Рыба-мелочь	1 200
или рыбные отходы	1 200
Икра	60
Яйца (шт.)	2
Петрушка	30
Лук репчатый	108
Соль	24
Выход	2 400

Из обработанной рыбы-мелочи или пищевых рыбных отходов варят концентрированный бульон с добавлением подпеченных репчатого лука и петрушки, нарезанных крупными кусочками.

Готовый рыбный бульон процеживают, охлаждают до температуры 50°, вводят для осветления рыбную оттяжку, дают закипеть и, помешивая, варят при слабом кипении 15 минут. Бульону дают настояться, процеживают через три слоя марли, обезжиривают.

К прозрачному бульону отдельно подают растегаи, кулебяку с рыбой или рыбные фрикадельки.

Совет. Чтобы удалить горечь, икру некоторых рыб очищают от пленки и погружают в соленую воду на 2—3 минуты. Хорошее осветление бульону придают при варке рыбные пузыри.

Примечание. Икру частиковых пород рыбы растирают с добавлением рыбного бульона, смешивают с яичными белками и вводят в бульон.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Норма расхода сырья:

Бульон концентрированный	2 400
Мука пшеничная	240
Масло сливочное	30
Яйца (шт.)	8
Вода	216
Соль	25
Перец	3
Выход	3 000

В кастрюлю кладут масло сливочное или маргарин, добавляют холодную воду и дают закипеть. В кипящую жидкость вводят пшеничную муку, быстро размешивают веселкой и, не переставая мешать, прогревают 3 минуты. Кастрюлю ставят на стол, охлаждают тесто до 70° и при помешивании добавляют по одному сырые яйца.

Из заварного теста при помощи столовой и чайной ложек разделывают клецки, опускают их в процеженный подсоленный концентрированный мясной бульон, доводят до кипения и варят в течение 5 минут, то есть до всплытия клецек наверх.

Можно отваренные в подсоленной воде клецки откинуть на дуршлаг и хранить. При подаче их кладут в тарелку и заливают горячим прозрачным бульоном.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Молочные супы приготовляют с крупами, овощами и макаронными изделиями на молоке цельном, сгущенном (без сахара) или разбавленном водой. Используют также сухой молочный порошок.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

Норма расхода сырья:

Молоко цельное	2 100
Вода	300
Крупа манная	60
Тыква	700
Масло сливочное	30
Сахар	30
Соль	20
Выход	3 000

Тыкву ополаскивают, очищают от семян и кожицы, нарезают тонкими ломтиками, кладут в кастрюлю с маслом и припускают без воды при частом помешивании. Затем вливают горячее молоко с водой, кладут соль, сахар и, всыпая манную крупу, варят 25 минут. Отдельно подают гренки.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Норма расхода сырья:

Молоко цельное	2 400
Вода	360
Рис	210
Масло сливочное	30

Сахар	30
Соль	20
Выход	3 000

Рис перебирают, промывают, кладут в кастрюлю с кипящей водой и варят 10 минут на слабом огне. Вливают горячее молоко, варят до готовности, в конце варки солят, добавляют сахар и сливочное масло.

При подаче молочного супа с рисом можно положить в тарелку прогретые в собственном соку консервированные крабы без хрящевых пластинок.

Таким же способом варят молочные супы с пшеном и макаронными изделиями.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА ПО-БЕЛОРУССКИ

Норма расхода сырья:

Крахмал картофельный	210
Яйца (шт.)	1½
Молоко для блинчиков	510
Масло топленое	30
Молоко для супа	2 700
Сахар	18
Соль	12
Масло сливочное	30
Выход	3 000

В кастрюлю отбивают сырые яйца, смешивают с цельным молоком, солят, и этой массой разводят картофельный крахмал до густоты блинчатого теста. Выпекают тонкие блинчики, дают им остыть, свертывают рулетом и нарезают в виде лапши.

Цельное молоко солят, кладут сахар, доводят до кипения, засыпают лапшу из блинчиков, варят 5—6 минут и при подаче на стол кладут сверху кусочек сливочного масла.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Норма расхода сырья:

Квас хлебный	2 000
Мясо	306
Язык говяжий отварной	100
Ветчина вареная	100
Картофель вареный	320
Огурцы свежие	400
Лук зеленый (перо)	200
Яйца вареные (шт.)	3
Сметана	130
Горчица готовая	15
Сахар	30
Соль	90
Лимонная кислота	2
Укроп	30
Выход	3 000

Отваренные мясные продукты и картофель нарезают соломкой или мелкими кусочками. Яичные белки рубят, а желтки протирают через сито, к ним добавляют часть сметаны, готовую горчицу, пюре

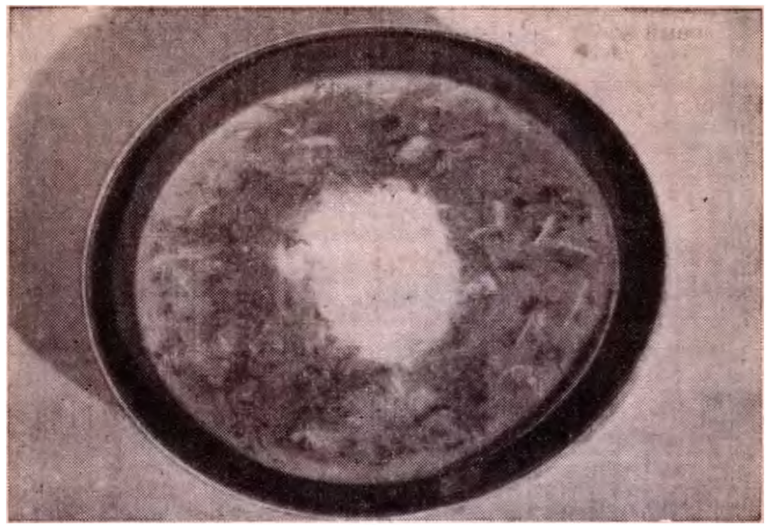


Рис. 25. Окрошка овощная.

из зеленого лука и часть свежих огурцов, измельченных на терке. Эта пюреобразная масса называется пастой.

В холодный соленый хлебный квас (окрошечник) кладут оставшиеся мелко нарезанные огурцы, лук (перо), пасту, по вкусу сахар, соль и лимонную кислоту.

При подаче в тарелку кладут подготовленный набор мясных продуктов, картофель, белки яиц, наливают окрошечник, сверху сметану и посыпают укропом.

Таким же способом приготовляют окрошку овощную, но вместо мясных продуктов добавляют отваренную морковь, консервированный зеленый горошек и редис.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ МЯСНОЙ

Норма расхода сырья:

Говядина	1 000
Вода	2 500
Свекла	600
Лук зеленый	200
Огурцы свежие	400
Сметана	300
Яйца (шт.)	6
Сахар-песок	30
Уксус (3%)	50
Укроп	30
Выход	3 000

Говядину промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой, доводят быстро до кипения и варят в течение 3 часов при температуре 90°. Солят, добавляют сырые коренья, лук и букет зелени.

Готовый концентрированный бульон процеживают, охлаждают до температуры +14° и обезжиривают. Мясо нарезают соломкой или мелкими ломтиками.

Свеклу моют, очищают от кожицы и в отдельной посуде припускают до готовности с добавлением в процессе варки уксуса (сохраняет цвет свеклы). Отваренную свеклу тонко шинкуют и охлаждают.

Огурцы свежие, лук зеленый (перо) шинкуют, а из части — делают пюре.

Яичные белки рубят, желтки протирают через сито.

В сметану кладут протертые желтки, пюреобразные огурцы и лук, размешивают как пасту.

В холодный, обезжиренный мясной бульон кладут пасту, рубленые белки, измельченное мясо, нашинкованные огурцы, лук и свеклу, выливают процеженный свекольный отвар и доводят до вкуса солью и сахаром.

При подаче в холодный борщ добавляют сметану и рубленый укроп.

Примечание. Если холодный борщ приготовляют без мяса, то для жидкой основы используют смесь хлебного и свекольного кваса. Дополнительно кладут отваренную морковь в виде соломки, натертый хрен и по желанию готовую горчицу.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (СЛАДКИЙ)

Норма расхода сырья:

Сахар	300
Яблоки сухие	100
Курага	160
Изюм	120
Крахмал картофельный	60
Кислота лимонная	3
Сливки (сметана высшего сорта)	150
Корица молотая	1
Рис отварной	300
Выход	3 000

Сушеные фрукты разделяют по видам, перебирают и по отдельности обрабатывают, то есть моют, отделяют плодоножки, у яблок вырезают сердцевины и режут соломкой.

Подготовленные фрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: сначала яблоки (груши), затем курагу (урюк, чернослив) и в конце — изюм.

По окончании варки суп заправляют по вкусу лимонной кислотой и молотой корицей.

Чтобы сладкий суп имел необходимую плотность, в него вводят разведенный водой картофельный крахмал и дают закипеть. По готовности остужают и настаивают.

При подаче в холодный сладкий суп добавляют вареный откидной рис или домашнюю лапшу, или вареники с вишней, или кукурузные хлопья. Кладут сливки.

Совет. Супы, соусы приобретают тонкий вкус, если перед подачей положить в них немного сливочного масла.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

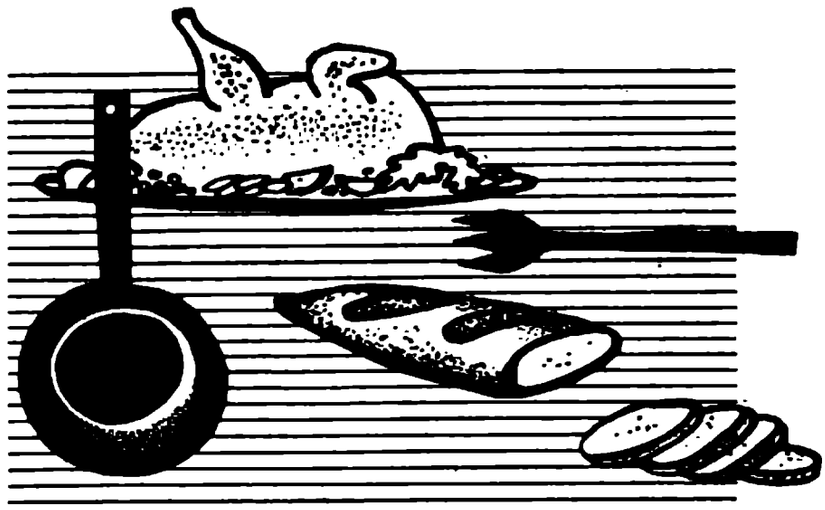
Норма расхода сырья:

Сухари ржаного хлеба	400
Вода (кипяток)	12 000
Мука	200
Дрожжи	150
Сахар	200
Выход	10 000

В подготовленную чистую кадку кладут сухари и заливают кипятком (50% от нормы), остужают, процеживают, добавляют опару, сахар и ставят бродить.

Оставшуюся сухарную гущу снова заливают кипятком, и теплый второй настой соединяют с первым. В квасе брожение продолжается одни сутки. Готовый квас охлаждают до температуры +12°.

Примечание. Опара состоит из смеси теплой воды, растворенных дрожжей и муки простого помола или II сорта.



ВТОРЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и рыбные вторые блюда по способу приготовления подразделяют на рубленые (из фарша), соусные, панированные и натуральные. Подают их при температуре 55—60°.

СУДАК ОТВАРНОЙ ПО-ПОЛЬСКИ

Норма расхода сырья:

Судак свежий	1 150
Соль	20
Морковь	25
Петрушка	15
Лук	25
Вода	1 500
Выход	600
Картофель отварной	900
Соус польский	300

Судак разделывают на звенья с кожей и костями, нарезают на порции по 2 куска, кладут кожей вверх в сотейник в один ряд, половинками друг на друга в полустоячем положении, заливают водой, добавляют сырые коренья, лук и варят при слабом кипении в течение 15 минут.

При подаче в тарелку кладут отварной целый картофель, политый маслом, сбоку — отваренные куски судака. Отдельно в соуснике подают польский соус или заливают им рыбу.

Рис 26. Судак отварной по-польски.

Таким же способом приготовляют осетрину, севрюгу, белугу, щуку, треску и другую рыбу.

СУДАК В ТЕСТЕ ЖАРЕНЫЙ

Норма расхода сырья:

Судак (филе)	550
Лимонная кислота	3
Масло растительное	18
Зелень петрушки	18
Соль	7

На тесто:

Мука пшеничная	230
Молоко	120
Сметана	120
Яйца (шт.)	6
Соль	5
Сахар	2
Жир (для фритюра)	120
Выход	1 200
Соус томатный	600

Судака свежего разделывают на звенья без костей и кожи, нарезают брусочками, солят, посыпают молотым перцем, кладут в посуду, сбрызгивают лимонной кислотой и растительным маслом, добавляют рубленую зелень петрушки, маринуют 1 час в холодном месте.

Одновременно приготовляют тесто (кляр). В посуду с мукой вливают горячее молоко, размешивают, кладут в тесто сметану, соль, сахар, яичные желтки, добавляют взбитые в густую пену белки.

Маринованные кусочки судака с помощью вилки погружают в вязкое тесто, вынимают, дают излишкам теста стечь и жарят в разогретом фритюре.

До готовности рыбу доводят в духовом шкафу в течение 5 минут.

При подаче рыбу укладывают на тарелки с бумажной салфеткой, отдельно подают горячий рыбный томатный соус.

Если жареная рыба остыла, то к ней подают соус майонез с корнишонами и ломтики лимона без цедры.

СУДАК ЖАРЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ
(кольбер)

Норма расхода сырья:

Судак (филе)	690
Соль	10
Мука	42
Яйца	1
Хлебная крошка мякиша	120
Жир (для фритюра)	72
Выход	750
Лимон	1
Зеленое масло сливочное	90
Картофель жареный (из вареного)	900
Соус томатный рыбный	600

Судак свежий разделывают на звенья без костей и кожи, филе нарезают вдоль на длинные полоски, солят, перчат, панируют в муке, смачивают яичным льезоном, панируют в белой хлебной крошке. Полоску мяса свертывают «восьмеркой», скалывают шпажкой и погружают для обжарки в горячий фритюр до образования румяной корочки.

До готовности доводят рыбу в духовом шкафу.

При подаче на жареную рыбу кладут зеленое сливочное масло сбоку — ломтик лимона, картофель жареный и отдельно в соуснике — рыбный томатный соус.

Зеленое масло приготовляют так. Зелень петрушки перебирают, промывают и мелко рубят ножом. В размягченное сливочное масло кладут подготовленную зелень, добавляют лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, соус «Южный», все размешивают, чтобы зелень равномерно распределилась в масле. Затем маслу придают форму батона диаметром 3 *см* и остужают. При подаче его нарезают кружочками.

Пропорция на 1 000 *г* выхода следующая: масло сливочное — 850 *г*, зелень — 200 *г*, лимонная кислота — 2 *г*, соус «Южный» — 50 *г*.

АСПАЗИ ИЗ СУДАКА

Норма расхода сырья:

Судак свежий	1 200
Сливки	120
Масло сливочное	120
Перец кайенский	0,3
Соль	18
Выход	600
Зеленый горошек	450
Хлеб высшего сорта	300
Соус томатный рыбный	450
Раковые шейки (шт.)	12

Судак свежий разделывают на звенья без костей и кожи, режут на куски и пропускают через мясорубку.

Измельченную мякоть толкут пестиком в ступке, добавляя часть сливок. Образующуюся массу протирают через сито, в пюре кладут соль, перец и при помешивании — часть сливок. Когда масса станет пышной, добавляют остальные взбитые сливки, перемешивая снизу вверх.

Готовое рыбное пюре укладывают на $^3/_4$ высоты в металлическую форму с трубкой в центре полости и ставят варить на водяную баню до готовности. Готовое аспази отделяется от краев формы, масса увеличивается в объеме и сверху затвердевает.

Аспази укладывают на тарелку, внутрь кладут зеленый горошек в масле, гарнируют крутонами из хлеба, поджаренными в виде гребешков, и раковыми шейками. При подаче поливают соусом.

СЕВРЮГА ЖАРЕНАЯ

(брош)

Норма расхода сырья:

Севрюга	1 100
Соль	20
Перец молотый	0,8
Сметана	60
Масло сливочное	24
Выход	600
Картофель жареный фри	900
Масло сливочное	42
Лимон (шт.)	1
Зелень	30

Ошпаренное и зачищенное от хрящей и жучков звено севрюги обмывают холодной водой, натирают смесью соли и перца, дают промариноваться в течение часа, кладут кожей вверх на смазанный жиром противень, сверху смазывают сметаной и ставят в духовой шкаф с температурой 300°. Доводят до готовности.

При подаче жареную рыбу режут по одному куску на порцию, гарнируют жареным картофелем фри, сверху поливают сливочным маслом, отжатым соком лимона и посыпают рубленой зеленью.

КАМБАЛА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Камбала	1 100
Морковь	200
Петрушка	36
Сельдерей	18
Лук репчатый	100
Томат-пюре	90
Масло подсолнечное	60
Уксус (3%)	240
Сахар	15
Соль	10
Перец молотый	0,4
Лавровый лист	0,2

Гвоздика	0,1
Корица	0,1
Выход	1 000
Картофель отварной	900

Обработанную камбалу (без черной кожи с костями) нарезают на куски по 60 *г*, солят, укладывают в глубокую посуду слоями, вперемежку с нарезанными соломкой морковью, петрушкой, сельдереем и репчатым луком.

К ним добавляют подсолнечное масло, томат-пюре, сахар, соль, специи и вливают по вкусу уксус. Посуду плотно закрывают крышкой и ставят в духовой шкаф. Тушат 3 часа, пока кости рыбы не станут мягкими и съедобными, как в консервах.

Подают тушеную рыбу горячей с картофелем отварным, а в холодном состоянии — как консервы, посыпав сверху зеленью.

Совет. Лучше перед тушением костистую рыбу нарезать на порции, посолить, запанировать в муке и зажарить, а потом тушить с овощами, как указано выше.

ЗРАЗЫ ИЗ СУДАКА

Норма расхода сырья:

Судак свежий крупный	1 500
Лук репчатый	252
Яйца (шт.)	3
Сухари молотые	60
Маргарин	36
Зелень петрушки	60
Соль	по вкусу
Перец молотый	1
Мука пшеничная	36
Яйца (шт.)	1
Хлеб пшеничный	110
Сало растительное	60
Масло сливочное	30
Выход	900 (6 шт.)
Вес гарнира	900

Судак свежий обрабатывают и нарезают на половинки без костей и кожи тонкими широкими ломтиками (по одному на порцию), отбивают, солят, посыпают перцем и через час, когда мясо станет клейким, на середину пласта кладут фарш, завертывают, придавая форму сигары, после чего панируют в муке, смачивают льезоном и снова панируют в черством мякише белого хлеба, нарезанного кубиками или соломкой (белая панировка).

Изделия погружают в хорошо разогретый фритюр, жарят до образования румяной поверхности, вынимают шумовкой, кладут на сковородку и ставят в духовой шкаф с температурой 250°, чтобы довести до готовности.

Подают по одной штуке на порцию с картофелем, жаренным ломтиками, или со сложным гарниром (картофель фри, морковь в молочном соусе, отварные стручки фасоли с маслом), поливают сливочным маслом. Отдельно подают рыбный томатный соус.

Приготовление фарша. Сваренные вкрутую яйца измельчают, кладут в посуду и добавляют пассерованный лук, молотые сухари, рубленую зелень петрушки, солят и перчат.

КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Мясо (мякоть)	1 000
Хлеб пшеничный	250
Молоко или вода	300
Соль	15
Перец молотый	1
Сухари панировочные	140
Жир (для жарки)	80
Выход	1 765

Мякоть говядины без пленок и сухожилий нарезают на мелкие куски и пропускают через мясорубку на крупную решетку, добавляют замоченный черствый пшеничный хлеб, размешивают и снова пропускают через мясорубку на мелкую решетку. Солят, перчат, добавляют в 2—3 приема холодное цельное молоко или воду, хорошо размешивают, выбивают до однородной массы.

Для улучшения вкуса в котлетную массу рекомендуется на 1 *кг* мяса добавить 50 *г* сливочного масла, 2—3 сырых яичных желтка или 50—70 *г* нутряного сала-сырца.

Приготовленную котлетную массу разделывают руками, смоченными водой, на порции, панируют в сухарях, придают яйцеприплюснутую форму (вид котлеты с заостренным концом) и обжаривают с двух сторон на разогретом в сковороде жире до образования румяной корочки, а затем в духовом шкафу доводят до готовности в течение 3 минут.

Подают обычно с однородным гарниром, заправленным маслом, поливая красным или томатным соусом.

Совет. Не солите мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает его вкусовые качества и снижает питательность.

КОТЛЕТЫ ОРИГИНАЛЬНЫЕ

Норма расхода сырья:

Мякоть телятины или свинины нежирной	600
Судак (филе)	200
Яйца (шт.)	1
Вода (молоко)	80
Масло сливочное	80
Чеснок	10
Перец молотый	0,2
Крахмал	80
Сухари	120
Соль	15
Сахар	5
Выход	950 (21 шт.)
Гарнир — картофель жареный (из вареного)	600
Соус томатный или сметанный	600

Мякоть телятины, филе судака, чеснок, смешанные вместе, пропускают дважды через мясорубку с паштетной решеткой. В фарш добавляют соль, сахар, крахмал, сливочное масло, яйца, перец молотый и воду (или молоко).

Массу тщательно взбивают веселкой, разделывают в виде тонких сарделек длиной 7 *см*, панируют в сухарях и жарят во флитюре.

Подают с жареным картофелем, поливают соусом или подают его отдельно в соуснике.

ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Мясо (мякоть)	1 000
Хлеб пшеничный	200
Вода	250—300
Соль	15
Перец	1
Сухари (для панировки)	180
Жир (для жарки)	80
Вес котлетной массы	1 725

На фарш:

Яйца (шт.)	5
Лук репчатый	600
Жир	60
Сухари молотые	100
Соль	15
Перец	1
Зелень петрушки	100
Выход	700

Говядину III сорта зачищают от пленок и сухожилий, режут на мелкие куски, солят и пропускают через мясорубку с крупной решеткой, дают полежать 2 часа в холодном месте. Затем соединяют мясо с намоченным черствым белым хлебом, снова пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют молотый перец, холодное молоко и тщательно выбивают до однородной массы и расфасовывают руками, смоченными водой, на порции. Делают из каждой на ладони руки круглую лепешку, на середину укладывают фарш, завертывают, придавая овальную форму, панируют в молотых белых сухарях, слегка приплюснув ножом с боков, и обжаривают с обеих сторон.

Приготовление фарша. В рубленые вареные яйца кладут пассерованный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками, зелень петрушки, посыпают молотыми сухарями, солью, перцем. Массу перемешивают.

При подаче с гарниром (гречневая каша, морковь, припущенная с маслом, или картофель жареный) зразы поливают томатным соусом.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

Норма расхода сырья:

Говядина	628
или баранина	640
Хлеб пшеничный	90
Молоко	140

Соль	10
Лук пассерованный	72
Мука пшеничная	48
Перец молотый	0,02
Соус томатный	450
Выход	1 100

Мякоть говядины или баранины, нарезанную кусочками, пропускают два раза через мясорубку вместе с набухшим в молоке хлебом и пассерованным репчатым луком.

Фарш заправляют молоком, солью, молотым перцем, хорошо размешивают, расфасовывают из расчета 3 штуки на порцию, панируют в муке, придавая форму шариков, обжаривают в духовом шкафу на жирах до образования румяной корочки, кладут в сотейник в два ряда, заливают горячим жидким томатным соусом и тушат в закрытой посуде при умеренном нагреве в течение 15 минут.

При подаче тефтели заливают соусом, в котором они тушились. Можно 50% хлеба заменить отваренным рисом. В этом случае на гарнир подают рассыпчатую рисовую кашу. При тушении с соусом кладут иногда и шинкованный щавель.

ФРИКАДЕЛИ В СОУСЕ ТУШЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Говядина II сорта	1 000
Лук репчатый	150
Маргарин	60
Яйца (шт.)	1
Вода	80
Перец молотый	1
Соль	15
Сахар-песок	5
Выход	750

Зачищенную мякоть говядины нарезают мелкими кусками и два раза пропускают через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком. Затем добавляют воду, соль, перец, сырые яйца и сахар, хорошо перемешивают, расфасовывают в виде крупных шариков по 30 *г* (5 штук на порцию), кладут в горячую соленую воду, варят при слабом кипении почти до готовности и вынимают фрикадели из посуды шумовкой.

На бульоне и пассерованной муке приготовляют соус сметанный с томатом и луком. Фрикадели складывают в смазанную жиром посуду, заливают жидким соусом и тушат 15 минут до готовности.

На гарнир подают картофель жареный (приготовленный из вареного) и поливают фрикадели соусом, в котором они тушились.

РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Норма расхода сырья:

Говядина	618
Хлеб пшеничный	90
Молоко или вода	138
Соль	6

Перец молотый	0,05
Вес котлетной массы	684
Яйца (шт.)	1
Соус молочный густой	210
Начинка (фарш):	
Макароны	180
после отваривания	450
Маргарин	12
Вес фарша	460
Жир на смазку противня	6
Сухари молотые	24
Соус красный	300
Выход	1 500

Мякоть говядины нарезают на кусочки, солят, пропускают через мясорубку и дают полежать 2 часа в холодном месте. Затем перемешивают фарш с набухшим в молоке черствым пшеничным хлебом и снова пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют молотый перец, остаток молока. Полученную массу хорошо взбивают.

На смоченной водой салфетке раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5—2 *см*, на середину укладывают полоской отварные макароны, заправленные маргарином. Затем с помощью салфетки придают форму рулета и перекладывают его вниз швом на смазанный жиром противень.

Поверхность рулета художественно оформляют горячим густым молочным соусом (из кондитерского мешка), смазывают яйцом, посыпают сверху сухарями, делают 2—3 прокола и запекают в духовом шкафу.

Готовый рулет поперек и наискось разрезают острым ножом из расчета 1—2 куска на порцию. При подаче поливают красным соусом.

Можно рулет приготовить и с другой начинкой, например, с гречневой рассыпчатой кашей, в которую кладут пассерованный репчатый лук, рубленые вареные яйца и соль по вкусу.

Запеченный мясной рулет можно приготовить без начинки, из одной котлетной массы.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

(шашлык по-азербайджански)

Норма расхода сырья:

Баранина	1 650
Сало курдючное	60
Перец	0,5
Лук репчатый	120
Лимонная кислота	1
Выход	840
Гарнир:	
Лук зеленый	240
Сумах	15
Зелень разная	90
Лаваш (лепешка)	300

На лаваш—муки 270 *г*, воды—75 *г*, соли—3 *г*.

Мякоть баранины, курдючное сало режут на куски, солят и пропускают через мясорубку с частой решеткой вместе с репчатым лу-

Рис. 27. Люля-кебаб (шашлык по-азербайджански).

ком. В измельченное мясо добавляют раствор лимонной кислоты или уксус, перец, все перемешивают, выносят на холод и маринуют 3—4 часа. Затем из фарша формируют на плоской шпажке люля-кебаб в виде сардельки и жарят над горящими древесными углями.

К люля-кебаб подают лаваш, пучок зеленого лука и посыпают сверху сумахом (измельченный сушеный барбарис). Подают на овальном блюде.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	660
Перец	3
Лук репчатый	180
Уксус (3%)	60
Сахар	6
Соль	9
Выход	450

Мякоть баранины нарезают кусочками по 15 *г*, солят, перчат, смачивают столовым уксусом, добавляют небольшое количество тонко нарезанного лука, перемешивают и маринуют в глиняной посуде в течение 4—5 часов. Затем мясо надевают на шпажку и жарят над горящими древесными углями до готовности в специальной шашлычнице (мангале).

При подаче шашлык посыпают маринованным в уксусе с сахаром репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами.

Совет. Избыток добавленного в мясо уксуса или его повышенная крепость делают мясо слишком влажным, дряблым и жестким. Хорошие вкусовые качества сообщает мясу маринование его в томатном или гранатном соке.

ГУЛЯШ С КАРТОФЕЛЕМ

Норма расхода сырья:

Говядина II сорта	966
Жир	60
Лук репчатый	150
Томат-пюре	90
Мука пшеничная	30
Специи	по вкусу
Зелень	18
Гарнир	900
Выход	3 250

Первый способ. Говядину (лопатку, покромку части задней ноги) нарезают кубиками весом по 15—20 *г*, обжаривают до образования румяной корочки, солят, добавляют нашинкованный репчатый лук и продолжают обжарку до готовности лука, после чего пересыпают мукой, слегка прожаривают, кладут томат-пюре, заливают бульоном и тушат 30—40 минут при слабом кипении. Затем добавляют черный перец-горошек, лавровый лист, букет зелени (связанный пучок укропа, петрушки) и продолжают тушить до полной готовности около часа.

При подаче на гарнир кладут целый или нарезанный кубиками отварной картофель и посыпают рубленой зеленью.

Второй способ. Мякоть говядины нарезают крупными кубиками по 15—20 *г*, солят, перчат и обжаривают до образования поджаристой корочки. Мясо кладут в кастрюлю, вливают горячую воду, томат-пюре и тушат до готовности. Затем на образовавшемся бульоне приготовляют соус; в нем мясо тушится 15—20 минут с добавлением пассерованного репчатого лука и специй. Соус должен быть средней густоты, т. е. покрывать кусочки мяса легким налетом.

В баранчик или столовую тарелку кладут отварной картофель крупными кубиками, сбоку — приготовленный гуляш, сверху посыпают рубленой зеленью лука или петрушки, картофель поливают распущенным сливочным маслом.

Совет. При тушении мелких кусков мяса пряности кладут связанными в пучок, а после окончания тушения их удаляют.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Норма расхода сырья:

Баранина	894
Жир	72
Лук репчатый	180
Томат-пюре	90
Мука пшеничная	18
Картофель	1 158
Морковь	310
Петрушка	80
Перец черный	60
Лавровый лист	0,1
Гвоздика	0,05
Зелень	30
Выход	1 950

Грудинку, корейку и лопатку баранины рубят вместе с костью на куски весом по 40—50 *г*, обжаривают до образования румяной короч-

ки, солят, заливают горячим бульоном или водой, добавляют томат-пюре и тушат при слабом кипении 40 минут.

Очищенные морковь, петрушку, репчатый лук и картофель нарезают дольками или крупными кубиками и обжаривают по отдельности на жирах.

Затем из слитого бульона, муки и жира приготовляют красный соус. Им заливают мясо, добавляют обжаренные коренья и картофель (картофель можно не обжаривать), кладут черный перец-горошек, лавровый лист, гвоздику и доводят тушением до готовности и вкуса.

При отсутствии моркови и петрушки в рагу можно добавить зеленый горошек, сладкий стручковый перец, баклажаны, кабачки, помидоры или фасоль.

Подают готовое рагу вместе с соусом и гарниром.

Можно картофель на гарнир приготовить отдельно и при подаче сверху уложить приготовленное рагу.

РАГУ ИЗ КРОЛИКА

Норма расхода сырья:

Кролик	888
Жир	72
Картофель	1 158
Морковь	312
Петрушка	78
Лук репчатый	180
Томат-пюре	90
или свежие помидоры	270
Мука пшеничная	18
Соль	18
Перец	0,1
Гвоздика	0,05
Лавровый лист	0,02
Зелень	30
Выход	2 100

Обработанного кролика нарубают на куски по 40—50 *г* вместе с косточками и обжаривают мясо до образования слегка румяной корочки, солят, добавляют нарезанные дольками морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают обжарку до подрумянивания кореньев. После этого пересыпают пшеничной мукой, перемешивают, добавляют томат-пюре или свежие нарезанные дольками помидоры, специи, пучок зелени (связанные ветки петрушки, укропа). Заливают бульоном или горячей водой, добавляют нарезанный дольками или крупными кружочками сырой очищенный картофель и тушат при закрытой крышке до полной готовности.

БЕФ-СТРОГАНОВ С КАРТОФЕЛЕМ

Норма расхода сырья:

Говядина I сорта	966
Маргарин	60
Мука пшеничная	30
Лук репчатый	258
Томат-пюре	90
Соус «Южный»	24
Сметана	180
Гарнир готовый	900
Выход	1 800

Первый способ. Зачищенные от пленок и сухожилий тонкий и толстый края или вырезку нарезают поперек волокон широкими ломтиками толщиной в 1 *см*, отбивают, складывают один на другой в 3—4 слоя и нарезают брусочками в виде лапши с квадратным сечением 0,4×0,4 *см*, длиной 4—5 *см*.

На чугунную сковородку с жиром кладут предварительно пересыпанное солью, перцем и мукой подготовленное мясо, обжаривают на сильном огне, чтобы мясо сохранило в себе сок, покрылось блестящей пленочкой и зарумянилось. Зажаренное мясо перекладывают в сотейник, добавляют немного бульона, томат-пюре, пассерованный репчатый лук и прогревают 15 минут, не допуская кипения. После этого добавляют соус «Южный», сметану и доводят до кипения.

Подают беф-строганов в мельхиоровом баранчике к завтраку или на ужин в виде горячей закуски.

Гарнир — жареный картофель фри (обжаренный из вареного) или вареный в кожуре, нарезанный брусочками.

Второй способ. Подготовленное и нарезанное брусочками мясо солят, перчат и жарят до готовности на хорошо разогретой сковороде с жиром.

Жареное мясо кладут в сотейник, к нему добавляют пассерованный репчатый лук, готовый соус «Сметанный», заправленный пассерованным томатом-пюре и соусом «Южный», и нагревают почти до кипения.

При подаче в мельхиоровой баранчик или столовую тарелку кладут картофель, жаренный во фритюре в виде брусочков, сбоку — беф-строганов. Отдельно в закусочной тарелке к беф-строганову подают нарезанные помидоры и огурцы.

АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ТАТАРСКИ

Норма расхода сырья:

Говядина I сорта	966
Маргарин	72
Соль	18
Помидоры свежие или томат-пюре	60
Вода или бульон	300
Мука пшеничная	18
Маргарин	18
Лук репчатый	180
Перец черный	0,6
Чеснок	6
Картофель	1158
Зелень	30
Выход	1950

Говядину (внутреннюю и верхнюю части мякоти задней ноги) зачищают от пленок, нарезают поперек волокон ломтиками толщиной в 1 *см*, а затем — в виде прямоугольников длиной 3—4 *см* и обжаривают на сковороде до образования румяной корочки. Мясо перекладывают в кастрюлю, солят, добавляют нарезанные свежие помидоры или томат-пюре, горячую воду, закрывают крышкой и тушат около часа. После этого мучную коричневую пассеровку разводят соком, в котором припускалось мясо, и полученный соус добавляют в мясо, кладут пассерованный репчатый лук, черный перец-горошек, нарезан-

ный жареный картофель, рубленый чеснок. Доводят блюдо до готовности и вкуса.

ЖАРКОЕ ПО-ЕВРЕЙСКИ

Норма расхода сырья:

Говядина	1 014
Жир	42
Лук репчатый	144
Томат-пюре	90
Чеснок	15
Картофель	1 260
Перец	0,3
Чернослив	180
Соль	30
Зелень	30
Выход	1 950

Мясо нарезают поперек волокон по 1—2 куска на порцию (можно слегка отбить), солят, посыпают молотым черным перцем, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Затем перекладывают его в сотейник, заливают горячим бульоном или водой, чтобы мясо полностью покрылось, и тушат при слабом кипении около часа. После этого добавляют пассерованный репчатый лук, мелко рубленный чеснок, лавровый лист, томат-пюре, очищенный, нарезанный кружочками картофель толщиной 1—1,5 *см*, промытый чернослив, закрывают крышкой и продолжают тушить до готовности.

Подают в баранчиках или мелких столовых тарелках, посыпая рубленой зеленью.

По другому варианту мясо тушится с черносливом до готовности, к нему подают жареный картофель.

ШТУФАТ С МАКАРОНАМИ ПО-ИШИМСКИ

Норма расхода сырья:

Говядина, II сорт	1 014
Жир	30
Лук репчатый	60
Морковь	90
Томат-пюре	60
Перец	0,2
Лавровый лист	0,1
Соль	24
Макароны отварные	900
Масло сливочное	5
Зелень	30
Выход	1 650

Покромку говядины солят, посыпают молотым черным перцем и свертывают плотно рулетом (стороной от ребра внутрь), перевязывают шпагатом и обжаривают на плите до образования румяной корочки. После этого мясо перекладывают в кастрюлю, добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, букет зелени (пучок веток укропа и петрушки), томат-пюре, соль, черный перец-горошек, лавровый лист, заливают горячим бульоном, закрывают крышкой и тушат 1,5—2 часа до готовности при очень слабом кипении.

По готовности мясо вынимают, снимают шпагат, нарезают по 1—2 кружочка на порцию, заливают процеженным бульоном, в котором тушился штуфат.

Подают с отварными макаронами, заправленными сливочным маслом, и поливают соком, в котором тушилось мясо.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Норма расхода сырья:

Баранина	1 000
Морковь	200
Лук репчатый	200
Петрушка	80
Картофель	600
Капуста свежая	400
Перец зеленый	50
Маргарин	30
Мука пшеничная	18
Чеснок	6
Выход	2 300

Баранину с костями (кроме шейных позвонков) рубят кусками весом по 40 *г* (4 штуки на порцию), кладут в кастрюлю с горячей водой (1,2 *л* на 1 *кг* мяса), солят и варят при очень слабом кипении в течение часа, снимая пену. Часть бульона отделяют для приготовления белого соуса.

К мясу добавляют очищенные, нарезанные дольками морковь, петрушку, репчатый лук, некрупный целый картофель, свежую капусту шашками, перец зеленый, нарезанный соломкой, и варят овощи до готовности в закрытой посуде вместе с белым соусом. Для вкуса кладут натертый чеснок и молодой перец, овощи не должны быть переварены.

Подают баранину с овощами в баранчике или глубокой тарелке.

КОРЕЙКА ЖАРЕНАЯ

Норма расхода сырья:

Баранина	990
или свинина	774
или телятина	1 080
Жир	12
Специи	по вкусу
Гарнир (картофель жареный)	900
Соус	450
Выход	1 800

Зачищенную корейку натирают солью, смешанной с молотым черным перцем, укладывают на смазанный жиром противень и обжаривают в духовом шкафу до готовности, поливая периодически вытопившимся жиром или бульоном.

При подаче отрезают на порцию 1—2 куска вместе с реберной косточкой, гарнируют жареным картофелем или рассыпчатой рисовой, гречневой кашей и поливают красным соусом.

КОТЛЕТЫ ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ

Норма расхода сырья:

Телятина (корейка)	1 000
Жир	72
Сухари молотые	90
Яйца (шт.)	1
Соль	15
Перец молотый	0,3
Выход	720
Гарнир	900
Масло сливочное	30
Мясной сок	30

Корейку нарезают под углом 45° поперек волокон с реберной костью длиной 8 *см* по одной штуке на порцию. На половину длины косточку зачищают от пленки, смоченное водой мясо отбивают и прорубают сухожилия. Чтобы получить необходимый вес котлеты, используют зачищенное мясо задней ноги, которое режут на ломтики, смачивают водой, отбивают, прорубают и накладывают на мясо с косточкой, придавая вид котлеты овальной формы и одинаковой толщины.

Котлеты солят, перчат, смачивают льезоном, панируют в белых сухарях и жарят. Перед подачей котлеты обжаривают с обеих сторон на средне разогретой сковородке с жиром до образования корочки светло-коричневого цвета, а затем доводят до готовности в духовом шкафу.

Котлеты отбивные подают в овальном баранчике со сложным гарниром (тушеная капуста, припущенная морковь в соусе, картофель фри), подливают мясной сок и поливают сверху сливочным маслом. Отдельно на закусочной тарелке дополнительно подают салат из свежей капусты, огурцов и помидоров.

Таким же способом котлеты отбивные приготовляют из корейки, баранины, свинины (у свиного мяса реберные косточки не зачищают).

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ

Норма расхода сырья:

Баранина (корейка)	1 320
Жир	60
Соль	18
Перец	0,1
Выход	660 (12 шт.)
Гарнир из набора овощей	900
Соус молочный с луком	450

Мясо зачищают от слоя жира, пленок и под углом 45° режут на котлеты с косточкой по 2 штуки на порцию. Концы косточек зачищают, смоченное водой мясо слегка отбивают тяпкой, придавая плоскую, овальную форму, солят, посыпают молотым перцем и обжаривают на сковороде с жиром с обеих сторон.

Для улучшения качества котлеты ее перед жаркой можно мариновать, как мясо на шашлык.

При подаче натуральные котлеты гарнируют зеленым горошком в масле, пропущенной морковью и картофелем фри. Молочный соус с луком подают в соуснике отдельно.

Таким же способом приготовляют натуральные котлеты из корейки, телятины и свинины.

ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (ПО-ВЕНСКИ)

Норма расхода сырья:

Телятина	1 000
или свинина	820
Яйца (шт.)	1
Сухари молотые	90
Соль	15
Перец	0,3
Жир	72
Выход	600
Масло сливочное	30
Каперсы	60
Лимон (шт.)	1
Гарнир (картофель фри)	900
Мясной сок	30

Мясо нарезают поперек волокон одним куском, обрызгивают водой, отбивают тяпкой, ножом придают овальную форму, солят, перчат, смачивают льезоном, панируют в белых сухарях и обжаривают на разогретой сковородке с обеих сторон на жирах до образования румяной корочки, а затем ставят в духовой шкаф на 5 минут.

При подаче в подогретый овальный баранчик с жареным картофелем фри кладут шницель, поливают распущенным сливочным маслом, в котором находятся каперсы без рассола, цедру лимонную, нарезанную соломкой, слегка обжаренную на масле. Поверх мяса кладут ломтик лимона; к гарниру подливают мясной сок.

БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Норма расхода сырья:

Вырезка говяжья	1 290
Жиры	30
Яйца (шт.)	6
Масло сливочное	60
Выход	600
Гарнир (жареный картофель фри)	900
Мясной сок	1 680

Вырезку зачищают от пленок, режут на порции по 1 куску, сбрызгивают водой и слегка отбивают тяпкой, придавая округлую, приплюснутую форму.

Бифштексы солят, перчат, жарят на хорошо разогретой сковороде с жиром (многие любят недожаренный бифштекс с красным соком в середине).

Одновременно на разогретую сковороду с жиром посыпают соль, выпускают яйца так, чтобы желток оказался целым, и жарят яичницу-глазунью при слабом нагреве.

При подаче в круглый баранчик кладут картофель фри, на него — жареный бифштекс, сверху — яичницу-глазунью, поливают сливочным маслом и подливают мясной сок.

Блюдо украшают веточками зелени петрушки. Отдельно на закусочной тарелке подают нарезанные огурцы и помидоры.

БИФШТЕКС ОРИГИНАЛЬНЫЙ

Норма расхода сырья:

Говядина жирная	450
Яйца (шт.)	1
Вода	34
Судак свежий	570
Масло сливочное	30
Чеснок	10
Соль	20
Перец молотый	0,5
Мука пшеничная	30
Сыр плавленый	120
Жир (для жарки)	78
Томат-паста	72
Выход	900
Гарнир (картофель, репчатый лук фри, зеленый горошек)	600

Мякоть говядины пропускают через мясорубку, добавляют к фаршу сырые яйца, соль, перец молотый, вливают воду, хорошо размешивают, расфасовывают, придают форму продолговатой лепешки.

Филе судака нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют в рыбный фарш сливочное масло, соль, перец, мелко нарубленный чеснок, вливают немного воды, перемешивают, расфасовывают, придают форму продолговатой лепешки.

После этого рыбную и мясную лепешки складывают вместе, панируют в муке и жарят с обеих сторон, начиная с рыбной стороны. В конце жарки добавляют томат-пасту, разбавленную в бульоне, и доводят до готовности.

При подаче в баранчик кладут картофель фри, на него бифштекс, сверху на мясо укладывают два ломтика обжаренного плавленого сыра, сбоку кладут репчатый лук фри и зеленый горошек в масле.

Блюдо сочное и вкусное.

АНТРЕКОТ С ГАРНИРОМ

Норма расхода сырья:

Говядина	970
Масло топленое	60
Зеленое масло	90
Выход	450
Гарнир	900
Мясной сок	180

Из зачищенного толстого края говяжьего мяса (молодняка) нарезают порционные куски с косточкой так же, как из корейки. Не-

большой конец косточки зачищают, мясо слегка отбивают, солят, перчат и жарят на хорошо разогретой сковороде с жиром.

В округлый баранчик кладут картофель, отваренный в молоке, на него сбоку — жареное мясо с кусочком зеленого масла, подливают мясной сок и посыпают зеленью.

Примечание. Чтобы приготовить так называемое зеленое масло, зелень петрушки, укропа мелко нарезают, смешивают со сливочным маслом, охлаждают.

РОМШТЕКС С ГАРНИРОМ

Норма расхода сырья:

Говядина	940
Сухари молотые	90
Яйца (шт.)	1
Жир	60
Масло сливочное	30
Выход	600
Гарнир сложный)	900
Мясной сок	180

Мясо тонкого края зачищают от пленок, нарезают поперек волокон под углом 45° (по 1 куску на порцию), сбрызгивают водой, отбивают, прорубают сухожилия, придают овальную форму и одинаковую толщину. Затем солят, перчат, смачивают льезоном, панируют в белых сухарях, обравнивая края. Жарят ромштекс при среднем нагреве до образования румяной корочки. Затем доводят до готовности в духовке.

При подаче в овальный баранчик кладут горками тушеную капусту, морковь, припущенную в молочном соусе, сбоку — картофель фри, приготовленный ромштекс поливают сверху сливочным маслом, подливают мясной сок и украшают зеленью петрушки.

ЛАНГЕТ

Норма расхода сырья:

Говядина (вырезка, тонкий край)	1 300
Масло сливочное	60
Выход	600
Гарнир	900
Соус сметанный с луком	180

От очищенной вырезки нарезают мясо по 3 ломтика на порцию, тонко отбивают, не придавая определенной формы, солят, перчат, обжаривают до готовности с обеих сторон.

При подаче жареное мясо с картофелем фри поливают соусом сметанным с луком. Сверху посыпают рубленой зеленью.

Отдельно на закусочной тарелке подают помидоры и огурцы.

Примечание. Если на жареное ломтиками мясо с картофелем фри сверху положить пассерованный кольцами репчатый лук, панированный мукой, и подлить мясной сок, то такое изделие называется ростбратом.

ФИЛЕ В СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Говядина (вырезка)	1 300
Жир	30
Соль	20
Специи	по вкусу
Выход	600
Крутоны из батона	210
Окорок (язык) вареный	155
Соус красный с мадерой	600
Картофель жареный фри	900

Зачищенную вырезку средней части нарезают под прямым углом по 1 куску на порцию. Каждый из них заворачивают во влажную салфетку и слегка отбивают, придавая цилиндрическую форму, солят, перчат, жарят.

На поджаренный крутон кладут ломтик отваренного окорока или языка, сверху — кусок жареного мяса и поливают в округлом баранчике соусом красным с мадерой. На гарнир отдельно подают жареный картофель фри.

Имеются и другие варианты подачи филе к столу. Например, зачищенную вырезку натирают солью и обжаривают в духовом шкафу до готовности, при подаче нарезают по 1 куску на порцию.

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ФРИ С ГАРНИРОМ

Норма расхода сырья:

Грудинка баранья	675
Мука пшеничная	24
Яйца (шт.)	1
Хлеб пшеничный (высший сорт)	150
Жир (для жарки)	60
Масло сливочное	60
Выход	450
Гарнир	900

От бараньей грудинки отделяют челышко (грудную кость) и реберные кости. Мякоть мяса кладут в кастрюлю с горячей водой и варят (припускают), добавляя коренья, лук, соль, перец-горошек, лавровый лист. Отваренную грудинку охлаждают в противне под прессом (для уплотнения ткани мяса), нарезают широкими ломтиками по 2 куска на порцию, панируют в муке, смачивают яично-молочным льезоном, снова панируют в крошке мякиша белого хлеба и жарят во фритюре. Можно ломтики отварной баранины опустить в жидкое тесто (кляр) и жарить во фритюре.

К жареному мясу на гарнир подают зеленый горошек в масле, картофель фри, морковь в молочном соусе.

Отдельно подают в соуснике томатный соус.

ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ, ИЛИ ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ СВИНИНЫ

Норма расхода сырья:

Свинина (корейка, окорок)	1 000
Жир	30
Выход	600
Крутоны (по 2 шт.)	360
Почки свиные жареные	90
Помидоры свежие жареные	150
Грибы свежие жареные	240
Масло сливочное	72
Гарнир	600
Соус томатный	600
Чеснок	10

Подготовленную почечную часть корейки или свиного окорока нарезают по 1—2 куска на порцию, слегка отбивают, придают плоскую округлую форму, солят, перчат и жарят с обеих сторон до готовности.

Для крутонов берут батон, срезают корки, мякиш режут на тонкие ломтики округлой формы, смачивают льезоном и обжаривают.

Свежие помидоры разрезают пополам, солят, перчат, жарят на сковороде (вначале кожицей вниз, а затем переворачивают) и доводят до готовности при слабом нагреве.

При подаче в овальном блюде каждый кусок жареного мяса кладут на крутон, сверху укладывают жареные ломтиками почки, грибы и помидоры, поливают все томатным соусом, заправленным мелко рубленным чесноком.

Отдельно в фарфоровой тарелке подают жареный картофель фри или гарнир из набора овощей.

Таким же образом приготовляют эскалоп из телятины.

САЙГА ЖАРЕНАЯ

Норма расхода сырья:

Сайга	1 020
Масло растительное	18
Вино столовое или столовый уксус	60
Сало курдючное или шпик	140
Жиры животные	18
Сметана	60
Соус томатный (или соус «Мадера»)	300
Специи	по вкусу
Гарнир	900
Выход	1 650

Куски мякоти сайги хорошо промывают, заливают белым сухим столовым вином или столовым уксусом, смешанным с растительным маслом, и ставят в прохладное место для маринования на 4—6 часов, затем шпигуют курдючным салом, натирают солью, смешанной с молотым перцем, смазывают сметаной и обжаривают на жирах в духовом шкафу до готовности, поливая периодически выделившимся соком и жиром.

При подаче отрезают на порцию 1—2 куска, гарнируют сложным овощным гарниром (припущенная морковь, зеленый горошек, салат

из капусты, жаренный крупными кубиками картофель) и поливают сверху томатным соусом или соусом «Мадера» (на 1 *л* красного соуса 100—150 *г* вина «Мадера»).

ЛАПША ДУНГАНСКАЯ
(дательман)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная (30—72%)	810
Поташ озерный	12
Соль	36
Масло растительное	12
Говядина	642
Сало растительное	90
Лук репчатый	144
Чеснок	6
Перец красный	17
Уксус (3%)	90
Выход	2 700

Замешивают крутое тесто из муки и воды, дают полежать 3—4 часа. Затем его проминают, смачивая поверхность водным раствором поташа. После этого тесту дают отдохнуть, потом еще раз проминают, смачивая соленым раствором с поташем, и раскатывают в виде удлиненного жгута.

Концы жгута берут руками и вытягивают на весу, получившуюся петлю скручивают. Затем снова вытягивают, скручивая петлю жгута после каждой вытяжки поочередно то влево, то вправо. Проделывают это до тех пор, пока витки жгута не будут иметь одинаковую толщину по всей длине.

Подготовленное таким образом тесто кладут на стол, вытягивают вдвое, подпыляют мукой и снова вытягивают до получения лапши необходимой толщины.

Лапшу отваривают, хорошо промывают холодной водой и смазывают растительным маслом.

Мясо нарезают тонкими брусочками, обжаривают на жире вместе с шинкованным луком, заправляют солью, красным перцем, мелко рубленным чесноком и уксусом. Добавляют мясной бульон и доводят до готовности и вкуса.

Рекомендуется в этот мясной соус добавить сладкого перца, а также баклажаны или капусту из расчета 25 *г* на порцию.

Перед подачей лапшу разогревают. Для этого ее кладут в дуршлаг и опускают в горячую воду. Затем укладывают в тарелку и заливают приготовленным мясным соусом.

ЛАПША ДУНГАНСКАЯ ОСОБОГО ЗАКАЗА

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная (30—72%)	810
Поташ озерный	12
Соль	36
Масло растительное	12
Говядина	966
Сало растительное	90
Лук репчатый	144

Рис. 28. Лапша дунганская особого заказа.

Перец красный	12
Уксус (3%)	90
Чеснок	12
Редька	480
Яйца (шт.)	6
Молоко	90
Масло сливочное	18
Зелень	30
Выход	3 300

Способ приготовления теста для этого блюда такой же, как и на лапшу дунганскую, но по заказу потребителя лапша приготовляется разной толщины и формы (тонкая, средняя, толстая или лентообразная).

При подаче подогретую лапшу укладывают в кисе или глубокую тарелку, заливают мясным соусом с редькой, сверху кладут нарезанный в виде лапши омлет и посыпают рубленой зеленью. Редьку-сай подают отдельно.

БАРАНИНА ПО-ИНГУШСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	894
Масло растительное	72
Лук репчатый	600
Помидоры свежие	240
Чеснок	42
Зелень	150
Специи	по вкусу
Выход	1 350

Продукты на галушки:

Мука пшеничная	240
Масло сливочное	60

Яйца (шт.)	1½
Сахар-песок	12
Соль	15
Вода	360
Выход	780
Выход блюда	2 130

Баранину моют, рубят с костями на куски по 50 *г*, солят, перчат, обжаривают, добавив нарезанные лук и помидоры.

К мясу с овощами вливают немного горячей воды и припускают в посуде с закрытой крышкой. Когда мясо окажется мягким и будет легко отделяться от костей, его заправляют рубленым чесноком, зеленью, по вкусу солят.

В посуду с мукой кладут соль, сахар, сливочное масло, вливают кипяток. Густое тесто тщательно размешивают, слегка охлаждают, добавляют яйца, перемешивают. Готовое тесто режут, раскатывают в виде колбасок и нарезают кубиками на галушки, которые варят в соленой воде. Отваренные галушки заправляют сливочным маслом, кладут в глубокую тарелку, на них укладывают мясо с овощами в бульоне, сверху посыпают зеленью. Отдельно в соуснике подают подсоленный бульон с толченым чесноком.

ЛАПША ПО-КОРЕЙСКИ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная (30—72%)	600
Соль	30
Поташ озерный	5
Мясо	642
Жир	60
Масло растительное	18
Лук репчатый	144
Редька	240
или баклажаны	210
или перец болгарский	210
или огурцы соленые	294
или капуста квашеная	250
Томат-пюре	60
Уксус (3%)	60
Бульон мясной	300
Чеснок	6
Перец	1
Зелень	30
Выход	2 400

На столе в муке делают воронку, вливают в нее холодную воду и замешивают тесто. Тесто покрывают смоченным в холодной воде полотенцем и дают отдохнуть 2—3 часа, а затем перемешивают с водным раствором поташа. По густоте тесто должно быть немного круче обыкновенного кислого.

Тесто закладывают в пустотелый цилиндр специальной машинки для изготовления лапши; дно цилиндра имеет отверстия наподобие решетки в мясорубке. Через эти отверстия лапша выдавливается в котел с кипящей соленой водой (концентрация соли в воде 5—8%).

Когда лапша сварится, ее вынимают шумовкой, промывают холодной водой, смазывают растительным маслом и хранят до подачи не более 2—3 часов.

Мясо мелко нарезают, обжаривают на разогретом жире до образования румяной корочки, солят. Добавляют нарезанный репчатый лук, нарезанную соломкой редьку или другие овощи. Снова поджаривают 5—6 минут. Кладут томат-пюре, заливают бульоном и проваривают 30 минут. Затем заправляют уксусом, мелко рубленным чесноком, перцем, лавровым листом и доводят до готовности и вкуса.

Лапшу кладут в пиалу или глубокую тарелку, сверху — приготовленное мясо с овощами и соусом.

Совет. При отсутствии специальной машинки для изготовления лапши можно приспособить мясорубку, но тесто в этом случае необходимо замешивать круче.

ЛАПША ПО-НЕМЕЦКИ

(тип поджарки с лапшой)

Норма расхода сырья:

Свинина	522
или говядина	642
или баранина	660
Масло растительное	60
Лук репчатый	144
Сметана	90
Перец молотый	3
Вес готового мяса	300

Продукты для лапши:

Мука пшеничная	600
Яйца (шт.)	3
Вода	180
Соль	18
Сахар	12

Гарнир:

Картофель отварной	600
или фасоль вареная	600
Выход	2 100

Малосольные мясные продукты отваривают, нарезают соломкой, обжаривают на сале с добавлением репчатого лука, а затем сметаны, перца и небольшого количества бульона.

Из муки, воды, соли, сахара и яиц замешивают крутое пресное тесто, дают ему отлежаться. После этого тесто расфасовывают, раскатывают тонкими сочнями, подсушивают на воздухе и нарезают лапшу крупной соломкой.

Лапшу отваривают в кипящей соленой воде и откидывают на дуршлаг.

При подаче в глубокую тарелку кладут лапшу, на нее — сочное мясо, сбоку — отварной картофель с маслом.

ТАВА-КЕБАБ

(биточки по-азербайджански)

Норма расхода сырья:

Баранина	894
Масло растительное	120

Лук репчатый	180
Уксус винный	60
Картофель	600
Кинза и укроп	24
Яйца (шт.)	6
Помидоры свежие	210
Сахар	30
Соль	60
Перец	2
Выход	1 200

Мякоть жирной баранины и часть сырого репчатого лука пропускают через мясорубку с частой решеткой. Добавляют в фарш соль, сахар, перец, воду (5% к весу мяса), перемешивают, расфасовывают, формуют биточки без панировки по 2 штуки на порцию и жарят. В смазанную жиром сковородку укладывают жареный картофель фри, нарезанный соломкой, на него — биточки, сверху заливают взбитым яйцом с солью и перцем. Изделие запекают в духовом шкафу. Соус подают отдельно. Его приготовляют так. Измельченный репчатый лук пассеруют с нарезанными помидорами, солят, перчат. Часть измельченного мяса кладут в посуду, заливают водой, солят и варят 30 минут. После этого добавляют овощи, кинзу (или алычу), укроп, варят 10 минут и доводят до вкуса сахаром. Если нет свежих помидоров, то в соус добавляют винный уксус.

ЩАМ-КЕБАБ ПЛОВ
(плов по-азербайджански)

Норма расхода сырья:

Баранина	648
Лук репчатый	144
Яйца (шт.)	6
Рис	900
Сало топленое	60
Мацони	150
Перец	0,3
Корица	0,6
Шафран	0,3
Масло топленое	180
Выход	3 000

Мякоть баранины пропускают через мясорубку, добавляют 15% воды. Солят, перчат, обжаривают с добавлением топленого сала и репчатого лука, нарезанного мелкими кубиками.

В кипящую соленую воду кладут промытый рис, масло топленое, шафран и варят рассыпчатую розовую кашу.

Готовое жареное мясо кладут в порционную сковородку с жиром, разравнивают, сверху заливают взбитым яйцом с солью и перцем, ставят запекать в духовой шкаф.

К мясу отдельно подают припущенную рисовую кашу с маслом, мацони (простоквашу), заправленную толченой корицей.

БЕЛЬКЕ С КАУРМОЙ

(из туркменской кухни)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	600
Соль	30
Яйца (шт.)	4
Вода	150
Сахар	12
Кости	1 200
Лук репчатый	36
Морковь	36
Вода	2 400
Баранина	990
Сало топленое	120
Лук репчатый	240
Лавровый лист	0,1
Перец	0,3
Соль	20
Сметана	180
Выход	3 600

Из муки, воды, яиц, соли и сахара замешивают тесто, как на лапшу. Через 20 минут, когда тесто отлежится, его тонко раскатывают, нарезают квадратиками размером 4×4 *см* и подсушивают.

Кости моют, рубят и варят 5 часов с добавлением лука, моркови и соли; концентрированный бульон процеживают.

Мякоть баранины нарезают тонкими ломтиками, отбивают, посыпают солью, перцем и жарят до готовности с добавлением репчатого лука, нарезанного соломкой, и зелени петрушки.

Сочни опускают в кипящий, разбавленный водой бульон и варят до готовности. Откидывают на дуршлаг, кладут в глубокую тарелку, на них укладывают жареное мясо с луком, добавляют сметану. Отдельно в пиале подают концентрированный горячий бульон (сорпу).

ТХУМ-ДУЛЬМА

(зразы по-узбекски)

Норма расхода сырья:

Говядина	324
Хлеб пшеничный	60
Лук репчатый	36
Яйца (шт.)	6
Сухари белые молотые	24
Сало топленое	90
Картофель	1 320
Помидоры	282
Выход	1 380
Соус красный	240

Мякоть говядины, намоченный в воде хлеб, очищенный репчатый лук два раза пропускают через мясорубку с частой решеткой. В измельченное мясо добавляют соль, перец, воду. Котлетную массу перемешивают, расфасовывают, как на биточки.

Из рубки делают лепешку, в нее завертывают вареные вкрутую яйца, панируют в молотых сухарях и жарят во фритюре.

На гарнир подают жареный картофель, свежие помидоры, отдельно — красный соус.

ЛАГМАН ПО-УЗБЕКСКИ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	600
Яйца (шт.)	3
Вода	180
Вес теста	900
Говядина	654
Жир	90
Картофель	600
Лук репчатый	108
Чеснок	30
Перец болгарский	180
Морковь	228
Редька	126
Томат-пюре	120
Специи	20
Выход	3 000

Из муки, воды и яиц замешивают пресное тесто, как на домашнюю лапшу, тонко раскатывают, нарезают длинной лапшой, отваривают в соленой воде, промывают 2—3 раза в холодной воде и откидывают на дуршлаг для стекания воды.

Готовят мясной соус (ваджу): мясо нарезают мелкими брусочками, обжаривают на жирах до образования поджаристой корочки, солят, добавляют нарезанную соломкой морковь, репчатый лук, красный болгарский перец, редьку и продолжают обжарку 8—10 минут; добавляют картофель, нарезанный брусочками, мелко рубленный чеснок, томат-пюре или нарезанные свежие красные помидоры, заправляют черным или красным перцем, заливают бульоном и тушат на слабом огне до готовности 30—40 минут.

При подаче лапшу для подогревания погружают в кипящую воду, кладут в кисе или глубокую тарелку, заливают сверху мясным соусом и посыпают рубленой зеленью.

МОНПАР

(клецки по-уйгурски)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	450
Вода для теста	180
Соль	10
Мясо	642
Жир	90
Лук репчатый	216
Помидоры свежие	270
или томат-пюре	90
Уксус (3%)	30
Редька	180
Чеснок	12
Перец черный	3
Лавровый лист	0,5
Бульон мясной	1 800
Зелень	18
Картофель	300
Омлет (3 яйца, молоко, жир)	150
Выход	3 000

Из муки, воды и соли замешивают тесто, как на лапшу. Потом накрывают его влажным полотенцем и дают расстояться 1—2 часа. Затем от теста отрывают двумя пальцами тонкие кусочки (клецки), опускают в котел с кипящей соленой водой и отваривают до готовности (до всплытия вверх). По готовности клецки откидывают на дуршлаг, промывают водой и хранят в бульоне до подачи.

Мясо нарезают мелкими кубиками, обжаривают на раскаленных жирах вместе с нарезанным репчатым луком, солят, добавляют нарезанную соломкой бланшированную редьку, нарезанные дольками помидоры, мелко рубленный чеснок, уксус, немного бульона, перец, лавровый лист и тушат до полуготовности. После этого кладут нарезанный картофель, доливают оставшийся бульон и доводят до готовности и вкуса.

При подаче в металлическую суповую миску или кисе кладут вареные разогретые клецки, заливают приготовленным мясо-овощным соусом, сверху кладут нарезанный соломкой омлет. Посыпают рубленой зеленью.

ШОРПОО КИРГИЗСКОЕ

Норма расхода сырья:

Баранина	990
Картофель	1 300
Лук репчатый	108
Сало баранье	120
Помидоры	318
Специи	по вкусу
Выход	3 000

Баранину (грудинка, корейка, лопатка) нарубают вместе с костью по 3—4 куска на порцию и обжаривают на жирах до образования румяной корочки. Солят, добавляют нарезанный кольцами репчатый лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, продолжают обжаривать 5—10 минут. Вливают воду (300 *г* воды на порцию), 10—15 минут дают прокипеть, закладывают картофель, нарезанный кубиками или дольками, добавляют черный перец-горошек, лавровый лист, пучок зелени, закрывают крышкой и доводят до готовности и вкуса.

ЖАРКОЕ ПО-УЗБЕКСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	660
Маргарин столовый	90
Картофель	1 800
Лук репчатый	180
Морковь	300
Томат-пюре	90
Зелень	18
Выход	1 920

Баранину нарезают на кусочки по 10—15 *г*, обжаривают на жирах до образования румяной корочки, солят. Добавляют морковь, нарезанную кубиками, крупно нарезанный репчатый лук, все вместе обжаривают еще минут 10—15. Затем кладут томат-пюре, лавровый

лист, перец-горошек, нарезанный крупными кубиками картофель, заливают горячим бульоном или водой, чтобы продукт был покрыт жидкостью, закрывают крышкой и тушат до готовности.

При подаче сверху посыпают зеленью петрушки или укропа.

ДУЧМАК ТАТАРСКИЙ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	450
Вода	150
Соль	20
Вес теста	600
Яйца (шт.)	12
Молоко	300
Масло сливочное	90

Приготовленное пресное тесто разделывают на куски по 100 *г*, раскатывают круглой лепешкой, поднимая края лепешки и защипывая в 4—6 местах так, чтобы получилось четырех-шестигранное «блюдце». «Блюдце» укладывают на сухую сковороду и подпекают в духовом шкафу, чтобы тесто внизу не было сырым. Затем дучмаки перекладывают на сковороду с жиром, наливают на них размешанные сырые яйца с молоком и запекают в духовом шкафу.

ПЛОВ БУХАРСКИЙ

Норма расхода сырья:

Рис	600
Масло растительное	240
Лук репчатый	324
Морковь	600
Кишмиш (изюм)	300
Зелень петрушки	60
Выход	2 280

Очищенные морковь, лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют на растительном масле до полуготовности. Засыпают в посуду промытый, замоченный в холодной соленой воде рис, перебранный промытый изюм, зелень петрушки. Заливают горячей водой и варят при закрытой крышке до готовности.

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	660
Рис	600
Морковь	600
Лук репчатый	180
Масло топленое	240
или сало топленое	120
или масло растительное	120
Курага сушеная	120
Специи	по вкусу
Выход	2 100

Баранину нарезают на кусочки по 15 *г* и обжаривают в чугунном котле или электросковороде с сильно нагретым жиром до образования поджаристой корочки, затем кладут нарезанные соломкой репчатый лук и морковь, немного прожаривают, вливают горячей воды и припускают, после чего кладут перебранный набухший в подсоленной воде рис (замачивание риса продолжается в течение 2 часов), добавляют промытую сушеную курагу, анис или молотый перец, горячую воду (в количестве, равной весу риса, набухшего в воде), котел плотно закрывают крышкой и варят на слабом огне в течение 30 минут.

Подают в кисе или десертных глубоких тарелках, посыпая сверху нашинкованным луком. Дополнительно подают маринованные или соленые огурцы.

Можно баранину нарезать по одному куску на порцию весом по 80 *г* и готовить плов, как указано выше.

Примечание. На 1 *кг* сухого риса берут 2 100 *г* воды; если рис уже замочен, воды берут на 30% меньше, то есть 1 370 *г*.

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ

Норма расхода сырья:

Баранина (грудинка)	660

На фарш:

Баранина	252
Рис	84
Вода	18
Лук репчатый	144
Маргарин	30
Специи	по вкусу
Вес полуфабриката	810
Маргарин	12
Мясной сок	300
Гарнир (рассыпчатая рисовая каша)	900
Выход	1 830

У грудинки с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленки и срезают с хрящей грудную кость. Во всю длину грудинки, начиная с тонкого конца, между наружным слоем мяса и слоем мяса, прилегающим к ребрам, делают разрез так, чтобы получилась полость в виде мешка (реберные кости можно вынуть).

Для приготовления фарша мякоть баранины пропускают через мясорубку, добавляют припущенный рассыпчатый рис, пассерованный репчатый лук, воду, заправляют по вкусу черным молотым перцем, солью и хорошо размешивают.

Затем полость грудинки наполняют неплотно фаршем (чтобы не было разрывов в полости грудинки), место разреза грудинки скалывают реберной костью или зашивают нитками.

После этого фаршированную грудинку натирают солью, смазывают жиром и жарят в духовом шкафу до готовности, поливая периодически бульоном и переворачивая изделие.

Из готовой грудинки, пока она не остыла, вынимают реберные кости и нарезают по 1—2 куска на порцию, поливая мясным соком,

полученным при жарке грудинки. Гарнир — рассыпчатая рисовая каша.

Аналогичным способом можно фаршировать подготовленную телячью грудинку мясом с гречневой кашей.

ГОЛУБЦЫ ПО-МОЛДАВСКИ

Норма расхода сырья:

Капуста или виноградные листья	1 200
Свинина	522
Рис	90
Морковь	150
Петрушка	120
Лук репчатый	144
Томат-пюре	60
Маргарин	120
Мука пшеничная	30
Сметана	120
Специи	по вкусу
Выход	2 106

Мелко нарезанные морковь, петрушку и лук репчатый пассеруют на жирах, охлаждают и смешивают с отварным рисом и мясом свинины, пропущенным через мясорубку. Фарш заправляют водой, по вкусу — молотым перцем и солью, завертывают в ошпаренные кипятком капустные или виноградные листья, укладывают на смазанный жиром противень, заливают сметанным соусом с томатом-пюре, проваривают на плите, потом запекают в духовом шкафу при умеренной температуре.

На гарнир подают мамалыгу.

Многие вместо соуса заливают голубцы борщом, приготовленным без картофеля, и припускают до готовности.

КУЫРДАК

Норма расхода сырья:

Рубец бараний	960
Легкое баранье	840
Печень баранья	730
Сердце баранье	480
Мясная обрезь	890
Жир	350
Лук репчатый	161
Перец черный	0,4
Лавровый лист	2
Соль	50
Выход	2 400

Обработанный рубец заливают водой, солят, дают быстро закипеть, добавляют лавровый лист, перец и варят при медленном кипении часа полтора до полуготовности, затем охлаждают и нарезают мелкими шашками.

На разогретую сковороду с жиром кладут нарезанные кубиками легкие, жарят их минут 20. Затем кладут также нарезанные кубиками сердце, мясную обрезь, солят и продолжают обжарку, через 5 минут добавляют рубец, снова прожаривают 10 минут, кладут нарезан-

ную кубиками печень, шинкованный репчатый лук. Доводят блюдо до готовности и вкуса.

ПЕЧЕНКА ПО-СТРОГАНОВСКИ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

Норма расхода сырья:

Печень говяжья	800
Сало растительное	90
Соль	20
Лук репчатый	200
Перец молотый	0,3
Томат	60
Сахар-песок	12
Соус сметанный	600
Зелень петрушки	30
Выход	1 300
Гарнир	900

Нарезанную брусочками печень кладут для жарки на разогретую с жиром сковороду, обжаривают и через 5 минут солят, добавляют нарезанный репчатый лук. Обжаренные продукты перекладывают в сотейник, добавляют пассерованный томат-пюре, готовый сметанный соус, сахар (по вкусу) и кипятят массу 2 минуты.

При подаче в баранчик кладут картофель фри, сбоку — печень с луком в соусе, посыпают зеленью.

ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

Норма расхода сырья:

Почки говяжьи	918
Маргарин	60
Лук репчатый	60
Соус сметанный	450
Гарнир	750
Зелень	30
Выход	2 000

Обработанные и нарезанные ломтиками почки солят, перчат и обжаривают на сильном огне до образования румяной корочки (почек на сковороду кладут понемногу, чтобы каждый ломтик зарумянился). Обжаренные почки перекладывают в кастрюлю, добавляют пассерованный репчатый лук, сметанный соус и тушат 15 минут.

Подают с отварным или жареным картофелем, посыпая рубленой зеленью.

ПОЧКИ ЦЕЛЫЕ ЖАРЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Почки бараньи (или свиные, телячьи)	732
Мука пшеничная	18
Яйца (шт.)	1
Сухари молотые	72
Жир	60
Зеленое масло	90
Лимоны (шт.)	1/2
Выход	690
Гарнир	600

С почек снимают часть нутряного сала и пленку, надрезают вдоль на две половинки в виде раскрытой книги, солят, панируют в муке, смачивают льезоном, затем панируют в сухарях, жарят с обеих сторон на сковороде с жиром и доводят до готовности в духовом шкафу.

При подаче сверху на почки кладут кусочек зеленого масла (о его приготовлении см. примечание на стр. 129) и ломтик лимона.

Совет. Перед жаркой почек в целом виде их на 2—3 минуты опускают в кипящую воду, а затем промывают и отсушивают.

РУБЕЦ В СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Рубец	858
Жир	60
Лук репчатый	180
Коренья	72
Соус	450
Гарнир готовый	750
Выход	1 800

Обработанный рубец (желудок) свертывают рулетом, перевязывают шпагатом, заливают водой, кладут коренья, лавровый лист, черный перец-горошек и варят до размягчения 5 часов. Затем рубец нарезают в виде лапши, солят, обжаривают в жире, добавляют пассерованный репчатый лук, заливают сметанным соусом с томатом и тушат до готовности при слабом нагреве посуды.

На гарнир подают картофельное пюре или каши рассыпчатые с маслом.

МЯСО ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	1 956
или говядина	1 962
или конина	2 130
Лук репчатый	360
Мука пшеничная	480
Яйца (шт.)	1½
Соль	20
Перец черный	1
Лавровый лист	0,5
Зелень	20
Выход	2 850

В том числе:

Вес готового мяса	900
Сочней	1 050
Сорпы (бульона)	900

В просеянной муке делают углубление в виде воронки, вливают в нее соленую воду, сырые яйца и замешивают крутое тесто, которое раскатывают тонкими сочнями, слегка их подсушивают и нарезают размером 8×8 *см* в виде ромбов или квадратов.

Баранину, разобранную по жиликам (суставам), заливают холодной водой, дают быстро закипеть, снимают накипь, добавляют соль и продолжают варку при очень слабом кипении 1,5—2 часа, затем кла-

дут черный перец-горошек, лавровый лист и доводят мясо до полной готовности.

Перед окончанием варки бульон периодически перелопачивают разливной ложкой.

По готовности мясо вынимают из бульона, нарезают тонкими широкими ломтиками, заливают бульоном, в котором варилось мясо, добавляют шинкованный кружочками сырой репчатый лук и припускают 2—3 минуты.

Оставшийся бульон делят на две части. Одну часть — для сорпы, заправляют молотым перцем и разведенной столовой горчицей ($^1/_2$ чайной ложки на 1 *л* бульона). В другой части бульона, желательно с большим количеством жира, отваривают сочни.

Подают в круглом фарфоровом блюде или глубокой тарелке, на середину кладут отварные сочни, на них — нарезанное мясо с луком, укладывают вокруг незачищенные от мяса жилики (кости с хрящами, разобранные без разруба по суставам), посыпают сверху нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленого лука. Сорпу подают отдельно в пиале.

Советы. 1. Для улучшения вкуса во время варки к мясу добавляют карту, шужук, казы или вяленую баранину.

2. В бульоне можно отваривать картофель, нарезанный крупными кружочками, и подать его на гарнир, располагая вокруг блюда.

3. Мясо необходимо брать свежепарное, без замораживания и дефростации (оттаивания).

4. Во время тоя (при банкетных столах) почетным гостям на отдельном блюде дополнительно подают приготовленную баранью голову. Для этого баранью голову опаливают от шерсти, не пережигая кожу, отмачивают и тщательно очищают, затем сбивают рога, разделяют голову на верхнюю и нижнюю челюсти, выбивают зубы, удаляют горловину, хорошо промывают, складывают челюсти вместе, как у целой головы, погружают голову в кипяток и варят при слабом кипении в течение 3—4 часов до готовности.

5. Сорпу можно подавать вместе с куртом.

МАНТЫ

Ни сибирские пельмени, ни украинские колдуны или вареники по своему вкусу не могут заменить такого распространенного в Казахстане блюда, как манты.

Манты приготовляют с бараниной, тыквой, творогом и другими быстро варящимися продуктами. Основой хорошего вкуса мант является тесто и фарш.

Приготовление теста:

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная высшего или 1 сорта	1 000
Вода	300
Соль	15
Выход теста	1 300

На столе в муке делают воронку, вливают подсоленную холодную воду и замешивают очень крутое пресное тесто, которое накрывают

влажным полотенцем. Дают отлежаться 30—40 минут. После этого тесто снова домешивают до получения однородной густой плотной консистенции. Перед разделкой мант куски разделывают в тонкие жгуты и затем отрывают от них правой рукой кусочки весом 19—20 *г*. Каждый такой кусочек наминают в муке, чтобы тесто стало более крутым, раскатывают в тонкий кружочек так, чтобы края теста были тоньше середины, т. е. имели вид круглой лепешки с гофрированными краями.

Приготовление фарша:

Норма расхода сырья:

Наименование продуктов	Брутто	Нетто
Баранина	1 389	1 000
Лук репчатый	358	300
Соль	15	15
Перец черный молотый	1,5	1,5
Вода	150	150
Выход		1 450

Мякоть баранины (задняя нога, корейка, верхняя часть лопатки) мелко рубят ножом-рубаком или измельчают на куторе. Можно часть мяса пропустить через мясорубку с крупной решеткой, а наиболее жирные куски мяса измельчить ножом-рубаком или нарезать мелкими кубиками. Добавляют мелко рубленный репчатый лук, заправляют солью, молотым черным перцем, разводят холодной водой или бульоном, и весь фарш хорошо промешивают до получения однородной массы.

Лучшие вкусовые качества фарша получаются, если лавровый лист, черный перец-горошек вскипятить в воде (на 1 *л* воды 5—6 листиков лаврового листа и 8—10 горошин перца), закрыть настой крышкой, остудить, процедить и разводить им вместо воды фарш.

Баранину для мант нужно брать жирную. Если мясо тощее, то необходимо за счет уменьшения порции добавлять курдючное сало (обычно 100 *г* на 1 *кг* мякоти мяса).

Желательно в мясной фарш добавлять мелко рубленный чеснок (1,5 *г* на 1 *кг* мяса).

Можно фарш на манты приготовлять из жеребятины и молодой говядины, но с обязательным добавлением курдючного или нутряного сала-сырца.

МАНТЫ С БАРАНИНОЙ

Норма расхода сырья:

Тесто	570—600
Мука пшеничная на подпыл	15
Фарш мясной	1 200
Масло растительное на смазку каскана	15
Уксус (3%)	90
Бульон мясо-костный	180
Жир на сантан	30
Перец черный	1.2
Выход	1 800 (30 шт.)
Сантан	300

На середину раскатанного кружочка теста кладут деревянной лопаточкой фарш (40 *г*), края теста заворачивают с двух сторон, зажимают большим и указательным пальцами и защипывают.

Приготовленные манты (обычно 3—4 штуки) укладывают на смазанные жиром деревянные решетки каскана, установленные над котлом с кипящим бульоном или водой, сверху плотно закрывают специальной крышкой и варят на пару в течение 25—30 минут, т. е. пока тесто не станет сухим и не будет прилипать к рукам.

Готовые манты укладывают на мелкую столовую тарелку или лоток, поливают сантаном и посыпают молотым перцем.

Вместо сантана можно подавать манты со сметаной (50 *г* на порцию).

МАНТЫ С ТВОРОГОМ

Норма расхода сырья:

Тесто	570—600
Мука пшеничная на подпыл	15

На фарш:

Творог	1 080
Яйца (шт.)	3
Ванилин	0,06
Соль	18
Сахар	30
Жир на смазку каскана	18
Сметана на поливку	300
Выход	2 100 (30 шт.)

Творог пропускают через мясорубку на крупную решетку или протирают через металлическое сито, добавляют сахар, соль, ванилин, сырые яйца и хорошо размешивают.

На раскатанные кружочки теста весом по 19—20 *г* укладывают по 40 *г* творожного фарша, защипывают и варят в каскане на пару, как и манты с бараниной.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Норма расхода сырья:

Тесто	570—600
Мука пшеничная на подпыл	15

На фарш:

Тыква	950
Сало курдючное	300
или жирная баранина	420
Лук репчатый	240
Перец	3
Масло растительное	10
Жир	36
Вес фарша	1 200
Масло сливочное	60
или сметана	180
Выход мант	1 800 (30 шт.)

Тыкву режут, очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают мелкими кубиками, добавляют нарезанное мелкими кубиками курдючное сало или пропущенную через мясорубку на крупную решетку мякоть жирной баранины, слегка пассерованный репчатый лук, молотый черный перец, соль, и все хорошо перемешивают.

В остальном манты с тыквой приготовляются так же, как и манты с бараниной.

При подаче на стол манты укладывают в овальный фарфоровый лоток или мелкую столовую тарелку и поливают сверху распущенным сливочным маслом или сметаной.

МАНТЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	340
Дрожжи прессованные	10
Соль	5
Сахар	10
Вода	150
Мука пшеничная на подмес	100
Вес теста	600
Мука пшеничная на подпыл	15
Фарш мясной	1 200
Масло растительное на смазку каскана	15
Уксус (3%)	90
Бульон мясо-костный	180
Жир на сантан	30
Перец черный	1
Выход	1 800 (30 шт.)
и сантан	300

Из муки, дрожжей, сахара, соли и воды приготовляют кислое дрожжевое тесто, наминают его в муке, чтобы оно стало плотным, как на пельмени. Затем раскатывают его кружочками, подпыляя мукой. В остальном приготовление этих мант, как с бараниной.

Манты из дрожжевого теста более объемны по виду и сочнее по вкусу.

МАНТЫ ЖАРЕНЫЕ

(боза)

Норма расхода сырья:

Сырые манты из дрожжевого теста	1 800
Жир	90
Томат-пюре	60
Бульон	90
Уксус (3%)	90
Выход	1 600—1 650 (30 шт.)

Приготовленные из дрожжевого теста манты укладывают на разогретую с жирами чугунную сковороду (вначале защипанным швом вниз) и обжаривают до образования слегка румяной корочки. Затем манты переворачивают, добавляют томат-пюре, бульон, уксус, закрывают сверху сковородой или другой крышкой и доводят до готовности.

При подаче манты поливают соком, в котором они жарились.

Совет. Для улучшения вкуса жареных мант при замешивании теста лучше добавить на 1 *кг* муки 2—3 яйца.

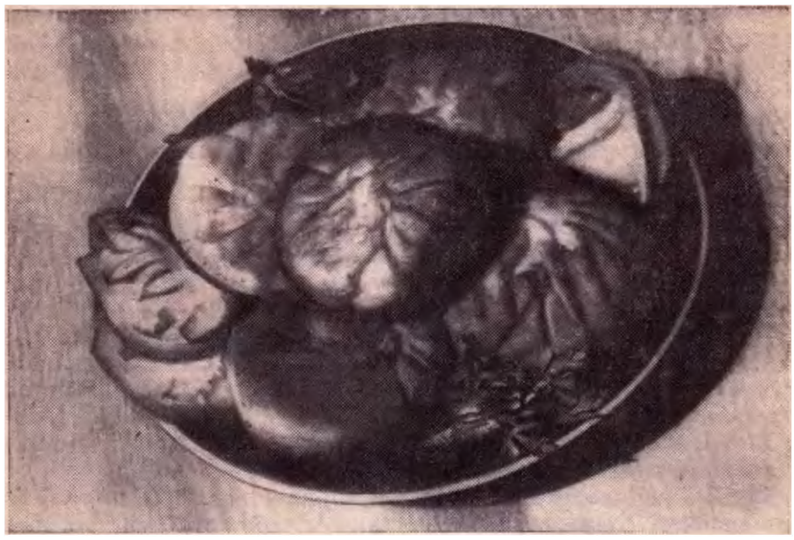


Рис. 29 Манты жареные (боза).

НАРЫН ПО-ТУРКМЕНСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	324
Грудинка баранья копченая	204
Казы сырокопченые	300
или шужук	300
Сало курдючное	60
Лук репчатый	216
Жир	30
Мука пшеничная	450
Выход	1 800

Баранину и копченую грудинку заливают холодной водой, дают быстро закипеть и варят до полуготовности при медленном кипении, снимая пену, затем кладут казы и курдючное сало, солят и варят до готовности.

Бульон процеживают, мясопродукты охлаждают и нарезают в виде лапши, мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на жире и кладут в мясо.

Из муки, воды и соли приготовляют пресное крутое тесто, тонко раскатывают, нарезают в виде лапши, подсушивают и отваривают в подсоленном кипящем бульоне.

При подаче в кисе или в глубокую тарелку кладут лапшу, подготовленные мясопродукты вместе с пассерованным репчатым луком посыпают молотым перцем и добавляют горячий бульон, в котором варилось мясо.

ЗАЯЦ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Заяц	1 500
Свиное топленое сало	150
Маринад	1 000
Шпик	150
Мука пшеничная	100
Соус сметанный	500
Специи	по вкусу
Выход	1 500

Тушку зайца разделывают так. Сначала отделяют передние ноги (лопатки) и вырубают грудную кость вместе с ребрами, оставив спинку (корейку) и задние ноги, которые используют для жарки крупным куском. Лопатки и грудинку не жарят.

Задние ноги и спинку целиком кладут на 3 часа в посуду с холодной водой для вымачивания.

Затем мясо кладут на 12 часов в маринад, шпигуют для сочности вдоль волокон, солят, перчат, посыпают мукой, кладут в противень с жиром, ставят в духовой шкаф с температурой 250° и обжаривают.

Мясо с поджаренной корочкой разрубают на куски по 2—3 штуки на порцию, укладывают в сотейник, добавляют жидкий сметанный соус, закрывают посуду крышкой и ставят в шкаф тушить для готовности.

На гарнир подают картофель фри и припущенные овощи с маслом, к блюду подливают соус, в котором тушилось мясо.

Можно готовить блюдо и следующим образом. Подготовленные куски зайца обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки, перекладывают в кастрюлю в таком порядке: ряд обжаренного мяса, затем ряд нарезанной тонкими ломтиками свеклы, снова мясо, сверху посыпают пассерованным репчатым луком, кладут черный перец-горошек, лавровый лист, заливают сметанным соусом с томатом и тушат при закрытой крышке до готовности.

Приготовление маринада. Лук репчатый (370 *г*), морковь (400 *г*), петрушка (100 *г*), сельдерей (50 *г*) очищают, режут соломкой, кладут в кастрюлю, заливают 200 *г* уксуса (2%), добавляют перец-горошек, лавровый лист, соль и сахар (по вкусу) и варят 20 минут при слабом кипении. Маринад охлаждают.

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

Норма расхода сырья:

Курица	1 260
Масло сливочное	180
Яйца (шт.)	1¼
Хлеб пшеничный	25
Вес полуфабрикатов	840
Жир (топленое масло)	90
Крутоны	300 (6 шт.)
Гарнир	900
Масло сливочное	60
Выход	2 000 (6 шт.)

Выпотрошенную и промытую тушку молодой курицы кладут на спинку, разрезают в пашинках кожу и отделяют ее от ножек. С филейной части (грудинки) и крыльев снимают кожу, отрубают у сустава каркаса тушки косточку крылышка, отделяют вместе с косточкой правое и левое филе и зачищают от пленок и сухожилий, отделяют у обоих филейных кусков маленькое филе от большого, вынимают из них косточку-вилку. С косточки крыла срезают мясо, сухожилия и отрубают утолщенную часть.

Большое филе отбивают тяпкой, подрезают сухожилия. Маленькое филе также отбивают, и завертывают в него раскатанное в холодной воде сливочное масло. После этого на край большого филе кладут маленькое (с маслом), солят и завертывают большим филе. Полученную фаршированную котлету обравнивают влажными руками, обмакивают в яичном льезоне, панируют в сухарях или хлебной крошке, снова обмакивают в яичном льезоне и панируют в хлебной крошке.

Приготовленную котлету жарят во фритюре 3—4 минуты, в духовом шкафу доводят до готовности в течение 1—2 минут. Готовую котлету укладывают в блюдо на крутон из белого хлеба или слоеного теста, гарнируют жареным картофелем, нарезанным соломкой, и зеленым горошком, разогретым в собственном соку и заправленным сливочным маслом, а на косточку надевают папильотку.

Приготовление крутона из хлеба. Батон пшеничного хлеба без корочки нарезают ломтиками с утолщением к одной стороне, смачивают в смеси молока и сырых яиц и обжаривают на масле с двух сторон. (Норма расхода сырья на один крутон весом в 50 *г*: хлеб пшеничный — 50 *г*, яйца — 8 *г*, молоко — 35 *г*, масло сливочное — 10 *г*).

Совет. Сливочное масло для начинки котлет по-киевски можно смешать с желтком вареного яйца, протертого через сито, солью, мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Если необходимо сохранить белизну кожи паровых цыплят или кур, то после заправки их натирают лимонным соком или водным раствором лимонной кислоты.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР

Норма расхода сырья:

Курица	1 296
Маргарин	120
Помидоры свежие	360
Лук репчатый	570
Уксус винный (или 3%)	60
Сахар	30
Мука пшеничная	18
Зелень	60
Специи	по вкусу
Выход	1 200

Обработанную курицу нарубают на крупные куски по 50 *г*, обжаривают, перекладывают в глубокую посуду, вливают горячую воду и припускают 40 минут с добавлением пассерованного томата или нарезанных помидоров.

Репчатый лук нарезают крупной соломкой, пассеруют в жире с добавлением сахара и винного уксуса.

Рис. 30. Цыплята табака жареные.

На бульоне, полученном от припускания птицы, приготовляют жидкий мучной томатный соус, вливают в посуду с мясом, кладут подготовленный лук, специи и тушат до готовности 15—20 минут.

Аналогичным способом можно приготовить чахохбили из молодой баранины, индейки, кролика, гуся и утки.

При подаче чахохбили посыпают зеленью петрушки, сбоку кладут ломтики лимона.

Можно вместо сахара заправить чахохбили повидлом, джемом или вареньем.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА ЖАРЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Цыплята (шт.)	1
Сметана	5
Соль	15
Масло топленое	15
Соус ткемали	50
Гарнир из овощей	150

Выход в зависимости от веса цыпленка

У обработанного цыпленка месячного возраста разрезают грудинку, распластывают тушку вдоль спинки, складывают крылышки, чтобы получилась плоская форма, посыпают солью (перчить нельзя) и смазывают поверхность сметаной.

Затем в нагретую сковородку вливают топленое масло (лучше куриный жир), кладут цыпленка спинкой (кожей) на сковородку, накрывают сверху прессом или крышкой весом не менее 2—3 *кг*. Жарят до образования румяной корочки, после чего тушку переворачивают,

Рис. 30а. Рóзвар и сковорода с прессом для жарки цыплят табака.

снова закрывают крышкой и жарят до готовности, чтобы тушка равномерно подрумянилась и корочка была хрустящей.

Сразу после жарки, пока корочка хрустящая, цыпленка укладывают на мелкую тарелку и подают с соусом ткемали (из соленых сушеных слив) в соуснике и гарниром на отдельной десертной тарелке: нарезанные свежие помидоры, лук зеленый, дольки лимона и зелень.

Совет. Приготовленную к жарке тушку цыпленка можно со всех сторон натереть смесью из соли, толченого чеснока и дать полежать до жарки 1 час.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С РИСОВОЙ КАШЕЙ

Норма расхода сырья:

Курица отварная	750
Каша рисовая рассыпчатая	900
Соус белый с яйцом (супрем)	600
Коренья и специи	по вкусу
Выход	2 250

Обработанную тушку кладут в кастрюлю, заливают водой, быстро доводят жидкость до кипения, снимают пену и варят 1 час до готовности при слабом кипении бульона.

За 30 минут до окончания варки кладут соль, перец-горошек, лавровый лист, сырые лук репчатый и коренья для улучшения качества пищи.

Отваренную курицу разрубают вдоль на две половины, и от них нарубают порции мяса (из расчета 1—2 куска), которые кладут в сотейник для хранения в горячем бульоне.

При подаче в тарелку кладут рисовую кашу с маслом, сверху — куски вареной горячей курицы и заливают белым соусом с яйцом, доведенным до вкуса лимонной кислотой и щепоткой сахара.

Совет. Молодые цыплята особенно вкусны, если их приготовить тотчас после убоя.

ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

Норма расхода сырья:

Гусь (шт.)	1
Яблоки	1 000—1 500
Соль и зелень петрушки	по вкусу
Выход в зависимости от веса гуся	

Ощипанного гуся натирают отрубями или мукой, опаливают, потрошат и тщательно промывают. Кожу на шее стягивают к тушке, отрубают шею, крылышки отрезают до первого сустава, а ножки — до коленного сустава. Тушку снаружи и внутри натирают солью, крылышки и бедрышки связывают шпагатом. Внутрь тушки кладут нарезанные дольками яблоки без сердцевины, и отверстие в брюшке зашивают нитками.

Подготовленного гуся укладывают на противень спинкой вниз и жарят 2—3 часа в горячем духовом шкафу.

Когда поверхность тушки зарумянится, на противень вливают полстакана воды и периодически, через каждые 10—15 минут, поливают гуся вытопившимся жиром и соком. Оставшуюся половину яблок также нарезают дольками, посыпают сахаром и выпекают.

КУРОПАТКА В СМЕТАНЕ

Норма расхода сырья:

Куропатка (шт.)	3
Шпик	90
Масло топленое	40
Соль	15
Выход	6 половинок
Картофель жареный фри	900
Соус сметанный	600

Обработанные и нашпигованные куропатки жарят в духовом шкафу до готовности, затем тушки разрубают вдоль пополам, кладут в кастрюлю, заливают готовым жидким сметанным соусом и в закрытой посуде тушат 5 минут.

Подают в округлом блюде с жареным картофелем и поливают соусом, в котором тушилась дичь.

Так же готовят блюда из глухарей, фазанов и тетеревов.

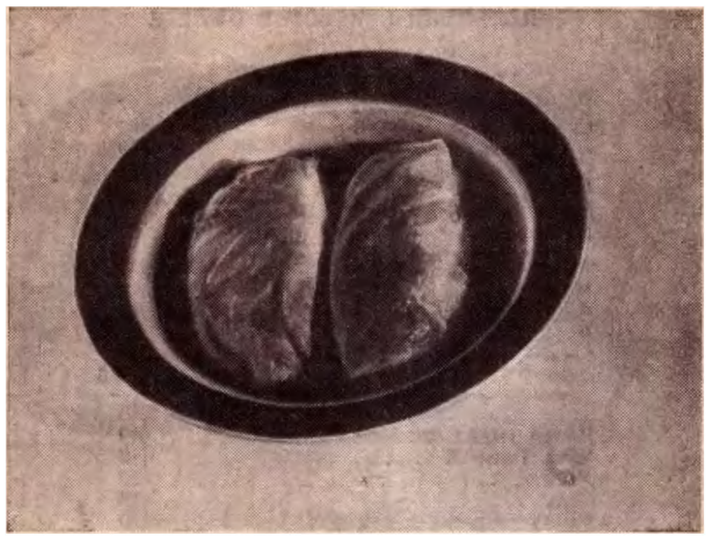


Рис. 31. Голубцы с мясом.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

Норма расхода сырья:

Капуста свежая	1 320
Говядина	984
Рис	90
Лук репчатый	180
Жир	60
Соус	750
Специи	по вкусу
Выход	2 580

Сырое мясо нарезают на куски весом по 40—50 *г*, пропускают через мясорубку, добавляют сырой хорошо промытый рис, пассерованный репчатый лук, соль, молотый черный перец, немного воды и хорошо размешивают до однородного состояния фарша.

У кочанов капусты вырезают кочерыжку, отваривают в подсоленной воде в течение 8—10 минут и разделывают на отдельные листья.

На ошпаренные капустные листья кладут приготовленный фарш и завертывают его листьями, придавая цилиндрическую форму.

Голубцы кладут на смазанный жиром противень, обрызгивают сверху жиром и обжаривают в духовом шкафу до образования сверху поджаристой корочки. После этого голубцы заливают сметанным соусом с томатом и тушат не менее часа.

Подают с тем же соусом, в котором тушились голубцы. Можно в голубцы класть отварной рис, при этом они доводятся до готовности значительно быстрее, но фарш менее сочный, со слабо выраженным вкусом капусты.

ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ В ОМЛЕТЕ

Норма расхода сырья:

Говядина	187
Свинина	187
Лук репчатый	60
Соль	6
Сахар	1
Перец	0,5
Вода	60
Выход фарша	385
Мука	156
Яйца (шт.)	1/8
Вода	54
Соль	3
Сахар	0,5
Выход теста	220
Выход сырых пельменей	600
Яйца (шт.)	12
Молоко	120
Соль	18
Масло топленое для жарки	120
Масло сливочное к пельменям	60
Выход	1 260

Мякоть говядины и свинины II сорта режут кусочками и пропускают через мясорубку.

В фарш кладут мелко рубленный репчатый лук, соль, сахар, перец, воду, и массу размешивают.

Из муки, воды, соли, сахара и яиц приготовляют пресное тесто, дают ему отлежаться 30 минут, раскатывают сочни, расфасовывают, кладут фарш и защипывают пельмени. Варят их в соленой воде, в посуде с закрытой крышкой, вынимают шумовкой на сковороду с жиром, обжаривают, заливают омлетной массой и доводят до готовности в духовом шкафу при температуре 200° в течение 5 минут.

Перед подачей поливают сливочным маслом.

Совет. В фарш из свиного мяса можно добавить сырую мелко рубленную белокачанную капусту (в расчете 70% к весу мяса).

Вместо воды пельменный фарш хорошо разводить настоем (отваром) от лаврового листа и черного перца-горошка. К отваренным пельменям можно подать сметану, молоко или уксус с молотым перцем.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ ПО-АРАЛЬСКИ

Норма расхода сырья:

На тесто:

Мука пшеничная	396
Яйца (шт.)	1/8
Соль	1,2
Вода	138

На фарш:

Судак свежий	1 050
Лук репчатый	90
Чеснок	10

Соль	20
Перец молотый	1,2
Сахар	1
Бульон рыбный	120
Выход	1 300
Масло сливочное	60
Сыр	120

Муку кладут в посуду, делают углубление, вливают яйца, теплую воду, солят, замешивают пресное крутое тесто, разделывают на куски, раскатывают веревочку толщиной 2 *см*, режут на мелкие кусочки, раскатывают тонкими кружочками.

Рыбу разделывают на звенья без костей и кожи, мякоть пропускают два раза через мясорубку вместе с чесноком и репчатым луком. Фарш солят, перчат, кладут сахар, вливают в него рыбный бульон и выбивают. На сочни из теста кладут фарш, защипывают пельмени. Варят, погружая в кипящую соленую воду, закрыв посуду крышкой. При подаче поливают сливочным маслом и посыпают натертым сыром.

ЧЕБУРЕКИ ПО-КАСПИЙСКИ

Норма расхода сырья:

На фарш:

Судак свежий	294
Лук репчатый	30
Бульон рыбный	30
Соль	10
Перец молотый	0,8

На тесто:

Мука пшеничная	222
Вода	78
Соль	5
Жир (для жарки)	30
Выход	480

Рыбу разделывают на звенья без костей и кожи, мякоть вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый перец и воду, размешивают.

Из муки, воды и соли замешивают пресное тесто, расфасовывают на порции, раскатывают тонкими кружочками.

На середину лепешки кладут рыбный фарш, защипывают с помощью резца в виде полумесяца. Жарят во фритюре.

Подают к столу горячими.

КУЛЕБЯКА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Норма расхода сырья:

Слоеное тесто	550
Меланж	10
Фарш готовый	500
Блинчики готовые	100
Выход	1 000

Из приготовленного слоеного теста раскатывают две полоски толщиной 0,5 *см*, длиной 30 *см*, шириной 10 и 20 *см*.

Узкую полоску теста кладут на кондитерский лист и накрывают его тонкими блинчиками, чтобы слоеное тесто не отсырело от фарша.

На блинчик укладывают по всей длине фарш (мясной или мясорастительный), накрывают его блинчиками, а тесто по краям смазывают яичным льезоном. Накрывают фарш более широкой полоской теста и склеивают края полосок.

Сверху изделие украшают различными рисунками из слоеного теста, смазывают яичным льезоном и делают на концах кулебяки проколы ножом.

Выпекают кулебяку в духовом шкафу при температуре 250°.

Если кулебяка сверху зарумянилась, а с боков еще бледна, то ее накрывают полоской бумаги, смачивают с внешней стороны. Если низ оказался непропеченным, то изделие ставят на горячую плиту.

Подают кулебяку слегка охлажденной, нарезая на порции, как рулет.

Приготовление мясного фарша. Сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют к нему воду, соль, молотый перец. Кладут в сотейник с жиром для варки, закрыв посуду крышкой.

В готовый фарш кладут пассерованный репчатый лук, рубленую зелень петрушки, густой белый соус. Все перемешивают и охлаждают.

Можно приготовить фарш мясной с рисом и яйцами. Для этого в готовый мясной фарш кладут отварной рис и вареные рубленые яйца.

Мясной фарш можно приготовить из предварительно сваренного или изжаренного куска мяса.

Указанные фарши используют для кулебяк, печеных и жареных пирожков, пирогов из кислого теста.

ФАРШ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Норма расхода сырья:

Лук зеленый	1 120
Маргарин	40
Мука пшеничная	20
Яйца (шт.)	8
Перец черный	0,5
Соль	2
Выход	1 000

Зеленый лук промывают, шинкуют, пассеруют на маргарине, затем пересыпают лук мукой, добавляют мелко рубленные вареные яйца (7 штук), соль, молотый перец, все перемешивают и охлаждают.

В полученную массу кладут взбитое яйцо и снова хорошо перемешивают.

КНЕЛЬНАЯ МАССА

Норма расхода сырья:

Мясо (мякоть) или рыба (филе)	500
Сливки	100
Масло сливочное несоленое	75
Белки яичные (шт.)	1
Соль	10
Выход	700

Отделяют мясо от костей и кожи, два раза пропускают через мясорубку с частой решеткой.

Измельченное мясо или рыбу (филе) соединяют с размятым сливочным маслом, толкут в ступке, добавляют немного сливок, протирают через сито и солят.

В мясной или рыбный фарш добавляют молотый перец, яичные белки, массу тщательно вымешивают на льду в одну сторону, вливая понемногу холодные взбитые густые сливки. Пышную кнель для варки разделывают с помощью двух ложек или выпускают из кондитерского мешка различными фигурками в соленый кипящий бульон (воду). Варят без кипения, в открытой посуде, чтобы сохранилась форма изделий.

Сваренные кнели всплывают в посуде на поверхность и затвердевают.

Готовые кнели вынимают шумовкой и кладут в холодную соленую воду, чтобы они не потемнели.

Сырую кнельную массу используют для фаширования без костей тушек птицы (галантин) и рыбы, а отварную расфасованную кнель подают как гарнир к прозрачному бульону и супу-пюре.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Норма расхода сырья:

Макароны	360
Вода	2 000
Соль	40

На фарш:

Лук репчатый	90
Мясо (мякоть)	300
Вода	50
Масло сливочное	90
Сахар-песок	5
Выход	1 200

Мясо пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют в него воду, солят, перчат, размешивают. Выкладывают мясо на разогретую с жиром сковороду или противень, прикрывают крышкой и жарят до готовности, добавляя пассерованный репчатый лук и сахар по вкусу.

Длинные макароны разламывают, погружают в избыток кипящей соленой воды, варят до готовности, выбирают, кладут к ним подготовленное жареное мясо, все перемешивают.

Подают к столу в горячем виде.

БЕЛЯШИ С МЯСОМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	480
Молоко или вода	240
Дрожжи прессованные	12
Сахар	12
Вес теста	720

Говядина	810
или баранина	834
Лук репчатый	144
Вода	90
Перец	0,1
Соль	10
Вес фарша	800
Жир (для жарки)	90
Выход	1 260 (12 шт.)

Дрожжевое тесто расфасовывают по 60 *г*, раскатывают в виде круглой лепешки, на середину укладывают по 65 *г* мясного фарша. Края теста защипывают, оставляя середину с мясом не покрытой тестом, как растеган, придают вид круглого биточка и жарят на сковороде с жирами с двух сторон до готовности, причем первоначально укладывают беляш на сковороду мясом вниз.

Для приготовления фарша мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, молоко или холодную воду и хорошо размешивают.

Беляши являются вкусным и питательным блюдом.

ЕТ-ХОШАН ПО-УЙГУРСКИ

(слоеные пирожки с мясом)

Норма расхода сырья на 1 кг теста:

Мука пшеничная	540
Вода	100
Сало баранье топленое	230
Поташ озерный	15
Масло растительное на смазку стола	5
Выход	1 000

Норма расхода сырья на 1 кг фарша:

Баранина	1 450
Лук репчатый	475
Сало баранье топленое	100
Соль	10
Перец	0,5
Выход	1 000

Из муки, воды и раствора озерного поташа замешивают крутое пресное тесто, накрывают его полотенцем, смоченным в соленой воде, и выдерживают 1,5—2 часа, затем тесто раскатывают в виде прямоугольника толщиной в 1—2,5 *см*, на середину вливают распущенное баранье сало, завертывают с четырех сторон, защипывают в виде пирога, снова раскатывают и хорошо разминают до получения слоеного теста, смачивая руки в распущенном топленом сале.

Норма расхода сырья на 1 пирожок:

Тесто	70
Мясной фарш	20
Жир для жарки	5
Выход	80

Приготовляют фарш. Мякоть баранины нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку на мелкую решетку и обжаривают на жирах до готовности вместе с рубленым репчатым луком, а затем заправляют по вкусу солью и молотым перцем.

Приготовленное слоеное тесто раскатывают кружочками, на середину укладывают приготовленный фарш, придают форму полумесяца, края защипывают и обжаривают на глубокой чугунной сковороде с жиром в духовом шкафу.

МАЙ-ХОШАН ПО-УЙГУРСКИ

(слоеные пирожки с салом)

Норма расхода сырья на 1 пирожок:

Тесто	70
Фарш (сало с сахаром)	12
Жир для жарки	5
Выход	70

Приготавливается так же, как ет-хошан, но для 1 *кг* фарша берут 615 *г* нутряного бараньего сала, пропускают через мясорубку и смешивают с 385 *г* сахарного песка. Далее приготовляют, как указано в предыдущем рецепте.

САМСА ПО-УЗБЕКСКИ

Норма расхода сырья:

Баранина	110
Лук репчатый	30
Перец черный	0,1
Соль	3
Вода	10
Сало курдючное	10
Вес фарша	124
Мука пшеничная	60
Вода	20
Вес теста	80
Жир (для смазки)	3
Выход	160 (2 шт.)

В южных областях Казахстана большим спросом пользуется самса, приготовленная в специальных печах — тандырах. Самса является высококалорийным кулинарным изделием. Подают ее обычно как закуску к чаю.

Баранину (желательно жирную) пропускают через мясорубку на крупную решетку, добавляют мелко рубленный репчатый лук, воду, солят, перчат и хорошо перемешивают.

Из муки, воды и соли замешивают пресное крутое тесто и раскатывают из него круглые лепешки.

На середину лепешки кладут приготовленный фарш и кусочек курдючного сала, тесто завертывают в виде треугольника и защипывают. Защипанные стороны самсы сбрызгивают холодной водой и наклеивают на горячие стенки тандыра (особая печь), сверху снова

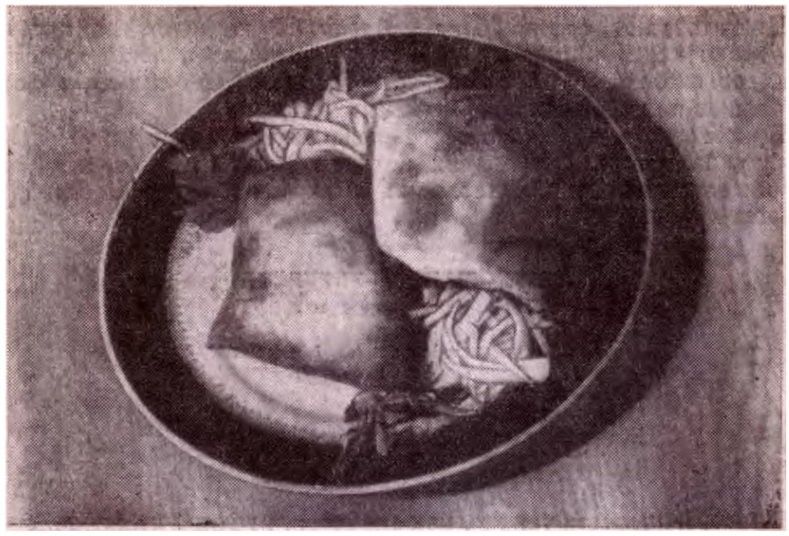


Рис. 32. Самса по-узбекски.

сбрызгивают водой, тандыр плотно закрывают крышкой. Доводят до готовности в течение 20—25 минут. По готовности самсу смазывают сверху жиром и подают в горячем виде.

ТАБАНАН
(казахские лепешки)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	4 300
Масло растительное	100
Соль	75
Соль на обмазку тандыра (печи)	500
Выход	5 000

Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, разделывают на куски весом 455 *г* (на выход одной лепешки в готовом виде весом 400 *г*).

Тесто раскатывают лепешками круглой формы. В середине их делают углубление с наколами, смазывают жиром и выпекают в тандыре.

ТОКАШ (ЛЕПЕШКА ПО-КАЗАХСКИ)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	160
Дрожжи	2
Соль	3
Жир	2
Выход	200 (1 шт.)

Из муки, воды, дрожжей и соли приготовляют кислое тесто. Затем тесто разделывают по одному куску на порцию. Каждый кусок

Рис. 33. Казахские лепешки.

теста хорошо проминают в муке, раскатывают круглой лепешкой, в середине ее делают небольшое углубление и наколы. Выпекают в тандыре или кладут лепешку на смазанную жиром сковородку и выпекают в духовом шкафу.

Примечание. Лепешку можно приготовить и без тандыра. Для этого после формования лепешки из теста погружают в подсоленный кипяток и отваривают до готовности, а затем колеруют в духовом шкафу.

ЛЕПЕШКА «АЛАТАУ»

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	100
Дрожжи прессованые	0,2
Соль	1,5
Масло растительное	0,3
или молоко	0,5
Выход	115

Из муки, воды и дрожжей приготовляют опару (см. в разделе «Приготовление кислого теста»); когда опара подойдет, добавляют муку, воду, соль и замешивают тесто, дают расстойку в течение 4—5 часов, затем разделывают в виде шариков, наминают их в муке, дают снова расстояться 15—20 минут, раскатывают в виде круглой лепешки с утолщенными краями; на середине делают проколы и смачивают лицевую сторону молоком (или водой) или растительным маслом. Лепешку прикладывают гладкой сухой стороной к стенке тандырной печи и выпекают.

Можно перед выпечкой посыпать лепешки кунжутом, маком или тертым луком.

ЛЕПЕШКА «КАВАРПА» ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	480
Дрожжи прессованные	12
Молоко или вода	240
Соль	6
Сахар	30
Жир (для жарки)	90
Выход	720 (6 шт.)

Из муки, молока, сахара, дрожжей и соли приготовляют кислое тесто, разделывают на куски по 1—2 штуки на порцию, укладывают на стол, смазанный растительным маслом, раскатывают круглой лепешкой толщиной 0,5 *см*, обжаривают каждую в большом количестве жира (фритюре) до готовности.

УЗБЕКСКАЯ СДОБНАЯ ЛЕПЕШКА
(патыр нан)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	1 000
Вода	400
Сало топленое	150
Дрожжи прессованные	40
Соль	20
Сало курдючное (для смазки)	5
Выход	1 150

В теплой воде растворяют дрожжи и соль, добавляют немного муки и дают постоять. Когда опара поднимется, засыпают оставшуюся муку, добавляют растопленное баранье сало, замешивают и дают тесту расстояться.

Готовое тесто выкладывают на обсыпанный мукой стол, разрезают на куски по 550 *г* и накатывают их в виде шаров, а затем, вращая их на доске левой рукой в направлении от себя, по краям ножом делают зубцеобразные надрезы. Узорчатый шар теста сдавливают в лепешке так, чтобы толщина краев была 3—4 *см*, а середины — 1 *см*. Посредине лепешки специальным чекичем делают наколы.

Приготовленные лепешки накрывают полотенцем и дают расстояться 15—20 минут.

Угли в тандыре сгребают горкой, покрывают золой, стенки сбрызгивают соленой водой, и к ним прилепляют лепешки. Как только лепешки подрумянятся, их вынимают и смазывают сверху кусочками курдючного сала.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЕДОМ

Норма расхода сырья:

Крупа гречневая	1 000
Мед	50
Корица	1
Соль	25
Вода	1 500
Масло сливочное	200
Выход	2 300

В кипящую подсоленную воду добавляют 100 *г* масла и корицу, засыпают перебранную гречневую крупу, мед и варят до загустения.

Затем плотно закрывают крышкой, и каша упревает (доваривается) в течение 4—5 часов.

При подаче поливают распущенным сливочным маслом.

Цвет готовой каши коричневый, масса рассыпчатая, хорошо разваренная. Пахнет цветущей гречихой.

КРУПЕНИК

Норма расхода сырья:

Каша гречневая рассыпчатая	360
Творог	240
Яйца (шт.)	1½
Сахар-песок	30
Сметана	100
Соль	15
Сухари	30
Масло сливочное	50
Выход	750

Варят из гречневой крупы, воды, соли и сахара рассыпчатую кашу (воды берут вдвое больше объема гречки).

В горячую кашу кладут протертый свежий творог, яичные белки, массу перемешивают и укладывают в противень, смазанный куском сливочного масла, посыпают сухарями, поверхность изделия выравнивают ножом, смазывают желтком со сметаной и ставят в духовой шкаф для запекания. Готовый крупеник нарезают на порции. Подают к борщу украинскому или как самостоятельное блюдо.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ЛАТВИЙСКИ

Норма расхода сырья:

Картофель	1 200
Мука пшеничная	120
Яйца (шт.)	1½
Масло растительное	30
Масло сливочное	30
или сметана	120
Выход с маслом	930
Выход со сметаной	1 050

Очищенный сырой картофель натирают на терке, добавляют к нему просеянную пшеничную муку, сырые яйца, соль и хорошо размешивают.

Массу расфасовывают, как на оладьи, и жарят на сковородке с разогретым маслом.

При подаче поливают сливочным маслом или сметаной.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА

Норма расхода сырья:

Картофель	2 400
Яйца (шт.)	2
Шпик	260
Сода	6
Лук репчатый	60
Соль	15
Выход	1 500

Очищенный сырой картофель натирают на терке, добавляют сырые яйца, солят и хорошо размешивают.

Противень или другую посуду смазывают жиром, заполняют картофельной массой и запекают в духовом шкафу.

При подаче блюдо поливают обжаренными кусочками шпика с репчатым луком. Можно вместо шпика поливать сметаной.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Норма расхода сырья:

Картофель	1 110
Молоко	150
Соль	20
Масло сливочное	60
Выход	1 000

Очищенный сырой картофель кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, солят и варят в течение 25 минут при слабом кипении до готовности.

Отвар полностью сливают, картофель просушивают 3 минуты на горячем месте плиты и протирают.

В пюре вливают частями горячее молоко, тщательно размешивают, кладут сливочное масло, массу хорошо выбивают веселкой.

Пышное картофельное пюре укладывают горкой на тарелку.

Из раннего картофеля пюре не приготовляют: оно водянистое и невкусное. Картофельное пюре может быть гарниром и самостоятельным блюдом. В этом случае его заправляют пассерованным репчатым луком.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ (ФРИ)

Норма расхода сырья:

Картофель	2 667
Гидрожир	160
Выход	1 000

Картофель нарезают брусочками, стружкой, орешками, кружочками.

Подготовленный сырой картофель промывают, нарезают симметрично, одинакового размера, ополаскивают водой, дают воде стечь, жарят во фритюре до образования золотисто-румяной корочки. Затем картофель шумовкой перекладывают на сито или грохот для стекания жира, пересыпают мелкой солью, встряхивают и в духовом шкафу доводят до готовности.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Норма расхода сырья:

Картофель	1 650
Сало топленое	96
Выход	1 000

Картофель тщательно моют, кладут неочищенным в кастрюлю, заливают водой, солят и варят до готовности. Затем воду сливают, картофель обливают холодной водой (для лучшей очистки), очищают кожицу, нарезают ломтиками и жарят в течение 10 минут на разогретом противне или сковороде с жиром.

Картофель кладется в посуду для жарки тонким слоем, чтобы поверхность оказалась поджаристой.

КАРТОФЕЛЬ РАННИЙ ОТВАРНОЙ

Норма расхода сырья:

Картофель ранний	1 060
Масло сливочное	90
Соль	20
Зелень петрушки	15
Выход	1 000

Картофель перебирают, сортируют по размеру, моют и соскабливают с него нежную кожицу. Более крупные клубни режут пополам.

Подготовленный молодой картофель кладут в кастрюлю, заливают кипятком, солят и варят при слабом кипении воды до готовности, сливают воду.

При подаче горячий картофель поливают распущенным сливочным маслом, посыпают зеленью укропа и петрушки.

Подают как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу и рыбе.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ

Норма расхода сырья:

Картофель	2 760
Масло сливочное	120
Соль крупная	200
Выход	2 300

Картофель одинакового размера промывают, укладывают на противень в один ряд, засыпают сверху солью и ставят для запекания в духовой шкаф. Подают с кожурой в горячем виде, в розетке — сливочное масло или поджаренный со шпиком репчатый лук.

Остывший печеный картофель можно использовать для жарки, изготовления винегретов, салатов и на гарнир к сельди.

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Норма расхода сырья:

Картофель	1 600
Соль	25
Яйца (шт.)	3
Масло сливочное	30
Мука пшеничная	30
Сухари молотые	90
Жир (для фритюра)	90
Выход	1 200
Соус томатный	450

Очищенный картофель кладут в посуду, заливают горячей водой, солят и варят при слабом кипении, не допуская переваривания. Отделяют от жидкости и протирают в горячем состоянии.

В картофельное пюре добавляют сливочное масло, сырые яйца (1/2 части от порции), пшеничную муку (1/3 части от всей нормы) и по вкусу солят.

Из вымешанной теплой массы разделывают крокеты по 3—4 штуки на порцию, панируют в муке, придавая форму груши, батона, шариков.

После этого смачивают льезоном, панируют в сухарях и жарят во фритюре до светло-коричневого цвета.

Картофельное пюре не должно быть жидковатым, иначе при жарке на крокетах образуются трещины, и они теряют свою форму.

Крокеты подают как самостоятельное блюдо с томатным соусом, могут служить гарниром к банкетным и к порционным жареным блюдам из мяса и рыбы.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ ПО-БЕЛОРУССКИ

Норма расхода сырья:

Картофель	1 362
Мука пшеничная	300
Яйца (шт.)	3
Масло сливочное	90
Соль	60
Сметана	450
Зелень	30
Выход	2 000

Очищенный картофель варят в соленой воде, не допуская переваривания, откидывают. Протирают. В картофельное пюре добавляют пшеничную муку, яйца, сливочное масло. По вкусу солят. Массу перемешивают, расфасовывают, придают форму шариков (по величине меньше яйца) и погружают в кипящую соленую жидкость. Отваренные горячие крокеты подают как самостоятельное блюдо со сметаной или как гарнир к мясу и рыбе.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ
(первый вариант)

Норма расхода сырья:

Картофель	642
Капуста свежая	378
Морковь	618
Лук репчатый	144
Соус	450
Жир	60
Чеснок	6
Перец-горошек	0,3
Лавровый лист	0,1
Зелень	18
Выход	1 500

Сырой очищенный картофель, морковь, лук репчатый нарезают кубиками или дольками и обжаривают по отдельности, затем все овощи и картофель соединяют вместе, добавляют шинкованную квадратиками (шашками) капусту, заливают красным или сметанным соусом, кладут перец, лавровый лист, мелко рубленный чеснок, соль и тушат до готовности в течение 15 минут.

При подаче посыпают рубленой зеленью.

Цвет готового рагу светло-красный. Овощи мягкие, ароматные, сохранившие свою окраску, вкус их кисловато-сладкий.

При отсутствии того или иного вида овощей их можно заменить на зеленый горошек, брюкву, репу, тыкву, кабачки, баклажаны и свежие помидоры.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

(второй вариант)

Норма расхода сырья:

Картофель	400
Морковь	300
Перец зеленый	120
Репа	300
Петрушка (корень)	78
Тыква (кабачки)	200
Лук репчатый	200
Капуста свежая	200
Масло растительное	90
Соус красный	450
Чеснок	6
Зелень	30
Специи	0,5
Выход	1 500

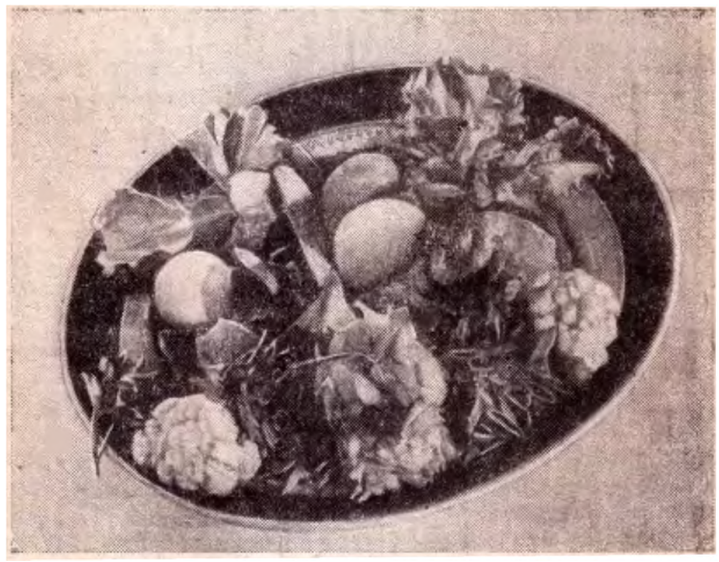


Рис. 34 Рагу из овощей.

Очищенные картофель, морковь, петрушку, репчатый лук, тыкву, репу нарезают дольками или крупными кубиками и обжаривают по отдельности. Свежую капусту, нарезанную шашками, припускают. Перец зеленый нарезают соломкой и пассеруют.

В посуду с жидким красным соусом кладут подготовленные овощи и тушат до готовности, добавив рубленый чеснок, соль и перец.

В рагу можно добавить консервированный зеленый горошек, нарезанные и обжаренные свежие помидоры (за счет уменьшения нормы картофеля, репы и моркови).

При подаче посыпают зеленью.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Норма расхода сырья:

Капуста свежая или квашеная	1 425
Жир	35
Морковь	25
Лук репчатый	48
Томат-пюре	60
Уксус (3%, для свежей капусты)	30
Мука пшеничная	20
Сахар	30
Перец	1
Лавровый лист	0,5
Выход	1 000

Очищенную и нашинкованную капусту кладут в котел, добавляют половину нормы жира, немного бульона и тушат при закрытой крышке на слабом огне до полуготовности 1,5—2 часа. После этого добавляют пассерованные морковь и репчатый лук, томат-пюре, соль, черный перец, лавровый лист, уксус, сахар и продолжают тушить до полной готовности. Затем кладут сухую мучную пассеровку, и все хорошо размешивают.

Совет. Квашеную капусту перед тушением перебирают, шинкуют кочерыжки, промывают холодной водой и отжимают.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Морковь	385
Тыква	300
Зеленый горошек (консервы)	185
Капуста	335
Сахар	12
Маргарин	300
Соль	10
Соус молочный	450
Выход	1 200

Сырые очищенные морковь, тыкву, капусту нарезают кубиками размером 1,5×1,5 *см*, раздельно припускают до готовности в бульоне с маргарином. Затем овощи складывают в одну посуду, добавляют к ним прогретый в собственном отваре консервированный зеленый горошек, жидкий молочный соус, дают закипеть, солят и добавляют по вкусу сахар.

Подают как самостоятельное блюдо или на гарнир к блюдам из жареного мяса.

В это блюдо могут быть добавлены (за счет уменьшения моркови и капусты) припущенные стручки горошка и зеленой фасоли, нарезанные ромбиками, репа и картофель, нарезанные кубиками.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

Норма расхода сырья:

Фасоль	400
Томат-пюре	100
Лук репчатый	100
Маргарин	50
Выход	1 000

Фасоль перебирают, промывают и замачивают в очень холодной воде в течение 7 часов. Затем воду заменяют, доводят до кипения и варят 2 часа до готовности без соли в посуде с закрытой крышкой.

В отваренную фасоль кладут пассерованные репчатый лук, томат-пюре, по вкусу солят, перчат, доводят до кипения.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Норма расхода сырья:

Помидоры свежие	1 050
Фарш мясо-растительный	450
Сыр «Советский»	32
Сухари молотые	12
Масло сливочное	60
Соус сметанный	450
Выход	1 200

Спелые одинакового размера помидоры моют, срезают плодоножки и нижнюю часть, удаляют ложкой мякоть середины. Образующуюся внутри полость солят, перчат и наполняют фаршем.

Фаршированные помидоры укладывают в один ряд в смазанный жиром сотейник или противень, посыпают тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу.

При подаче поливают готовым сметанным соусом.

Примечание. Целые свежие помидоры можно наполнить мясным салатом, полить густым майонезом со сметаной, украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки. Подают как закуску.

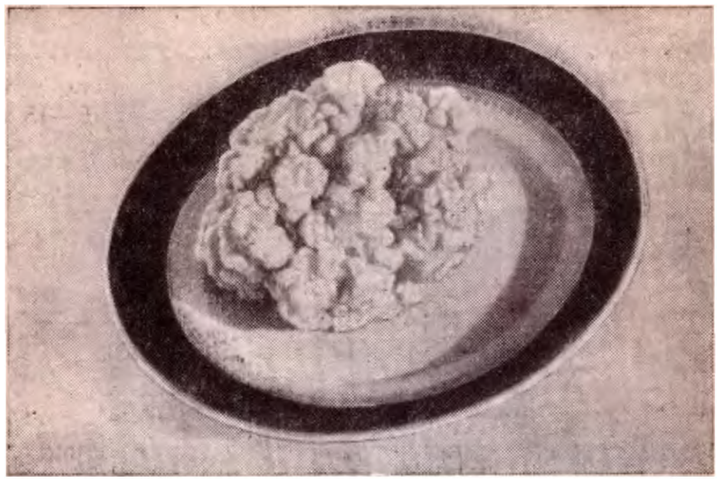
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

Норма расхода сырья:

Капуста цветная	1 638

Для соуса:

Масло сливочное	90
Сухари	60
Лимонная кислота	2
Выход	1 050



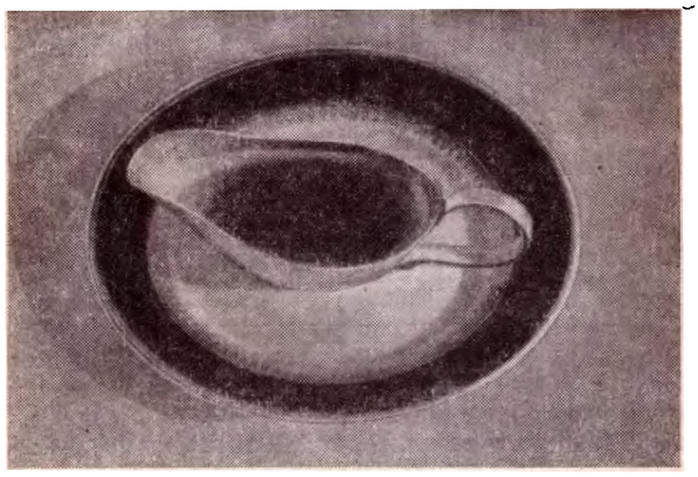


Рис. 35 и 35а. Капуста цветная отварная с соусом.

Обработанную головку цветной капусты погружают в кипящую соленую воду. Варят 25 минут в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении, затем раскладывают на порции.

Отдельно подают сухарный соус, заправленный лимонной кислотой.

Запас вареной цветной капусты хранят в горячем подсоленном отваре.

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

Норма расхода сырья:

Свекла	690
Лук репчатый	288
Маргарин столовый	60
Сметана	180
Соль	12
Выход	900

Столовую свеклу промывают, отваривают, очищают от кожицы, нарезают соломкой, слегка поджаривают с маргарином, добавляют пассерованный репчатый лук, сметану, солят и тушат 10—15 минут и подают.

КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ

Норма расхода сырья:

Свекла	1 000
Маргарин сливочный	60
Крупа манная	90
Творог	180
Яйца (шт.)	1
Сухари	72
Сало растительное	60
Сметана	180
Выход	900

Свеклу одинакового размера моют, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят без соли до готовности. Затем промывают, очищают, протирают на терке. Пюре кладут в сотейник с жиром и разогревают, добавляя в горячую массу манную крупу. Варят до готовности. В охлажденную до 50° массу добавляют творог, яйца, соль, размешивают, расфасовывают, панируют котлеты в сухарях и обжаривают на сковороде с двух сторон.

При подаче поливают сметаной или молочным соусом.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ

Норма расхода сырья:

Морковь	870
Маргарин сливочный	90
Рис	150
Изюм	90
Сахар	30
Соль	18
Сметана	120
Выход	1 260

Очищенную морковь шинкуют соломкой, кладут в кастрюлю и слегка обжаривают на сливочном масле или маргарине, затем добавляют промытый рис, перебранный промытый изюм, сахар, соль, заливают водой, закрывают плотно крышкой и тушат до готовности при слабом кипении.

По готовности перемешивают сверху вниз и подают, поливая сметаной.

Совет. Для приготовления моркови на гарнир ее нарезают кубиками, орусочками, дольками, ломтиками или кружочками, солят, посыпают сахаром, добавляют сливочное масло, молоко или воду и припускают при закрытой крышке, а затем добавляют холодную мучную пассеровку (сливочное масло кусочками, накатанными в муке), размешивают и доводят до кипения.

ЦИМЕС МОРКОВНЫЙ

Норма расхода сырья:

Морковь	1 730
Масло сливочное	60
Сахар	60
Изюм	60
Соль	20

Для клецек:

Крупа манная	120
Яйца (шт.)	1½
Масло сливочное	60
Соль	6
Перец	0,3
Вес клецек	450
Выход	1 860

Готовят клецки так. К густо сваренной, слегка остуженной каше добавляют сливочное масло, молотый черный перец, сырые яйца, хорошо размешивают и накатывают шарики весом по 15 *г*.

Одновременно в кастрюле распускают сливочное масло, добавляют морковь, нарезанную мелкими кубиками или соломкой, слегка ее обжаривают, после чего заливают морковь водой, закрывают крышкой, тушат в духовом шкафу до полуготовности. Добавляют соль, сахар, промытый изюм, приготовленные клецки. Доводят до готовности и вкуса.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Норма расхода сырья:

Кабачки	870
Морковь	336
Петрушка	120
Лук репчатый	144
Лук зеленый	60
Перец сладкий	100
Капуста свежая или шпинат и щавель	180
Помидоры свежие	300
Томат-пюре	600
Масло растительное	90
Уксус (3%)	30
Сахар	18
Перец-горошек и гвоздика	6
Чеснок	12
Соус сметанный с томатом	300
Зелень	30
Выход	1 500

Приготовление овощного фарша. Очищенные овощи (морковь, петрушка, лук репчатый, капуста свежая, перец сладкий) нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой и раздельно пассеруют на растительном масле.

Затем все овощи кладут в сотейник, добавляют нарезанные помидоры, мякоть семян от кабачков, зелень петрушки, зеленый лук

(перо), лавровый лист, перец молотый, соль, сахар, нагревают до готовности.

По желанию и вкусу овощной фарш можно заправлять рубленым чесноком и уксусом.

Одновременно подготавливают к тепловой обработке кабачки, наполняют их овощным фаршем, укладывают в один ряд в смазанный жиром глубокий противень, вливают до половины высоты кабачков соус сметанный с томатом, посыпают фарш тертым сыром и запекают в духовом шкафу.

При подаче кабачки поливают соусом, в котором они запекались, и посыпают рубленым укропом.

Аналогичным способом готовят запеченный фаршированный перец сладкий.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Норма расхода сырья:

Грибы соленые	1 200
Огурцы соленые	180
Лук репчатый	90
Каперсы	30
Оливки	60
Маслины	60
Томат-пюре	18
Жиры	60
Капуста тушеная	900
Сухари молотые	18
Лимон (шт.)	1
Выход	1 800

Соленые грузди и белые грибы моют, режут ломтиками, варят 10 минут, откидывают на сито, обжаривают, кладут в посуду и перемешивают с пассерованным луком, томатом, каперсами, оливками без косточек, нарезанными ломтиками огурцами. Затем на смазанную жиром сковородку, посыпанную сухарями, кладут слоем до 2 *см* тушеную капусту, на нее — заправленные грибы и закрывают слоем оставшейся тушеной капусты.

Сверху солянку посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 30 минут в духовом шкафу.

При подаче поверх кладут ломтик лимона и несколько маслин.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Баклажаны	1 200
Сало растительное	90
Яйца (шт.)	1
Мука пшеничная	30
Сухари панировочные	30
Помидоры	450
Лук	150
Масло сливочное	60
Зелень	30
Выход	1 500

Баклажаны без плодоножки нарезают ломтиками, мелкие баклажаны — кружочками толщиной в 1 *см*, солят, перемешивают, дают 30 минут полежать, ополаскивают водой для удаления горечи, панируют в муке, смачивают льезоном, панируют в белых сухарях, обжаривают с двух сторон, перекладывают в посуду, добавляют соус из помидоров и ставят в духовой шкаф на 10 минут.

Приготовление соуса. Свежие помидоры моют, ошпаривают, погружая на 1 минуту в кипящую воду, снимают кожицу, нарезают кубиками, удаляют часть семян, кладут в посуду, добавляют сливочное масло, пассерованный репчатый лук, зелень, солят по вкусу и припускают.

КАБАЧКИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Норма расхода сырья:

Кабачки	1 200
Масло сливочное	90
Мука пшеничная	60
Соус молочный густой	900
Сыр голландский	30
Выход	1 800

Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают ломтиками толщиной в 1 *см*, солят, панируют в муке и обжаривают с двух сторон в сковороде с жиром. Сверху покрывают горячим густым молочным соусом, посыпают натертым сыром, сбрызгивают маслом и ставят запекать в духовой шкаф.

Аналогичным способом приготовляют цветную капусту, запеченную под густым молочным соусом в течение 20 минут. В этом случае ее предварительно отваривают в соленой воде и разделяют на кочешки.

ЗЕЛЕНЫЕ БОБЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

Норма расхода сырья:

Бобы зеленые	810
Масло сливочное	90
Лук зеленый	144
Зелень петрушки	60
Яйца (шт.)	6
Молоко	240
Соль	15
Перец молотый	0,5
Выход	1 080

Бобы моют, очищают от жилок, режут наискось, кладут в большое количество кипящей несоленой воды. По готовности откидывают на дуршлаг и сразу погружают в холодную воду для сохранения зеленого цвета бобов.

Бобы солят, добавляя к ним поджаренные нарезанные зеленый лук и зелень петрушки, укладывают ровным слоем на смазанный жиром противень, заливают омлетной массой из яиц, смешанных с молоком, солью и перцем, ставят для запекания в духовой шкаф. Нарезают на порции и подают горячими.

ЖАРЕНЫЙ ЛУК (ФРИ)

Норма расхода сырья:

Лук репчатый	3 500
Мука пшеничная	60
Жир	150
Выход	1 000

Очищенный репчатый лук нарезают кольцами, пересыпают мукой и обжаривают во фритюре до образования золотисто-румяной хрустящей корочки.

Подают к ростбрату, бифштексу по-деревенски, лангету и другим жареным несоусным блюдам.

КОЛОТУХА

(омлет по-белорусски)

Норма расхода сырья:

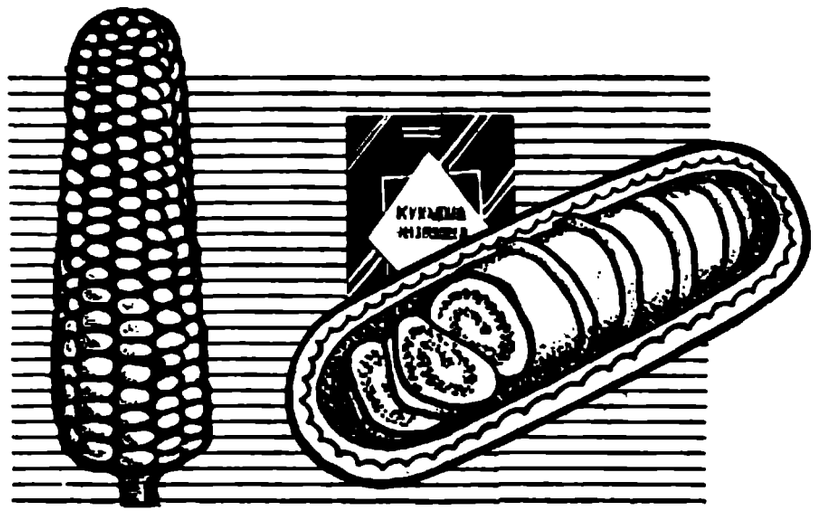
Яйца (шт.)	18
Молоко	225
Сметана	90
Соль	12
Сахар-песок	12
Перец красный	0,5
Мука пшеничная	54
Шпик	300
Выход	1 000

Разбивают в посуду яйца, вливают молоко и сметану, кладут соль, сахар, перец красный и размешивают.

В муку добавляют часть омлетной массы, размешивают, чтобы не образовались комочки, и соединяют в общую посуду.

Шпик очищают от соли, срезают кожицу, режут на мелкие кусочки, жарят в неглубокой посуде при среднем нагреве. Как только сало слегка зарумянится, в него вливают омлетную массу и запекают в духовом шкафу.

Подают колотуху к столу нарезанной на порции и в горячем виде. Гарнир — соленые помидоры и огурцы.



КУКУРУЗА И БЛЮДА ИЗ НЕЕ

Кукурузу называют «чудесницей». И это действительно так. Кроме употребления в пищу кукурузы в натуральном виде (вареные початки), из нее приготовляют кукурузные хлопья, крупу, муку, воздушную кукурузу и целебное кукурузное масло.

По своему строению кукуруза не принадлежит к масляничным культурам, ее зерно в основном состоит из крахмала. Но в отличие от других злаков зерно имеет сильно развитый зародыш, занимающий 10—12% от веса зерна. В зародыше кукурузного зерна содержатся наиболее ценные вещества — белки, жиры (от 30 до 48% к весу зародыша), витамины. Особенно много витамина Е, который способствует укреплению мышечной системы человека и улучшает работу индокринных желез.

Профессор О. П. Молчанова пишет, что кукурузное масло обладает наибольшей способностью понижать холестерин и бета-липопротеиды в крови больных атеросклерозом.

Вот почему в настоящее время продукция из кукурузы находит все более широкое применение в кулинарии.

КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ

Норма расхода сырья:

Кукуруза	1 початок
Масло сливочное	20
или соус молочный	50
Соль	5

Початки молодой кукурузы молочной или восковой спелости с листьями укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой и варят до готовности при закрытой крышке.

При подаче листья удаляют, укладывают початки в тарелку, отдельно на розетке подают кусочек сливочного масла и мелкую соль.

Можно у сваренных початков отделить зерна, заправить их сливочным маслом или молочным соусом.

КУКУРУЗА С МАСЛОМ

Норма расхода сырья:

Кукуруза консервированная	1 000
Масло сливочное	60
Зелень	12
Выход	1 050

Банку с консервированной кукурузой вскрывают, ставят в посуду с кипящей водой и хорошо прогревают, затем жидкость сливают через сито или дуршлаг, кукурузу солят, заправляют сливочным маслом, сверху посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропа и подают к столу.

КУКУРУЗА С МЯСОМ

Норма расхода сырья:

Говядина	642
Жир	60
Лук репчатый	120
Морковь	294
Помидоры свежие	216
Кукуруза консервированная	1 002
Соль	18
Выход	1 260

Мясо нарезают мелкими кусочками, обжаривают на кукурузном или другом растительном масле до образования румяной корочки, солят, кладут нарезанный репчатый лук, морковь и снова прожаривают, затем добавляют нарезанные свежие помидоры или томат-пюре, отварные зерна кукурузы, немного бульона и тушат до готовности.

КУКУРУЗНЫЕ КОРЖИКИ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	84
Мука кукурузная	180
Сахар	132
Молоко цельное	48
Масло растительное	60
Меланж	18
Углекислый аммоний	2
Ванилин	0,1
Выход	450

Сахар-песок растворяют в горячем молоке и нагревают до кипения, удаляя пену. Полученный сироп охлаждают до температуры 18—

20°, смешивают с растительным маслом, меланжем и углекислым аммонием. Добавляют просеянную кукурузную муку, смешанную с пшеничной, и замешивают тесто.

Куски теста разминают на столе, а затем раскатывают скалкой в пласт до толщины 6—7 *мм*. Пласт обсыпают сахаром-песком и прокатывают зубчатой скалкой. Круглой выемкой вырезают коржики диаметром около 95 *мм*, укладывают их на лист, смазанный маслом, и выпекают в духовом шкафу в течение 20—25 минут при температуре 190—200°.

Готовые коржики должны быть хрустящими и иметь золотистый колер.

ВОЗДУШНАЯ КУКУРУЗА

Норма расхода сырья:

Кукуруза (зерно)	340
Масло растительное	70
Соль	10
Выход	200

Без специального оборудования воздушную кукурузу можно приготовить так. На чугунную сковородку наливают растительное масло и нагревают до температуры 160—180° (до появления дыма). Затем насыпают сухие зерна кукурузы, разравнивают и плотно накрывают крышкой, продолжая нагревать 5—7 минут. Кукуруза «взрывается», ее посыпают мелкой солью и несколько раз встряхивают.

Подают воздушную кукурузу со сметаной, молоком, киселем, сахарной пудрой (в этом случае солить кукурузу не рекомендуется).

КУКУРУЗНЫЕ БЛИНЫ

Норма расхода сырья:

Мука кукурузная	132
Мука пшеничная	264
Молоко	660
Сахар	24
Яйца (шт.)	1½
Дрожжи прессованные	24
Сливки	60
Жир (для жарки)	60
Масло сливочное	60
или сметана	180
Выход с маслом	960
Выход со сметаной	1 080

Кукурузную муку заливают половинной нормой горячего молока, накрывают крышкой и охлаждают. Добавляют пшеничную муку, оставшееся теплое молоко с предварительно растворимыми в нем дрожжами и ставят тесто в теплое место на 2—3 часа для брожения. Затем в замешенное тесто добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, взбитые белки, сливки, соль и продолжают месить до получения однородной массы. Не следует тесто сильно выбивать, иначе оно получится тягучим и резинистым. Смешивать надо осторожно и не кругообразными движениями, а сверху вниз и снизу вверх. Приготовленному тесту снова дают расстояться не менее 30 минут. Тесто

считается готовым, когда оно поднимется почти вдвое и будет равномерно пронизано воздушными пузырьками.

Чугунные сковороды перед выпечкой должны быть хорошо очищены. Для этого на сковороду наливают немного масла, посыпают солью и прокаливают, дают остыть и тщательно протирают тряпкой.

Чистую сковороду слегка смазывают маслом, наливают тесто и наклоняют сковороду в разные стороны, чтобы тесто равномерно распределилось по всей поверхности сковороды. Когда нижняя сторона блина хорошо прожарится и он будет легко отставать от дна сковороды, его следует с помощью ножа перевернуть на другую сторону.

В русской печи блины пекутся сразу снизу и сверху.

Выпеченные блины складываются стопкой на стол или тарелку, покрытую салфеткой, сложенной в несколько слоев.

Подают блины с растопленным маслом или сметаной, а также с икрой, семгой, кетой, сельдью, простоквашей, кефиром, вареньем или повидлом.

КУКУРУЗНЫЕ БИТОЧКИ

Норма расхода сырья:

Крупа кукурузная	390
Вода	780
Молоко	300
Сахар	36
Яйца (шт.)	1
Сухари	48
Маргарин	48
Варенье	180
или кисель	600
Выход с вареньем	1 380
Выход с киселем	1 800

В кастрюлю наливают воду, молоко, соль, сахар, доводят до кипения, засыпают кукурузную крупу, хорошо размешивают и варят вязкую кашу. Затем кашу выкладывают на смоченный холодной водой стол, дают слегка остыть, добавляют сырые яйца. Из полученной массы формуют по 1—2 шарика на порцию, панируют в сухарях, придают вид биточка и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Подают с вареньем или фруктовым киселем.

ХЛОПЬЯ ИЛИ ЗЕРНА КУКУРУЗЫ С МОЛОКОМ

Норма расхода сырья:

Молоко	210
Хлопья (или зерна)	20
Выход	220

В бульонную чашку или стакан наливают горячее кипяченое молоко и отдельно на пирожковой тарелке подают хлопья или вареные зерна кукурузы.

КУКУРУЗА СО СМЕТАНОЙ

Норма расхода сырья:

Кукуруза консервированная	1 200
Сметана	300
Выход	1 000

С прогретой банки консервированной кукурузы сливают жидкость, перекладывают кукурузу в сотейник (мелкую кастрюлю), добавляют сметану и, помешивая, кипятят до тех пор, пока сметана не выпарится до густоты соуса.

КУКУРУЗНАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Норма расхода сырья:

Крупа кукурузная	85
Молоко	250
Тыква	150
Масло сливочное	20
Сахар-песок	10
Соль	3
Выход	410

В кипящую подсоленную воду засыпают кукурузную крупу и варят 10—15 минут.

Затем воду сливают, добавляют очищенную мелко нарезанную тыкву, заливают горячим молоком, кладут сахар, соль, сливочное масло, перемешивают и доводят до готовности на слабом огне при закрытой крышке путем упревания.

МАМАЛЫГА МОЛДАВСКАЯ
(мамалигуце)

Норма расхода сырья:

Мука кукурузная	500
Вода	1 500
Соль	10
Выход	1 800

В кипящую подсоленную воду засыпают горсть просеянной кукурузной муки. Как только вода закипит, вторично засыпают всю просеянную кукурузную муку непрерывной струей, все время размешивая веселкой от середины к краям посуды.

Если мамалыга достаточно загустела, муку больше не прибавляют и продолжают варку до тех пор, пока на веселке при вынимании не будет следов приставшей мамалыги.

По готовности мамалыгу выкладывают на чистую деревянную доску и нарезают деревянным ножом на куски.

Подают к столу в горячем или холодном виде с растительным маслом, творогом, яичницей-глазуньей, со сметаной, с поджаренной копченой грудинкой. Можно подавать ее как гарнир.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КУКУРУЗОЙ

Норма расхода сырья:

Перец зеленый	1 122
Крупа кукурузная	210
Бульон	600
Томат-пюре	60
Жир	60
Соль	18
Выход	1 200

В кипящую подсоленную воду засыпают кукурузную крупу и варят кашу с жиром до готовности. Из костного бульона, томата-пюре, жира и муки варят соус.

Стручковый сладкий перец промывают, срезают верхушку у плодоножки, удаляют семена, укладывают на сито, ошпаривают кипятком, охлаждают, каждый перец фаршируют приготовленной кашей и запекают в духовом шкафу в томатном соусе в течение 20—25 минут.

Таким же способом приготовляют помидоры, кабачки и баклажаны фаршированные.

Начинку для фарширования можно приготовить из зерен кукурузы, для чего мелко нарезанную морковь и лук репчатый пассеруют на жирах, добавляют вареные зерна кукурузы, томат-пюре, солят, посыпают молотым перцем и доводят до готовности и вкуса.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

С незапамятных времен человечество употребляет молоко животных в пищу. Задолго до нашей эры египтяне применяли молоко ослиц даже в лечебных целях. Врачи и ученые Древнего Рима и Греции рекомендовали молоко для лечения от чахотки. Гиппократ также упоминает о молочном лечении.

О гигиеническом значении молока говорится и в трудах знаменитого таджикского ученого-энциклопедиста Абу-Али-Ибн-Сина. Молочную пищу он расценивал как лучшую пищу для людей пожилого возраста. Вместе с тем он не рекомендовал давать молоко в комбинации с кислыми блюдами, рыбой или мясом птицы.

В России многими учеными-физиологами доказана особая ценность молока в питании человека. Наблюдения И. П. Павлова показали исключительное значение молока, как пищи, приготовленной самой природой, отличающейся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению со всеми другими видами пищи.

Действительно, кроме молока, нет другого такого полноценного продукта, который человек получал бы в готовом виде для непосредственного использования. В то же время молоко является широко доступным, относительно дешевым и вместе с тем чрезвычайно ценным по своим биологическим свойствам продуктом питания населения во всех странах мира.

Белки молока относятся к полноценным, то есть к таким, которые содержат все аминокислоты, необходимые для построения клеток нашего организма.

В Институте питания Академии медицинских наук СССР в настоящее время разработан идеальный по составу белков продукт — белип. Это смесь в размельченном виде нежирного пресного творога и мякоти самой «массовой» морской рыбы — трески (в весовом соотношении 1 :1), которую заправляют мелко рубленным сырым репчатым луком и растительным маслом.

Белип не только поставщик белков нашему организму, но имеет отменный вкус, он дешевле мяса, а по питательным свойствам — выше его.

Вместе с хлебом, крупяными и овощными блюдами белип позволяет сбалансировать рационы питания по их важнейшим показателям ценности. Из белипа приготовляют превосходные блюда, нежные на вкус и очень питательные,— котлеты, тефтели, колбасу и др.

КУМЫС

В народе говорят, что кумыс — это «напиток бодрости, веселья и долголетия».

Как пищевой продукт кумыс очень ценен тем, что его составные части (растворимые белковые вещества, молочный сахар, молочная кислота, углекислый газ, спирт и витамины) полностью усваиваются организмом человека и способствуют более полному усвоению состава другой пищи.

Кумыс приготовляют из кобыльего молока при помощи обработки его микроорганизмами, вызывающими молочнокислое и спиртовое брожение.

В парное кобылье молоко вносят закваску, хорошо размешивают в течение 15—25 минут и выдерживают несколько часов. Затем закупоривают, выносят в прохладное помещение с температурой воздуха 6—7°, чтобы усилить развитие спиртового брожения.

При созревании в кумысе накапливается спирт и углекислота. После двухсуточной выдержки он накапливает до 1,7% винного спирта.

Перед подачей к столу кумыс наливают в фарфоровую круглую (6—12-порционную) миску, перелопачивают (взбалтывают) деревянной или эмалированной ложкой, чтобы хлопья белков не образовали осадков и удалился излишний углекислый газ. Кумыс разливают ложкой в пиалы и подают обычно в начале, а также после обеда.

ШУБАТ

Шубат приготовляют из верблюжьего молока, так же как и кумыс, путем молочнокислого и спиртового брожения. Но по своим питательным ценностям шубат во многом превосходит кумыс. Жирность его достигает 8%. Кроме того, шубат содержит много белков, кальция, фосфора и витаминов. Если 100 *г* коровьего молока дают 61,7 калории, кумыс — 28,9, то шубат — 99 калорий.

Перед употреблением шубат необходимо взбалтывать, после чего образуется шипящая пена, он имеет приятный кисловатый вкус, ароматный запах и улучшает аппетит и сон.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА

Норма расхода сырья:

Творог	546
Картофель	960
Яйца (шт.)	1
Мука пшеничная	120
Жир	30
Сметана	180
Выход	1 380

Очищенный вареный картофель пропускают вместе с творогом через мясорубку, солят, добавляют сырые яйца, половину нормы муки и хорошо размешивают.

Кладут заправленный творог на стол, подпыленный мукой, раскатывают в виде батона, разрезают ровными кружочками по 100 *г*, панируют в муке, придают форму биточков и обжаривают на жирах с двух сторон до образования румяной корочки, а затем доводят в духовом шкафу до готовности.

Подают со сметаной.

БАУРСАКИ ИЗ ТВОРОГА

Норма расхода сырья:

Творог	1 000
Мука пшеничная	150
Яйца (шт.)	4
Масло сливочное	100
Сахар	80
Соль	10
Мука пшеничная	80
Жир (для обжарки)	160
Выход	1 250

Творог протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, распущенное до густоты сметаны сливочное масло, сахар, соль, пшеничную муку. Все хорошо перемешивают, раскатывают в виде жгута, разделывают на кусочки весом по 20—25 *г*, скатывают шариками, отваривают в крутом кипятке, откидывают на сито, дают стечь воде, панируют в муке и обжаривают на сковороде с жирами до образования румяной корочки.

При подаче посыпают сахарной пудрой или поливают сметаной.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ МЕДОВЫЕ

Норма расхода сырья:

Творог	705
Масло сливочное	150
Яйца, желтки (шт.)	1
Сахар	95
Мед	60
Ванилин	0,1
Выход	1 000
Сметана или сливки	180

Яичные желтки растирают с сахаром, кладут размягченное сливочное масло, хорошо размешивают, добавляют подогретый жидкий мед, разведенный в горячей воде ванилин (1 *г* ванилина на 50 *г* воды), пропущенный через мясорубку и протертый через сито творог. Всю массу тщательно перемешивают, скатывают в виде батонов и охлаждают.

При подаче подогретым ножом отрезают на порцию 2 кружочка, укладывают на десертную тарелку и поливают сметаной или сливками.

Совет. В творожную массу лучше добавить промытый изюм, орехи и цукаты. Можно приготовленную творожную массу уложить горкой в тарелку, в середине ложкой сделать углубление (воронку) и заполнить его сметаной или сливками.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	240
Молоко	600
Яйца (шт.)	1½
Сахар	18
Шпик	12
Вес блинчиков	600
Творог	366
Яйца, желтки (шт.)	6
Масло сливочное	90
Корица	0,3
Вес фарша	540
Яйца, белки (шт.)	6
Хлеб пшеничный	120
Жир	90
Сметана	240
Выход	1 440

Яйца, соль и сахар смешивают с холодным молоком, и полученной смесью постепенно разводят просеянную пшеничную муку до однородного жидкого теста. Выпекают из него тонкие блинчики по 2—3 на порцию.

На поджаренную сторону блинчиков кладут по 30 *г* фарша из протертого творога, смешанного с размягченным сливочным маслом, сырыми яичными желтками, солью и толченой корицей. Края блинчиков с двух сторон завертывают и скручивают в виде трубочки или пирожка, смачивают в льезоне из яичных белков, панируют в хлебной крошке и обжаривают на жирах. Отдельно в соуснике подают сметану.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Норма расхода сырья:

Молоко цельное	1 000
Яйца (шт.)	5
Сахар	300
Ванилин	0,2
Выход	1 400

Яйца разбивают в кастрюлю, добавляют сахар-песок, хорошо растирают до его растворения и побеления яичной массы. Затем постепенно вливают горячее кипяченое молоко, одновременно размешивая массу, ставят кастрюлю на умеренный жар с температурой до 80° (кипения допускать нельзя). Мешают лопаткой, пока на ней не будет удерживаться слой белой густоватой массы, а пена на поверхности исчезнет. После этого кладут ванилин.

Приготовленный льезон быстро охлаждают и процеживают в приготовленную форму — мороженицу или кастрюлю, которую вставляют в другую посуду, обложенную льдом с солью до половины объема, закрывают крышкой и вращают попеременно то в одну, то в другую сторону. Через 10—15 минут крышку открывают и тщательно размешивают мороженое лопаткой. Масса равномерно замораживается, насыщается воздухом, увеличивается в объеме и становится пышной. Мороженое укладывают в виде шариков в креманки.

ПРОСТОКВАША

Норма расхода сырья:

Молоко	1 200
Сметана	60
Сахар	15
Корица	6
Выход	1 200

Цельное молоко доводят до кипения, охлаждают до 50—60°, добавляют сметану, хорошо размешивают, разливают по стаканам, накрывают бумажными или марлевыми салфетками и выносят в теплое место с температурой 20—25°.

Как только простокваша загустеет, ее переносят в более холодное помещение с температурой 5—6°.

Правильно приготовленная простокваша имеет нежный молочнокислый вкус, приятный запах и однородную консистенцию.

Отдельно к простокваше подают сахар-песок и толченую корицу.

ВАРЕНЕЦ

Норма расхода сырья:

Молоко	1 500
Сметана	60
Сахар	90
Сухари из ржаного хлеба	30
Корица	6
Выход	1 320

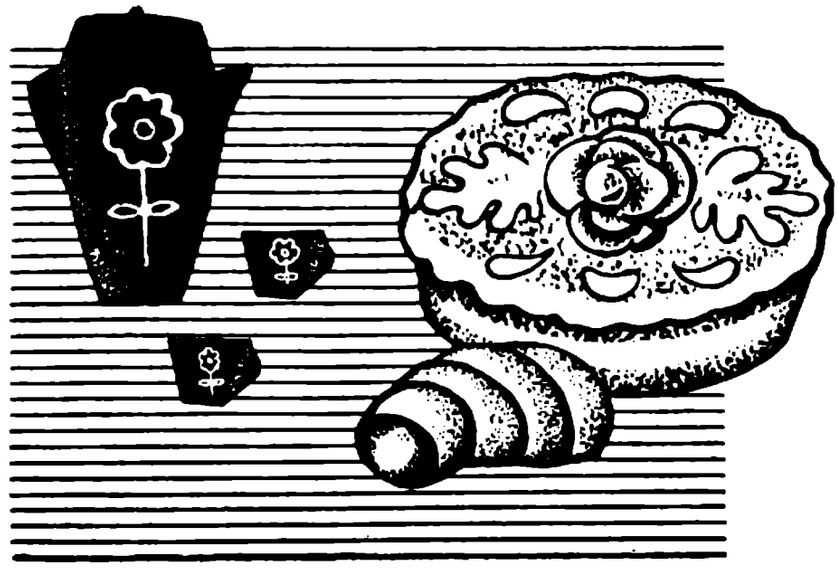
Цельное молоко доводят до кипения, ставят на 2—3 часа в духовой шкаф с температурой 150—160°. Появляющиеся при этом молочные пенки через каждые 15 минут погружают в молоко.

Когда молоко окрасится в палевый цвет, посуду с молоком вынимают из духового шкафа и охлаждают до 30°.

В охлажденное молоко кладут сметану, размешивают и разливают в стаканы или пиалы, накрывают марлей и выдерживают 10—12 часов в помещении с температурой 20—25°.

Когда варенец сделается густым, его переносят в прохладное помещение с температурой 5—6° на 10—12 часов для окончания созревания.

Подают с сахарным песком, толченой корицей и молотыми ржаными сухарями.



КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

Перед замешиванием любого вида теста муку обязательно просеивают. Это необходимо, во-первых, чтобы освободиться от возможного попадания в нее посторонних предметов: ворсинок мешковины, шпагата и прочих, и, во-вторых, главным образом потому, что при просеивании мука разрыхляется и смешивается с воздухом. Насыщение муки воздухом улучшает качество муки и способствует жизнедеятельности дрожжей.

Количество воды, необходимое для образования теста, зависит от его консистенции и входящих в него составных частей (ингредиентов): сахара, жиров, яиц, соли, молока и других, от сортности и влажности муки. Количество воды для приготовления пшеничного теста берется от 45 до 55% к водопоглощающей способности муки. Если же вместо воды употребляют молоко, то его берут на 13% больше, чем воды, ввиду того что содержание воды в молоке составляет 87%. Добавление молока и яиц значительно улучшает свойства теста. Сахар, жиры, яйца и соль понижают водопоглощающую способность муки и припек.

Таким образом, мука и вода находятся в тесных взаимоотношениях. Основные составные части муки — углеводы (крахмал) и белки (клейковина) — отличаются способностью к набуханию. Если воды в тесте слишком мало, то во время выпечки не произойдет достаточ-

ной клейстеризации. Мякиш быстро сохнет, крошится и черствеет, а при коротком брожении образовывает трещины. Следовательно, более мягкое тесто благоприятствует улучшению качества изделий.

Изделия, приготовленные на кислом дрожжевом тесте, лучше по вкусовым качествам и усвояемости, нежели аналогичные виды их, приготовленные из теста с применением химических разрыхлителей: соды и пр.

Кислое тесто приготовляется опарным и безопарным способами. По мнению большинства специалистов, изделия, приготовленные безопарным методом, несколько хуже по качеству. Значение опары заключается в создании среды для размножения дрожжей и активного дрожжевого брожения.

Опара готовится примерно из одной трети всей муки. Дрожжи разводят теплой водой в соотношении 1 : 1. К ним добавляют муку, предназначенную для опары, вместе с теплой водой. Воды для приготовления опары берут из расчета на 100 частей муки 70 частей воды. Затем все тщательно перемешивают, и опара выстаивается в теплом помещении (при 30° примерно 2—3 часа). Во время брожения опара увеличивается в объеме в 2,5—3 раза. Готовность ее определяется началом уменьшения максимального объема и появления морщин на поверхности.

Когда опара готова, в нее добавляют оставшееся количество муки и все остальные продукты: соль, сахар, яйца, жиры и пр.— и замешивают тесто. Тесто должно быть вымешано до гладкости, не прилипать к рукам и легко отставать от стенок посуды. После вымешивания тесто ставят для брожения в теплое место на 2—3 часа.

При брожении тесту дается два подъема. После первого тесто подвергается обминке. При этом улучшается состояние клейковины и пористость изделий делается более равномерной. При приготовлении сдобного теста обминку лучше всего делать два раза.

Окончание брожения теста узнается так же, как и у опары, то есть по начинающемуся оседанию теста.

Ни опаре, ни тесту не следует давать перестаиваться, так как это вызывает ухудшение качества теста в связи с размножением в нем молочнокислых бактерий и накапливанием молочной кислоты.

Для приготовления кислого теста применяется следующая рецептура:

Наименование продуктов	Для сдобного теста	Для простого теста
Мука пшеничная	1 000	1 000
Сахар	100	65
Маргарин столовый	120	30
Яйца (шт.)	4	—
Соль	15	15
Дрожжи	45	30
Вода	400	500

Безопарный способ приготовления теста имеет одну стадию. Тесто сразу замешивается до необходимой консистенции из всего предназначенного количества муки, воды и других ингредиентов. При этом требуется в 2—3 раза больше дрожжей, чем при опарном способе,

так как дрожжи здесь сразу попадают в густую среду и размножаются медленно. Тесто замешивают более крепким, чем при опарном способе, так как оно в процессе брожения «разбивается» и делается более мягким. Общее время брожения около 3—4 часов при двух обминках теста.

Из сказанного следует, что в первой стадии брожения происходит развитие дрожжей. Они начинают расщеплять сахарозу на глюкозу и фруктозу, которые являются питательной средой для размножающихся дрожжевых клеток.

Вторая стадия брожения характеризуется образованием углекислого газа в спирте. Они и составляют то основное, что, собственно говоря, и требуется от брожения, так как углекислый газ сначала насыщает тесто, а затем начинает его поднимать, то есть разрыхлять.

Разрыхление идет неравномерно. По мере накопления в тесте избытка углекислоты и спирта процесс брожения замедляется. В этот момент необходимо перемешать тесто, сделать обминку, ввести в него воздух, необходимый для дыхания дрожжевых грибков. Поэтому замешенное тесто нельзя закрывать плотной крышкой, допускать колебания температуры воздуха и сквозняков при расслойке изделий. Сквозняки засушивают поверхность теста, образуя корочку, замедляют дыхание дрожжей.

На консистенцию теста оказывает влияние и поваренная соль. При прибавлении соли тесто сохраняет свою форму лучше; оно становится более крепким и устойчивым.

Тесто с поваренной солью короче на разрыв, меньше тянется. Поэтому поры у выпеченного изделия из такого теста лучше выражены.

Следовательно, поваренная соль является фактором, влияющим на многие качества теста, хотя, добавляя соль в тесто, мы считаем, что она улучшает только вкус теста. Соль в тесто следует вводить разведенной в воде и затем процеженной. Обычно берут на 1 *л* жидкости, применяемой для теста, следующее количество соли:

Для воды	20—30 *г*
Для молока	15—20 *г*

Сформованные для выпечки изделия из кислого теста (булочки, пироги, пирожки и др.) оставляют на некоторое время в покое, то есть дают им расстойку. Во время расстойки поддерживается температура 32—35°, и тесто под действием образующегося углекислого газа поднимается и разрыхляется. Причем оно должно не расползаться в ширину в силу своей тяжести, а округловатой формой подниматься кверху. Нормальная расстойка теста обычно продолжается 25—50 минут.

Примечание. Разделка изделий из теста должна производиться на мраморных досках или листах, смазанных растительным маслом. При разделке кондитерских изделий на посыпанных мукой разделочных досках или столах мука при обжарке осыпается, пригорает и качество готовых изделий (пирожков, пончиков, баурсаков, чебуреков) ухудшается.

ЧАК-ЧАК ПО-ТАТАРСКИ

Норма расхода сырья:

	Варианты рецептур		
	№ 1	№ 2	№ 3
Мука пшеничная	650	500	374
Яйца (шт.)	6	4	3
Молоко	100	100	42
Соль	5	5	4
Сахар в тесто	10	10	10
Масло сливочное в тесто	10	10	—
Масло топленое (для жарки)	250	250	370
Мед	100	250	370
Сахар	40	50	42
Леденцы	—	—	20
Выход	1 000	1 000	1 000

Сырые яйца растирают с сахаром и сливочным маслом. Смесь разводят некипяченым холодным молоком, солят, постепенно засыпают муку и замешивают крутое тесто, как для лапши.

Тесто раскатывают на сочни толщиной примерно 0,5 *см*, нарезают полоски шириной по толщине теста и накатывают круглыми батончиками под вид орешков. Можно тесто нарезать в виде соломки. Подготовленные шарики жарят в топленом масле.

В мед засыпают сахарный песок и кипятят. Сироп из меда считается готовым, если капля его стекает струйкой и после остывания делается ломкой. Слишком долго мед кипятить нельзя, так как он может пригореть и потемнеть.

Обжаренные шарики теста перекладывают в кастрюлю, заливают горячим сиропом и хорошо перемешивают. Массу выкладывают на

Рис. 36. Чак-чак по-татарски.

мраморную доску, смазанную маслом, разравнивают тонким слоем в виде прямоугольника, дают слегка остыть и нарезают в виде ромбиков и прямоугольников размером 3×4 *см*. Можно переложить массу на блюдо, руками, смоченными в холодной воде, и придать ей форму горки. Сверху украшают леденцами.

Совет. Можно дополнительно перед добавлением в изделие меда пересыпать его маком и добавить очищенные зерна орехов. Тесто улучшается, если при замесе добавить 50 *г* водки или коньяка.

ПИРОГ С МАКОМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	4 000
Сахар	2 250
Маргарин	1 500
Меланж для теста	400
Мак для начинки	900
Вино для сиропа	190
Мед для начинки	190
Какао (порошок) для начинки	20
Соль	40
Дрожжи прессованные	250
Вода для замеса	600
Вода для сиропа	200

Вес полуфабрикатов:

Тесто	8 500
Начинка	1 300
Помада	600
Сироп	650
Меланж для смазки	100
Жир для смазки листов	15
Выход	10 000

Дрожжевое опарное тесто раскатывают слоем толщиной 15 *мм*, разрезают по длине на полоски шириной 120 *мм*. Вдоль полоски, примерно на ее середине, равномерно размещают промытый мак, смешанный с сахарным песком и медом. Один край полоски смазывают яйцом и свертывают полоску жгутом, завертывая в нее мак. Свертывание начинают с края полоски, не смазанного яйцом.

Жгут, растягивая, смазывают с одной стороны яйцом, разрезают на куски, которые закручивают смазанной стороной в форме круглого пирога весом 0,5—0,8 *кг*, укладывают на лист и после расстойки выпекают.

ШАКЕР-ЛУКУМ

Норма расхода сырья:

Мука высшего сорта	597,1
Масло сливочное	298,5
Сахарная пудра	179,1
Сахарная пудра на обсыпку	30
Молоко цельное	179,1
Шафран	0,06
Аммоний	2,39
Выход	1 000

Сливочное масло взбивают вместе с сахарной пудрой и вытяжкой из шафрана, добавляют в него, перемешивая, молоко и муку, смешанную с порошком углекислого аммония.

Изюм	120
Цукат	60
Ванилин	0,5
Масло сливочное	60
Соус абрикосовый	180
Выход	1 200

Сайку режут кубиками и сушат на сухари, которые затем замачивают в молоке. Желтки яиц тщательно растирают с сахаром, ванилином и разводят молоком. Белки взбивают до пышной стойкой пены.

К набухшим в молоке сухарям добавляют промытый изюм, нарезанные отваренные цукаты, желтки с сахаром, взбитые яичные белки. Густую массу перемешивают и укладывают в форму, стенки и дно которой густо смазывают холодным сливочным маслом, и посыпают сухарями.

Сверху пудинг поливают желтками, поверхность разравнивают ножом и запекают. Ставят пудинг на водяную баню и варят 1 час.

Готовый пудинг разрезают на порцию, при подаче поливают абрикосовым соусом.

Абрикосовый соус готовят так: промытую курагу припускают до готовности, протирают, заправляют сахаром, доводят соус до кипения.

ОМЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	2
Молоко	30
Сахар	5
Масло сливочное	10
Варенье	25
Сахарная пудра	15
Выход	150

Яйца размешивают с молоком, сахаром, выливают на разогретую с маслом сковороду и запекают. На середину кладут варенье, края омлета завертывают с двух сторон в виде пирожка, осторожно перекладывают на овальное блюдо, посыпают сахарной пудрой и прижигают сверху раскаленной докрасна железной вилкой или толстым прутом так, чтобы на поверхности омлета от расплавленного сахара получился узор в виде решетки или елочки.

МОРОЖЕНОЕ «СЮРПРИЗ»

Норма расхода сырья:

Мороженое или пломбир	100
Яйца, белки (шт.)	2
Сахарная пудра	40
Бисквит готовый	50
Фрукты консервированные	50
Спирт, коньяк или водка 50°	10
Выход	275

На овальное металлическое блюдо или лоток укладывают нарезанные ломтики сухого бисквита, на них — также нарезанные тонкими ломтиками консервированные фрукты (яблоки, груши или айву из компота). Сверху на фрукты укладывают брикет хорошо заморо-

женного мороженого или пломбира. Затем на мороженое кладут ломтики фруктов и закрывают полоской бисквита.

Поверхность и бока подготовленного мороженого с бисквитом и фруктами сразу же покрывают из кондитерского мешка взбитыми с сахарной пудрой белками и запекают в духовом шкафу при температуре 260° в течение 2 минут. Когда белки подрумянятся, изделие вынимают, быстро посыпают сверху сахарной пудрой, смачивают вокруг спиртом, зажигают и немедленно подают на стол.

Примечание. Для получения устойчивой белковой пены белки следует взбивать охлажденными в чистой посуде без следов жира на ее стенках.

ШТРУДЕЛЬ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	300
Молоко цельное	120
Сахар	60
Масло сливочное	60
Яйца (шт.)	3
Сода пищевая	6
Соль	12

Для начинки:

Варенье или повидло	60
Сухофрукты	150
Сахар	30
Корица	0,6
Выход	750

На столе в муке делают воронку, вливают в нее молоко, добавляют сырые яйца, распущенное сливочное масло, сахар-песок, ванильный порошок, соду, солят, замешивают крутое тесто, раскатывают его толщиной до 0,3 *см*, поверхность смазывают ровным слоем варенья или повидла, поверх укладывают нарезанные замоченные сухофрукты, завертывают рулетом и ставят в теплое место. Когда тесто поднимется, его смазывают сверху яйцом, посыпают сахарным песком, смешанным с молотой корицей, и запекают в духовом шкафу.

Готовый штрудель нарезают на порции наискосок. Можно поливать фруктовым киселем или сиропом.

БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	40
Молоко	100
Яйца (шт.)	1/4
Сахар	3
Соль	0,5
Масло сливочное	2
Вес блинчиков	100
Варенье, джем, повидло	40
Масло сливочное	5
Сахарная пудра	5
Выход	130

Просеянную муку разводят постепенно молоком, добавляют яйца, сахар, соль и хорошо размешивают. Из жидкого пресного теста выпекают тонкие блинчики по 2 штуки на порцию.

На поджаренную сторону блинчика кладут варенье, свертывают в виде прямоугольного плоского пирожка, поджаривают на масле, посыпают сахарной пудрой и подают.

Можно блинчики сложить вчетверо (обжаренной стороной внутрь) и поджарить на масле, посыпать сахарной пудрой. Подают с вареньем или сметаной.

Примечание: Если при выпечке блинчики плохо отстают от сковороды, то нужно снова хорошо прочистить сковороду (как для приготовления блинов с кукурузной мукой); если при выпечке блинчики плохо подрумяниваются, добавляют в тесто немного сахару (однако при излишке сахара блинчики после выпечки быстро мокреют).

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ

Норма расхода сырья:

Мандарины или апельсины	564
Сахар	240
Вода	510
Вино	60
Выход	1 200

Мандарины или апельсины очищают, нарезают тонкими кружочками в поперечном направлении и удаляют зерна.

Из сахара, воды, части нашинкованной соломкой цедры (кожицы) и виноградного вина (можно заменить ликером) приготовляют сироп.

Подготовленные кружочки мандаринов или апельсинов укладывают веерообразно в салатницы или креманки, заливают охлажденным сиропом, дают компоту 1—2 часа настояться в холодном месте.

Приготовление цедры. С кожицы целого мандарина срезают очень тонкий желтый наружный слой (цедру) и шинкуют ее. Белую часть кожи не употребляют, так как она содержит в себе горечь и не имеет аромата.

СУФЛЕ ФРУКТОВОЕ

Норма расхода сырья:

Яйца, белки (шт.)	18
Сахар	240
Масло сливочное	12
Яблоки свежие	450
или клубника	500
или малина	600
Сахарная пудра	30
Молоко или сливки	900
Выход	1 800

Ягоды протирают, а яблоки предварительно пекут, в полученное пюре добавляют сахар-песок и кипятят на плите до такой густоты, чтобы сироп не стекал с веселки.

Яичные белки хорошо взбивают кондитерским веничком до пышной стойкой пены, вливают готовый горячий фруктовый сироп, размешивая веничком.

Полученную массу выкладывают на смазанную маслом мельхиоровую сковороду и ставят в духовой шкаф для запекания на 10—15 минут.

Вынимают суфле после того как оно поднимется, а поверхность приобретет золотистый колер.

Подают сразу после выпечки на той же сковороде, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подают холодное молоко или сливки. Готовое суфле должно быть пышным.

САМБУК ЯБЛОЧНЫЙ

Норма расхода сырья:

Яблоки свежие	800
Сахарная пудра	200
Желатин	15
Яйца, белки (шт.)	2
Выход	1 000

Свежие яблоки промывают, удаляют сердцевину, укладывают на противень, подливают немного воды и пекут в духовом шкафу до готовности в течение 20—30 минут при температуре 120—140°.

Охлажденные печеные яблоки протирают через сито, в полученное пюре добавляют частями яичный белок, хорошо размешивают, вводят сахарную пудру, ставят на лед и взбивают кондитерским веничком до образования пышной массы.

Набухший в воде в течение часа желатин подогревают на водяной бане и вливают тонкой струей во взбитую массу из яблок, которую все время быстро помешивают веничком.

Готовый самбук быстро расфасовывают в металлические формочки и ставят в холодное место для застывания.

При подаче формочки быстро погружают в горячую воду (60°), вынимают, выкладывают самбук в креманку или на десертную тарелку, поливают его фруктовым сиропом, приготовленным из 5 *г* виноградного вина, 10 *г* сахару и 15 *г* воды.

Примечание. Для набухания желатина холодной воды берут в 6 раз больше, чем сухого желатина.

ЯБЛОКИ В КРАСНОМ ВИНЕ

Норма расхода сырья:

Яблоки	858
Сахар	240
Вода	330
Кислота лимонная	0,6
Вино красное	60
Выход	1 200

Свежие яблоки промывают, очищают от кожицы, вынимают трубочкой сердцевину, укладывают в подкисленную воду (на 1 *л* воды 1 *г* лимонной кислоты), чтобы предохранить от потемнения. Затем

вынимают и варят до мягкости в слабом сахарном сиропе с добавлением очисток и лимонной кислоты (на 1 *л* воды 100 *г* сахару и 0,5 *г* лимонной кислоты).

Варку яблок производят без кипения, иначе яблоки могут развариться.

Сваренные яблоки осторожно вынимают из сиропа и перекладывают в другую посуду. В процеженный яблочный сироп добавляют остальной сахар, дают прокипеть, вливают красное виноградное вино, заливают этим сиропом яблоки и охлаждают.

Подают в креманках (вазочках) вместе с сиропом.

ШАРЛОТ ФРУКТОВЫЙ

Норма расхода сырья:

Яблоки свежие	180
Сливы	180
Вишни	180
Абрикосы	180
Гранатный или лимонный сок	10
Сахар-песок	180
Батон пшеничный высшего сорта	400
Молоко	180
Яйца (шт.)	2
Корица молотая	0,2
Масло сливочное	60
Крем белковый (безе)	100
Соус абрикосовый	180
Выход	1 200

Фрукты моют, удаляют семена и косточки, мякоть кладут в посуду, добавляют сахар, немного сливочного масла. Уваривают фрукты до консистенции джема, охлаждают и вливают лимонный сок.

С батона срезают корочку, нарезают хлеб широкими ломтиками толщиной 4 *мм*, смачивают сладким льезоном, состоящим из молока, яиц, сахара и корицы, укладывают хлеб в форму, дно и стенки которой смазаны внутри холодным сливочным маслом.

Форму с хлебом наполняют густым фруктовым пюре, покрывают пропитанными льезоном ломтики батона, выливают на них остаток льезона и выпекают шарлот в духовом шкафу при температуре 200°. Готовое изделие легко отстает от стенок посуды.

Слегка остывший шарлот перекладывают на подставку верхней частью вниз и украшают, как торт, кремом (безе), а затем ставят в духовой шкаф с температурой 110° на 10 минут. Нарезают на порции, отдельно подают абрикосовый соус.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ

Норма расхода сырья:

Вишня свежая	210
Сахар-песок	160
Крахмал картофельный	50
Лимонная кислота	2
Выход	1 000

Вишни моют, удаляют косточки, кладут в посуду, заливают горячей водой и варят 10 минут для получения отвара.

Мякоть вишни протирают через сито, отжимают сок от мезги. Затем кладут в полученный отвар. Варят 10 минут, процеживают.

В кипящую жидкость кладут сахар, лимонную кислоту (по вкусу) и в момент закипания добавляют крахмал, разбавленный водой, дают киселю закипеть и снимают для охлаждения, добавив отжатый вишневый сок, чтобы восстановить и улучшить вкус, цвет, аромат и сохранить витамин С в готовом киселе. Во избежание образования пленки сверху поверхность киселя посыпают сахарной пудрой.

В зимнее время кисели подают теплыми, летом — холодными.

В зависимости от количества содержания крахмала кисели могут быть жидкие, средней густоты и вязкие (густые). К киселям, особенно густым, подают отдельно сливки или молоко.

Аналогичным способом приготовляют кисели из персиков, слив, алычи и других свежих ягод.

Советы. 1. Для молочного киселя лучше использовать маисовый (кукурузный) крахмал, он придает более нежный вкус и может провариваться при слабом кипении не менее 10 минут. Фруктово-ягодные кисели лучше приготовлять на картофельном крахмале.

2. Чтобы при запекании не вытекал сок, у яблок удаляют сердцевину, опускают их на 3—4 минуты в кипящую воду, а затем укладывают на противень и запекают.

МУСС КЛУБНИЧНЫЙ

Норма расхода сырья:

Вода	45
Клубника	20
Сахар	20
Желатин	2,7
Выход	100

На сироп:

Вода	5
Сахар	10
Клубника	5
Выход	20
Общий вес	120

Клубнику перебирают, удаляют плодоножки, промывают, протирают через сито.

Из воды и сахара варят сироп, в него кладут набухший в воде желатин, размешивают до его полного растворения (сироп, соединенный с желатином, кипятить нельзя, иначе мусс будет иметь запах клея).

Затем в сироп добавляют клубничное пюре и лимонную кислоту (по вкусу).

Для придания более нежного вкуса в мусс можно влить густые взбитые сливки, в этом случае увеличивают количество сахара и желатина.

Посуду с муссом охлаждают до температуры 30—40° и взбивают

венчиком до образования мелкопористой, пышной желеобразной массы. Готовый мусс расфасовывают в формочки, стенки которых смочены водой, и ставят в холодный шкаф.

Перед подачей формочку с муссом погружают на 2 секунды в горячую воду и выкладывают на десертную тарелку или креманку. Отдельно к муссу подают холодные сливки (100 *г* на порцию).

Аналогичным способом приготовляют муссы из различных плодово-ягодных пюре и соков.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Свежие ягоды укладывают на сито или дуршлаг, промывают холодной водой, перебирают, удаляют плодоножки, испорченные ягоды и сорные примеси. Арбузы и дыни нарезают ломтиками, корку и семена удаляют.

Все свежие фрукты и ягоды подают к столу в вазах или на десертных тарелках. Сахар, взбитые сливки или сметану подают отдельно в креманках или розетках.

НАПИТКИ

ЧАЙ ПО-КАЗАХСКИ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Чай	1,5
Сахар	15
Молоко	30
Выход	200

Листья чайного растения содержат кофеин, танин, эфирные масла, большую группу витаминов и другие химические вещества, придающие чаю специфический вкус и аромат. Чай помогает устранять утомление, сонливость, повышает умственную активность и восстанавливает трудоспособность.

Настаивают чай в фарфоровых или фаянсовых чайниках. Перед заваркой их ополаскивают кипятком, засыпают чай, заливают чайник крутым кипятком на $^3/_4$ емкости, покрывают чайник салфеткой и дают настояться, не допуская кипения, в течение 4—5 минут, после чего доливают кипяток и дают осесть чаинкам.

При подаче в пиалу наливают горячее кипяченое молоко или сливки, затем заварку чая и кипяток из доливного чайника или самовара, и подают пиалу в правую руку гостя.

Чай наливают в пиалу малыми дозами, чтобы напиток не остывал и не улетучивался аромат.

Отдельно в блюдцах-розетках или вазах подают сахар-рафинад, баурсаки, чак-чак, хворост, сушеные фрукты или орехи.

Совет. Хороший аромат заварки получается, если чай, засыпанный в чайник, залить холодной водой, дать постоять чайнику в теплом месте при закрытой крышке 5—6 минут, а затем залить крутым кипятком. В дальнейшем приготовление, как указано выше.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ
(кок-чай)

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Чай зеленый	1,25
Сахар	15
Выход	200

Зеленый чай утоляет жажду лучше, чем черный байховый, возбуждающе и освежающе действует на организм человека, богаче витаминами С и Р.

Для смягчения горечи его иногда пьют с молоком.

Заваривают и подают, как обычный байховый чай. Заварка не имеет интенсивной окраски, цвет настоя слабый, светло-янтарный, вкус вяжущий, терпкий, несколько горьковатый.

АКТАНЧАЙ
(чай по-киргизски)

Норма расхода сырья:

Чай	0,75
Молоко	100
Масло сливочное	5
Сметана	30
Соль	1
Выход	230
Лепешка	1 000

В подогретую посуду кладут сухой чай, заливают кипятком, подогревают почти до кипения и дают чаю настояться.

В кипящее молоко добавляют настой чая (в соотношении 1 : 1), соль, сливочное масло и свежую сметану.

При подаче все перемешивают и наливают в пиалу. Пьют актанчай, закусывая лепешкой. Соль по желанию заменяют сахаром.

ЧАЙ ОХЛАЖДЕННЫЙ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Чай	0,75
Сахар	20
Лимон (шт.)	1/10
Лед пищевой	20
Выход	200

Заваривают крепкий байховый чай, как указано выше, процеживают через марлю в фарфоровый доливной чайник, добавляют сахар, разводят кипятком и охлаждают.

При подаче в стакан кладут брикетик пищевого льда, кружочек лимона без цедры и семян, заливают охлажденным чаем. Можно добавить фруктовый или ягодный сок (50 *мл* на один стакан).

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

Норма расхода сырья на 1 чашку:

Кофе натуральный	6
Цикорий	2
Сахар	20
Лимон	1/10
Выход	220

Важной составной частью кофе является кофеин-алкалоид, действующий возбуждающим образом на центральную нервную систему.

В сыром виде кофейные зерна не имеют вкуса и аромата, поэтому их обжаривают до получения равномерного коричневого цвета. Обжаривание и размол кофе надо производить перед заваркой.

В кастрюлю или кофейник насыпают молотый кофе, смешанный с порошком цикория, заливают горячей водой, дают прокипеть 3—5 минут, отстаивают при закрытой крышке 5—10 минут, процеживают и подают в порционных кофейниках, чашках или стаканах. Отдельно в розетке — кружочек лимона и сахар-рафинад. Коньяк или ликер по 25 *г* подают в специальных коньячных или ликерных рюмках.

При варке черного кофе на специальных кофеварках размолотый кофе дозируют без цикория и наливают в кофейные чашки емкостью 100 *мл*, в которых сверху образуется белый налет в виде пенки.

КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Норма расхода сырья на 1 чашку:

Кофе натуральный	10
Сахар-рафинад	15
Выход	100

Мелко молотый натуральный кофе без добавления цикория кладут в специальную кофейную кастрюлю с ручкой (турчанку), добавляют сахар, заливают холодной водой и дают три раза вскипеть, отставляя каждый раз кофейник для того, чтобы напиток не перелился через край. Сваренный кофе подают в этой же кастрюле на стол и разливают в кофейные чашки емкостью 100 *мл* не процеживая.

Отдельно подают холодную кипяченую воду.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Кофе натуральный	5
Цикорий	2
Сахар	20
Молоко	50
Выход	200

Сваренный черный кофе с цикорием процеживают, добавляют молоко, сахар и доводят до кипения.

КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Кофе натуральный	8
Цикорий	2
Сахар	25
Мороженое сливочное	50
Выход	200

В сваренный процеженный черный кофе с цикорием добавляют сахар и охлаждают.

В бокал или фужер кладут шарик сливочного мороженого, заливают охлажденным кофе и немедленно подают к столу.

КАКАО НА МОЛОКЕ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Какао	8
Сахар	25
Молоко	180
Выход	200

Порошок какао тщательно перемешивают с сахаром-песком, засыпают в кастрюлю, вливают немного горячей воды или молока и растирают ложкой до образования однородной массы. После этого при непрерывном помешивании вливают молоко и доводят до кипения.

МОЛОКО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Молоко	180
Сахар	10
Яйца, желтки (шт.)	1
Выход	200

Сырой яичный желток хорошо растирают с сахаром-песком и, непрерывно помешивая, вливают струйкой горячее кипяченое молоко.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Норма расхода сырья:

Яйца, желтки (шт.)	6
Сахар-песок	120
Ром или ликер	100
Выход	330

Сырые яичные желтки растирают с сахарным песком до побеления, вливают ром или апельсиновый ликер, хорошо взбивают и подают в креманках с бисквитным печеньем.

2-й вариант. Сырые желтки растирают с сахарным песком до побеления, белки взбивают до стойкой пены, смешивают, разводят горячим молоком или чаем и подают.

БУЗА ТАТАРСКАЯ

Норма расхода сырья:

Хлопья овсяные «Геркулес»	200
Масло сливочное	100
Дрожжи прессованные	25
Мука пшеничная	300
Сахар-песок	400
Вода	7 000
Выход	6 500

Овсяные хлопья «Геркулес» или толокно смешивают с пшеничной мукой, добавляют растопленное кипящее сливочное масло, хорошо размешивают и разводят крутым кипятком до густоты сметаны. Посуду плотно укрывают.

Когда масса охладится до комнатной температуры, ее разбавляют кипяченой водой до густоты сливок, вводят разведенные дрожжи, половину нормы сахара и ставят на брожение, пока масса не увеличится в объеме в два раза. Затем добавляют оставшуюся воду, размешивают и процеживают.

В процеженную бузу добавляют оставшийся сахар и оставляют в теплом месте для брожения.

Буза готова, когда она взойдет, станет густой и сладкой, приобретет кисловатый привкус и цвет топленого молока. Хранят в прохладном месте. Подают на десерт.

ГРОГ С КОНЬЯКОМ

Норма расхода сырья на 1 стакан:

Коньяк	75
Сахарная пудра	10
Лимон (шт.)	1/10
Вода (кипяток)	125
Выход	200

В подогретый стакан насыпают сахарную пудру (молотый или толченый сахарный песок), вливают коньяк, размешивают, разводят кипятком, добавляют сверху кружочек лимона и подают.

Чтобы сильнее чувствовался аромат лимона, его перед нарезкой необходимо обдать кипятком.

КОКТЕЙЛИ

Коктейли относятся к освежающим, прохладительным напиткам. По содержанию алкоголя они могут быть слабыми (освежающими), крепкими и десертными. Отдельные коктейли представляют просто смесь различных напитков, другие же специально взбиваются в шекере (в двух металлических стаканах, один из которых должен надеваться на другой).

Подача коктейлей производится немедленно по их изготовлении в хрустальных или стеклянных бокалах или фужерах. Хранение готовых коктейлей не допускается.

КОКТЕЙЛЬ ЛИМОННЫЙ

Норма расхода сырья:

Настойка лимонная горькая	40
Ликер лимонный	10
Сок лимонный	5
Фрукты консервированные	5
Лед пищевой	10
Выход	75

В бокал емкостью 100 *мл* кладут кусочек льда, наливают настойку, ликер, сок лимонный или разведенную лимонную кислоту, все это перемешивают, добавляют консервированные фрукты (плоды или ягоды консервированных компотов) без сиропа и подают.

КОКТЕЙЛЬ «МАЯК»

Норма расхода сырья:

Ликер «Шартрез»	20
Коньяк	20
Яйца, желтки (шт.)	1
Выход	55

В бокал наливают ликер, кладут осторожно целый сырой яичный желток, сверху наливают коньяк.

КОКТЕЙЛЬ «ПРОЩАЛЬНЫЙ»

Норма расхода сырья:

Водка «Столичная»	50
Ликер «Розовый»	20
Ликер ванильный	20
Сироп сахарный шевериный	10
Сироп лимонной кислоты	30
Фрукты консервированные	30
Лед пищевой	40
Выход	200

В бокал наливают ликеры, сахарный и лимонный сиропы, водку, хорошо размешивают, добавляют консервированые фрукты, пищевой лед и подают.

СИРОП ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ

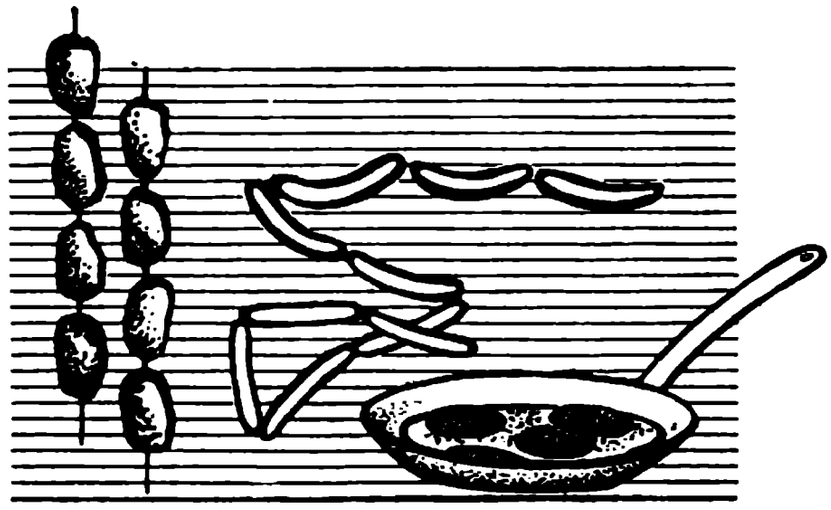
Норма расхода сырья:

Лимонная кристаллическая кислота	70
Сахар	300
Вода	1 000
Выход	1 000

Сахар заливают водой, добавляют лимонную кислоту и уваривают до полутягучего состояния.

часть III

ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ



СЕЛЬСКАЯ КРОШЕНКА

Норма расхода сырья:

Квас	2 100
Картофель	450
Капуста квашеная	300
Лук	90
Масло растительное	30
Хрен или горчица	30
Соль	15
Сахар	15
Выход	3 000

В хлебный квас добавляют отварной нарезанный кубиками картофель, отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, тертый хрен, растительное масло и заправляют по вкусу солью и сахаром.

БИФШТЕКС ИЗ СУДАКА С ЯЙЦОМ

Норма расхода сырья:

Судак	690
Лук репчатый	60
Молоко	90
Яйца (шт.)	7
Соль	20
Перец молотый	0,5
Мука пшеничная	18
Масло сливочное	120

Лук репчатый жареный (фри)	90
Картофель жареный (фри)	600
Соус томатный рыбный	450
Выход	1 850

Рыбу разделывают на звенья без костей и кожи, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком.

Фарш солят, перчат, вливают в него молоко, перемешивают. Массу расфасовывают в виде шариков, смачивают льезоном, панируют в муке, разделывают на бифштексы и жарят на разогретой сковороде со сливочным маслом.

Одновременно приготовляют гарниры: жарят раздельно яичницу-глазунью, картофель, нарезанный брусочками, репчатый лук, предварительно посыпанный мукой и нарезанный кольцами.

При подаче на жареный картофель укладывают бифштекс из судака, на него — яичницу-глазунью, сбоку к мясу — поджаренный лук, поливают сливочным маслом. Отдельно подают рыбный томатный соус, который приготовляют так же, как и томатный соус мясной, только на рыбном бульоне.

КОТЛЕТЫ РЫБО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Норма расхода сырья:

Картофель	642
Судак свежий	702
Лук репчатый	180
Яйца (шт.)	1
Соль	15
Перец молотый	0,5
Сухари белые молотые	60
Масло сливочное	60
Выход	900
Зелень	30
Соус паровой рыбный	450
Морковь, припущенная в масле	50
Зеленый горошек в масле	50

Из отходов судака варят рыбный бульон. Очищенный картофель кладут в посуду, заливают соленым рыбным бульоном, варят почти до готовности. Затем жидкость полностью сливают.

Рыбу разделывают на звенья без кожи и костей, солят, припускают в бульоне до готовности. Лук репчатый пассеруют в масле.

Горячие картофель, рыбу и репчатый лук перемешивают и пропускают через мясорубку.

В пюре кладут сырые яйца, по вкусу солят и перчат, смешивают, расфасовывают, панируют в сухарях, придавая котлетную форму, обжаривают на сковороде с маслом с двух сторон.

Приготовление рыбного парового соуса. В пассерованную на жире муку частями вливают, помешивая, рыбный бульон и жидкий соус. Варят с белыми кореньями и луком не менее 30 минут, снимая пену и жир.

Соус процеживают через три слоя марли, кипятят, заправляют белым столовым вином, лимонной кислотой, солью и сливочным маслом.

Подают котлеты с зеленым горошком и припущенной в масле морковью.

САРДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ
(паровые)

Норма расхода сырья:

Судак	450
Лук репчатый	60
Чеснок	15
Яйца (шт.)	1
Масло сливочное	18
Бульон рыбный	30
Сахар	3
Соль	15
Перец	0,5
Зелень петрушки	30
Выход	300 (12 шт.)

Судак свежий (с кожей без костей) разделывают на звенья, режут, смешивают с чесноком, репчатым луком, 2 раза пропускают через мясорубку.

В приготовленный фарш кладут сырые яйца, жидкое сливочное масло, соль, сахар, молотый перец, рубленую зелень петрушки, при помешивании вливают холодный концентрированный рыбный бульон. Массу выбивают, разделывают на сардельки, заворачивают в пергаментную бумагу или целлофан.

Варят на пару в течение часа, освобождают от оболочки и подают с рыбным томатным соусом.

К сарделькам в холодном виде подают соус (хрен с уксусом) и украшают зеленью.

ФРИКАСЕ ИЗ БАРАНИНЫ

Норма расхода сырья:

Баранина	1 296
Морковь	60
Сельдерей	60
Лук репчатый	60
Мука пшеничная	50
Молоко	300
Яйца (шт.)	2
Лимон (шт.)	0,5
Лавровый лист	0,06
Перец-горошек	0,6
Зелень	30
Рис	330
Масло сливочное	60
Выход	2 200

Мясо молодого барашка с костями моют, кладут в посуду, вливают немного воды, доводят до кипения и варят до готовности при очень слабом кипении, добавляя соль, перец, сырые коренья и лук.

Муку слегка пассеруют на сливочном масле, добавляют немного горячего молока и бульона, варят около 20 минут. В образовавшийся белый соус вливают, помешивая, сырые яичные желтки и лимонный сок. По вкусу солят. Вареное мясо отделяют от костей, нарезают лом-

тиками, кладут в посуду, заливают белым соусом, доводят до кипения и ставят на водяную баню.

Подают мясо с припущенным рисом, поливают белым соусом и посыпают зеленью.

Таким же способом фрикасе приготовляют из зайца, птицы и телятины.

ЯЗЫК ПО-ДОМАШНЕМУ

Норма расхода сырья:

Язык говяжий	684
Картофель	600
Яйца (шт.)	6
Сметанная заправка	300
Листья зеленого салата и петрушки	30
Выход	1 500

Язык говяжий моют, кладут в горячую воду вместе с кореньями, луком и специями. Варят до готовности, перекладывают из бульона в холодную воду. Пока язык горячий, с него счищают кожицу. Затем язык охлаждают и нарезают кружочками.

Картофель моют, варят, очищают от кожицы, охлаждают и режут кружочками.

Вареные яйца очищают от скорлупы и режут кружочками.

Подготовленные продукты укладывают вдоль лотка вперемежку в следующем порядке: ломтик картофеля, к нему кружочек языка, затем ломтик яйца и т. д. Оформляют листьями салата, веточками петрушки. Отдельно подают заправленную сметану, в которую добавляют протертое через сито вареное яйцо, уксус (3%), соль, сахар, рубленый зеленый лук и петрушку.

КОЛДУНЫ

Норма расхода сырья:

Говядина (вырезка, тонкий край)	310
Жир говяжий почечный (сырец)	230
Лук репчатый	100
Яйца (шт.)	5
Перец молотый	2
Майоран молотый	3
Соль	10

Для теста пресного:

Мука пшеничная (высший сорт)	260
Яйца (шт.)	1
Вода	70
Сахар	2
Соль	5
Масло сливочное	60
Выход	1 000

Говяжью вырезку моют, очищают от пленки и мелко рубят ножом, как и говяжье сало, которое в равных пропорциях смешивают с мясом.

Репчатый лук режут кубиками, пассеруют, вливают мясной бульон и припускают, добавляя рубленую припущенную яичницу, молотый майоран, перец, соль по вкусу.

Теплый репчатый лук соединяют с измельченным мясом и саломсырцом, доводят жидкую массу до вкуса. Фарш охлаждают, формуют в виде небольших шариков и кладут в тонкие сочни из пресного теста, защипывают в виде полумесяца, как пельмени. Варят в большом количестве воды. Подают со сливочным маслом или с бульоном, в котором они варились.

Приготовление теста. В посуду с просеянной мукой выпускают яйца, кладут соль, сахар для улучшения вкуса, вливают теплую воду и замешивают пресное тесто, как на пельмени. Тесту дают полежать 30 минут, режут на длинные куски, раскатывают в жгуты, режут по 15—20 *г* и раскатывают очень тонкие круглые сочни (кружочки).

ШНЕЛЬКЛОПС

Норма расхода сырья:

Говядина	966
Мука	30
Жир	60
Лук репчатый	253
Соус сметанный	450
Картофель отварной	900
Масло сливочное	60
Зелень	18
Специи	по вкусу
Выход	1 800

Зачищенные куски говядины (вырезка, тонкий и толстый края, осек или огрузок) нарезают поперек волокон продолговатыми тонкими ломтиками из расчета по два куска на порцию, отбивают, посыпают солью, молотым черным перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на жирах до образования румяной корочки. Обжаренное мясо перекладывают в сотейник, пересыпая каждый ряд мяса пассерованным репчатым луком, заливают сметанным соусом, закрывают крышкой и тушат 15—20 минут на пару в водяной бане, не допуская кипения соуса.

Когда мясо станет мягким, его выкладывают на блюдо или в мельхиоровый баранчик, поливают соусом, в котором тушилось мясо, и гарнируют целым или в виде шариков отварным картофелем, заправленным распущенным сливочным маслом с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа. Отдельно на закусочной тарелке можно подать соленые или маринованные огурцы или салат из капусты из расчета 75 *г* на порцию.

Сверху блюдо посыпают мелко рубленной зеленью петрушки или укропа.

ЦВИБЕЛЬКЛОПС

Норма расхода сырья:

Говядина II сорта	690
Сало-сырец	84
Перец	0,1
Соль	12

Лук репчатый	720
Жир	30
Яйца (шт.)	1
Молоко	48
Сухари	60
Жир	60
Гарнир	900
Масло сливочное	60
Выход	1 560

Мясо и нутряное сало или шпик пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук, соль, молотый черный перец, хорошо размешивают, разделывают по одному биточку на порцию, обмакивают в яичном льезоне, панируют в сухарях или хлебной крошке, смешанной с сырым мелко нашинкованным репчатым луком, и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Доводят до готовности в духовом шкафу.

Подают с отварным картофелем, поливая распущенным сливочным маслом или томатным соусом.

ЦЫПЛЯТА В КЛЯРЕ

Норма расхода сырья:

Цыплята (шт.)	6
Соль	20
Зелень петрушки	60
Лимон (шт.)	1
Лук репчатый	60

Тесто (кляр):

Мука пшеничная	300
Оливковое масло	20
Вода	60
Соль	5
Сахар	3
Яйца, белки (шт.)	4
Жир (для фритюра)	2 000
Выход	12 шт. (половинок)

У обработанных цыплят (в возрасте 1 месяца) вырубают позвоночную кость, тушки разрезают пополам. Затем их солят, кладут в посуду, смачивают лимонным соком, посыпают нарезанным репчатым луком, зеленью петрушки и ставят на 2 часа в прохладное место.

Тушки цыплят погружают в кляр и обжаривают в хорошо разогретом фритюре до образования поджаристой корочки. Из фритюра цыплят вынимают шумовкой на сито, дают жиру стечь.

Подают горячими с салатом из овощей. Чтобы приготовить кляр, в посуду с мукой необходимо влить теплую воду, оливковое масло, добавить соль, сахар и взбитые в густую пену белки. Вязкое тесто размешивают.

ФРИКАДЕЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИКРЫ

Норма расхода сырья:

Икра судака (свежая)	1 000
Лук репчатый	100

Масло сливочное	30
Сливки	60
Яйца (шт.)	3
Сухари белые (молотые)	100
Соль	15
Перец молотый	1
Мускатный орех	0,5
Зелень петрушки	30
Выход	1 000
Соус томатный рыбный	300

Свежую икру частиковых рыб ошпаривают соленым кипятком для удаления горечи, снимают оболочки, растирают.

В подготовленную измельченную свежую икру кладут пюре из лука, распущенное сливочное масло, яйца, соль, перец, мускатный орех, рубленую зелень петрушки, молотые сухари и вливают сливки.

Густую массу икры перемешивают, добавляют горячую воду, чайной ложкой расфасовывают на кусочки и погружают в горячий рыбный бульон. Варят в закрытой посуде, пока фрикадели не всплывут на поверхность. Подают с томатным рыбным соусом в горячем виде.

ЯЙЦО НА КРУТОНЕ ЗАПЕЧЕННОЕ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	6
Хлеб пшеничный I сорта	300
Сыр «Советский»	192
Соль	18
Перец красный	0,3
Масло сливочное	60
Выход	600

Хлеб без корки режут ломтиками размером 10×6 *см* и толщиной 1 *см*. Каждый ломтик смазывают сливочным маслом, вокруг каждого укладывают бортиком натертый сыр, делая посередине углубления.

Подготовленные ломтики хлеба раскладывают на смазанный маслом противень, выпускают на них сырые яйца, посыпают солью, молотым перцем, сбрызгивают маслом и ставят для запекания в духовой шкаф.

Подают как горячую закуску.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

Норма расхода сырья:

Мука гречневая	200
Мука пшеничная	200
Яйца (шт.)	2
Молоко	600
Сахар	24
Маргарин	30
Соль	9
Дрожжи	24
Масло топленое (для жарки)	30
Выход	900
Сметана	120
или сельдь (мякоть)	150
Масло сливочное	60

В посуду с сухими дрожжами вливают теплое молоко, чтобы они набухли и растворились.

Просеянную муку кладут в кастрюлю, добавляют соль, сахар, яйца, растворенные дрожжи, помешивая, добавляют частями теплое молоко и распущенный маргарин.

Однородное, без комочков дрожжевое тесто ставят для брожения в теплое место на 3—4 часа. По густоте оно должно соответствовать жидкой сметане.

Тесто расфасовывают ложкой, смоченной в теплой воде, и выливают на разогретые с маслом сковороды с ручкой диаметром 150 *мм*.

Блины жарят с двух сторон и готовые складывают стопкой.

Подают со сметаной или с филе сельди, поливают сливочным маслом.

СОЧНИКИ С ТВОРОГОМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	300
Сода	0.12
Сахар	90
Масло сливочное	120
Яйца (шт.)	3
Сметана	300
Кефир	60
Соль	10
Творог	360
Выход	1 200

Сливочное масло кладут в посуду, тщательно выбивают веничком, постепенно вливают яйца, а затем сметану и кефир.

Просеянную муку смешивают с сахаром и содой, в середине делают углубление, в которое закладывают все взбитые продукты, и замешивают тесто. Через 20 минут тесто расфасовывают на порции, раскатывают, нарезают на квадраты, в каждый кладут творог, заправленный сахаром и сырым яйцом, разделывают четырехугольные плоские пирожки (по два на порцию) и жарят во фритюре.

Сочники доводят до готовности в духовом шкафу. Подают со сметаной.

ЛАЗАНКИ С ТВОРОГОМ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	300
Яйца (шт.)	1½
Вода	90
Сахар	30
Соль	10
Творог	300
Масло сливочное	90
Сметана	180
Выход	1 200

Муку кладут в посуду, в середине делают углубление, закладывают в него яйца, соль, сахар, разбавляют теплой водой. Замешивают тесто, как на домашнюю лапшу. Через 15 минут тесто раскаты-

вают, режут небольшими ромбиками, подсушивают на столе в течение 20 минут и опускают в кипящую соленую воду. Варят до готовности.

К отваренным лазанкам добавляют протертый свежий творог, сливочное масло, немного сахара, перемешивают и разогревают на водяной бане.

При подаче поливают сметаной.

КРОКЕТЫ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА

Норма расхода сырья:

Морковь	840
Молоко	240
Крупа манная	90
Изюм	120
Сахар	30
Соль	10
Яйца (шт.)	3
Сухари белые (молотые)	90
Масло топленое	90
Выход	1 200
Молочный соус жидкий	300

Очищенную сырую морковь натирают на терке, кладут в посуду с молоком и припускают до полуготовности. Добавляют манную крупу, промытый изюм, соль, сахар и доводят до готовности в закрытой посуде.

В остывшую массу вливают половину сырых яиц. Другую половину яиц, сваренных вкрутую, рубят, перемешивают, массу разделывают по 4 штуки на порцию, панируют в сухарях, придавая форму шариков. Жарят крокеты во фритюре. Отдельно подают молочный соус.

РУЛЕТ ИЗ ТЕСТА С ТЫКВОЙ
(паровой)

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	600
Вода	120
Соль	12
Тыква	1 080
Лук зеленый	120
Сливочное масло	180
Сахар	30
Масло растительное для смазки сетки	18
Выход	1 800
Сметана	300

Просеянную муку кладут в миску, делают воронку, вливают в нее воду с солью, замешивают крутое пресное тесто, как на домашнюю лапшу. Тесто нарезают на куски по 200 *г*, тонко раскатывают в виде прямоугольной формы.

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают на терке с крупными отверстиями, заправляют сливочным маслом, рубленым зеленым луком, солью и сахаром по вкусу.

Тонко раскатанное тесто слегка смазывают жидким сливочным

маслом, и на него укладывают ровным слоем пюре из тыквы, сворачивают в трубку, придают плоскую форму, укладывают на смазанную маслом сетку и варят на пару в течение 25 минут.

Подают со сметаной.

Совет. Начинку можно приготовить из измельченной сырой моркови, заправленной жидким сливочным маслом, солью и сахаром по вкусу.

ПИРОГ БЛИНЧАТЫЙ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	300
Молоко цельное	750
Яйца (шт.)	1½
Сахар-песок	18
Соль	6
Шпик для смазки сковороды	12
Масло сливочное	60

На фарш:

Мясо	324
Капуста свежая	200
Морковь	150
Рис	48
Масло сливочное	148
Яйца (шт.)	1½
Выход	1 290

В просеянную пшеничную муку постепенно вливают молоко, хорошо размешивают, добавляют яйца, сахар, соль и тщательно размешивают до образования однородной массы. Из приготовленного теста выпекают блинчики.

Сотейник или другую посуду смазывают маслом, обсыпают панировочными сухарями, дно и стенки посуды обкладывают блинчиками обжаренной стороной кверху, в местах соединения промазывают швы яйцом, кладут слой фарша, снова ряд блинчиков и так до верха. Сверху закрывают блинчиками и запекают в духовом шкафу.

При подаче форму или сотейник опрокидывают на доску, режут пирог на порции и поливают сливочным маслом.

Приготовление фарша. Мелко нарезанную капусту тушат, добавляют пассерованную морковь, припущенный рис, пропущенное через мясорубку обжаренное мясо. В охлажденном виде заправляют сырой яичной массой.

КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ

Норма расхода сырья:

Кольраби	1 650
Масло сливочное	90
Мука пшеничная	60
Сметана	240
Томат-пюре	90
Перец	0,1
Корица	0,05
Зелень	18
Выход	900

Кольраби имеет стебель с реповидным или шаровидным мясистым образованием — стеблеплодом.

Нежная, сочная сердцевина стеблеплода по вкусу несколько напоминает капустную кочерыжку.

Кольраби содержит больше белковых веществ, чем брюква, имеет в четыре раза больше витамина С, чем белокочанная капуста, и отличается высоким содержанием солей фосфора (0,3%).

Кольраби очищают от кожицы, нарезают ломтиками, солят, панируют в муке и обжаривают на жирах с двух сторон до образования румяной корочки. Затем перекладывают в кастрюлю, пересыпают молотым черным перцем, толченой корицей, добавляют томат-пюре, сметану и тушат при закрытой крышке на слабом огне в течение 30—40 минут.

При подаче посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В СОУСЕ

Норма расхода сырья:

Капуста без стебля	924
Сельдерей	25
Мука	15
Молоко	100
Масло сливочное	20
Выход	900

Брюссельская капуста содержит в четыре раза больше витамина С, чем белокочанная, а содержание белков доходит до 5%. Ее кочерыжка величиной примерно с грецкий орех сидит на стебле.

Кочешки капусты промывают, варят 10 минут в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле (чтобы цвет капусты не изменился), а затем откидывают.

Готовят соус. В растопленное масло кладут мелко нарезанные стебли сельдерея (без зелени), слегка поджаривают, добавляют пшеничную муку, снова слегка прожаривают, разводят горячим молоком, проваривают, добавляют часть отвара, в котором варилась капуста, и доводят соус до готовности и вкуса.

Капусту заливают соусом и подают.

ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША ТУШЕНАЯ

Норма расхода сырья:

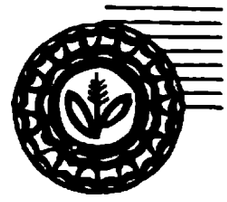
Земляная груша (топинамбур)	894
Масло сливочное	50
Томат-пюре	100
Мука пшеничная	10
Масло сливочное	10
Бульон мясной	400
Сметана	100
Лимонный сок или уксус	15
Выход	900

Земляная груша—клубненосное сложноцветное растение. Ее корнеплоды грушевидной формы (отсюда и название) содержат много

питательных веществ и имеют специфический приятный аромат, нежную мякоть, сладковатый вкус.

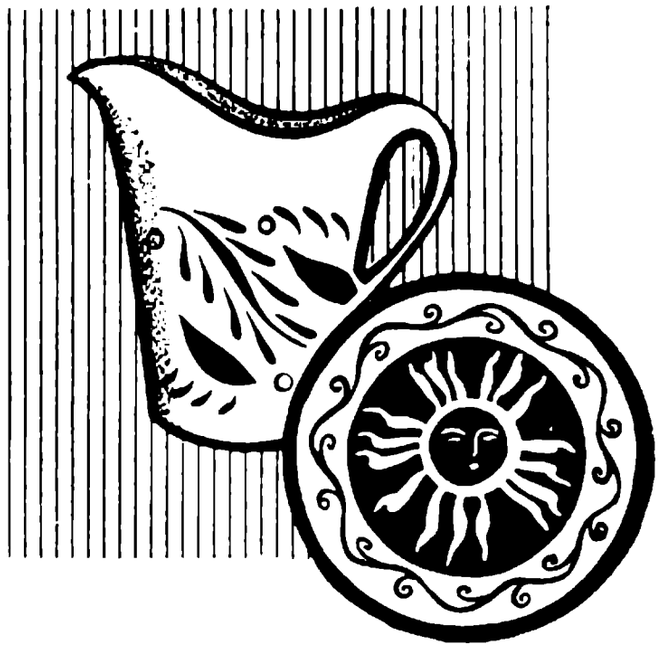
Грушу очищают, промывают холодной водой и до приготовления сохраняют в ней, добавляя лимонный сок или уксус.

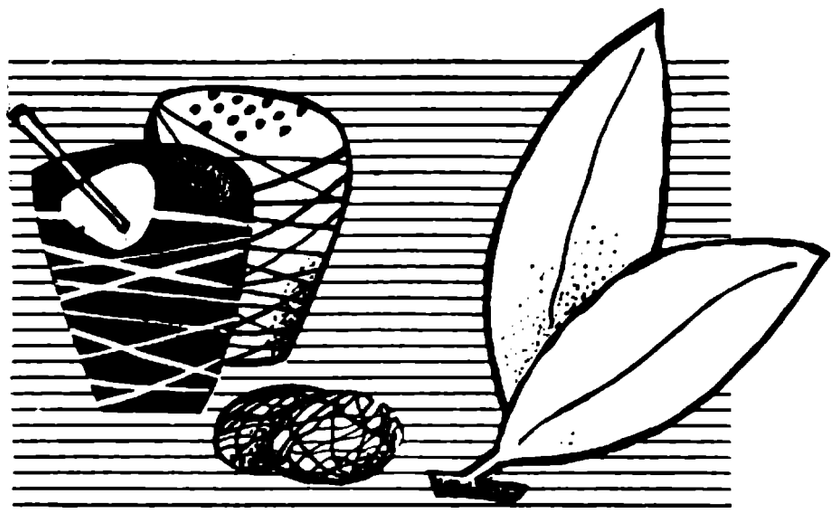
Подготовленные груши обжаривают в сливочном масле, перекладывают в кастрюлю, вливают томат-пюре, бульон и тушат до полной готовности. Затем добавляют холодную мучную пассеровку (муку, пережаренную со сливочным маслом), лимонный сок, сметану. Доводят до готовности и вкуса.



часть IV

КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ НАРОДОВ МИРА





САЛАТ ПО-АМЕРИКАНСКИ

Норма расхода сырья:

Спаржа	200
Фасоль зеленая (стручки)	150
Морковь	100
Грибы маринованные	200
Помидоры свежие	800
Печень гусиная	100
Майонез	200
Зелень	30
Выход	1 420

Головки спаржи отваривают и нарезают ломтиками.

Стручки фасоли режут и отваривают.

Печенку гусиную отваривают и режут ломтиками.

Морковь сырую и маринованные грибы шинкуют соломкой.

Помидоры свежие разрезают пополам, из них удаляют мякоть, и ее измельчают.

Все продукты заправляют майонезом и по вкусу солят.

Готовым салатом наполняют подготовленные половинки помидоров, сверху посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ПО-АНГЛИЙСКИ

Норма расхода сырья:

Цыпленок отварной	200
Сельдерей	300

Грибы	100
Огурцы соленые	50
Майонез	200
Горчица готовая	30
Редис	50
Выход	700

Цыпленка отваривают, охлаждают, мякоть разделывают на ломтики. Грибы отваривают, режут.

Сельдерей моют, очищают, нарезают соломкой. Все продукты кладут в посуду, заправляют майонезом с горчицей, солят. Массу раскладывают в салатники. Украшают редисом и листьями салата.

САЛАТ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Норма расхода сырья:

Капуста савойская	300
Картофель	300
Хрен (корень)	50
Шпик	100
Лимон (шт.)	2
Масло оливковое	50
Зелень петрушки	30
Выход	690

Капусту нарезают соломкой и припускают до мягкости. Картофель отваривают в кожуре, очищают, охлаждают, нарезают соломкой. Корень хрена измельчают на терке, добавляют оливковое масло, лимонный сок и соль.

Овощи кладут в посуду, перемешивают с нарезанным соломкой шпиком, вливают оливковое масло с измельченным хреном.

При подаче салат украшают ломтиками лимона и зеленью петрушки.

САЛАТ ПО-ВЕНСКИ

Норма расхода сырья:

Язык говяжий	250
Салат	200
Огурцы соленые	200
Капуста савойская	200
Грибы	100
Масло оливковое	80
Уксус (5%)	40
Перец черный	2
Сахар	3
Выход	810

Язык говяжий отваривают, очищают и режут ломтиками.

Капусту и грибы отваривают. Листья салата моют и режут соломкой.

Капусту укладывают на середину тарелки, сверху на нее кладут салат, ломтики вареного языка, гарнируют грибами и огурцами. При подаче салат поливают заправкой из масла, уксуса, соли, сахара и перца.

САЛАТ ПО-ЕГИПЕТСКИ

Норма расхода сырья:

Бананы	200
Сельдерей	200
Яблоки	200
Помидоры свежие	100
Салат	150
Майонез	200
Выход	840

Бананы моют, разрезают вдоль на две половинки, из них удаляют мякоть, которую режут соломкой.

Сельдерей, яблоки, салат очищают, режут соломкой, помидоры мелко измельчают.

Все продукты перемешивают, добавляя майонез. Массу укладывают в половинки бананов без мякоти, украшают салатом, ломтиками помидоров.

САЛАТ ПО-ИНДИЙСКИ

Норма расхода сырья:

Рис	300
Спаржа	100
Яблоки	200
Перец зеленый	150
Майонез	200
Перец	0,5
Выход	1350

Рис отваривают в избытке воды, выбирают и охлаждают.

Спаржу варят, перец выпекают в духовом шкафу, очищают, режут соломкой, яблоки — ломтиками.

Рис кладут на середину тарелки, гарнируют спаржей, яблоками, перцем, поливают майонезом.

САЛАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Норма расхода сырья:

Картофель	150
Морковь	150
Сельдерей	150
Яблоки свежие	150
Фасоль зеленая (стручки)	150
Зеленый горошек (лопаточки)	50
Филе анчоусов (сельди)	50
Огурцы соленые	50
Майонез	350
Яйца (шт.)	3
Маслины	50
Крабы	50
Выход	1260

Картофель, морковь, сельдерей моют, раздельно отваривают, очищают и нарезают мелкими кубиками.

Зеленые фасоль и горошек (стручки) обрабатывают, нарезают в виде ромбиков. Отваривают.

Свежие яблоки и соленые огурцы режут мелкими кубиками.

Подготовленные овощи складывают в посуду, к ним добавляют часть рубленых анчоусов, заправляют майонезом. Массу перемешивают.

Сочную смесь овощей укладывают горкой на листья салата, украшают кружочками вареного яйца, маслинами, крабами, яблоками, анчоусами и зеленью.

САЛАТ ПО-МАКЕДОНСКИ

Норма расхода сырья:

Цветная капуста	250
Огурцы свежие	150
Морковь	150
Фасоль зеленая (стручки)	150
Лук репчатый	100
Перец зеленый	80
Масло сливочное	100
Уксус (5%)	50
Горчица готовая	30
Перец черный молотый	0,05
Сахар	3
Зелень петрушки	30
Выход	770

От цветной капусты отделяют листья и кочерыжку, разбирают на кочешки и варят, погружая в соленую кипящую воду. Со стручков фасоли удаляют прожилки, нарезают в виде ромбиков. Очищенную молодую морковь нарезают кружочками, зеленый перец — соломкой. Варят раздельно до готовности. Откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Огурцы свежие нарезают кружочками, лук — соломкой.

Подготовленные овощи кладут вперемежку в посуду, смачивают заправкой, состоящей из смеси оливкового масла, готовой горчицы, сахара, молотого перца. По вкусу солят.

Блюдо укладывают на листья салата, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Подают салат к мясу.

САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Норма расхода сырья:

Цыпленок жареный (филе)	100
Сельдерей	200
Перец красный стручковый сладкий	100
Лук репчатый	100
Салат	200
Салатная заправка	50
Маслины	50
Выход	560

Филе жареного цыпленка нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают на терке. Перец болгарский, репчатый лук и салат шинкуют соломкой.

Овощи и мясо складывают в посуду, вливают салатную заправку из оливкового масла, уксуса, соли и сахара.

Перед подачей салат оформляют маслинами, листьями салата и луком.

КОНСОМЕ

(прозрачный концентрированный бульон)

Норма расхода сырья:

Кости мясные говяжьи	1 200
Говядина (III сорт, для оттяжки)	450
Вода (для оттяжки)	900
Яйца (шт.)	1
Морковь	36
Белые коренья	30
Лук репчатый	36
Выход	2 400

Из говядины и костей 2,5 часа варят бульон, добавляя в него белые коренья, лук, морковь, соль. Процеживают.

Вкусный прозрачный бульон можно приготовить также из домашней птицы и их отходов (крылышки, ножки, шея, желудочек).

Чтобы консоме получилось более концентрированным, в теплый бульон добавляют мясную оттяжку, в состав которой входят измельченное мясо говядины третьего сорта (голяшка, шея, обрези), яичные белки, смешанные с холодной водой. Оттяжку настаивают перед добавлением в бульон в течение 1 часа и более.

Бульон с оттяжкой доводят до кипения и варят при очень слабом кипении около 2 часов, иногда с добавлением подпеченных без жира кореньев и лука.

После варки бульону дают настояться 15 минут. Процеживают через влажную салфетку.

Полученный бульон подают с различными гарнирами, от которых он получает свое название.

КОНСОМЕ ПО-МАДРИДСКИ

Норма-расхода сырья:

Консоме (готовое)	2 000
Помидоры свежие	250
Щавель	180
Масло сливочное	60
Выход	1 800

Свежие помидоры моют, погружают на 1 минуту в кипящую воду, вынимают, очищают от кожицы, режут на кусочки и удаляют семена.

Мякоть помидоров с добавлением нарезанного щавеля пассеруют на сливочном масле.

Подготовленные овощи кладут в консоме (о его приготовлении см. выше), варят до готовности и подают к столу в тарелках или чашках.

КОНСОМЕ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ ПО-ПАРИЖСКИ

Норма расхода сырья:

Консоме (готовое)	2 000
Яйца (шт.)	6
Овощи разные	120
Выход	1 800

Очищенные морковь, сельдерей, лопаточки зеленого горошка, стручки зеленой фасоли нарезают мелкими кубиками и варят в бульоне до готовности.

Яйца варят «в мешочек», очищают скорлупу.

При подаче в глубокую тарелку кладут яйцо «в мешочек» и вливают консоме.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ ПО-ИСПАНСКИ

Норма расхода сырья:

Бульон	2 100
Фасоль белая	420
Петрушка	42
Лук репчатый	145
Морковь	78
Сливки	450
Масло сливочное	60
Яйца, желтки (шт.)	2
Перец красный сладкий	150
Помидоры	300
Соль	30
Профитроли	126
Яйца (шт.)	2
Сыр швейцарский	150
Масло сливочное	50
Выход	3 000

Фасоль замачивают, отваривают без соли, добавляя пассерованный лук, петрушку и морковь, протирают вместе с отваром.

В полученное пюре доливают до необходимой густоты супа куриный бульон, печеные и очищенные стручки красного сладкого перца, нарезанные соломкой, помидоры без кожицы, нарезанные и слегка спассерованные вместе с луком. Получившийся суп-пюре варят 10 минут, по вкусу солят, снимают с огня, вливают льезон, состоящий из желтков яиц, смешанных с горячими сливками, кладут сверху кусочки сливочного масла и ставят кастрюлю на водяную баню. К столу суп-пюре подают с фаршированными профитролями (клецками).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОФИТРОЛЕЙ

Норма расхода сырья:

Мука пшеничная	90
Вода	90
Соль	1,8
Сахар	1,2
Масло сливочное	42
Яйца (шт.)	3
Выход	126

В посуду с водой насыпают соль, сахар, кладут сливочное масло, кипятят. В кипящую жидкость добавляют всю муку, перемешивают, проваривают тесто 5 минут и вынимают. Затем его охлаждают до 70°, выпускают по яйцу, массу тщательно вымешивают. Готовое тесто с помощью кондитерского мешка и наконечника диаметром 6 *мм* отсаживают на лист и выпекают в духовом шкафу при температуре 190°.

Профитроли охлаждают и фаршируют смесью натертого вареного яйца и сливочного масла.

СУП-ПЮРЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Норма расхода сырья:

Цыплята	715
Петрушка	60
Морковь	60
Лук репчатый	72
Мука пшеничная	90
Масло сливочное	120
Сливки	600
Яйца, желтки (шт.)	2
Помидоры свежие	120
Шпинат	50
Спаржа	60
Гренки (мякиши сушеного хлеба)	240
Выход	3 000

Обработанных цыплят варят до готовности, добавляя коренья и лук. Мясо отделяют от костей, пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают через сито.

В полученное пюре добавляют мучной белый соус, куриный бульон, солят. Варят с нарезанным шпинатом, помидорами без кожицы и отварной спаржи. Затем добавляют сливочное масло и желтково-молочный льезон. После заправки суп-пюре не кипятят. Отдельно к блюду подают гренки.

УХА ПО-ЮГОСЛАВСКИ

(Аласка чорба)

Норма расхода сырья:

Рыба (мелочь)	2 000
Рыба крупная	1 000
Петрушка	10
Сельдерей	5
Перец черный	1
Лавровый лист	0,5
Душистый перец	3
Лук репчатый	350
Уксус винный	30
Хлеб	300
Яйца, желтки (шт.)	2
Соль	по вкусу
Выход	3 000

Мелкую рыбу очищают, складывают в кастрюлю, насыпают сверху рубленый репчатый лук, зелень и специи, заливают холодной водой, чтобы она покрыла продукты, и варят на медленном огне 15—20 минут.

Когда уха готова, бульон процеживают, добавляют очищенную и разделанную на куски крупную рыбу, солят и варят еще 20 минут.

Яичные желтки хорошо размешивают с винным уксусом и разводят 1—2 ложками горячей ухи. Сливают эту приправу в уху.

Хлеб нарезают ломтиками по 50 *г* и поджаривают на плите.

При подаче в глубокую тарелку кладут ломтик поджаренного хлеба и заливают ухой с кусками крупной рыбы.

ГУЛЯШ ПО-МАРОККАНСКИ

Норма расхода сырья:

Телятина	1 446
Масло сливочное	60
Тыква белая	1 680
Лук репчатый	120
Картофель	2 004
Яблоки	480
Мука пшеничная	36
Сливки	180
Сахар	18
Соль	30
Перец	6
Зелень	30
Выход	2 700

Мякоть телятины моют, режут на кусочки по 30 *г*, кладут в посуду, добавляют масло, воду, солят, перчат. В закрытой посуде припускают мясо до мягкости, а затем обжаривают вместе с луком.

Как только на мясе образуется поджаристая корочка, добавляют муку, хорошо размешивают, через 3 минуты вливают частями горячие сливки и воду. Тушат до готовности.

Одновременно моют тыкву, разрезают на крупные части, очищают от кожицы и семян. Половину нормы тыквы посыпают сахаром и запекают в духовом шкафу.

Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок выемкой вынимают шарики величиной с лесной орех, по отдельности их жарят во фритюре (в избытке жира) и по вкусу солят.

Остатки яблок без семян припускают в соусе, протирают и кладут к мясу.

В тарелку кладут испеченную тыкву, на нее — тушеное мясо в соусе, сбоку укладывают горками зажаренные шарики из картофеля, яблок и тыквы, сверху посыпают нарезанной зеленью петрушки.

БИГОС ПОЛЬСКИЙ

Норма расхода сырья:

Капуста квашеная	400
Капуста свежая	400
Свинина	235
Колбаса вареная	150
Грудинка копченая	100
Шпик	50
Лук репчатый	50
Грибы сушеные	5
Помидоры	50
Сахар	3
Соль	10
Перец молотый	0,05
Выход	1 200

Сушеные грибы моют теплой водой, кладут в посуду, заливают водой для набухания на 2 часа. Затем варят до готовности.

Капусту квашеную рубят, кладут в посуду с небольшим количеством воды. Варят до мягкости.

Свежую капусту режут квадратиками, ставят в духовой шкаф, прогревают до мягкости, солят и смешивают с квашеной капустой. Добавляют жареные шпик и свинину, вареную колбасу, копченую грудинку, нарезанные кубиками, томат-пюре, вареные нарезанные грибы, пассерованный репчатый лук, сахар, перец. Все перемешивают и ставят тушить на слабом огне до готовности.

Совет. Бигос польский готовят только из квашеной капусты. Для улучшения вкуса добавляют красное сухое вино, чернослив, тмин и майоран. Готовый бигос иногда подают с отварным картофелем.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Норма расхода сырья:

Копченая свиная корейка, окорок или кости свиные	500
Капуста квашеная	1 000
Жир	100
Лук репчатый	50
Мука пшеничная	50
Укроп	5
Перец (паприка)	5
Соль	10
Сметана	20
Выход	800 (без мяса)

Капусту квашеную, не отжимая рассол, перекладывают в кастрюлю, добавляют копчености из свинины или свиные кости и тушат капусту до готовности.

Лук репчатый мелко шинкуют и поджаривают вместе с пшеничной мукой на жирах до золотистого цвета.

Затем копчености или кости вынимают из капусты и добавляют к ним поджаренный лук, ветки зелени укропа, перец, сметану, все хорошо перемешивают и доводят до вкуса.

КАРТОФЕЛЬ ПО-АЛЖИРСКИ

Норма расхода сырья:

Картофель	600
Каштаны	600
Яйца (шт.)	6
Масло	150
Хлеб белый (мякиш)	250
Выход	1 200

Из вареных картофеля и каштанов приготовляют пюре, добавляют два желтка, хорошо перемешивают.

Густое пюре раскатывают до толщины пласта в 1 *см*, круглой выемкой режут на порции.

Лепешки смачивают льезоном, панируют в крошках белого хлеба и жарят на масле.

При подаче блюдо поливают сливочным маслом.

КАШТАНЫ ТУШЕНЫЕ

Норма расхода сырья:

Каштаны	800
Масло сливочное	25
Сахар	10
Соль	15
Мята	10
Выход	600

Плоды каштана являются настоящей кладовой питательных веществ: в сухом орехе содержится 16—18% крахмала, 4—14% сахару, 8—11% белков, 2—9% жиров.

Очищенные каштаны заливают холодной водой, солят, добавляют сахар, ветки душистой мяты, дают закипеть. Кладут сливочное масло, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне около часа. За это время каштаны впитывают в себя всю жидкость и становятся мягкими.

Во Франции, Испании, Италии каштаны часто заменяют картофель. Их едят печеными, жареными, вареными.

МАКАРОНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Макароны — любимое блюдо итальянской национальной кухни. Здесь макароны выпускаются очень длинными, свернутыми в жгуты. Варят их целыми, не ломая, чтобы во время еды имелась возможность наматывать на вилку.

Приготовляют в больших кастрюлях, чтобы они могли свободно кипеть. Макароны погружают в крутой подсоленный кипяток (на 1 *кг* макарон 6 *л* воды, 50 *г* соли) и варят до мягкости 30—40 минут (не переваривая). Сваренные макароны снимают с огня, дают немного постоять в воде, затем откидывают на дуршлаг или сито для стекания жидкости, заправляют растопленным жиром и перемешивают, чтобы они не склеились и не образовывали комков.

Отваренные макароны подают или в качестве гарнира или самостоятельным блюдом. В таком случае гарниром служат тертый сыр, сметана, томатный соус, поджаренный на жирах репчатый лук, зелень петрушки, томат-пюре.

Для приготовления макарон по-неаполитански спелые мясистые помидоры ошпаривают кипятком, снимают с них кожицу, удаляют зерна и разрезают на куски.

Мелко нашинкованные репчатый лук, сельдерей, морковь, базилик, шпик перемешивают и поджаривают на растительном масле. Когда они зарумянятся, добавляют подготовленные помидоры, вливают немного бульона, солят, перчат, закрывают крышкой, проваривают минут 30 на слабом огне и полученным соусом заливают отварные макароны.

МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-ПАРИЖСКИ

Норма расхода сырья:

Мозги говяжьи	918
Масло сливочное	90
Сыр	48

Грибы свежие	210
Мука пшеничная	30
Бульон мясной	500
Сливки	250
Лимон (шт.)	1
Соль	30
Уксус (3%)	30
Белые коренья	30
Лук репчатый	30
Выход	1 500

Мозги говяжьи кладут для обескровливания в холодную воду, снимают оболочку, погружают в кипящую соленую и подкисленную воду и варят около 30 минут с добавлением кореньев, лука и специй. Нарезают ломтиками.

Из мучной белой пассеровки, бульона и белых кореньев приготавливают белый соус. Варят более 30 минут, процеживают, добавляют горячие сливки, солят по вкусу и кладут сливочное масло.

Свежие грибы моют, варят 5 минут, откидывают, ополаскивают холодной водой, нарезают ломтиками и обжаривают на сливочном масле.

В сотейник наливают немного соуса, сверху укладывают нарезанные вареные мозги, на них кладут поджаренные грибы, заливают оставшимся соусом, посыпают натертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в духовом шкафу.

ОМЛЕТ ПО-АМЕРИКАНСКИ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	10
Масло сливочное	130
Помидоры	250
Бекон	150
Соль	по вкусу
Выход	570

Из смеси яиц, воды, масла и соли приготовляют тонкий омлет.

Очищенные помидоры мелко нарезают и жарят на сливочном масле, завертывают в омлет в виде рулета.

При подаче омлет украшают тонкими ломтиками бекона, поджаренными на решетке.

ПАПРИКАШ ИЗ ЦЫПЛЯТ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Норма расхода сырья:

Цыплята	1 098 (выход 600)
Жир	90
Лук репчатый	144
Перец красный (паприка)	15
Перец зеленый (паприка)	3
Помидоры	300
Сметана	60
Мука пшеничная	18
Соль	20
Чеснок	1,5
Гарнир	900
Выход	2 100

Рубленый репчатый лук поджаривают слегка на жирах, прибавляют мелко рубленный чеснок, кладут разделанных по суставам цыплят. Все вместе поджаривают на сильном огне до образования румяной корочки. Затем прибавляют нарезанные кружочками помидоры, паприку и тушат на слабом огне до готовности.

Заправляют сметаной, смешанной с мукой, и еще раз все доводят до кипения.

Подают с отварным картофелем.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПО-ИСПАНСКИ

Норма расхода сырья:

Перец зеленый сладкий	1 200
Баклажаны	360
Лук репчатый	220
Помидоры	270
Грибы свежие	240
Петрушка	30
Перец молотый	2
Соль	15
Масло сливочное	120
Яйца (шт.)	12
Молоко	138
Соль	9
Перец	1
Выход	2 100

Баклажаны моют, очищают от кожицы, режут соломкой, солят, перемешивают и через 30 минут отжимают от сока горьковатого вкуса.

Баклажаны пассеруют, добавляя репчатый лук, петрушку, стручки печеного перца, нарезанные мелкими кубиками, свежие помидоры без кожицы, сваренные и нарезанные кубиками грибы.

В готовый овощной фарш кладут рубленые вареные яйца, соль и перец по вкусу.

Перец стручковый моют, кладут на лист, запекают, очищают от кожицы и семян, наполняют готовым овощным фаршем с рублеными яйцами.

Нафаршированный перец обжаривают в сотейнике на масле со всех сторон, заливают омлетной массой, приготовленной из яиц, молока, соли и перца. Запекают в духовом шкафу 15—20 минут.

Подают как горячую закуску.

ПЛОВ ПО-МИЛАНСКИ

Норма расхода сырья:

Рис	250
Бульон мясной	500
Масло сливочное	100
Грибы	200
Помидоры	200
Сыр швейцарский	150
Выход	1 050

Варят рис на бульоне с маслом так, чтобы он получился рассыпчатым.

Грибы отваривают, режут соломкой.

Помидоры мелко измельчают, их пассеруют на масле.

Подготовленные овощи кладут в рассыпчатую рисовую кашу, перемешивают, солят по вкусу, ставят на 20 минут в духовой шкаф.

При подаче сверху посыпают натертым сыром. Отдельно в соуснике можно подать томатный соус.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ ПО-ПОЛЬСКИ

Норма расхода сырья:

Фасоль зеленая	1 200
Для соуса:	
Масло сливочное	200
Яйца (шт.)	2
Сухари	50
Лимонная кислота	2
Выход	1 240

Очищенные от прожилок стручки фасоли варят в соленой воде, откидывают на дуршлаг и, не охлаждая, кладут в посуду, посыпают протертым через сито вареным яйцом.

Готовят соус. В распущенное масло добавляют толченые сухари и лимонную кислоту.

Фасоль заливают соусом, посыпают зеленью петрушки.

ЯИЧНИЦА ПО-ИСПАНСКИ

Норма расхода сырья:

Яйца (шт.)	10
Масло сливочное	150
Сливки	150
Перец стручковый красный, сладкий	500
Помидоры свежие	300
Зелень	30
Выход	1 050

Яйца разбивают в посуду, добавляют соль, сливки, распущенное сливочное масло, хорошо взбивают веничком.

Кастрюлю смазывают внутри холодным маслом, вливают процеженную яичную массу и ставят варить на водяную баню, помешивая деревянной лопаточкой, пока яичница не загустеет.

При подаче на яичницу сверху букетом кладут нарезанный соломкой испеченный перец без семян и кожицы, поджаренные на масле измельченные помидоры (без кожицы), украшают зеленью.

Совет. Кожица с помидоров снимается легко, если их погрузить на 1 минуту в кипяток.

ТРЕПАНГ

Трепанг — морское беспозвоночное животное, иглокожее, светло-коричневого или сероватого цвета. Вес колеблется от 50 до 300 *г*, длина 30—40 *см*. В продажу поступает в сушеном виде.

Мясо трепанга содержит 34—40% белка, 2—4% жира, 2—3% углеводов, что характеризует его высокую пищевую ценность. Трепанг широко используется народами юго-восточной Азии для приготовления различных горячих блюд и гарниров к бульонам.

ПОДГОТОВКА ТРЕПАНГА К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Живые трепанги перед сушкой обсыпают угольной пылью и сушат на солнце. Угольную пыль используют для того, чтобы уменьшить воздействие солнечных лучей, от которых трепанги портятся.

Сушеные трепанги промывают холодной водой, кладут в посуду, заливают водой, доводят до кипения, снимают с огня и оставляют в отваре до следующего дня. Через сутки отвар сливают, трепанги промывают холодной водой, снова заливают водой, доводят до кипения, отвар сливают и моют трепанги холодной водой до полного охлаждения. После этого ножницами разрезают трепанг вдоль всей длины, удаляют внутренности и хорошо промывают в холодной воде.

Выпотрошенные трепанги кладут в посуду, заливают холодной водой, дают закипеть, снимают с огня и охлаждают в отваре в течение суток, а затем промывают водой. Такие операции надо проделать еще дважды в течение 2 суток.

После окончательной варки трепанги моют холодной водой. До употребления подготовленные трепанги хранят или в воде со льдом или в холодильном шкафу. Вес трепанга по окончании обработки увеличивается в 5 раз.

БУЛЬОН С ТРЕПАНГАМИ И КУРИЦЕЙ

Норма расхода сырья:

Трепанги сушеные	60
Курица	436
Огурцы свежие	192
Соус соевый	30
Концентрат (глютамат натрия)	30
Водка рисовая	60
Жир куриный	30
Имбирь	60
Квасцы	6
Выход	2 400

Из обработанной курицы варят бульон при слабом кипении жидкости. В конце варки добавляют соевый соус, рисовую водку, концентрат, куриный жир, имбирь, квасцы и соль по вкусу.

Трепанги тщательно отжимают от воды, режут ломтиками и ошпаривают кипятком.

У свежих огурцов отрезают концы, шинкуют ломтиками и ошпаривают кипятком. Мясо вареной курицы тоже режут ломтиками.

При подаче в тарелку кладут нарезанные трепанги, свежие огурцы, куриное мясо, вливают прозрачный бледно-желтого цвета бульон. Подают бульон горячим.

ТРЕПАНГИ ТУШЕНЫЕ СО СВИНИНОЙ

Норма расхода сырья:

Трепанги сушеные	150
Свинина	535
Чеснок	78
Лук зеленый	78
Крахмал	60
Соевый соус	30
Свиное сало	180
Водка рисовая	60
Концентрат	5
Яйца, белок (шт.)	1
Соль	15
Выход	1 200

Свиное мясо зачищают от жира, режут ломтиками, солят и жарят.

Чеснок и лук зеленый очищают, режут соломкой длиной 2 *см*, обжаривают, добавляя нарезанные ломтики трепангов, обжаренной свинины, соевый соус, рисовую водку. Затем, снимая пену и вращая сковороду слева направо, струйкой вливают крахмал с водой (1 : 2) и растопленное свиное сало.

Блюдо получается вкусным и ароматным.

Аналогично трепанги можно тушить с мякотью вареной курицы.

КРЕВЕТКИ

Креветка — ракообразное животное. Иногда ее называют рачком, чилимсом или шримсом.

Тело креветки покрыто роговым гибким панцирем, сжато с боков.

Креветка дальневосточная темного цвета, длиной до 25 *см*, черноморская — бледно-желтого цвета, длиной от 5 до 10 *см*.

Мясо креветок ценится за высокое содержание белков, ценных минеральных веществ, жира и углеводов.

Из мяса креветок приготовляют холодные закуски, горячие блюда и супы.

В торговлю креветки поступают свежие, консервированные и сушеные.

Сушеные креветки промывают, кладут в посуду, заливают теплой водой и замачивают до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем воду сливают, и до употребления креветки хранят залитыми холодной водой в прохладном месте.

Перед жаркой креветки тщательно отжимают от воды, панцирь не зачищают. Можно креветки ошпарить кипятком.

Консервированные креветки по желанию очищают от панциря.

КРЕВЕТКИ ЖАРЕНЫЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Норма расхода сырья:

Креветки сушеные	240
Капуста цветная	1 000
Сало свиное топленое	180

Соус соевый готовый	30
Крахмал картофельный	60
Вода холодная	120
Концентрат (глютамат натрия с водой, 1 : 4)	30
Кунжутное масло	30
Выход	1 200

Сушеные креветки замачивают в теплой воде, тщательно отжимают, нарезают на кусочки.

У цветной капусты отрезают зеленые листья, кочерыжку, разбирают на отдельные кочешки. Варят капусту до полуготовности, погружая в соленую кипящую воду. Откидывают. Креветки и нарезанную капусту кладут на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством свиного сала, слегка обжаривают. Затем встряхивают, вливают кунжутное масло, водный раствор глютамата натрия, крахмал и растопленное свиное сало. Продолжают жарку в течение 5—10 минут.

Подают креветки как горячую закуску. Вкус сушеной рыбы и цветной капусты.

Из консервированных креветок можно приготовить креветки жареные фри, креветки жареные в тесте и т. п.

МИДИИ

Мидии обитают в водах Дальнего Востока и Черного моря. Тело их заключено в двустворчатую раковину черно-синего цвета. Мясо очень вкусное и питательное, содержит 10% белковых веществ, немного углеводов и жиров.

В пищу употребляют только свежие, неуснувшие мидии.

У живой мидии створки раковины должны быть плотно закрыты, они открываются тотчас при кипячении. Из 1 *кг* мидий получают 215 *г* мяса.

СУП ИЗ МИДИИ С МАННОЙ КРУПОЙ

Норма расхода сырья:

Мидии	3 000
Вино белое столовое	120
Сельдерей	60
Морковь	60
Лук репчатый	60
Крупа манная	84
Яйца (шт.)	2
Молоко кислое	240
Перец черный молотый и лавровый лист	по вкусу
Масло сливочное	60
Зелень петрушки	60
Выход	3 000

Раковины мидии зачищают от наростов, тщательно промывают, очищают от песка, кладут в посуду, заливают холодной водой и ставят варить, добавляя соль, коренья, лук, белое столовое вино. Через 15 минут варки створки раковины мидий открываются. Следователь-

но, они готовы. Мидии вынимают, бульон процеживают, чтобы не попал возможно осевший на дно кастрюли песок.

Из каждой раковины вынимают мясо.

В горячий бульон из мидии всыпают манную крупу, размешивают и варят 20 минут суп. В конце варки добавляют специи и мясо мидии. Суп заправляют кислым молоком, яичными желтками, сливочным маслом, лимонной кислотой, молотым черным перцем и нарезанной зеленью петрушки.

Примечание: Суп из мидии можно приготовить с рисом, вермишелью и помидорами.

ЖАРЕНЫЕ МИДИИ

Норма расхода сырья:

Мидии	4 000
Мука пшеничная	100
Молоко	20
Сметана	20
Перец молотый	0,03
Яйца (шт.)	1
Соль	3
Масло растительное	200
Выход	500

Раковины мидии обмывают от песка и варят в небольшом количестве воды. Когда створки откроются, мясо вынимают и погружают в тесто с помощью вилки, кладут жарить на сковороду с разогретым маслом.

При подаче жареные мидии поливают лимонным соком.

Приготовление теста. В муку кладут сметану, молоко, соль, перец, желтки, взбитые в пену белки яйца. Замешивают тесто не гуще сметаны.

МИДИИ ПО-МАТРОССКИ

Норма расхода сырья:

Мидии	3 500
Лук репчатый	75
Мука пшеничная	50
Масло сливочное	150
Вино белое столовое	100
Яйца (шт.)	2
Лимон (шт.)	1
Перец черный молотый	1
Соль	10
Зелень петрушки	30
Выход	1 000

Мидии очищают от песка, кладут в посуду с подсоленной водой. Варят. Затем у мидии вынимают мясо и его припускают в бульоне, добавляя оливковое масло и шинкованный лук. Одновременно пассеруют на масле муку, добавляют отвар мидий, белое вино, лимонный сок, солят, перчат, варят около 20 минут. В готовый соус вливают яичные желтки, мидии с луком, мелко нарезанную зелень петрушки.

Подают мидии горячими в раковинах.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК

Морской гребешок — самый крупный двустворчатый моллюск, заключен в круглую раковину, снаружи покрыт желобками, веерообразно расходящимися по поверхности.

Мускул морского гребешка покрыт оболочкой (мантией), которую при обработке очищают.

Мускул морского гребешка очень питателен, содержит около 19% полноценного белка. Варят его до мягкости в подсоленной воде не более 10 минут. Хранят мясо в собственном отваре.

Вес сушеного моллюска после варки увеличивается в два раза.

В пищу употребляют сушеное и свежее мясо морского гребешка. Из него приготовляют холодные закуски, супы и вторые блюда.

ТЕФТЕЛИ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА В ТОМАТЕ

Норма расхода сырья:

Мускул морского гребешка	480
Хлеб пшеничный	60
Вода	60
Яйца (шт.)	1
Лук репчатый	72
Мука пшеничная	36
Рис	330
Жиры	36
Соус томатный (готовый)	300
Выход	1 440

Подготовленный мускул морского гребешка, замоченный в воде белый хлеб, пассерованный репчатый лук перемешивают и 2 раза пропускают через мясорубку.

Массу солят, перчат, добавляют яйца, воду, тщательно выбивают. Формуют в виде тефтелей, панируют, кладут в сотейник с жиром, ставят в духовой шкаф, слегка обжаривают, заливают готовым томатным соусом и тушат до готовности.

Подают с рассыпчатой рисовой кашей и поливают соусом, в котором тефтели тушились.

МУСКУЛ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА В МАРИНАДЕ

Норма расхода сырья:

Мускул морского гребешка	570
Мука пшеничная	24
Масло сливочное	36
Соль	15
Соус-маринад из овощей (прозрачный)	600
Выход	900

Мускул морского гребешка (без оболочки) промывают несколько раз в теплой воде, нарезают ломтиками и погружают на 3 минуты в 4-процентный солевой раствор, затем вынимают, панируют в муке и жарят.

Мясо кладут в посуду вперемежку с готовым овощным маринадом (см. о его приготовлении в разделе «Закуски») и охлаждают в течение 4—6 часов.

При подаче посыпают рубленой зеленью.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАРОДОВ РАЗНЫХ СТРАН

Болгарская и югославская кухни характеризуются большим количеством овощных блюд и гарниров из свежих и маринованных овощей, а также блюд из баранины. Применяется для сдабривания большое количество специй и приправ. Не готовят молочных супов, ограничены блюда из круп, творога и котлетной массы.

Венгерская кухня отличается остротой блюд, в состав которых входит большое количество муки, красного и черного перца. Все вторые горячие блюда готовят на свином сале, широко применяют сметану. Не употребляется сельдь, баранина, гречневая каша, блюда из котлетной массы, кисели.

Польская кухня похожа на русскую. Отличается своим разнообразием. Поляки любят блюда из телятины, говядины, свинины, птицы и дичи, рыбы, яиц, мучные, молочные, блюда из овощей, особенно картофеля и субпродуктов. Почти не употребляют блюд из баранины.

Румынская кухня состоит главным образом из блюд, приготовленных из хорошо прожаренного натурального свиного или говяжьего мяса и птицы. Блюд из баранины и рубленого мяса, а также соусы и кисели, не приготовляют.

Широко распространены холодные закуски: масло с сыром, салаты, ветчина, ассорти мясное, рыба под маринадом; из первых блюд — бульоны, овощные супы.

На десерт подают свежие или консервированные фрукты, мороженое, черный кофе.

Индийская кухня очень своеобразна. Наличие в стране различных религий и многих религиозных запретов в употреблении тех или иных продуктов отразилось на питании населения разных районов. Индийцы не едят говядины, а мусульмане любят блюда из баранины и козлятины и вовсе не едят свинины. Большинство индийцев являются вегетарианцами: не едят мяса и птицы, блюда приготовляют главным образом из риса, бобовых, овощей, молока, молочных продуктов и яиц. Жители прибрежных районов питаются рыбой. Блюда индийской кухни в основном острые. В состав приправ входят: красный и черный перец, мускат, тмин, кориандр, имбирь, гвоздика, мята, анис, укроп, шафран, чеснок, лук, орехи.

Пьют индийцы горячий крепкий чай с молоком и кофе по-восточному.

Китайская кухня (аналогичны корейская и монгольская) весьма разнообразна. Преобладающие продукты, из которых приготовляют блюда: рис, соя, свинина, говядина, птица, свежие и консервированные овощи, бобы, яйца, рыба и различные морские продукты. Не употребляют сыросоленые рыбные изделия (сельдь, семга, балыки, лососина), икру, топленое масло, маргарины и сыры. Ограниченно

используются молочные продукты и сливочное масло. Блюда подают малыми порциями.

Немецкая кухня отличается большим разнообразием блюд из свинины, птицы, дичи, из телятины, говядины, рыбы, овощей, особенно картофеля и различных сортов капусты в отварном виде. Из первых блюд распространены пюреобразные супы и бульоны. Пища не острая. Популярны бутерброды с маслом, а также блюда из рубленого мяса и молочнокислых продуктов.

Чешская кухня включает большое количество блюд из свинины и продуктов ее переработки (ветчина, сосиски), из кур и овощей.

При изготовлении блюд широко применяют сливки и майонез.

Блюда из рыбы готовятся ограниченно, в основном в холодном виде — под маринадом или майонезом. Из баранины и мясной рубки блюда почти не готовят.

Английская кухня (а также США и Канады) характеризуется большим количеством натуральных мясных блюд типа бифштексов и ростбифов, как правило, не прожаренных до конца. Ограничено применение соусов на муке. Распространены всевозможные закуски, особенно из рыбной гастрономии, а также сандвичи и канапе (маленькие бутерброды на подсушенном хлебе) с различными продуктами.

На десерт подают мороженое, свежие фрукты, фруктово-ягодные пюре со сливками и черный кофе.

Итальянская кухня похожа на французскую. Отличительная черта ее — применение макаронных изделий, вырабатываемых из муки с большим содержанием клейковины.

При приготовлении блюд, как правило, используют прованское (растительное) масло. Не готовят блюд из рубленого мяса и жирной свинины.

Французская кухня характеризуется большим разнообразием блюд по ассортименту продуктов и способам их приготовления.

Кулинарное искусство во Франции достигло высокого развития. Блюда приготовляют из всех мясных продуктов: телятины, говядины, баранины, птицы, дичи, в меньшей степени — свинины. Очень большое внимание уделяется приготовлению соусов, сладких блюд, а также блюд из свежемороженых овощей и разнообразных салатов.

После обеда перед десертом многие французы едят сыр.

Из первых блюд распространены прозрачные бульоны (консоме), супы-пюре и кремы.

Особенность французского стола — разнообразие блюд, которые употребляются небольшими порциями. Национальным напитком является белое и красное натуральные виноградные вина.

Финская кухня (аналогична кухне Швеции, Норвегии и Дании) отличается от европейской большим количеством блюд из рыбы в отварном, жареном и запеченном виде. Пользуются спросом такие блюда, как сельдь натуральная с картофелем, блины со сметаной, пельмени, гречневая каша, сосиски, уха с картофелем, а также натуральные мясные блюда.

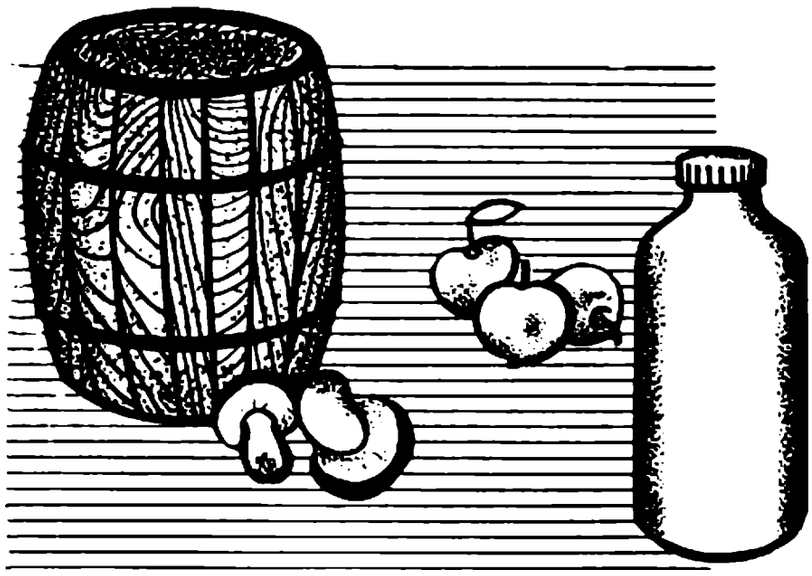
Японская кухня отличается большим содержанием блюд, приготовленных из различных животных и растительных продуктов морского происхождения (крабы, креветки, морская капуста и пр.), рыбы и овощей.

Большой популярностью пользуется рис, приготовленный в небольшом количестве воды на пару (до полного выкипания воды).

Из мясных продуктов приготовляются блюда из говядины, баранины, свинины и птицы. Широко распространены блюда из яиц.

Кухня народов Южной Америки по способу изготовления многих блюд из мяса (жарение на углях) имеет некоторое сходство с кулинарией народов Кавказа. Первые блюда готовятся очень ограниченно. Для их блюд обычно берут на порцию до 500 *г* мяса и чаще его полностью не прожаривают, так как едят «с кровью». Распространенным блюдом является лапша с сыром или гуляшом.

Черный кофе считается национальным напитком.



ЗАГОТОВКА ВПРОК

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Норма расхода сырья:

Яблоки	1 000
Сахар	1 250
Вода	500
Выход	2 500

Отобранные яблоки моют, очищают от кожицы, разрезают на четыре дольки, удаляют сердцевину с семенами. Во избежание потемнения бланшируют в течение 3—5 минут или погружают в кастрюлю с подсоленной водой (10 *г* соли на 1 *л* воды). Однако в такой воде яблоки держать более часа не рекомендуется.

Из сахара с водой (на 1 *кг* сахару 100 *г* воды) варят сироп, заливают им подготовленные яблоки и выдерживают их в течение 3—4 часов. Затем таз с яблоками и сиропом доводят до кипения и варят на слабом огне 5—10 минут, снова охлаждают и выдерживают 6—8 часов. Такие операции повторяют 3—4 раза, пока плоды не станут полупрозрачными.

В варенье перед концом последней варки для улучшения аромата добавляют немного ванилина.

Если берут яблоки с малой кислотностью, то при варке рекомендуется класть лимонную кислоту: она предохраняет варенье от засахаривания.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА С САХАРОМ

Норма расхода сырья:

Смородина черная	1 000
Сахар-песок	2 000

Смородину перебирают, удаляют плодоножки и незрелые ягоды, промывают охлажденной кипяченой водой, перемешивают в тазу с сахаром и пропускают через мясорубку.

Ягодное пюре в течение двух суток периодически перемешивают, чтобы растворился сахар, кладут в подготовленные стеклянные банки (обработанные варкой в воде), закрывают пергаментом и перевязывают шпагатом.

Совет. Ягоды необходимо предварительно пересыпать сахаром, иначе их кожица почти не размельчается и идет в отходы.

Варенье и повидло перекладывают в банки горячими. Если банки стеклянные, их следует обернуть влажным полотенцем, чтобы они не полопались.

ЛИМОНЫ В САХАРЕ

Норма расхода сырья:

Лимоны	4 500
Сахар-песок	5 500

Зрелые лимоны моют в проточной воде, дают ей полностью стечь. Затем плоды нарезают ножом из нержавеющей стали на кружочки толщиной 5—6 *мм*, семена удаляют.

Стеклянную банку ошпаривают кипятком, высушивают, насыпают на дно немного сахарного песку, на него кладут слой кружочков лимонов, сверху ее засыпают сахаром. Так повторяется до заполнения посуды, засыпая ее сверху сахаром. Банку закрывают и выдерживают при комнатной температуре 6—7 дней, переворачивая ежедневно 2—3 раза.

Хранятся лимоны на холоде или в холодильнике до 5 месяцев при температуре от 0 до +4°.

ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Норма расхода сырья:

Корка арбузная, очищенная до замачивания	1 000
Сахар-песок	2 000
Вода для сиропа	200

Арбуз с толстой зеленой коркой разрезают на четыре части (четвертинками вдоль), вырезают всю съедобную часть для подачи к столу, с корок срезают тонко грубый наружный покров, разрезают их во всю длину на куски шириной в 4—5 *см*, заливают холодной водой и вымачивают в течение полутора-двух суток, меняя воду через каждые 5—6 часов. После этого корку выкладывают на сито и дают стечь воде.

Сахар заливают водой (на 1 *кг* сахару 100 *г* воды) и ставят на плиту. Когда сироп закипит, опускают в него корки арбуза и продол-

жают варку при тихом кипении до мягкости и прозрачности корок, снимают с плиты и остужают. После остывания корки извлекают из сиропа, укладывают на металлическое сито и ставят в помещение с температурой 35—40°, а сироп уваривают до густоты сахарной помады. Помадой обливают с ложки каждый кусочек корки и снова ставят их в помещение с температурой 35—40° на сутки для обсыхания.

Готовые цукаты складывают в стеклянные банки, плотно закрывают крышкой и хранят в сухом помещении до употребления.

Таким же образом приготовляют цукаты из дынных корок.

Сваренные цукаты должны быть прозрачными, стекловидными и, если их сжать, влага не должна выделяться. После обсыпки сахаром цукаты должны оставаться сухими.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

Норма расхода сырья:

Малина	1 000
Сахар	1 500
Вода	125

Первый способ. Малину перебирают, удаляют плодоножки, листья и другие примеси, промывают на сите чистой холодной водой.

Подготовленные ягоды укладывают на блюдо или в таз (желательно спрыснуть их водкой или спиртом), засыпают половинной нормой сахара и оставляют на 5—6 часов в прохладном месте.

Полученный при этом сок сливают, добавляют в него оставшийся сахар и варят сироп. Сироп слегка охлаждают, осторожно погружают в него ягоды, посуду встряхивают, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп, и ставят варить, не допуская бурного кипения и снимая образующуюся в начале варки пену-накипь.

Второй способ. Сахар заливают водой, доводят до кипения, снимают накипь и заливают приготовленным сиропом подготовленные ягоды, посуду встряхивают, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп, доводят до кипения и продолжают варку на слабом огне 5 минут. Затем посуду снимают с огня, немного охлаждают и производят вторичную варку в течение 8—10 минут, снова снимают с огня, охлаждают 10—15 минут и в третий раз продолжают варку до готовности.

Совет. Варенье не засахарится, если во время варки вытирать края таза намоченной в холодной воде тряпочкой.

ВИНОГРАД МАРИНОВАННЫЙ

Ягоды винограда отделяют от гроздьев, промывают, укладывают в стеклянные банки и заливают маринованной заливкой. Для приготовления заливки на 15—20 *кг* ягод берут 2 500 *г* уксуса (3%), 2 500 *г* воды, 1 250 *г* сахару, 10 *г* корицы и гвоздики, которые смешивают вместе, доводят до кипения и охлаждают. Через месяц маринадную заливку сливают. Нагревают до кипения, процеживают через холодное полотно, охлаждают, заливают ею вновь виноград и плотно закрывают крышкой.

Хранят в прохладном помещении при температуре 3—6°.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Норма расхода сырья (в кг):

Капуста	100
Морковь	5—10
Соль	2—2,5
Лавровый лист	0,15
Перец-горошек	0,03
или семена тмина, укропа	0,05

Для квашения употребляют капусту средне-поздних сортов. Квасить ранние сорта капусты не рекомендуется.

Свежую капусту очищают от загрязненных, загнивших, пожелтевших, зеленых и поврежденных листьев.

Очищенные кочаны капусты и морковь нарезают в виде соломки. Смешивают с капустой, которую берут небольшими партиями, пересыпают солью (мелкого помола), пряностями и перетирают руками на столе.

Подготовленную к квашению капусту закладывают в кадку слоями толщиной 20—40 *см* и плотно трамбуют. Между слоями укладывают кочерыжки и капусту, нарезанную половинками, заправленные красным перцем и солью. Уплотненную капусту в кадке покрывают чистым холстом или капустными листьями, укладывают подгнетный деревянный круг с грузом и ставят для брожения при температуре 17—25°. При брожении в капусте образуются газы с неприятным запахом, их удаляют, прокалывая капусту заостренным шестом (палкой).

Период брожения продолжается 15—20 дней. Готовая капуста должна иметь достаточное количество рассола (до 12% к весу капусты). Рассол имеет мутновато-желтый цвет, кисло-соленый вкус. Хранят капусту при температуре от +5 до 0°.

Можно капусту для посола заправить красным перцем и толченым чесноком.

В Чехословакии применяют несколько иной способ квашения, отчего капуста получается более вкусной и ароматной, с повышенным содержанием сахара и пониженной кислотностью, а рассол приятный, освежающий.

Способ этого квашения следующий.

Нашинкованную капусту перетирают с солью, смешивают с нарезанной морковью и белым сладким репчатым луком (1 *кг* на 20 *кг* капусты), пересыпают черным перцем-горошком, лавровым листом, после утрамбовки прикатывают гнетом. Через 3 дня капусту прокалывают шестом в 5—6 местах для удаления образовавшихся газов, на 4-й день капусту отжимают от рассола и плотно укладывают в стеклянные банки. Отжатый рассол доводят до кипения, заливают им капусту, закрывают банки плотно крышками и кипятят их в горячей воде: 3-литровые — 1 час, 1-литровые — 40 минут.

ХРАНЕНИЕ ЯБЛОК

Снятые неповрежденные яблоки укладывают рядами и пересыпают чистыми сухими древесными опилками или стружкой или песком с таким расчетом, чтобы яблоки не касались друг друга. Хранят в сухом прохладном месте.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

На ведро воды берут 1—2 стакана меда, добавляют 100 *г* соли и кипятят в течение 30 минут. Затем раствор охлаждают и заливают ими яблоки. На ведро яблок расходуют 7—8 *л* рассола.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ЩАВЕЛЯ

Зеленые листья щавеля, выращенного весной, сортируют, хорошо промывают и бланшируют, погружая в кипяток на 3—4 минуты. Затем щавель протирают через сито, полученное пюре солят по вкусу, прогревают в эмалированной посуде и в горячем виде разливают в стеклянные банки, ставят в посуду с водой и кипятят 1 час. Банки закупоривают и охлаждают. Хранят в прохладном месте.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ

Столовую красную свеклу промывают, выпекают в духовке или отваривают в воде до мягкости. Очищают от кожицы, нарезают ломтиками, пересыпают строганым хреном и нарезанными ломтиками кислых яблок.

Уксус (2%) вместе с сахаром, солью, гвоздикой и корицей (по вкусу) доводят до кипения, слегка охлаждают. Полученным маринадом заливают свеклу, сложенную в стеклянные банки. Посуду плотно закупоривают и хранят до употребления в борщ или винегрет.

ХРАНЕНИЕ МЯСА

Без холодильника мясо хранят продолжительное время так. Свежее мясо зачищают от загрязнений, кровяных подтеков и бахромистых порезов. Чем крупнее кусок отруба мяса, тем лучше он сохраняется. Мыть мясо перед закладкой на хранение нельзя.

Хранение мяса в масле. Кусок мяса кладут в кастрюлю, заливают кипяченым остуженным растительным маслом.

Хранение мяса в молоке. Мясо заливают остуженным и обезжиренным кипяченым молоком или сывороткой.

Хранение мяса в жире. В горячий растопленный жир кладут куски мяса, который, застывая, предохраняет их от порчи.

Хранение мяса обжариванием. Мясо нарезают на куски весом 20—30 *г*, солят, обжаривают в повышенном количестве жира и охлаждают.

Хранение мяса в пергаменте. Кусок мяса смазывают растопленным говяжьим, бараньим или свиным жиром, обертывают в пергаментную бумагу и подвешивают в прохладном месте.

Хранение мяса маринованием. Кусок мяса смачивают столовым уксусом и выносят в прохладное место.

Хранение мяса солением. Куски мяса пересыпают солью, рассолу дают стечь в течение суток. С мяса стряхивают соль, заливают вскипяченным тузлуком (10 *л* воды, 100 *г* соли, 2 *г* перцу, 5 *г* селитры, 1 *г* лаврового листа, 5 *г* чесноку) и ставят в прохладное место.

САЛАТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОВОЩНОЙ «ЮЖНЫЙ»

Норма расхода сырья:

Перец болгарский	1 200
Лук репчатый	1 200
Морковь	950
Сельдерей (корень)	310
Капуста белокочанная	630
Помидоры свежие	1 250
Зелень петрушки	150

Выход 5 000 на 10 банок емкостью 0,5 *л*

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА «ЮЖНЫЙ»

Норма расхода сырья:

Масло подсолнечное	125
Уксус (5%)	175
Соль	40
Сахар-песок	65
Перец-горошек	10
Лавровый лист	5
Гвоздика	5

Выход 400 на 10 банок емкостью 0,5 *л*

Подготовка продуктов. Зеленый и желто-красный болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, нарезают крупной соломкой. Лук репчатый смачивают теплой водой, очищают отмякшие чешуйки, шинкуют крупной соломкой.

Морковь и сельдерей моют, очищают, режут соломкой, кружочками и в виде гребешков. С капусты белокачанной удаляют загрязненные зеленые листья и режут шашками (квадратиками).

Помидоры бурые и частью спелые (плотные) моют, удаляют плодоножки, нарезают крупными дольками. Зелень петрушки моют и режут крупными кусочками.

Подготовленные овощи складывают вперемежку в большую миску и слегка перемешивают.

Приготовление заправки. Продукты в указанной норме кладут и перемешивают до полного растворения соли и сахара. Лавровый лист измельчают на мелкие кусочки.

Подготовка банок и крышек. Банки моют теплой водой с мылом, погружают в горячую воду и кипятят 5 минут. Крышки кипятят 10 минут и хранят в горячей воде.

Банки емкостью 0,5 *л* очень плотно наполняют смесью сырых овощей и вливают заправку, чтобы она покрывала слоем овощи. Банки накрывают крышками и ставят в посуду с горячей водой так, чтобы при кипении вода не смогла залить банки. При слабом кипении держать 1 час.

Чтобы банки не лопнули, на дно посуды следует положить марлю или тряпочку, уровень воды должен доходить до половины плечиков банки.

По готовности банки вынимают по одной из воды на стол и производят укупоривание крышкой ручной закаточной машинкой.

Укупорка банки считается хорошей, если бортик крышки окажет-

ся без вмятин, заусениц и при опрокидывании из банки не будет течь жидкость.

Остывшие банки опрокидывают на крышки, остужают холодной водой в течение 4 часов, насухо протирают и выносят в прохладное место. Хранят до 1 года.

В готовых овощных консервах острого и приятного вкуса овощи мягкие, слегка хрустящие, особенно морковь и капуста. Употребляют как закуску к мясу.

ПОМИДОРЫ ОЧИЩЕННЫЕ В ТОМАТЕ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

Приготовление помидорной заливки. Мятые и переспелые помидоры моют, кладут в посуду и варят 2 часа. Помидоры протирают, и массу уваривают при слабом кипении около 3 часов, по вкусу солят.

Подготовка красных помидоров. Спелые плотные помидоры моют, кладут в дуршлаг и погружают в кипяток на 1 минуту, откидывают, очищают от кожицы.

Очищенные помидоры плотно укладывают в банки емкостью 1 *л* и заливают очень горячей помидорной заливкой. Ставят в посуду с горячей водой, прикрывают крышкой и варят при слабом кипении воды в течение часа.

По готовности банки по одной вынимают из воды на стол и укупоривают крышкой при помощи ручной закаточной машинки. Охлаждают.

Банки и крышки стерилизуют 10—15 минут в кипящей воде.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ

Подготовка свежих огурцов. Огурцы тщательно моют, сортируют по размеру. Мелкие огурцы оставляют целыми, а крупные режут на 3—4 части.

Огурцы укладывают плотно в банки вместе с нарезанными чесноком, укропом, листьями петрушки и сельдерея.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРИНАДНОЙ ЗАЛИВКИ

Норма расхода сырья:

Вода	4 *л*
Соль	1 стакан
Сахар-песок	0,5 стакана
Эссенция уксусная	40 *г*
Специи (лавровый лист, перец-горошек, перец красный, корица, гвоздика)	по вкусу
Выход	4 *л* на 6 *кг* огурцов

В посуду с водой кладут соль, сахар, уксусную эссенцию, по вкусу набор специй, дают закипеть, варят 3 минуты, настаивают 20—25 минут, доводят до кипения. Маринованная заливка готова.

Банки с подготовленными огурцами наполняют очень горячей маринадной заливкой, прикрывают крышками и ставят в посуду с кипящей водой на следующее время: емкостью 0,5 *л* — на 10 минут,

емкостью 1 *л* — на 15 минут, емкостью 3 *л* — на 20 минут, емкостью 10 *л* — на 30 минут.

По окончании варки банки одну за другой укупоривают крышками ручной закаточной машинкой. Охлаждают, а затем погружают банки в холодную воду.

Протертые банки хранят в прохладном месте.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ С ОВОЩАМИ (КОНСЕРВЫ)

Норма расхода сырья:

Баклажаны	1 000
Лук репчатый	240
Помидоры	300
Морковь	190
Масло подсолнечное	75
Соль	30
Перец	3
Зелень петрушки	100
Выход	1 000 (литровая банка)

Баклажаны моют, очищают от кожицы и режут соломкой, солят, перемешивают и дают полежать не менее 30 минут. Руками отжимают горький сок, кладут в глубокую посуду с растительным маслом и, помешивая, припускают в собственном соку до мягкости.

Лук репчатый очищенный нарезают тонкой соломкой и пассеруют вместе с измельченной на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки.

Красные помидоры моют, ошпаривают кипятком, очищают от кожицы, режут и в отдельной посуде с маслом уваривают в собственном соку.

После этого подготовленные баклажаны, пассерованный лук с морковью, помидоры укладывают в общую посуду, перемешивают, доводят до вкуса и варят 5 минут.

Очень горячую массу раскладывают в чистые банки с крышками и тут же ставят в посуду с кипящей водой. Баклажаны в банках емкостью 0,5 *л* кипятят 10 минут, емкостью 1 *л* — 20 минут.

По готовности банки укупоривают крышками ручной закаточной машинкой и охлаждают сначала на воздухе, а затем в холодной воде. Консервы очень вкусные, сочные.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ С ЛУКОМ (КОНСЕРВЫ)

Норма расхода сырья:

Баклажаны	1 300
Мука пшеничная	100
Лук репчатый	240
Помидоры	590
Масло растительное	150
Перец молотый	2
Соль	15
Выход	1 500 (или две 0,5-литровые банки)

Баклажаны моют, нарезают кружочками толщиной 0,5 *см*, солят, через 30 минут отжимают сок и ополаскивают водой. Посыпают молотым перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле.

Одновременно репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляя очищенные нарезанные помидоры, по вкусу солят.

Очень горячие жареные баклажаны вперемежку с луком и помидорами укладывают в чистые горячие 0,5-литровые банки, прикрывают крышкой и ставят в посуду с кипящей водой на 30 минут.

Банки укупоривают крышками ручной закаточной машинкой и охлаждают.

Консервы вкусные, сочные, имеют привлекательный вид.

САЛАТ ОВОЩНОЙ «ОСЕНЬ»
(консервы)

Норма расхода сырья:

Перец болгарский	1 200
Лук репчатый	2 400
Морковь	1 900
Зелень петрушки	100
Масло растительное	100
Заливка маринадная	100
Выход	5 000 (или десять 0,5-литровых банок)

Желто-красный и зеленый болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, нарезают крупной соломкой.

Лук репчатый очищенный режут кольцами и шашками.

Морковь очищенную режут ломтиками и соломкой.

Все овощи и зелень петрушки перемешивают, плотно укладывают в чистые 0,5-литровые банки, наполняют растительным маслом и кипящей маринадной заправкой.

Банки прикрывают чистыми крышками, ставят в посуду с кипящей водой и варят в течение 30 минут.

По готовности банки с крышками на столе укупоривают ручной закаточной машинкой. Охлаждают.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРИНАДНОЙ ЗАЛИВКИ

Норма расхода сырья:

Вода	4 000
Соль	1 стакан (граненый)
Сахар-песок	0,5 стакана
Эссенция уксусная	20
Гвоздика	0,5
Корица	0,5
Перец-горошек	0,5
Лавровый лист	0,8
Выход	4 000

Готовят маринадную заливку так же, как для маринованных огурцов, однако уксусной эссенции берут на 50% меньше.

КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ

Вишню отделяют от плодоножки, моют. Малину без плодоножки и урюк осторожно моют в избытке холодной воды, откидывают.

Фрукты укладывают в чистые 0,5-литровые банки, встряхивают для уплотнения, заливают очень горячим сиропом, накрывают банки крышками, ставят в посуду с кипящей водой и варят 10 минут. Банки с крышками укупоривают и охлаждают.

Приготовление сахарного сиропа. На один объем воды берут два объема сахара и кипятят 3 минуты.

Можно компоты консервировать из отдельных свежих ягод и плодов указанным выше способом.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ЯГОД В САХАРЕ

Норма расхода сырья:

	Ягоды	Сахар
Малина	1 000	1 500
Клубника	1 000	1 500
Вишня	1 000	1 500
Черешня	1 000	1 500
Слива	1 000	1 200
Кизил	1 000	1 500
Виноград	1 000	1 200
Крыжовник	1 000	1 500
Смородина	1 000	1 500

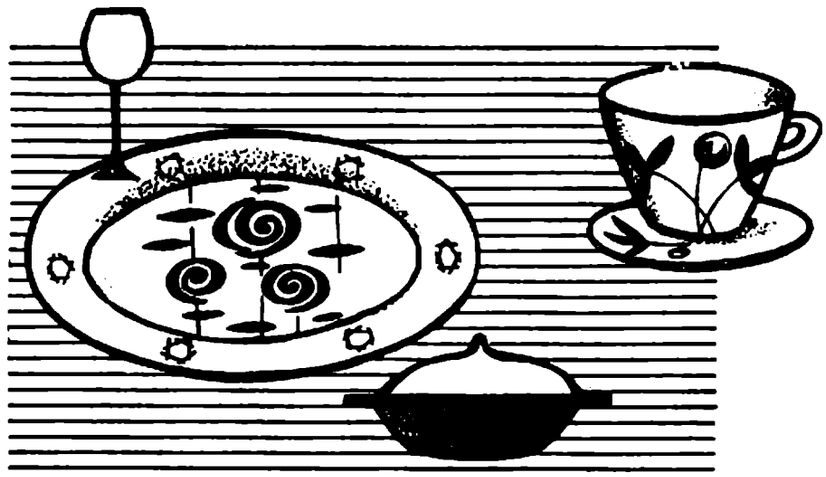
Ягоды перебирают, промывают, удаляют плодоножки и косточки.

Стеклянные банки или горшки из керамики (крынки) хорошо промывают, пропаривают и высушивают.

Подготовленную ягоду пересыпают половиной нормы сахара, перекладывают в посуду, засыпают сверху сахаром, чтобы ягод на поверхности не было видно. Когда ягода осядет и появится сироп, сверху снова досыпают сахарного песка. Сахар сверху ягод должен быть все время сухим.

Наполненные банки обертывают сверху пергаментной бумагой и плотно перевязывают шпагатом. Хранят в прохладном месте.

Кроме использования в свежем виде, такие ягоды применяют для варки компотов, киселей, вареников. Служат и как начинка для пирогов, блинчиков и т. д.



СТОЛОВАЯ ПОСУДА И ЕЕ НАЗНАЧЕНИЕ

Столовая посуда бывает фарфоровая, фаянсовая, из хрустального и обыкновенного стекла, мельхиоровая, из нержавеющей стали и пластмассы.

Украшает стол посуда комплектная, одного фасона, одинаковой расцветки и качества, то есть одного стиля.

Для подачи пищи служит следующая столовая посуда:

ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК

1. **Тарелка закусочная** (диаметром 200 *мм*, рисунками не украшена) — для рыбной, мясной гастрономии, холодных и некоторых мучных блюд (блины, блинчики, оладьи, лапшевник, макаронник, пудинги и др.).

2. **Тарелка пирожковая** (диаметром 175 *мм*) — для хлеба, пирожков, ватрушек, гренок к супам. Является подставкой для приборов со специями, креманок и посуды с напитками и жидкими сладкими блюдами (кисель, компот).

3. **Селедочница** — для сельди, закусок из рыбной гастрономии, различных ассорти.

4. **Салатники** (четырехугольные и круглые на 1, 2, 4 порции) — для салатов, маринованных и соленых овощей.

5. **Масленка с крышкой** — для сливочного масла.

6. **Приборы для специй** — солонка, перечница, горчичница.

7. **Икорница** (на 1, 2, 4 порции со вставленной стеклянной или хрустальной розеткой для льда) — для зернистой икры.

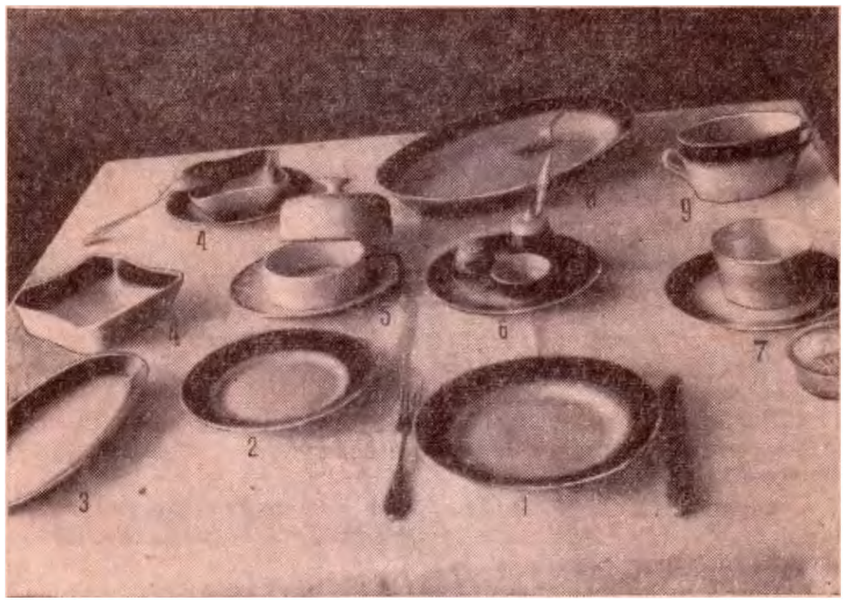


Рис. 41. Посуда для холодных блюд и закусок.

8. Лоток (длиной 255 и более *мм*) — для фаршированной целиком рыбы, ассорти на 4 порции, рыбы заливной, студня и др.

9. Соусник (1—4 порции) — для холодных соусов и заправок.

ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД

1. Тарелка глубокая столовая (диаметром 240 *мм*, емкостью 500 *куб. см*) — для супов.

Рис. 42 Посуда для первых блюд.

2. Тарелка пирожковая (диаметр 150 *мм*) — для хлеба, пирожков, ватрушек, гренок.

3. Миска суповая (с крышкой на 1, 2, 4 порции) — для первых блюд.

4. Чашка бульонная с блюдцем (емкостью 400 *куб. см*) — для прозрачных бульонов.

5. Приборы для специй — перечница, солонка, горчичница. Устанавливают на закусочную тарелку.

ДЛЯ ВТОРЫХ БЛЮД

1. Тарелка мелкая столовая (диаметром 240 *мм*) — для подачи всех вторых блюд. Является подставкой для глубокой или закусочной тарелок при полной сервировке стола.

2. Порционная сковорода (на 1—2 порции) — для горячих закусок без гарнира, для приготовления и подачи яичниц, запеченных из мяса и рыбы блюд.

3. Баранчик круглый с крышкой (на 1, 2, 4 порции) — для мясных блюд с соусом (беф-строганова, гуляша и др.), бифштекса с яйцом, рубленых биточков и др.

4. Баранчик овальный с крышкой (на 1, 2, 4 порции) — для отбивных котлет, ромштекса, котлет по-киевски, шницеля и др.

5. Блюдо овальное мельхиоровое (на 1—12 порций) — для шашлыков, рыбных зраз, жареной рыбы, омлетов и др.

6. Блюдо овальное фарфоровое (на 1—12 порций) — назначение, как и для овального мельхиорового блюда.

7. Соусник (на 1—4 порции) — для горячих соусов.

Рис. 43. Посуда для вторых блюд.

8. Кисе (большая пиала) фарфоровая — для лапши дунганской, мяса по-казахски, мант, сорпы и других национальных блюд.

9. Блюдо круглое фарфоровое (на 1—12 порций) — для жареной птицы и дичи, цыплят табака, жареных мясных продуктов, мяса по-казахски и др.

ДЛЯ ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

Чашка чайная с блюдцем (емкостью 200—220 *см*³) — для чая и кофе с молоком.

Чашка кофейная (емкостью 75—100 *см*³) — для кофе по-восточному и черного кофе.

Стакан чайный (емкостью 250 *см*³) — для чая, кофе, компота, киселя и холодных напитков.

Стакан чайный с подстаканником и блюдцем — для горячих напитков.

Креманка (диаметром до 100 *мм*) — для компотов, мороженого, самбука, мусса, крема и крюшона.

Чайник (емкостью 250—1400 *см*³) — для заварки чая и подачи одной порции чая.

Чайник заливной (емкостью 1 500—2 000 *см*³) — для кипятка.

Пиала (диаметром до 150 *мм*) — для чая, кумыса и сорпы.

Блюдце-розетка (диаметром 90—100 *мм*) — для сахара, ломтиков лимона, варенья и меда.

Сливочник (на 1, 2, 4 порции) — для сливок, молока к чаю, кофе и свежих ягод.

Молочник (на 1, 2 порции) — для подачи молока к чаю, кофе, творогу, свежим ягодам.

ДЛЯ ВИННО-ВОДОЧНЫХ НАПИТКОВ И МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

Графины водочные (емкостью 100, 250, 500 и 1000 *см*³) — для подачи крепких напитков.

Кружка мерная (емкостью 250—500 *см*³) — для пива, кваса, морса.

Стопка-бокал (емкостью 220 *см*³) — для пива.

Фужер (емкостью 200—250 *см*³) — для минеральной или фруктовой воды, пива и шампанского.

Бокал (емкостью 100—150 *см*³) — для шампанского.

Стопка конусная (емкостью 100—150 *см*³) — для сухого виноградного вина.

Рюмка мадерная (емкостью 100—125 *см*³) — для крепкого и десертного виноградного вина.

Рюмка лафитная (емкостью 125 *см*³) — для красного столового вина.

Рюмка рейнвейная из цветного стекла (емкостью 100 *см*³) — для белого столового вина.

Рюмка коньячная (емкостью 25 *см*³, широкая, низкая, утяжеленная) — для коньяка.

Рюмка ликерная, тонкая, высокая (емкостью 25 *см*³) — для ликеров.

Рюмка водочная (емкостью 35—50 *см*³) — для водки.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Столовые приборы выпускают из нержавеющей и углеродистой стали, мельхиора и алюминия.

Имеется следующий ассортимент столовых приборов.

Вилка и нож закусочные — для подачи закусок.

Вилка, нож и ложка столовые — для подачи вторых блюд и супов, а также гарниров и салатов.

Вилка и нож рыбные —для подачи горячих вторых рыбных блюд.

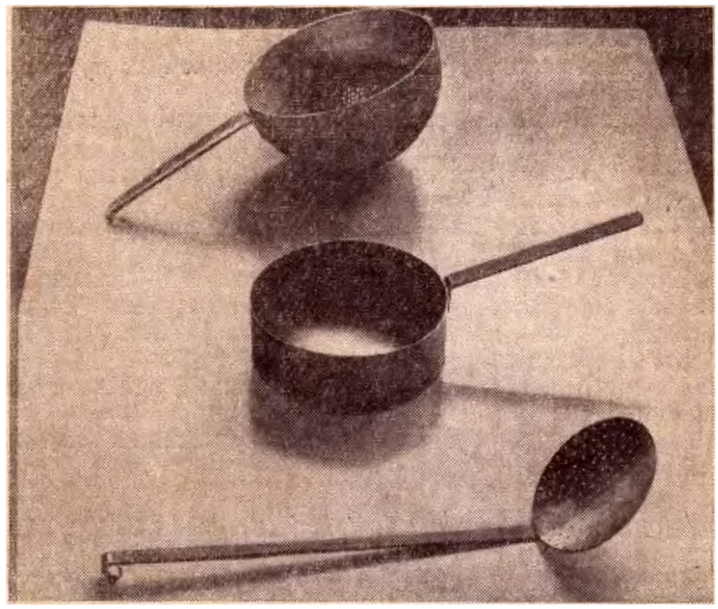


Рис. 44. Дуршлаг, сотейник, шумовка.

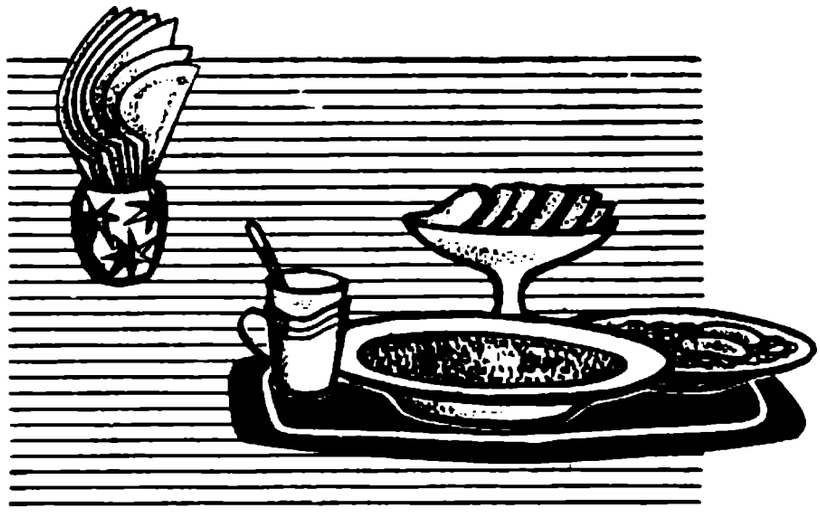
Вилка, нож и ложка десертные — для подачи сладких блюд, фруктов. Ложка десертная служит для раскладки холодных блюд с овощами, разлива бульона и т. д.

Вилка — для подачи сыра, сардин, сельди, лимона.

Ложка кофейная — подают к чашке с блюдцем, наполненной черным кофе.

Ложка чайная — для чая, подаваемого в чашке или стакане.

Ложка разливная — для супов.



ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ В ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Для лучшей организации питания очень важно правильно составить меню.

При его составлении необходимо помнить следующее:

1. Ассортимент изделий и порядок записей блюд в меню должны как можно полнее удовлетворять спрос потребителей и соответствовать типу предприятия.

2. Исходя из наличия сырья и условий его хранения, в меню следует включать блюда разные по способу технологической обработки, например, соусные и припущенные, жареные, тушеные и запеченные. Гарниры и соусы должны подбираться правильно и соответствовать вкусовым восприятиям и калорийности блюда.

3. Необходимо полнее использовать в меню сезонное поступление ранних овощей, дичи, фруктов, плодов, а также не забывать времени года. Так, в зимнее время рекомендуется в меню включать жирные мясные и рыбные блюда, летом — молочно-яичные блюда, холодные супы, блюда из зелени, овощей и фруктов.

4. Учитывать производственные возможности для приготовления блюд со сложной кулинарной обработкой, требующие особых навыков, умения и знаний.

5. Учитывать возможность рационального применения не только продуктов, но полного использования пищевых отходов, полученных от их обработки. Если на холодные и вторые блюда предназначается домашняя птица, то в меню, естественно, значатся супы, рагу с потрохами. Если готовят жареную рыбу, то очевидно, в этот день в меню можно включить уху, рыбный суп, салат с рыбой или заливное.

6. Меню для банкетов и других торжественных вечеров составляется в двух-трех вариантах, разных по цене.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

НОВОГОДНИЙ УЖИН

1. Икра зернистая с маслом в икорницах на льду. Или яйцо с икрой зернистой, паюсной, кетовой. Или семга, лососина, белорыбица с лимоном. Или ассорти рыбное.
2. Крабы, шпроты, сардины с лимоном. Или филе судака, сазана, осетрины, заливные или под майонезом.
3. Ассорти из конских копченостей (казы, шужук, жал, жая, карта, сур-ет). Или ассорти мясное. Или кабырга с гарниром. Или ростбиф с гарниром.
4. Галантин из птицы. Или паштет из печенки. Или поросенок заливной, фаршированный с хреном.
5. Салат по-казахски. Или салат «Столичный». Или салат мясной. Или ассорти овощное.
6. Осетрина (севрюга, белуга, судак) по-польски.
7. Котлеты по-киевски. Или шницель из телятины. Или бифштекс с яйцом.
8. Пломбир с вареньем.
9. Кофе черный.
10. Пирожное или торт.
11. Фрукты.
12. Фруктовые воды.
13. Минеральные воды.
14. Шампанское.
15. Винно-водочные изделия.
16. Хлеб.

БАНКЕТНЫЙ СТОЛ

1. Икра кетовая с зеленым луком. Или волованы с икрой. Или балычные изделия с лимоном.
2. Салат из крабов. Или салат рыбный. Или редька-сай.
3. Бауыр-куйрык (печенка с салом). Или язык заливной.
4. Курица жареная с гарниром.
5. Салат из свежих помидоров и огурцов.
6. Почки в мадере. Или ветчина жареная с луком. Или поджарок из осетрины.
7. Бульон с кулебякой. Или бульон с профитролями. Или сорпа с куртом.
8. Судак паровой.
9. Баранина жареная «седло». Или котлеты натуральные с гарниром.
10. Пудинг сухарный. Или пудинг рисовый с фруктовым соусом. Или компот из консервированных фруктов.
11. Чай или кофе черный.
12. Фрукты.
13. Минеральные воды.
14. Фруктовые воды.
15. Вино-водочные изделия.
16. Хлеб.

БАНКЕТНЫЙ СТОЛ ПО-КАЗАХСКИ

1. Кумыс.
2. Чай с молоком или сливками.
3. Баурсаки, орехи, кишмиш, курага, чак-чак, курт.
4. Икра или балычные изделия. Или масло сливочное соленое.
5. Ассорти из конских копченостей (казы, шужук, жал, жая, сурет-ет, карта). Или бауыр куйрык. Или кабырга с гарниром.
6. Редька-сай. Или салат по-казахски. Или свежие целые огурцы. Или помидоры со сметаной или майонезом.
7. Куырдак.
8. Вертушки из бараньих кишок. Или самса тандырная.
9. Мясо по-казахски (мясо с сочнями на блюде, сорпа с куртом в пиале и баранья голова на отдельном блюде).
10. Лепешки ак-нан.
11. Фрукты.
12. Соки фруктовые и воды. Или кумыс.
13. Винно-водочные изделия.
14. Чай.

БАНКЕТНЫЙ СТОЛ ДЛЯ ТОРЖЕСТВЕННЫХ ПРИЕМОВ

1. Бутерброды (на выбор): с икрой зернистой, лососиной и маслом, с ветчиной, ростбифом и маслом, с осетриной (севрюгой) горячего копчения, с крабами под майонезом, со шпротами и лимоном.

Рис. 45. Банкетный стол.

2. Икра зернистая или кетовая в икорницах на льду.
3. Масло сливочное.
4. Растегаи с вязигой.
5. Семга кусками на цельной рыбе.
6. Судак или осетрина заливные. Или рыба фаршированная.
7. Ростбиф жареный с гарниром. Или кабырга с гарниром. Или индейка жареная с гарниром.
8. Ассорти мясное (язык, баранина, индейка, ветчина).
9. Салат «Столичный». Или салат по-казахски. Или салат «Алма-Ата».
10. Салат из свежих помидоров и огурцов.
11. Грибы маринованные.
12. Сосиски горячие (жаренные в масле). Или почки в мадере. Или куырдак.
13. Пирожное «Ассорти».
14. Фрукты.
15. Минеральные воды.
16. Фруктовые воды.
17. Виноградные вина.
18. Хлеб.
19. Мороженое с фруктами.
20. Кофе черный. Или чай.

ЗАВТРАКИ

I

Сельдь натуральная с картофелем и сливочным маслом.
Биточки рубленые с рисом.
Какао на молоке.
Булочки сдобные.

II

Бутерброд с сыром и маслом.
Судак под маринадом.
Беляши с мясом.
Чай с сахаром.

III

Винегрет овощной.
Яичница с ветчиной.
Кофе с молоком.
Лепешка каварта.

ОБЕДЫ

I

Суп картофельный с макаронами.
Гуляш с картофелем.
Блинчики с вареньем.

II.

Борщ с мясом.
Судак отварной с картофелем.
Пудинг рисовый с вареньем.

III.

Салат из капусты.
Мясо по-казахски.
Компот или кисель фруктовый.

УЖИНЫ

I.

Сазан жареный.
Каша пшенная с тыквой.
Чай с сахаром.

II.

Творог со сметаной.
Чахохбили из цыплят.
Кофе.

III.

Салат из помидор.
Блинчики с мясом.
Кефир.

В ресторанах, столовых и других предприятиях общественного питания запись наименований и блюд в меню производится для удобства в следующем порядке:

I. **Холодные блюда и закуски:**

а) рыбная гастрономия;
б) рыбные блюда и закуски с тепловой кулинарной обработкой;
в) мясная гастрономия;
г) мясные блюда и закуски с тепловой кулинарной обработкой;
д) овощные и грибные блюда и закуски;
е) блюда и закуски из яиц и молочных продуктов.

II. **Первые блюда:**

а) заправочные острые (солянки, щи, борщи, рассольники);
б) заправочные овоще-крупяные;
в) пюреобразные;
г) рыбные;

д) прозрачные;
е) молочные;
ж) холодные и сладкие.

III. **Вторые блюда:**

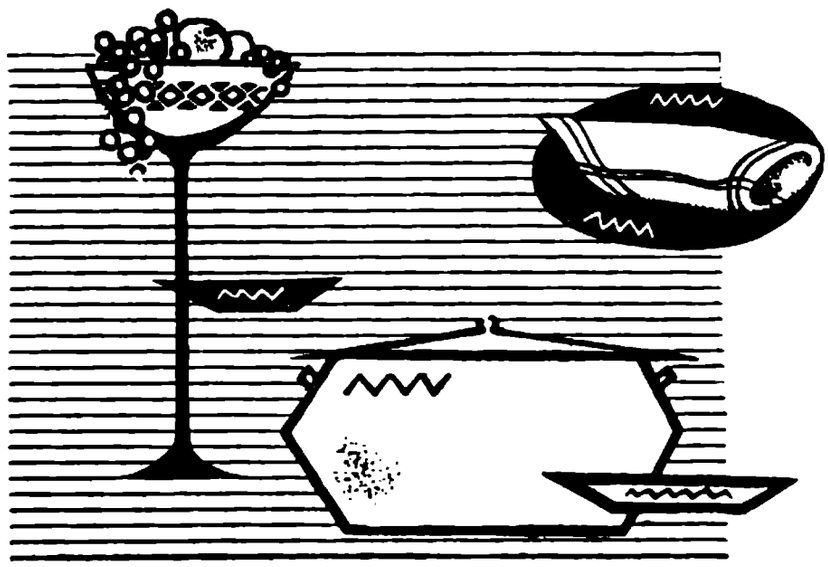
а) рыбные;
б) мясные рубленые;
в) мясные соусные;
г) мясные панированные;
д) мясные натуральные;
е) блюда из птицы и дичи;
ж) овощные блюда;
з) мучные, крупяные, яичные и молочные блюда.

IV. **Сладкие (десертные блюда):**

а) из муки, круп, сухарей и яиц;
б) из фруктов;
в) из молока.

V. **Напитки:**

а) чай;
б) кофе;
в) какао на молоке;
г) шоколад на молоке;
д) пунш, грог, коктейли.



СЕРВИРОВКА СТОЛА

Правильно и аккуратно сервированный стол не только придает привлекательный вид блюдам, располагает к отдыху и беседе, но и способствует повышению аппетита, увеличивает выделение пищеварительных соков, а следовательно, приводит к лучшему усвоению пищи.

Стол накрывают белой, хорошо выглаженной скатертью. Средняя отглаженная складка скатерти должна проходить через центр стола, а углы скатерти закрывают ножки стола и свисают на одинаковом расстоянии, обычно на 30 *см* от пола.

Под скатерть рекомендуется подложить грубошерстную тяжелую, но мягкую ткань, чтобы скатерть лежала ровнее, а стук тарелок и приборов смягчался.

На середину стола ставится мелкая тарелка с солонкой, перечницей и горчицей; рядом ставят вазочку или конический стакан с бумажными салфетками и высокую вазу с маленьким букетом живых цветов.

Затем на середину каждой стороны (при длинных столах — на равном расстоянии, 70 *см* друг от друга) ставят мелкие столовые тарелки, с левой стороны от них — пирожковые тарелки (для хлеба).

Справа от каждой мелкой столовой тарелки кладут столовый нож лезвием в сторону тарелки и столовую ложку углублением вверх,

с левой стороны — столовую вилку зубцами вверх. Расстояние от края стола до ручек приборов и до края столовой тарелки — 2 *см*.

За мелкой столовой тарелкой к середине стола кладут чайную ложку ручкой в правую сторону и, начиная от конца лезвия ножа, ставят рюмки, фужер или стакан для воды, пива и других напитков.

Когда сервировка закончена, на пирожковые тарелки раскладывают по 2—3 ломтика ржаного и пшеничного хлеба; расставляют холодные закуски, чередуя их в последовательном порядке (рыбные, мясные, овощные), чтобы получилось красивое сочетание блюд и имелась возможность каждому сидящему за столом достать то или иное блюдо.

Около салатниц и других блюд с гарнирами кладут гарнирную или десертную ложку с целью дать возможность каждому положить в свою закусочную тарелку салат или гарнир для блюда.

После холодных закусок горячие блюда подают в следующей очередности. **Первые блюда** — в специальных супницах с разливательной ложкой и столовыми глубокими тарелками. **Вторые блюда:** а) рыбные — в мелких столовых тарелках, лотках или блюдах; б) мясные — в баранчиках, мисках с крышкой из мельхиора или нержавеющей стали, специальных сковородках, столовых тарелках, лотках или блюдах; **блюда из птицы** — в овальных мельхиоровых баранчиках; **овощные блюда** — в тарелках, круглых блюдах или мельхиоровых сковородках.

При подаче вторых горячих блюд на подставочную мелкую столовую тарелку ставят подогретую закусочную тарелку.

Перед подачей десертных блюд и чая со стола убирают всю лишнюю посуду, остатки хлеба, пустые бутылки и пр.

Нож, как правило, надо держать в правой руке, а вилку — в левой. Мясо в запас не нарезают. Отрезав кусочек, надо его съесть и потом отрезать следующий, так как нарезанное на мелкие кусочки мясо быстро остывает и теряет сочность и вкус.

Если вы кушаете рыбу, блюда из птицы, рубленого мяса, овощей, яиц или творога, то необходимость в ноже отпадает и пользоваться им не надо. Вилку при употреблении этих блюд удобнее держать в правой руке.

На праздничном завтраке или обеде к столу подаются винно-водочные изделия. Водку и настойки подают на стол в графинах, а вина — в бутылках, откупоренных, протертых с сохранением наклеенной этикетки. Шампанское выставляют в ведерке с мелко наколотым льдом, сверху покрывают салфеткой. Откупоривать шампанское перед самым разливом в бокалы, причем при откупоривании бутылку нельзя встряхивать, напиток в бокалы наливают постепенно, обычно в два приема, поочередно обходя сидящих за столом. Закуски к шампанскому: фрукты, миндаль, десертные блюда, а также блюда из птицы и дичи.

К закускам подают водку и настойки. Пьют из водочных рюмок емкостью 35—50 *см*^{3}.

К первым блюдам подают крепкие виноградные вина: портвейн, мадеру, херес, вермут. Пьют из мадерных рюмок емкостью 75 *см*^{3}.

Ко вторым рыбным блюдам подают охлажденные белые столовые (сухие) вина: «Иссык», «Рислинг», «Каберне», «Алиготе» и др. Пьют из цветных рюмок емкостью 100 *см*^{3}.

К мясным блюдам подают подогретые красные столовые вина. Пьют из рюмок емкостью 100—125 *см*^{3}.

К овощным и десертным блюдам подают десертные и ликерные вина: «Кагор», «Мускат», «Токай», «Малагу», «Казахстанское», «Ак-Булак», «Целинное». Разливают в мадерные рюмки.

Коньяки и ликеры подают в рюмках емкостью 25 *см*^{3} с черным кофе, лимоном, фруктами.

Закуски к пиву: вяленая или сушеная вобла, вареные раки, соленая сушка и сыр. Подают пиво в бутылках, а бочковое — в бокалах, графинах или хрустальных кувшинах.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

...родина сахара — Индия. В Европе узнали о сахаре после похода в Индию Александра Македонского. Солдаты рассказывали, что видели здесь замечательный камыш, «дающий мед особого сорта, без участия пчел».

В России первые заводы по выработке сахара из свеклы были открыты в 1802 году.

...первые тарелки появились во Франции в 1498 году во время коронации Людовика XII.

...столовый нож с закругленным концом появился в конце XVIII века.

...первые столовые вилки сделаны во Франции в XVI столетии. До этого пищу для еды брали пальцами. Перед обедающими ставилась чашка с розовой водой для омовения пальцев.

...в Испании в XV веке впервые появились салфетки для вытирания рук.

...первая книга «Подарок молодым хозяйкам» Елены Ивановны Молоховец, жены курского городского архитектора, была издана в 1861 году. Книга выдержала 29 изданий.

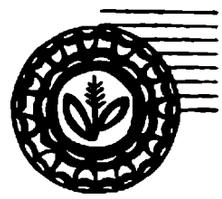
...каша — первое вареное блюдо человечества. Всюду она была «проматерью хлеба». Более чем 50 поговорок и пословиц связано со словом «каша». К примеру, о человеке неартельном или непутевом говорят: «С ним каши не сваришь», о рваных ботинках: «Они просят каши» и т. д.

...в 1809 году парижскому повару Франсуа Аппперу была присуждена государственная премия в сумме 12 тысяч франков и почетное

звание «благодетель человечества» за открытие способа консервирования пищевых продуктов. Он поместил в ряд банок вареное мясо, бульон, ягоды, наглухо закупорил их, длительное время прокипятил в воде, а затем продержал 8 месяцев. Когда банки вскрыли, оказалось, что продукты не испортились.

...происхождение слова «ресторан» связано с именем парижского повара Буланже. В XVIII веке он решил открыть простую харчевню. В зале поставил маленькие столы с мраморной крышкой, а вывеску написал по-латыни, что в вольном переводе на русский язык означает: «Приходите ко мне все, у кого работает желудок, и я восстановлю (реставрирую) ваши силы».

Это оригинальное приглашение понравилось парижанам, многие стали посещать харчевню для «реставрации» желудков. Так от слова «реставрировать» произошло слово «ресторан».



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Подготовка продуктов к тепловой обработке 9
Рыба и подготовка ее к тепловой обработке . . . . . —
Мясо и подготовка его к тепловой обработке 15
Птица и подготовка ее к тепловой обработке 23
Субпродукты и подготовка их к тепловой обработке 24
Овощи и подготовка их к тепловой обработке 26
Процессы, происходящие в продуктах при тепловой обработке . . . 29
Словарь кулинарных терминов 34
Специи, пряности, приправы 37

ЧАСТЬ II. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Холодные блюда и закуски 43
Икра зернистая . . . . . —
Икра паюсная . . . . . —
Яйца с икрой 44
Ассорти рыбное 45
Кильки с яйцом . . . . . —
Семга с лимоном . . . . . —
Шпроты в масле 46
Сельдь с гарниром . . . . . —
Сельдь рубленая 47
Сельдь с картофелем и маслом . . . . . —
Осетрина под майонезом 48
Сазан под маринадом . . . . . —
Студень рыбный 49
Судак заливной 50
Щука фаршированная 51
Фаршированная рыба по-еврейски . . . . . —
Устрицы 52
Варка раков . . . . . —

Язык заливной 53
Казы по-казахски . . . . . —
Канапе 54
Канапе с сыром и ветчиной . . . . . —
Ассорти мясное . . . . . —
Ростбиф холодный с гарниром 55
Ростбиф банкетный 56
Кабырга с гарниром по-казахски . . . . . —
Рулет по-казахски 57
Говядина заливная по алма-атински 58
Салат «Алма-Ата» 59
Курица, фаршированная по-казахски 60
Кабачки, фаршированные грибами . . . . . —
Грибы сушеные в маринаде 61
Помидоры, фаршированные маринованными грибами . . . . . —
Студень (холодец) мясной 62
Бауыр-куйрык (печенка с салом) по-казахски . . . . . —
Паштет из печенки 63
Рулет из рубца 64
Поросенок фаршированный . . . . . —
Галантин из птицы 65
Салат по-казахски 66
Салат из свежих огурцов и помидоров 67
Салат столичный . . . . . —
Салат из зеленого перца 68
Салат из стручков бобов . . . . . —
Салат весенний . . . . . —
Салат из репы 69
Капуста провансаль . . . . . —
Ассорти овощное 70
Редька сай . . . . . —
Винегрет овощной 71
Яйца под майонезом . . . . . —
Яйца с ланспигом 72
Горячие закуски 73
Куырдак (казахская поджарка) . . . . . —
Кишки бараньи тушеные . . . . . —
Почки в мадере с грибами 74
Сосиски в томате . . . . . —
Форшмак 75
Поджарка из белуги . . . . . —
Грибы в сметане . . . . . —
Яйца всмятку 76
Яйца фри 77
Соусы 78
Соус красный основной . . . . . —
Соус луковый с горчицей 79
Соус пикантный . . . . . —
Соус томатный 80
Соус кисло-сладкий красный . . . . . —
Соус белый основной 81
Соус сметанный . . . . . —

Соус сметанный с хреном (горячий) 82
Соус-хрен по-сибирски . . . . . —
Соус голландский (натуральный) 83
Соус белый мясной с яйцами . . . . . —
Соус голландский с уксусом . . . . . —
Соус молочный (для запекания) 84
Соус молочный с луком . . . . . —
Соус грибной . . . . . —
Соус майонез (провансаль) 85
Майонез в желе . . . . . —
Столовая горчица . . . . . —
Соус фруктовый сладкий 86
Первые блюда 87
Мясо-костный бульон . . . . . —
Рыбный бульон 88
Уха ростовская . . . . . —
Уха бурлацкая 89
Борщ украинский . . . . . —
Приготовление пампушек с чесноком для украинского борща 90
Борщ полтавский 91
Борщ московский 92
Борщ вегетарианский . . . . . —
Солянка жидкая мясная сборная 93
Рассольник ленинградский . . . . . —
Щи зеленые 94
Кеспе (суп-лапша по-казахски) 95
Салма с бараниной . . . . . —
Суюк-ош (суп узбекский) 96
Юшка (суп охотничий) по-украински . . . . . —
Кайнатма (суп туркменский) 97
Суп по-немецки . . . . . —
Кулеш украинский . . . . . —
Сункапур с фруктами 98
Окрошка грибная . . . . . —
Грибной бульон с растегаем 99
Окрошка грибная по-удмуртски . . . . . —
Суп из овощей (мавританский) 100
Суп рисовый с картофелем и фрикадельками . . . . . —
Кифта шурпа 101
Суп томатный с рисом по-литовски 102
Харчо по-грузински . . . . . —
Бозбаш ереванский . . . . . —
Хаш по-армянски 103
Суп-пюре из картофеля . . . . . —
Прозрачные бульоны 104
Бульон из говядины . . . . . —
Бульон с омлетом 105
Рыбный бульон . . . . . —
Бульон с клецками 106
Супы молочные . . . . . —
Суп молочный с тыквой . . . . . —
Суп молочный рисовый . . . . . —

Суп молочный из картофельного крахмала по-белорусски 107
Окрошка мясная . . . . . —
Борщ холодный мясной 108
Суп из сушеных фруктов (сладкий) 109
Хлебный квас 110
Вторые горячие блюда 111
Судак отварной по-польски . . . . . —
Судак в тесте жареный 112
Судак жареный с зеленым маслом 113
Аспази из судака . . . . . —
Севрюга жареная 114
Камбала тушеная в томатном соусе . . . . . —
Зразы из судака 115
Котлеты рубленые 116
Котлеты оригинальные . . . . . —
Зразы мясные рубленые 117
Тефтели в томате . . . . . —
Фрикадели в соусе тушеные 118
Рулет с макаронами . . . . . —
Люля-кебаб 119
Шашлык из баранины по-казахски 120
Гуляш с картофелем 121
Рагу из баранины . . . . . —
Рагу из кролика 122
Беф-строганов с картофелем . . . . . —
Азу с картофелем по-татарски 123
Жаркое по-еврейски 124
Штуфат с макаронами по-яшимски . . . . . —
Баранина отварная с овощами 125
Корейка жареная . . . . . —
Котлеты телячьи отбивные 126
Котлеты натуральные из баранины . . . . . —
Шницель натуральный по-венски 127
Бифштекс с яйцом и картофелем . . . . . —
Бифштекс оригинальный 128
Антрекот с гарниром . . . . . —
Ромштекс с гарниром 129
Лангет . . . . . —
Филе в соусе 130
Грудинка баранья фри с гарниром . . . . . —
Эскалоп из свинины, или шницель натуральный из свинины . . . 131
Сайга жареная . . . . . —
Лапша дунганская 132
Лапша дунганская особого заказа . . . . . —
Баранина по-ингушски 133
Лапша по-корейски 134
Лапша по-немецки 135
Тава-кебаб . . . . . —
Шам-кебаб плов 136
Бельке с каурмой 137
Тхум-дульма . . . . . —
Лагман по-узбекски 138
Монпар . . . . . —

Шорпоо киргизское 139
Жаркое по-узбекски . . . . . —
Дучмак татарский 140
Плов бухарский . . . . . —
Плов по-узбекски . . . . . —
Грудинка баранья фаршированная 141
Голубцы по-молдавски 142
Куырдак . . . . . —
Печенка по-строгановски с картофелем фри 143
Почки в сметане . . . . . —
Почки целые жареные . . . . . —
Рубец в соусе 144
Мясо по-казахски . . . . . —
Манты 145
Манты с бараниной . . . . . —
Манты с творогом 147
Манты с тыквой . . . . . —
Манты из дрожжевого теста 148
Манты жареные . . . . . —
Нарын по-туркменски 149
Заяц в сметанном соусе 150
Котлеты по-киевски . . . . . —
Чахохбили из кур 151
Цыплята табака жареные 152
Курица отварная с рисовой кашей 153
Гусь с яблоками 154
Куропатка в сметане . . . . . —
Голубцы с мясом 155
Пельмени с мясом в омлете 156
Пельмени рыбные по-аральски . . . . . —
Чебуреки по-каспийски 157
Кулебяка из слоеного теста . . . . . —
Фарш из зеленого лука 158
Кнельная масса . . . . . —
Макароны по-флотски 159
Беляши с мясом . . . . . —
Ет-хошан по-уйгурски 160
Май-хошан по-уйгурски 161
Самса по-узбекски . . . . . —
Табанан 162
Токаш (лепешка по-казахски) . . . . . —
Лепешка «Алатау» 163
Лепешка «Каварпа» по-казахски 164
Узбекская сдобная лепешка . . . . . —
Каша гречневая с медом . . . . . —
Крупеник 165
Оладьи картофельные по-латвийски . . . . . —
Картофельная бабка . . . . . —
Картофельное пюре 166
Картофель жареный (фри) . . . . . —
Картофель жареный 166
Картофель ранний отварной 167
Картофель печеный . . . . . —

Крокеты картофельные 167
Картофельные крокеты по-белорусски 168
Рагу из овощей . . . . . —
Рагу из овощей . . . . . —
Капуста тушеная 170
Овощи в молочном соусе . . . . . —
Фасоль с луком и томатом 171
Помидоры фаршированные . . . . . —
Капуста цветная отварная . . . . . —
Свекла тушеная в сметане 172
Котлеты свекольные 173
Морковь тушеная с рисом . . . . . —
Цимес морковный 174
Кабачки фаршированные запеченные . . . . . —
Солянка грибная 175
Баклажаны жареные . . . . . —
Кабачки под молочным соусом запеченные 176
Зеленые бобы по-грузински . . . . . —
Жареный лук (фри) 177
Колотуха . . . . . —
Кукуруза и блюда из нее 178
Кукуруза отварная . . . . . —
Кукуруза с маслом 179
Кукуруза с мясом . . . . . —
Кукурузные коржики . . . . . —
Воздушная кукуруза 180
Кукурузные блины . . . . . —
Кукурузные биточки 181
Хлопья или зерна кукурузы с молоком . . . . . —
Кукуруза со сметаной . . . . . —
Кукурузная каша с тыквой 182
Мамалыга молдавская . . . . . —
Перец, фаршированный кукурузой . . . . . —
Молочные блюда 184
Кумыс 185
Шубат . . . . . —
Сырники из творога 186
Баурсаки из творога . . . . . —
Творожные сырки медовые . . . . . —
Блинчики с творогом 187
Сливочное мороженое . . . . . —
Простокваша 188
Варенец . . . . . —
Кондитерские изделия 190
Приготовление теста . . . . . —
Чак-чак по-татарски 193
Пирог с маком 194
Шакер-лукум . . . . . —
Шакер-чурек 195
Шакер-пури . . . . . —
Мак с орехами на меду . . . . . —
Баурсак из кислого теста 196

Кустил (хворост) 196
Халва восточная 197
Крем заварной 198
Сироп ароматизированный (мочка) . . . . . —
Начинка фруктовая 199
Крем сливочный (шарлот) . . . . . —
Помада . . . . . —
Тесто бисквитное 200
Пирожное или торт бисквитные 201
Тесто заварное 202
Пирожное «Трубочка заварная с кремом» (эклер) . . . . . —
Тесто слоеное . . . . . —
Пирожное слоеное с кремом («Наполеон») 203
Тесто песочное . . . . . —
Пирожное песочное с белковым кремом 204
Крем белковый (сырцовый) . . . . . —
Торт песочно-фруктовый 205
Торт «Пражский» . . . . . —
Зефир медовый 206
Ромовая баба . . . . . —
Сладкие блюда 208
Пудинг сухарный . . . . . —
Омлет с вареньем 209
Мороженое «Сюрприз» . . . . . —
Штрудель 210
Блинчики с вареньем . . . . . —
Компот из апельсинов или мандаринов 211
Суфле фруктовое . . . . . —
Самбук яблочный 212
Яблоки в красном вине . . . . . —
Шарлот фруктовый 213
Кисель из вишни . . . . . —
Мусс клубничный 214
Свежие фрукты и ягоды 215
Напитки 216
Чай по-казахски . . . . . —
Чай зеленый 217
Актанчай . . . . . —
Чай охлажденный . . . . . —
Кофе черный 218
Кофе по-восточному . . . . . —
Кофе с молоком . . . . . —
Кофе с мороженым 219
Какао на молоке . . . . . —
Молоко с яичным желтком . . . . . —
Гоголь-моголь . . . . . —
Буза татарская 220
Грог с коньяком . . . . . —
Коктейли . . . . . —
Коктейль лимонный 221
Коктейль «Маяк» . . . . . —
Коктейль «Прощальный» . . . . . —
Сироп лимонной кислоты . . . . . —

ЧАСТЬ III. ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Сельская крошенка 225
Бифштекс из судака с яйцом . . . . . —
Котлеты рыбо-картофельные 226
Сардельки рыбные 227
Фрикасе из баранины . . . . . —
Язык по-домашнему 228
Колдуны . . . . . —
Шнельклопс 229
Цвибельклопс . . . . . —
Цыплята в кляре 230
Фрикадели из свежей икры . . . . . —
Яйцо на крутоне запеченное 231
Блины гречневые . . . . . —
Сочники с творогом 232
Лазанки с творогом . . . . . —
Крокеты из моркови и изюма 233
Рулет из теста с тыквой . . . . . —
Пирог блинчатый 234
Кольраби тушеная . . . . . —
Брюссельская капуста в соусе 235
Земляная груша тушеная . . . . . —

ЧАСТЬ IV. КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ НАРОДОВ МИРА

Салат по-американски 239
Салат по-английски . . . . . —
Салат по-венгерски 240
Салат по-венски . . . . . —
Салат по-египетски 241
Салат по-индийски . . . . . —
Салат по-итальянски . . . . . —
Салат по-македонски 242
Салат по-мексикански . . . . . —
Консоме 243
Консоме по-мадридски . . . . . —
Консоме с овощами и яйцом по-парижски . . . . . —
Суп-пюре из фасоли по-испански 244
Приготовление профитролей . . . . . —
Суп-пюре по-французски 245
Уха по-югославски . . . . . —
Гуляш по-мароккански 246
Бигос польский . . . . . —
Капуста тушеная по-венгерски 247
Картофель по-алжирски . . . . . —
Каштаны тушеные 248
Макароны по-итальянски . . . . . —
Мозги, запеченные по-парижски . . . . . —
Омлет по-американски 249
Паприкаш из цыплят по-венгерски . . . . . —
Перец, фаршированный по-испански 250
Плов по-милански . . . . . —

Стручки фасоли по-польски 251
Яичница по-испански . . . . . —
Трепанг . . . . . —
Подготовка трепанга к тепловой обработке 252
Бульон с трепангами и курицей . . . . . —
Трепанги тушеные со свининой 253
Креветки . . . . . —
Креветки жареные с цветной капустой . . . . . —
Мидии 254
Суп из мидии с манной крупой . . . . . —
Жареные мидии 255
Мидии по-матросски . . . . . —
Морской гребешок 256
Тефтели из морского гребешка в томате . . . . . —
Мускул морского гребешка в маринаде . . . . . —
Особенности питания народов разных стран 257
Заготовка впрок 260
Варенье из яблок . . . . . —
Черная смородина с сахаром 261
Лимоны в сахаре . . . . . —
Цукаты из арбузных корок 261
Варенье из малины 262
Виноград маринованный . . . . . —
Квашение капусты 263
Хранение яблок . . . . . —
Моченые яблоки 264
Консервирование щавеля . . . . . —
Свекла маринованная . . . . . —
Хранение мяса . . . . . —
Салат консервированный овощной «Южный» 265
Заправка для салата «Южный» . . . . . —
Помидоры очищенные в томате, консервированные 266
Огурцы маринованные . . . . . —
Приготовление маринадной заливки . . . . . —
Икра баклажанная с овощами (консервы) 267
Баклажаны жареные с луком (консервы) . . . . . —
Салат овощной «Осень» (консервы) 268
Приготовление маринадной заливки . . . . . —
Компот фруктовый 269
Хранение свежих ягод в сахаре . . . . . —
Столовая посуда и ее назначение 270
Для холодных блюд и закусок . . . . . —
Для первых блюд 271
Для вторых блюд 272
Для горячих напитков 273
Для винно-водочных напитков и минеральной воды . . . . . —
Столовые приборы 274
Основные условия составления меню в предприятиях общественного питания . . . . . —

Примерное меню 276
Новогодний ужин . . . . . —
Банкетный стол 277
Банкетный стол по-казахски . . . . . —
Банкетный стол для торжественных приемов . . . . . —
Завтраки 278
Обеды . . . . . —
Ужины 279
Сервировка стола 281
Знаете ли вы, что 284

Частный П. М., Лебедев А. С. и Беспалов И. И.

Самобытная кухня. Алма-Ата, «Казахстан», 1965.
295 с.

Частный Петр Мефодьевич, Лебедев Аркадий Семенович
и Беспалов Иван Иванович
САМОБЫТНАЯ КУХНЯ

Редакторы Ю. Резников, А. Джаганова, Э. Бычкова.
Худож. ред. В. Ткаченко. Техн. редактор В. Турабаев.
Художник А. Островский. Цветные фото Н. Галкина.
Корректор Л. Рудова.

Сдано в набор 4/IX 1965 г. Подписано к печати 17/XI 1965 г.
Формат 70×108¹/₁₆—18,5=25,9 п. л. (Цветные рисунки — ¹/₂ б. л.=
0,7 п. л.)=26,6 п. л. уч.-изд. л. 19,8.
Цветные иллюстрации отпечатаны в типографии газетно-журнального
издательства при ЦК КП Казахстана.
Тираж 98500 экз. УГ07381. Цена 1 р. 3 к.
Издательство «Казахстан», г. Алма-Ата, ул. Кирова, 122.

Заказ № 1861. Полиграфкомбинат Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров Казахской ССР по печати,
г. Алма-Ата, ул. Пастера, 39.