



Советы
КУЛИНАРА

ВВЕДЕНИЕ

Нередко молодые хозяйки говорят, что нетрудно приготовить вкусно, было бы из чего.

Но вспомните, как часто у них не получается хорошего кислого теста, если оно приготовлено на холодном молоке или воде и плохо вымешано.

Другой пример: на мутном, с хлопьями пены, мясном бульоне не получится вкусного супа. И котлеты будут сухими, если не добавить 30—35 процентов воды к весу мяса.

Можно привести и другие примеры, когда у хозяйки есть продукты, но при недостаточном знании кулинарии блюдо получается невкусным.

Пища должна быть питательной и разнообразной. Хорошо приготовленное и красиво оформленное блюдо вызывает аппетит, помогает усвоению пищи организмом.

Важно правильно распределять продукты и подбирать блюда в течение дня. В рацион завтрака, обеда, ужина следует включать и животную и растительную пищу, так как в этом случае организм получает все необходимые питательные вещества.

В продуктах животного и растительного происхождения содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода, а также витамины.

Белки нужны организму человека для построения клеток тела. Наибольшее количество белков содержит животная пища (молоко, мясо, рыба, яйца).

Жиры и углеводы являются источниками энергии в организме, они могут быть животного и растительного происхождения. К первым относятся жиры сливочного

и топленого масла, молока, сливок, сметаны, яичного желтка и рыбьего жира. Растительные жиры — это жиры подсолнечного, конопляного, соевого масла. Наибольшее количество углеводов имеется в крупах, овощах и плодах; сахар — чистый углевод.

Минеральные соли могут быть в продуктах растительного и животного происхождения.

Помимо белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды, пища должна содержать витамины, особенно витамины А, В, С и Д.

При недостатке витамина А понижается сопротивляемость организма к инфекциям, появляется болезнь глаз, задерживается рост. Витамин А содержится в большом количестве в рыбьем жире. Много его в животном масле, молоке, сыре, сметане, печени, яичном желтке, в черной смородине, абрикосах.

Витамин В содержится в оболочках зерен пшеницы, риса и других злаков, а также в желтке яйца, в печени, мясе, горохе и бобах, в дрожжах. Недостаток витамина В в пище взрослого человека ведет к нарушению деятельности нервной системы, в пище ребенка — к задержке роста.

Отсутствие витамина С способствует развитию малокровия, уменьшает сопротивляемость организма различным заболеваниям, замедляет развитие детского организма. Витамин С имеется в большом количестве в сырых плодах, овощах и ягодах.

Недостаток витамина Д вызывает рахит у детей. Этот витамин содержится в рыбьем жире, яичном желтке, в печени и сливочном масле.

При тепловой обработке продуктов витамины частично разрушаются. Особенно сильно разрушаются витамины А и С при варке продуктов в открытой посуде. Больше количество витамина С сохраняется в овощах, если их положить уже в кипящую воду, а не в холодную.

Чтобы сохранить пищевую ценность сливочного масла, не следует использовать его для тепловой обработки, а добавлять в готовые блюда. Жарить продукты лучше на сале растительном, комбижире, масле топленом, маргарине.

Цель этой книги — познакомить читателей с приемами приготовления и оформления блюд, дать рецепты варений, солений и маринадов.

При описании тепловой обработки продуктов встретятся некоторые термины, употребляемые в кулинарии.

Следует знать, что **пассерование** — это обжарка с жиром муки, лука, кореньев, томата. Овощи следует обжаривать только до полуготовности.

Жарка во фритюре — жарка в большом количестве жиров. Лучшие жиры для фритюра: свиное, говяжье и растительное сало, комбижир. **Тушение** — варка в небольшом количестве жидкости предварительно обжаренных продуктов. При тушении в основном добавляются специи и томат.

В конце книги даны некоторые советы по сервировке стола, приводится примерное меню блюд для лечебного питания.

КУХОННАЯ ПОСУДА, ИНВЕНТАРЬ

Хозяйка должна на кухне иметь различную посуду.

В зависимости от количества членов семьи следует иметь от двух до пяти кастрюль различной емкости. В кастрюлях из нержавеющей стали, алюминиевых, эмалированных хорошо варить супы, кисели, компоты.

Молоко не следует кипятить в эмалированной посуде, так как оно быстро пригорает.

Гарниры для вторых блюд, тушеные блюда готовятся в кастрюлях из алюминия и нержавеющей стали.

Для соусов нужна посуда с толстым дном, для блинов, яичниц, жарки мяса, рыбы — набор чугунных и алюминиевых сковородок. Утку, гуся, кусок мяса можно зажарить целиком в гусятнице.

Для выпечки изделий из кислого и пресного теста используют листы и противни железные. Тесто раскатывается на специальной доске.

Для просеивания муки и разделки изделий из теста можно самим сделать сеяльницу с дном из фанеры и бортами из хорошо остроганных реек. Наиболее удобный размер сеяльницы 55×65 сантиметров, высота бортов — 7 сантиметров.

Кроме того, нужно обязательно иметь две скалки — одну для раскатывания теста, вторую — для раскатывания пельменных сочней.

Необходимы венчики металлические для взбивания яиц, сливок, муссов; дуршлаг для откидывания отварных макаронных, крупяных изделий и других продуктов; ступка с пестиком для измельчения сухарей, специй, соли, приготовления сахарной пудры; корытце березовое или дубовое с сечкой для рубки овощей; тятка метал-

лическая или деревянный молоток для отбивания мяса, различные ножи и в том числе нож для открывания консервных банок и бутылок; терка; разделочная доска из березы или дуба для нарезки овощей, мяса, рыбы; пестик-толкушка; деревянные веселки для замеса теста; решето и сито; шумовка дляпельменей и снятия пены при варке бульонов; различные формы для выпечки хлебобулочных кондитерских изделий, для заливного, желе, муссов; формочки для печенья; кастрюля эмалированная с крышкой емкостью 9—10 литров для хранения суточного запаса хлеба; мясорубка; сковородник.

На кухне можно повесить полку для просушивания тарелок. Ее легко изготовить самим.



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные блюда и закуски можно готовить к завтраку, обеду и ужину. Мясные и рыбные закуски высококалорийны, овощные содержат минеральные соли, витамины. Красиво оформленная, хорошо приготовленная закуска вызывает аппетит.

Продукты нарезают ломтиком, кубиком, соломкой. Украсить блюдо можно зеленью салата, укропа, петрушки, а также овощами, вырезанными в виде звездочек, гребешков и др. Например, салат из красных помидоров рекомендуется украсить зеленью, к сельди в виде гарнира положить кубики вареного картофеля, моркови, зеленый горошек, яйцо, а также мелко нарезанный зеленый лук.

Если салат подается в общей салатнице, его укладывают горкой, по краям размещают листья салата или петрушки, в центр вставляют веточки петрушки или несколько перьев зеленого лука. Здесь же можно положить сделанного из вареного яйца «зайца».

Для этого нужно сварить яйцо вкрутую, охладить в холодной воде, очистить. Срезав вдоль примерно $\frac{1}{5}$ часть яйца, делают в ней вырез в виде треугольника.

С острого конца яйцо надрезают поперек, чуть наискось, и вставляют срезанную верхушку так, чтобы она напоминала уши зайца. Ниже делают два маленьких отверстия для «глаз» из перца (горошком) или икры. Посредине, ниже глаз, в «рот» вставляют зеленую веточку или морковь. Вырезанный маленький треугольник используют для «хвоста».

Можно украсить салат и другие холодные блюда и закуски «грибами». Ножка для «гриба» делается из

свежего огурца или сваренного вкрутую яйца. Яйцо срезают с тупого конца, а сверху кладут «шапочку» из верхушки красного помидора, из которого вынимается часть мякоти.

БУТЕРБРОДЫ

Для бутербродов в основном используется пшеничный хлеб. Его нарезают тонкими широкими ломтиками граммов по 50. На хлеб кладут 2—3 ломтика какого-нибудь продукта (сыр, колбаса, масло) или несколько видов продуктов (сыр и масло, сыр и ветчина с маслом сливочным и икрой зернистой или кетовой и др.). Вес основного продукта на один бутерброд — от 20 до 50 граммов.

Можно приготовить бутерброды из 3—4 видов продуктов (бутерброды-ассорти). Шпроты, свежий помидор, свежий огурец, лук репчатый или ветчину, яйцо, сваренное вкрутую, свежие огурцы красиво укладывают на хлеб и украшают зеленью.

Бутерброды готовят перед подачей на стол.

САЛАТЫ

Салат можно сделать из одного или нескольких видов овощей. Кроме того, в него добавляются мясные и рыбные продукты.

Овощи используются вареные или сырые; форма нарезки различная: кубиком, ломтиком, соломкой. Картофель, свеклу, морковь необходимо отваривать в кожице.

Подготовленные продукты охлаждаются и хранятся при температуре 8—10 градусов.

Заправляются салаты сметаной, майонезом или салатной заправкой только перед подачей на стол. Для красивого их оформления необходимо правильно сочетать различные цвета овощей и зелени, входящих в блюдо.

Ветки зелени петрушки, используемые для украшения, кладутся в холодную воду.

Вес одной порции салата — 100—150 граммов.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАНОЙ

У зеленого лука удаляются корни и загнившие части пера. После этого нужно промыть лук в холодной воде, нарезать дольками в 1—1,5 сантиметра, посыпать солью, полить сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: лук зеленый — 150 граммов, 1 чайная ложка сметаны, соль.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

Лук нарезать, как в первом случае, посыпать солью, полить сметаной и украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Норма продуктов на 1 порцию: лук зеленый — 150 граммов, 1 столовая ложка сметаны, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., соль.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

У зеленого салата удалить корни. Хорошо промыть салат в холодной воде и, когда вода стечет, нарезать ножом.

Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать дольками.

Перед подачей на стол уложить салат на тарелку горкой, предварительно заправив его сметаной или соусом, приготовленным из сметаны и уксуса. Украсить салат дольками яйца.

Норма продуктов на 1 порцию: салат — 150 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 1 столовая ложка сметаны, укроп — 3 грамма, соль.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ

Огурцы вымыть, очистить и, нарезав ломтиками, уложить горкой в салатник. Перед подачей на стол посыпать солью, черным молотым перцем и полить сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 свежих огурца, 1 столовая ложка сметаны.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

У белого и красного редиса удаляются ботва и корни. Белый редис очищается.

Промыв редис, надо нарезать его тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью и соединить со сметаной.

Добавить в редис мелко нарезанный белок яйца, растертую с желтком сметану и перемешать.

Перед подачей на стол уложить салат на тарелку горкой, предварительно заправив сметаной. Украсить дольками яйца.

Норма продуктов на 1 порцию: редис — 150 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 1 столовая ложка сметаны, укроп — 3 грамма, соль.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

Вымыть огурцы и помидоры, огурцы очистить, а у помидоров удалить место соединения со стеблем. Нарезанные тонкими ломтиками и уложенные горкой в салатницу овощи сверху посыпать солью, перцем, укропом и заправить сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: 1 огурец, 2 помидора, 1 столовая ложка сметаны, укроп — 3 грамма, лук репчатый или зеленый — 30 граммов.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Нарезать помидоры кружочками, лук — полукольцами, посолить, поперчить, заправить сметаной и, уложив горкой в салатник, сверху посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 помидора, 1 столовая ложка сметаны, лук зеленый или репчатый — 30 граммов, укроп — 5 граммов.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Сваренный в кожуре картофель очистить, охладить, нарезать ломтиками, добавить салатную заправку и перемешать. Перед подачей на стол уложить на тарелку горкой, сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 2 шт., лук зеленый — 30 граммов, 1 столовая ложка салатной заправки¹.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

К нарезанному ломтиками вареному картофелю добавить мелко рубленные соленые или маринованные грибы, полить салатной заправкой или сметаной, перемешать. При подаче на стол посыпать зеленым или репчатым луком.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ

Срезав верхушки, нарезать огурцы тонкими ломтиками, добавить репчатый или зеленый лук, полить растительным маслом и перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию: 1 огурец, лук репчатый или зеленый — 25 граммов, 1 чайная ложка масла растительного.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

У кочана удаляются загнившие листья и кочерыжка. После этого капусту нужно хорошо промыть холодной водой, нарезать тонкой соломкой, перетереть с солью и, отжав сок, переложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить слабым раствором уксуса.

Через полтора-два часа добавляются сахар, растительное масло, и вся масса перемешивается.

Перед подачей на стол салат посыпается мелко нарезанным зеленым луком.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста свежая — 250 граммов, 1 чайная ложка сахара, 2 чайные ложки масла растительного, 1 столовая ложка уксуса трехпроцентного, соль.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

Филе трески нужно отварить в соленой воде, нарезать тонкими кусочками и охладить. Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать в виде ломтиков.

¹ См. раздел «Соусы».

Соленые огурцы, рыбу, картофель перемешать с тертым хреном, добавить соус майонез, соль, уксус. Перед подачей на стол уложить салат на тарелку горкой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Норма продуктов на 1 порцию: филе трески — 80 граммов, картофель — 1 шт., огурцы — $\frac{1}{2}$ шт., 1 чайная ложка хрена тертого, 1 столовая ложка майонеза, $\frac{1}{2}$ часть чайной ложки уксуса трехпроцентного, лук зеленый — 15 граммов.

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Нарезать ломтиками вареные картофель, морковь, добавить соленые огурцы, репчатый или зеленый лук, консервированную в масле тресковую печень, посолить, полить заправкой и маслом из консервов, перемешать. В салат можно добавить консервированный зеленый горошек, а вместо зеленых огурцов — квашеную капусту.

Норма продуктов на 1 килограмм салата: печень в масле — 250 граммов, картофель вареный — 250 граммов, огурцы соленые — 250 граммов, морковь вареная — 100 граммов, салатная заправка — 150 граммов, лук репчатый или зеленый — 1—2 головки.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ

Возьмите баночку консервов «Крабы», отделите хрящевые пластинки от мякоти и раскрошите на мелкие кусочки. Консервированный зеленый горошек (без жидкости) соедините с крабами. Посолите, заправьте соусом майонез, перемешайте ложкой и поставьте в холодное место на 30—40 минут.

Норма продуктов на 4—5 порций: крабы консервированные — 1 банка, консервированный зеленый горошек — 1 банка (0,5 литра), соус майонез — 1 банка (200 граммов).

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Картофель, морковь, свеклу сварите в кожуре, очистите. Соленые огурцы нарежьте так же, как и овощи, ломтиками, репчатый лук — полукольцами, зеленый — мелкими кольцами. Квашеную капусту откиньте на сито

я, когда рассол стечет, соедините с овощами, огурцами и луком, после чего добавьте соль, салатную заправку, и все это перемешайте.

Вместо салатной заправки, можно использовать растительное масло. Оно добавляется перед введением в блюдо вареной свеклы, чтобы она не окрасила овощи, входящие в винегрет.

При изготовлении винегрета с селедкой или грибами в овощи кладутся мелко нарубленные соленые грибы или кусочки селедки.

САЛАТ МЯСНОЙ

Продукты для салата шинкуются ломтиками или кубиками.

Картофель и морковь следует отварить в кожуре, очистить, нарезать, соединить с очищенными от кожицы и семечек солеными огурцами, вареным мясом, посолить, заправить соусом майонез и перемешать. Для улучшения вкуса в блюдо можно добавить консервированный или отварной свежемороженый зеленый горошек.

Перед подачей на стол салат укладывают на тарелку горкой и сверху украшают дольками сваренного вкрутую яйца, ломтиками мяса, зеленью петрушки или лука.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 40 граммов, картофель — 1 шт., морковь — 1 шт., огурец — $\frac{1}{2}$ шт., яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., зеленый горошек — 20 граммов, 1 столовая ложка майонеза.

САЛАТ ГРИБНОЙ

По краям салатника укладываются «букетиками» мелко нарезанный зеленый лук, ломтики огурцов, вареной свеклы, картофеля, а в середину — промытые соленые грибы, и блюдо поливается заправкой.

Салат из маринованных или соленых грибов можно приготовить с луком репчатым или зеленым, полив грибы растительным маслом или сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы соленые — 75 граммов, огурец соленый — $\frac{1}{2}$ шт., картофель — 1 шт., свекла — $\frac{1}{2}$ шт., лук зеленый — 25 граммов, заправка — 2 столовые ложки.

РЕДЬКА С МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Очищенную редьку шинкуют соломкой или подают натертой, предварительно полив растительным маслом или сметаной, посолив, посыпав мелко нарезанным зеленым или репчатым луком.

Норма продуктов на 1 порцию: редька очищенная — 100 граммов, лук—10—15 граммов, масло растительное—1 чайная ложка или сметана — 1 столовая ложка, соль.

ИКРА ГРИБНАЯ

Приготавливается из сухих или соленых грибов.

Сухие грибы нужно промыть и оставить в холодной воде на 1—2 часа, после чего варить в этой же воде в течение 40—60 минут. В конце варки добавить соль, откинуть грибы на сито и, когда вода стечет, изрубить их. Мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить на растительном масле, охладить, соединить с рублеными грибами и тушить 10—15 минут. Охладить и для остроты добавить немного перца молотого, уксуса, а при подаче на стол посыпать зеленым луком.

Если блюдо готовится из соленых грибов, то их нужно промыть, дать стечь воде, мелко нарубить, соединить с обжаренным луком.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы сухие — 20 граммов, грибы соленые — 90 граммов, 1 столовая ложка масла растительного, лук — 1 головка, 1 чайная ложка уксуса трехпроцентного, перец.

ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

Соленые помидоры мелко изрубить.

Нарезать репчатый лук, обжарить в растительном масле, добавить рубленые помидоры, томат-пюре и тушить 20—30 минут. В конце тушения положить молотый черный перец.

При подаче к столу икру посыпают зеленым луком. Так же готовят икру из соленых огурцов.

Норма продуктов на 1 килограмм икры: помидоры или огурцы — 800—1000 граммов, лук репчатый — 4—5 головок, томат-пюре — 100 граммов (четыре столовые ложки), масло растительное — 100 граммов (пять столовых ложек).

Очистить тыкву, удалить семена, нарезать по 2—3 кусочка на порцию, посыпать солью, перцем, мукой и обжарить в растительном масле. После этого залить маринадом из овощей с томатом (см. раздел «Соусы и заправки к блюдам») и тушить 10—15 минут. При подаче на стол посыпать блюдо мелко нарезанным укропом или зеленым луком.

Норма продуктов на 1 порцию: тыква — 100—120 граммов, мука — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 чайная ложка, маринад — 50 граммов, зелень, соль, перец.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

Холодные рыбные блюда и закуски приготавливают из охлажденной вареной рыбы, а также из селедки, консервов.

Блюда можно подавать на стол с овощным гарниром или без него, а перед подачей украсить зеленью петрушки, листьями салата, свежими или солеными огурцами, помидорами.

ИКРА ЗЕРНИСТАЯ

Перед подачей на стол икру укладывают на закусочную тарелку, сверху посыпают зеленым луком. Рядом можно положить кусочек сливочного масла. Так же подается кетовая икра.

На 1 порцию идет 30—50 граммов икры, 15—20 граммов лука.

ИКРА ПАЮСНАЯ

Икру кладут на закусочную тарелку в виде прямоугольника или ромба, украшают зеленью и ломтиком лимона.

СЕМГА МАЛОСОЛЬНАЯ

Рыбу нарезают поперек волокон по 2—3 куска на порцию, кладут на закусочную тарелку, украшают ломтиком лимона и веточками зелени петрушки.

На порцию берут 50—70 граммов семги.

ШПРОТЫ, САРДИНЫ В МАСЛЕ

Шпроты или сардины укладывают на закусочную тарелку или блюдо, поливают маслом из консервов, украшают лимоном, а также веточками зелени петрушки или листьями салата.

На 1 порцию необходимо 50 граммов рыбы.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Излишне соленую сельдь положить в охлажденный некрепкий настой чая на 2—3 часа. В чае есть дубильные вещества, которые сохраняют плотность мякоти сельди. Если же сельдь вымачивать в обыкновенной воде, то она будет более мягкой, невкусной.

Разделка сельди. Отрезать ножом край брюшка, сделать надрез вдоль спинки и снять кожу, начиная с головы. Удалить внутренности, хвост, плавники, голову, затем отделить мякоть от позвоночной, реберных костей, нарезать ее и уложить в селедочницу, приставив голову и хвост.

По краям селедочницы укладываются «букетиками» мелкие кубики вареного картофеля, свеклы, моркови, ломтики свежих огурцов. Сельдь хорошо украсить тонкими кольцами репчатого лука и перед подачей на стол полить горчичной заправкой.

Норма продуктов: 1 сельдь (мякоть), овощной гарнир 250—300 граммов, 1 столовая ложка заправки.

СЕЛЬДЬ С ГОРЯЧИМ КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ

Разделанную сельдь уложить в селедочницу вместе с кусочками сливочного масла, отдельно на тарелках подать отварной горячий картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью петрушки. Масло можно подать отдельно, а сельдь обложить кружочками свежего огурца.

Норма продуктов на 1 порцию: сельдь — 100 граммов, картофель 2—3 шт., масло сливочное — 10—15 граммов, зелень петрушки — 2 грамма, 1 свежий огурец.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Мякоть слабосоленой сельди без кожи и костей, замоченный в воде, отжатый белый хлеб, яблоки без

кожицы и семян, обжаренный репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, добавить уксус, сливочное или растительное масло и хорошо выбить ложкой. Массу укладывают в селедочницу в виде горки, сверху посыпают мелко рубленным, сваренным вкрутую яйцом, украшают зеленью петрушки или салата.

Норма продуктов на 1 порцию: мякоть сельди — 50 граммов, хлеб — 20 граммов, лук репчатый — $\frac{1}{4}$ часть головки, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., яблоко — $\frac{1}{6}$ шт., масло — 1 чайная ложка, уксус трехпроцентный — 1 чайная ложка, зелень.

КИЛЬКА С КАРТОФЕЛЕМ

Картофельное пюре уложить горкой в салатник, у основания свернуть колечком кильки, предварительно удалив головки и внутренности. Сверху блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком, полить заправкой из масла, уксуса, соли и перца, сахара.

Норма продуктов на 1 порцию: килька консервированная — 50 граммов, картофель 2—3 шт., лук зеленый — 20 граммов, 2 чайные ложки салатной заправки.

ОСЕТРИНА ИЛИ СУДАК С ГАРНИРОМ

Обработанную рыбу отварить: осетрину целым куском, судака в виде порционных кусков. Уложить на блюдо порциями, украсив «букетиками» вареных овощей, нарезанных мелкими кубиками (картофель, морковь), а также консервированным зеленым горошком, ломтиками свежих огурцов и помидоров. Блюдо украсить листьями зеленого салата или петрушки. Отдельно подать соус «хрен с уксусом».

Норма продуктов на 1 порцию: осетрина — 150 граммов или судак — 200 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Для приготовления этого блюда можно использовать судака, щуку, треску, камбалу, а также осетровые породы рыб.

Обработанную рыбу нужно нарезать на порционные куски, обвалить в муке, обжарить, переложить в кастрюлю

лю, залить горячим овощным маринадом и тушить на медленном огне 50—60 минут. По готовности переложить на блюдо, охладить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Осетровую рыбу заливают охлажденным маринадом лишь перед едой, без предварительной проварки.

На 1 килограмм рыбы необходимо 500 граммов маринада.

Приготовление маринада. Морковь, лук репчатый, петрушку очистить, нарезать соломкой и обжарить до полуготовности на растительном масле, после чего добавить томат-пюре, уксус и прокипятить. За 10—15 минут до конца варки ввести рыбный бульон, соль, уксус, сахар, перец, лавровый лист.

Норма продуктов на 500 граммов маринада: морковь — 250 граммов, петрушка — 40 граммов, лук репчатый — 100 граммов, томат-пюре — 100 граммов, масло растительное — 50 граммов, уксус трехпроцентный — 250 граммов, сахар — 15 граммов, перец — 0,5 грамма, соль — 10 граммов, лавровый лист — 0,5 грамма.

ОСЕТРИНА ИЛИ СУДАК ЗАЛИВНЫЕ

Обработанную осетровую рыбу отваривают с добавлением петрушки, лука репчатого, лаврового листа, перца (горошком), охлаждают и нарезают по одному куску на порцию.

Филе судака сначала нужно нарезать на порции, отварить с репчатым луком, морковью, петрушкой, лавровым листом, перцем (горошком) и охладить. Полученный в процессе варки рыбный бульон используется для приготовления желе (см. ниже).

Поверх застывшего желе слоем 0,5 сантиметра кладется рыба. Каждый кусок украшается кружочками лимона, морковью, а также зеленью салата, петрушки или лука.

Овощи заливают полузастывшим желе. Как только оно застынет, заливают рыбу остальным желе и охлаждают. Куски рыбы вместе с желе вырезаются волнообразным движением ножа и раскладываются по тарелкам.

К заливному хорошо подать гарнир из разных овощей: отварного картофеля и моркови, зеленого горошка, соленых огурцов, квашеной капусты (капусту можно под-

красить раствором пищевой краски «аморант» или свекольной краской — см. стр. 151). Отдельно подается соус «хрен с уксусом» или майонез.

Приготовление рыбного желе. Замочить желатин, опустив его в холодную воду на 20—30 минут. Когда он набухнет, воду слить, а желатин положить в процеженный горячий рыбный бульон и дать закипеть. Полученное желе осветлить. Вначале готовится оттяжка: яичный белок слегка взбивается, разводится холодным рыбным бульоном (соотношение белка и бульона 1 : 5). В желе добавляются уксус и половина оттяжки. После того, как желе закипит, вводится остальная оттяжка. Желе следует медленно кипятить 20—30 минут, затем процедить через марлю, сложенную втрое.

Для улучшения цвета желе, можно добавить в него «жженку» (приготовление «жженки» описано на стр. 151).

Норма продуктов на 1 килограмм желе: бульон — 1100—1200 граммов, желатин для бульона из осетровой рыбы — 40 граммов, из судака — 30 граммов, уксус девятипроцентный — $\frac{2}{3}$ столовой ложки, белок яйца — 3 шт.; для бульона: лук репчатый — $\frac{1}{3}$ головки, морковь — $\frac{1}{2}$ шт., петрушка — 10 граммов, лавровый лист, перец, соль.

Бульон из рыбы осетровых пород имеет слабый навар. Поэтому лучше готовить бульон для заливного из мелкой рыбы (окунь, ерш). Соединив его с бульоном, полученным при варке осетровой рыбы, вводят желатин, процеживают и осветляют.

ЩУКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЦЕЛИКОМ

Рыбу нужно очистить от чешуи, промыть, ножом сделать надрез вокруг головы и снять кожу, не повредив ее. У хвоста хребтовую кость отрубить и удалить кожу вместе с хвостом.

Мякоть рыбы отделяют от внутренностей, костей, добавляют репчатый лук, замоченный в молоке и отжатый белый хлеб, дважды пропускают через мясорубку, заправляют сливочным маслом, сырым яйцом, солью, перцем и хорошо вымешивают. В фарш можно добавить чеснок.

После этого кожу и голову надо наполнить приготовленной массой, сшить их ниткой, придав вид целой рыбы.

Тушку завернуть в марлю, перевязать шпагатом и, залив холодной водой, варить 1,5—2 часа. По готовности снять шпагат и, не снимая марли, охладить рыбу.

Перед подачей на стол тушку разделить на порции и украсить гарниром из овощей: кубиками вареных моркови, свеклы, картофеля, а также квашеной капустой, консервированным зеленым горошком, свежими помидорами, лимоном, зеленью петрушки и др. Отдельно подается соус «хрен с уксусом».

Норма основных продуктов на 1 рыбу (1—1,5 кг): белый хлеб — 100 граммов, лук репчатый — 2 головки, яйцо — 1 шт., масло или маргарин — 1 столовая ложка.

СУДАК, ЩУКА, ТРЕСКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ

Рыбу очистить, отрезать голову и через образовавшееся отверстие удалить внутренности. Промыть тушку и нарезать поперек на порции.

Из кусков, не разрезая кожи брюшка, вынуть мякоть, оставив слой примерно в 0,5 сантиметра. Мякоть отделить от костей, добавить репчатый лук, замоченный в воде или молоке отжатый белый хлеб и пропустить через мясорубку. Массу заправить маслом, сырым яйцом, специями. Можно добавить чеснок.

Приготовленным фаршем заполнить кожу. На дно кастрюли положить нарезанную кружочками морковь, репчатый лук, сверху в ряд — куски рыбы, снова слой моркови и лука и снова рыбу, сверху — морковь и лук. Залив холодной водой (чтобы вода только покрыла куски), варить все 1—1,5 часа.

По готовности рыбу переложить на блюдо, полив процеженным бульоном от варки.

Отдельно подается соус «хрен с уксусом».

Норма продуктов та же, что для рыбы, фаршированной целиком.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

СТУДЕНЬ

Говяжьи ноги, губы, уши опалить, очистить, хорошо промыть, разрубить, залить холодной водой (на 1 кг продуктов необходимо 2 литра воды) и варить при мед-

ленном кипении 6—8 часов, добавив морковь, лук репчатый, соль, а также лавровый лист, перец в конце варки.

Периодически с поверхности снимают жир и пену. Часа за два до конца варки кладут мясо. По готовности мясо снимают с костей, измельчают, раскладывают по тарелкам, заливают бульоном и ставят на холод. В тарелку можно добавить растертый чеснок.

Студень подается к столу с овощным гарниром (огурцы и помидоры свежие или соленые, лук зеленый). Отдельно подается соус «хрен с уксусом» или горчица.

Студень можно подать без гарнира, с соусом.

Норма продуктов на 1 килограмм студня: говяжьи ноги, губы, уши — 800 граммов, мясо третьего сорта — 400 граммов, морковь, петрушка, лук репчатый — по 1 шт., чеснок — 5 граммов, соль — 1 чайная ложка, лавровый лист, перец.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ГАРНИРОМ

У языка отрезать горловину, после чего хорошо промыть язык, залить горячей водой и варить 2,5—3 часа, добавив морковь, петрушку, перец, лавровый лист, соль.

Когда язык сварится (готовность его можно определить надавливанием; наиболее утолщенная часть должна быть мягкой, а не упругой), его необходимо быстро залить холодной водой и, сняв кожицу, нарезать в виде тонких ломтиков. На гарнир можно подать соленые или свежие огурцы, салат из белокочанной капусты или зеленый горошек. Блюдо украшается веточками зелени петрушки или листьями салата.

Отдельно подается соус «хрен с уксусом», соус майонез или горчица.

Норма продуктов на 1 порцию: язык — 100—120 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

ВЕТЧИНА С ГАРНИРОМ

Нарезать ветчину в виде тонких ломтиков и уложить на тарелки по 3—4 шт., украсив веточками зелени петрушки или листьями салата.

Гарнир — соленые или свежие огурцы и помидоры.

салат из белокочанной капусты, зеленый горошек и другие овощи. Отдельно на стол подается соус «хрен с уксусом», майонез или горчица.

Норма на 1 порцию: ветчина вареная — 100 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

ЖАРЕННЫЕ ТЕЛЯТИНА, СВИНИНА, БАРАНИНА С ГАРНИРОМ

Жареные телятину, свинину, баранину охладить и нарезать поперек волокон тонкими ломтиками по 3—4 шт. на порцию. Рядом на тарелку кладется гарнир из соленых или свежих огурцов, помидоров (можно добавить отварные морковь, картофель, нарезанные мелкими кубиками). Блюдо украшается ветками зелени петрушки и листьями салата. Отдельно на стол подается «хрен с уксусом».

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ ЖАРЕННЫЕ

Тушки жареной домашней птицы (гусь, утка, кура, индейка) охладить и нарезать с костями, по 1—2 кусочка на порцию.

Вначале тушка разрубается по позвоночной косточке на две части, затем поперек на отдельные куски. Тушки фазана и тетерева делятся на две или четыре части (тушка разрубается вдоль по позвоночнику, а затем каждая половина рубится поперек). Куропатку и рябчика подают целиком или разрубают вдоль, пополам. Рядом с птицей на тарелку кладется «букетиками» гарнир — маринованная или квашеная капуста, маринованные огурцы, яблоки или груши, зеленый салат. Блюдо можно украсить листьями зеленого салата или петрушки.

Отдельно подается соус майонез с корнионами — мелкими маринованными огурцами.

Норма продуктов на 1 порцию: птица — 200—250 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ

Купленную в магазине тушку поросенка следует натереть мукой; в тех местах, где осталась щетина, опалить, промыть холодной водой. После этого отрубить голову, тушку разрезать вдоль по позвонку, а каждую часть разделить на порции. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, морковь, лук и варить при медленном кипении 40—50 минут. По готовности положить на блюдо и охладить. При подаче на стол украсить ветками зелени петрушки и листьями салата. Гарнир — помидоры, огурцы свежие или соленые, салат зеленый и из красной капусты.

Отдельно подается соус «хрен со сметаной» или соус «хрен с уксусом».

Норма продуктов на 1 порцию: поросенок отварной — 100 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 1 столовая ложка соуса.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень обмыть, снять пленку и нарезать на кусочки. Морковь, петрушку, лук нарезать ломтиками. Пережарив сало-шпиг, положить на сковородку печень, овощи, лук, перец молотый и жарить до готовности, затем, не охлаждая, пропустить дважды через мясорубку.

Массу необходимо посолить и хорошо выбить лопаточкой, постепенно добавляя кусочки сливочного масла.

Холодный паштет можно использовать для бутербродов или в виде холодной закуски.

Норма продуктов на 500 граммов печени: сало-шпиг — 100 граммов, масло сливочное — 100 граммов, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., лук репчатый — 1 головка.

АССОРТИ МЯСНОЕ

Для блюда «ассорти мясное» используется 3—4 вида мясных продуктов: жареная говядина, телятина, свинина, домашняя птица и дичь, а также отварной язык, ветчина, колбаса и другие мясные продукты.

Мякоть говядины, телятины, свинины после обжарки так же, как вареный язык и ветчину, надо нарезать

тонкими ломтиками; 3—4 вида мясных продуктов укладываются на тарелку. Рядом в виде «букетиков» хорошо положить гарнир — салат зеленый, соленые, маринованные или свежие помидоры и огурцы. Блюдо украшается листьями зеленого салата или петрушки, отдельно подается соус «хрен с уксусом» или соус «майонез с корнишонами».

Норма продуктов на 1 порцию: 3—4 вида мясных продуктов по 25 граммов, гарнир — 150 граммов, соус «майонез с корнишонами» — 1 столовая ложка.



СУПЫ

Супы можно готовить на бульонах — мясном, рыбном, грибном, на отварах — овощном, фруктовом, ягодном, на молоке, свекольном отваре и хлебном квасе.

По способу приготовления супы могут быть заправочными — в конце варки они заправляются поджаренными морковью, петрушкой, репчатым луком (в овощные супы в конце варки вводится белый соус), пюреобразными (продукты протираются через сито) и прозрачными, на специально осветленном бульоне.

Бывают супы молочные, холодные, сладкие.

Температура горячего супа при подаче на стол должна быть не менее 75—80 градусов, холодного — не более 10—14.

В зависимости от вида супа, картофель и овощи нарезают различно: картофель для рассольника — брусочками или дольками, для борща и супа с макаронными изделиями — брусочками, для картофельного супа и с крупами — кубиком. Такой же формы, но мельче должны быть корнеплоды.

Белокочанная капуста для щей, борщей в основном шинкуется соломкой. Для окрошки все продукты нарезаются мелким кубиком. Лук репчатый для супов режется полукольцами.

Вкус заправочного супа несколько улучшится, если по готовности он постоит с закрытой крышкой 15—20 минут.

Бульоны для заправочных супов готовятся следующим образом.

БУЛЬОНЫ

МЯСО-КОСТНЫЙ БУЛЬОН

Для мясо-костного бульона берется грудинка (с хрящами), мясо передних и задних ног. Кости необходимо разрубить для лучшего извлечения из них питательных веществ. Из позвоночника удаляется костный мозг, придающий бульону мутный цвет. Хорошо промытые мясо и кости заливают холодной водой, кастрюлю накрывают крышкой. Как только жидкость закипит, снимают с нее пену и солят.

Бульон варится при медленном кипении; в процессе варки периодически снимаются пена и жир (при сильном кипении жир, плавающий на поверхности бульона, разлагается и придает ему салостый привкус, мутный цвет). Для придания лучшего вкуса и аромата за час до окончания варки в бульон добавляются сырые морковь, петрушка, лук репчатый. Через 2,5—3 часа мясо можно вынуть из кастрюли, а кости варить еще 2 часа. По готовности бульон процедить.

На 500 граммов мяса требуется по 1 шт. моркови, петрушки, 1 головка репчатого лука, 2,5—3 литра воды.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Наиболее вкусный бульон получается из судака, окуня, ерша, осетра, а также из отходов (пищевых), остающихся после разделки рыбы.

Рыбу нужно очистить, удалить внутренности, промыть и нарезать, добавить сырые коренья, лук репчатый, соль, перец горошком, залить холодной водой и варить при медленном кипении 40—50 минут. Если бульон готовится из рыбных отходов, то из голов удаляются жабры, а хвосты, плавники, кости только промываются.

По готовности бульон нужно процедить.

На 500 граммов рыбы требуется по 1 шт. репчатого лука и петрушки, 2—3 литра воды.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой, дать постоять 1—2 часа, добавить репчатый лук и варить без соли при медленном кипении 1,5—2 часа. Го-

товый бульон процедить, посолить, грибы мелко нарезать и положить в суп за 5—10 минут до окончания варки.

На 50 граммов сушеных грибов берется 1 головка лука, 2—2,2 литра воды.

ГОРЯЧИЕ ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы можно приготовить с мясными или рыбными консервами. Консервов берут 25—50 граммов на порцию и вводят их в суп за 10—15 минут до конца варки. Жир из консервов используют для обжарки корней и лука.

БОРЩ

Очистить и нарезать соломкой свеклу, морковь, петрушку, лук репчатый. В свеклу добавить немного бульона, уксус, томат-пюре или красные помидоры, жир, накрыть крышкой и тушить 1—1,5 часа. За 15 минут до конца тушения положить предварительно поджаренные до полуготовности морковь, петрушку, лук репчатый. В кипящий бульон опустить свежую капусту, картофель и варить 10 минут, затем добавить тушеную свеклу с кореньями и луком, перец горошком, лавровый лист, соль, сахар и все прокипятить. За 5—10 минут до конца варки борщ заправляется мучной пассеровкой (обжаренной на жирах до светло-коричневого цвета и разведенной бульоном мукой).

Если борщ готовится из квашеной капусты, то капуста соединяется с бульоном, когда картофель уже сварился, иначе от кислоты картофель будет твердым.

При подаче на стол в тарелку кладутся мясо, сметана, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа. Цвет борща должен быть бордовым, вкус — кисло-сладким.

Для подкраски борща можно приготовить свекольный настой из свекольной кожуры. С этой целью кожуру надо промыть, измельчить, добавить к ней уксус и воду, дать закипеть и оставить на 15—20 минут, после чего процедить.

Норма продуктов на 1 порцию супа: свекла — 120 граммов, капуста свежая — 80 граммов, коренья и

лук — 50 граммов, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка томата-пюре, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, сахар — 5 граммов, 1 столовая ложка трехпроцентного уксуса, зелень.

В борщ можно добавить вареные копчености, сардельки, мясные фрикадельки.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Нарезать соломкой капусту, морковь, петрушку, лук репчатый. В кипящий бульон положить капусту и варить 15—20 минут, затем добавить перец горошком, лавровый лист, поджаренные на жирах томат-пюре, коренья, лук, а также мучную пассеровку. Если щи варятся с картофелем, то он шинкуется брусочками и кладется в суп через 10—15 минут после закипания бульона с капустой.

Перед подачей на стол щи налить в тарелку, положить мясо, сметану, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста свежая — 200 граммов, коренья и лук — 50 граммов, 1 чайная ложка томата-пюре, 3 грамма муки, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, зелень.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Квашеную капусту нужно отжать от рассола, положить в кастрюлю, добавить 1,5—2 стакана бульона, жиров, накрыть крышкой и тушить 50—60 минут, после чего залить бульоном, положить коренья, лук, томат и варить до полной готовности. За 10—15 минут до конца варки в суп вводится мучная пассеровка, перец горошком, лавровый лист, соль.

Подают щи на стол со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста квашеная — 175 граммов, коренья и лук — 75 граммов, томат-пюре — 1 чайная ложка, мука пшеничная — 5 граммов, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, зелень — 3 грамма.

ЩИ ИЗ КАПУСТНОЙ РАССАДЫ

Очистить от корешков, промыть, нарезать рассаду в виде лапши, после чего ошпарить кипятком для уда-

ления горечи и откинуть на сито. Рассада кладется в кипящий бульон вместе с поджаренными на жирах ломтиками моркови, петрушки, лука репчатого и варится 15—20 минут. За 5—10 минут до конца варки в суп добавляют мучную пассеровку, перец горошком, лавровый лист, соль.

На стол щи подают со сметаной и мясом, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: капустная рассада — 300 граммов, коренья и лук — 60 граммов, мука пшеничная — 5 граммов, 2 чайные ложки жиров, 1 чайная ложка сметаны, зелень — 3 грамма.

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Перебрать, промыть, мелко нарезать и положить щавель в кипящий бульон. Через 10—15 минут добавить обжаренные на жирах коренья и лук, а также мучную пассеровку и дать закипеть.

При подаче в тарелку кладется половинка сваренного вкрутую яйца, мясо, сметана, зелень петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: щавель — 200 граммов, коренья и лук — 40 граммов, 2 чайные ложки жира, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., мука — 5 граммов, зелень — 3 грамма.

РАССОЛЬНИК

С почки снять пленку и часть жира, разрезать вдоль, залить холодной водой и вымачивать в течение 3—4 часов, затем опустить в горячую воду, сварить до готовности, промыть холодной водой.

В кипящий мясной бульон опустить картофель, нарезанный брусочками или дольками; поджаренные на жирах, нарезанные соломкой морковь, петрушку, лук репчатый. Варить бульон 10—12 минут, затем добавить очищенные, нарезанные ломтиками огурцы.

За 8—10 минут до конца варки ввести предварительно отваренную перловую крупу, огуречный рассол.

Перед подачей на стол в тарелку кладут ломтики вареных почек, сметану, зелень петрушки или укропа.

Если рассольник готовится на рыбном бульоне, то вместо почек в тарелку надо положить кусок рыбы, а сметану не добавлять.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 200 граммов, крупа перловая или рис — 15 граммов, морковь, петрушка и лук репчатый — 40 граммов, огурцы соленые — 50 граммов, 1 чайная ложка томата-пюре, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, вареные почки или рыба — 50 граммов.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

В кипящий мясной бульон опускается нарезанный кубиками картофель и кипятится 10—15 минут, затем добавляются обжаренные на жирах ломтики моркови, петрушки, лука репчатого, соль, перец горошком, лавровый лист, и варка продолжается еще 15—20 минут. При подаче на стол в тарелку кладутся мясо, зелень петрушки или укропа.

Суп можно приготовить на рыбном или грибном бульоне, в этом случае в тарелку, помимо зелени, кладут мелко нарезанные вареные грибы или кусочек отварной рыбы.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 60 граммов, картофель — 300 граммов, морковь, петрушка и лук репчатый — 50 граммов, 1 чайная ложка жира.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Для варки супа используют рис, пшено, крупу перловую, ячневую. Перловую и ячневую крупы следует предварительно отварить до полуготовности в большом количестве воды, затем откинуть на сито.

В кипящий бульон опускается промытая сырая крупа (рис, пшено) или сваренная до полуготовности перловая или ячневая и варится 10—15 минут. Затем вводятся кубики сырого картофеля и обжаренных на жирах моркови, петрушки, лука репчатого, перец горошком, лавровый лист, соль, и суп кипит еще 15—20 минут.

При подаче на стол в тарелку кладется зелень.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 150 граммов, крупа — 35 граммов, морковь, петрушка и лук — 50 граммов, 1 чайная ложка жира.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ ИЛИ ГОРОХОМ

Перебрать, промыть холодной водой фасоль и горох и варить без соли 2—3 часа, затем положить нарезан-

ный кубиками сырой картофель и дать закипеть. Добавить мелкие кубики обжаренных на жирах моркови, петрушки, лука репчатого, а также перец горошком, лавровый лист и проварить еще 10—15 минут. В конце варки посолить.

Суп можно варить с копченостями. При подаче в тарелки положить мясо и зелень.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 50 граммов, картофель — 150 граммов, фасоль или горох — 40 граммов, морковь, петрушка и лук репчатый — 50 граммов, 1 чайная ложка жира.

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ

В кипящий мясной бульон положить лапшу домашнюю, а через 10 минут добавить нарезанные соломкой, обжаренные до полуготовности морковь, петрушку, лук репчатый, перец горошком, лавровый лист и соль. Варку продолжать еще 5—10 минут.

Приготовление лапши. Муку просеивают на стол в виде горки и делают углубление, в которое выбивают яйцо, кладут соль, наливают воду и замешивают крутое тесто. Тесто раскатывают на сочни толщиной в 0,2 сантиметра и через 10—15 минут, после того как сочни подсохнут, режут на узкие полоски и затем — поперек, соломкой.

При подаче на стол в тарелки кладутся мясо и мелко нарезанная зелень.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо вареное — 25—30 граммов, морковь, петрушка, лук репчатый — 50 граммов, зелень — 3 грамма, специи, соль.

Для приготовления лапши необходимо: муки — 35 граммов (1,5 столовой ложки), яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., воды — 7 граммов, соли — 1 грамм.

Суп-лапшу можно приготовить с грибами. Готовят грибной бульон, вареные грибы мелко режут и соединяют с супом в конце варки.

На 1 порцию необходимо 8—10 граммов сушеных грибов.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Очищенный лук репчатый нарезать и обжарить на жирах, добавив томат-пюре. Очистить от кожицы и зе-



Салат мясной и бутерброд столичный



Шпроты с лимоном и сельдь с гарниром

рен, нарезать в виде тонких ломтиков огурцы соленые, вареные мясные продукты — мясо, телятину, ветчину, почки, язык, сосиски.

Для приготовления солянки хорошо также использовать консервированные каперсы¹, отделив их от жидкости.

Подготовленные продукты соединить, залить бульоном, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и кипятить 5—10 минут. При подаче на стол положить в тарелку ломтик лимона, сметану, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 50 граммов, ветчина — 30 граммов, сосиски — 20 граммов, почки — 30 граммов, лук репчатый — 2 головки, огурцы соленые — 1 шт., каперсы — 20 граммов, 2 чайные ложки томата-пюре, 2 чайные ложки масла сливочного растопленного, лимон — $\frac{1}{15}$ шт., 1 столовая ложка сметаны, зелень — 3 грамма, специи.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Нарезать соломкой и обжарить на жирах с добавлением томата репчатый лук. Огурцы соленые очистить от кожицы и семечек, нарезать ломтиками. Ошпарить кипятком 2—3 куса осетровой рыбы и промыть холодной водой. Хрящи промыть и нарезать.

Можно использовать мякоть судака без костей.

Подготовленные продукты соединить с рыбным бульоном, добавить каперсы, перец горошком, лавровый лист и кипятить в течение 10—12 минут. При подаче на стол положить в тарелку ломтики лимона, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: осетровая рыба — 150 граммов или судак — 200 граммов, лук репчатый — 2 головки, огурцы соленые — 1 шт., каперсы — 20 граммов, 2 чайные ложки томата-пюре, 2 чайные ложки масла сливочного растопленного, лимон — $\frac{1}{15}$ шт., зелень.

¹ Кустарник каперсник растет на юге СССР. Нераскрывшиеся цветочные почки этого растения — каперсы в маринованном или соленом виде используются как острая приправа при изготовлении различных блюд.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Свежие белые грибы ошпарить после тщательной промывки холодной водой, нарезать соломкой и варить 10—15 минут. Добавив обжаренный на жирах с томатом репчатый лук, очищенные от кожицы и зерен ломтики соленых огурцов, продолжать варку еще 10 минут, затем положить соль, перец горошком, лавровый лист, каперсы, и все это кипятить 2—3 минуты.

Если солянка готовится из сушеных грибов, то их предварительно заливают холодной водой, а через 2—3 часа варят в этой же воде, по готовности нарезают соломкой.

При подаче на стол в тарелку кладется сметана, солянка посыпается зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы белые свежие — 100 граммов или сушеные — 20 граммов, лук репчатый — 2 головки, 1 огурец соленый, каперсы — 20 граммов, 2 чайные ложки томата-пюре, 2 чайные ложки масла сливочного растопленного, 1 столовая ложка сметаны, зелень — 3 грамма, специи.

СУП МОЛОЧНЫЙ

Молочный суп можно приготовить с макаронными изделиями, крупами и овощами. Макароны и крупы в молоке плохо развариваются, поэтому их предварительно в течение 3—5 минут варят в воде, а затем вливают горячее молоко. В конце варки в суп кладут соль, сахар по вкусу, а перед подачей — сливочное масло.

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре готовится из овощей, круп, бобовых, мясных или рыбных продуктов. Сваренные продукты протираются через сито и вводятся в бульон или отвар. За исключением крупяных, супы-пюре заправляются белым соусом, а перед подачей к столу в них кладется сливочное масло. Отдельно на тарелке подаются гренки из пшеничного хлеба.

Приготовление гренков. 72-процентный белый хлеб

нарезают в виде кубиков и сушат до темно-желтого цвета в духовом шкафу.

Норма гренков на 1 порцию супа — 18—20 граммов.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Отварить в небольшом количестве воды картофель и за 5—10 минут до готовности положить обжаренные на жирах морковь, петрушку, лук репчатый. Овощи вместе с отваром протирают через сито, добавляют белый соус, горячее молоко, бульон, соль, всю массу перемешивают и дают закипеть.

Перед подачей на стол в суп кладутся кусочки сливочного масла и отдельно на тарелку — гренки.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 240 граммов, морковь, петрушка, лук репчатый — 40 граммов, 1 чайная ложка муки пшеничной, молоко — $\frac{1}{3}$ часть стакана, соль — 5 граммов.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Опустить в кипящую воду картофель и нашинкованную соломкой белокочанную капусту. Мелко нарезанные морковь и репа отвариваются до готовности, отдельно обжаривается репчатый лук.

Овощи соединяют и вместе с отваром протирают через сито. В суп добавляют белый соус, горячее молоко, бульон, соль и дают прокипеть 5—10 минут. Перед подачей на стол содержимое кастрюли заправляют сливочным маслом. Отдельно подаются гренки.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста свежая — 50 граммов, картофель — 60 граммов, репа — 40 граммов, морковь, лук — 50 граммов, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки сливочного масла, $\frac{1}{3}$ часть стакана молока, соль — 5 граммов.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА

Перебрать, промыть рис и опустить в кипящую подсоленную воду. За 10—15 минут до конца варки добавить обжаренные на жирах морковь и лук репчатый. По готовности протереть продукты вместе с отваром через сито, развести горячим молоком, добавить бульон, соль.

При подаче на стол положить кусочки сливочного масла и отдельно на тарелку — гренки.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 столовые ложки риса, морковь — 10 граммов, петрушка — 10 граммов, лук репчатый — 10 граммов, масло сливочное — 10 граммов, молоко — $\frac{1}{3}$ часть стакана, соль — 5 граммов.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Консервированный горошек прокипятить вместе с отваром, протереть через сито, соединить с белым соусом и варить 10—15 минут. После этого ввести яичные желтки, разведенные молоком, кусочки сливочного масла и перемешать. Перед подачей на стол добавить в тарелку вареный непротертый горошек. Отдельно подать гренки.

Норма продуктов на 1 порцию супа: горошек консервированный — 80—100 граммов, бульон мясной — 400 граммов, мука — 1 столовая ложка, масло — 1 чайная ложка, молоко — $\frac{1}{2}$ часть стакана, желток яйца — $\frac{1}{3}$ шт.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачные супы варятся на прозрачных мясных, куриных или рыбных бульонах. На поверхности такого супа не должно быть жира. Гарниры для прозрачных супов можно приготовить из крупы, макаронных изделий, овощей, пельменей, мясных фрикаделек и др. Гарнир варится отдельно и кладется в тарелку с бульоном перед подачей, а гренки, пирожки подаются отдельно, на пирожковой тарелочке.

Приготовление мясо-костного прозрачного бульона. Чтобы получить прозрачный бульон, нужно осветлить мясо-костный бульон с помощью оттяжки. Для приготовления оттяжки берется мясо третьего сорта, содержащее большое количество клейких веществ. Его надо пропустить через мясорубку, залить холодной водой (1 литр воды на 500 граммов мяса) и поставить на холод на 1—1,5 часа, потом добавить слегка взбитые яичные белки, соль и перемешать. Отдельно на чугунной сковороде подпечь без жиров морковь, лук, петрушку до темно-коричневого цвета.

Бульон осветляется следующим образом: сняв кастрюлю с огня, помешивая, вводят в нее оттяжку и подпеченные коренья, придающие бульону красивый темно-желтый оттенок и аромат. Перед введением оттяжки в бульон в нее добавляют немного горячего бульона и перемешивают.

Кастрюлю снова ставят на огонь и кипятят содержимое в течение 30—40 минут, периодически снимая пену, жир. Отстоявшийся бульон нужно процедить сквозь частое сито или сложенную втрое марлю.

Для осветления 1 литра бульона нужно взять примерно 150 граммов мяса третьего сорта, $\frac{1}{2}$ часть яичного белка, морковь, лук, петрушку (по 5—10 граммов).

Приготовление куриного прозрачного бульона. Куриный прозрачный бульон можно приготовить без оттягивания, следует лишь правильно сварить его.

Обработанную и промытую курицу делят на куски и заливают холодной водой. После того, как жидкость закипит, солят и варят курицу на слабом огне еще в течение 40 минут — 2 часов. В процессе варки с поверхности снимают жир и пену. Минут за 20 до конца варки вводят в бульон поджаренные без жира до темно-коричневого цвета морковь, репчатый лук, петрушку, придающие бульону желтый цвет, вкус и аромат. Бульон процеживают.

БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

Перед подачей на стол прозрачный бульон налейте в тарелки, отдельно положите гренки.

Чтобы приготовить их, с батона удаляют корку и нарезают мякоть ломтиками толщиной в 0,5—0,6 сантиметра. Посыпав их тертым сыром, сбрызнув растопленными жирами, подрумянивают в духовом шкафу или печке «чудо».

Норма продуктов на 1 порцию: бульон — 400 граммов, сыр — 6 граммов, масло сливочное — 3 грамма, хлеб белый 72-процентный — 50 граммов.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

В тарелку налейте прозрачный бульон, положите в него сваренные пельмени.

Пельмени будут вкусными, если они приготовлены из говядины пополам со свининой. Мясо вместе с репчатым луком нужно пропустить через мясорубку не менее двух раз, добавить соль, перец молотый, воду и хорошо перемешать.

Тесто готовится следующим образом. В просеянной на стол муке делается в виде воронки углубление. Выбив яйцо, добавьте соль, воду и замесите крутое тесто. Раскатанное в виде тонких жгутов тесто надо нарезать поперек и раскатать скалкой на маленькие кружочки — сочни. На середину сочня кладется фарш, и края соединяются.

Пельмени варят в кипящей подсоленной воде, вынимают шумовкой.

На гарнир к прозрачному бульону можно взять покупные пельмени.

При подаче на стол пельмени кладутся в тарелку, заливаются горячим бульоном, а сверху посыпаются рубленой зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: бульон — 400 граммов, мясо — 40 граммов, свинина — 35 граммов, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, мука пшеничная — 2—3 столовые ложки, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соль — 1,5 грамма, перец.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ

72- или 30-процентную пшеничную муку просейте на стол горкой, сделайте углубление, выбейте яйцо, добавьте соль, холодную воду и замесите крутое тесто. Раскатав его на сочни толщиной в 0,2 сантиметра, дайте им подсохнуть. Через 10—15 минут нарежьте сочни на узкие полоски, пересыпьте их мукой и тонким слоем разложите на столе. Лапша отваривается в большом количестве кипящей подсоленной воды (7—8 литров на 1 килограмм лапши). После этого ее нужно откинуть на сито и хранить до подачи в небольшом количестве горячего бульона.

При подаче на стол в тарелку положите лапшу и налейте бульон.

Норма продуктов на 1 порцию: бульон — 400 граммов, мука пшеничная — 2 столовые ложки, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., вода для теста — 0,5 столовой ложки.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Для приготовления фрикаделей пропустите мясо вместе с репчатым луком два раза через мясорубку, добавьте соль, перец, воду и хорошо перемешайте. Массу разделайте на мелкие шарики (фрикадельки) по 8—10 штук на порцию и сварите до готовности в небольшом количестве бульона. Перед подачей на стол фрикадельки положите в тарелку, залейте прозрачным бульоном, посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Норма продуктов на 1 порцию: бульон — 400 граммов, мясо второго сорта — 150 граммов, лук репчатый — 0,5 головки, перец, соль по вкусу.

БУЛЬОН С ПИРОЖКАМИ ИЛИ КУЛЕБЯКОЙ

Бульон наливают в тарелку или чашку, отдельно на маленькой закусочной тарелке подают два пирожка с различным несладким фаршем или нарезанную наискось кулебяку.

УХА РЫБАЦКАЯ

Ершей, окуней для ухи используют целыми, судак нарезается.

Очищенную и выпотрошенную рыбу нужно залить холодной водой, добавить репчатый лук, петрушку, дольки картофеля. Как только жидкость начнет закипать, надо периодически снимать накипь.

Положив соль, перец горошком, лавровый лист, варят уху еще 10—12 минут. Разливая в тарелки, посыпают зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: ерши, окуни — 100 граммов, судак свежий — 100 граммов, картофель — 200 граммов, лук репчатый — 1 головка, петрушка — 1/2 шт., перец горошком, соль — 5 граммов, зелень петрушки или укропа — 3 грамма, лавровый лист.

УХА РОСТОВСКАЯ

В кипящий рыбный бульон кладут нарезанные дольками картофель, лук репчатый и корень петрушки. За 10—15 минут до конца варки добавляют рыбу без ко-

стей, по одному-два куска на порцию, дольки свежих помидоров, соль, перец, лавровый лист.

По готовности заправляют уху сливочным маслом.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Такой суп можно приготовить на хлебном квасе или на свекольном отваре. Температура супа, подаваемого к столу, должна быть не больше 12—14 градусов. В тарелку можно положить кусочки льда.

Чтобы приготовить квас, нужно нарезать хлеб тонкими ломтиками, высушить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета, залить кипятком и через 4—5 часов процедить жидкость. Положив в охлажденный до 13 градусов настой сахар, дрожжи, ставят его для брожения в теплое место на 3—4 часа и процеживают.

Норма продуктов на 10 литров кваса: сухари ржаные или сухой хлебный квас — 400 граммов, сахар — 300 граммов, дрожжи — 15 граммов.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Отварить в кожуре, очистить и нашинковать кубиком картофель.

Очистить морковь, репу, промыть, отварить и нарезать кубиком. Белок сваренного вкрутую яйца, свежие огурцы, зеленый лук также нарезаются в виде кубиков. Желток яйца хорошо растереть с солью, сахаром, готовой горчицей и положить в квас. Лук растереть с солью до появления сока. Перед подачей овощи, яйца, лук кладут в охлажденный квас. Окрошка заправляется сметаной и рубленой зеленью укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: хлебный квас — 350 граммов, картофель — 60 граммов, морковь — 20 граммов, репа — 15 граммов, лук зеленый — 40 граммов, огурцы свежие — 100 граммов, 1 столовая ложка сметаны, яйцо — $\frac{1}{3}$ шт., сахар — 0,5 чайной ложки, горчица готовая — 2 грамма, соль — 0,5 чайной ложки, укроп — 5 граммов.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Нарезать мелким кубиком отварную говядину, белок сваренного вкрутую яйца, свежие огурцы, зеленый лук.

Лук растереть с солью, желток яйца — с готовой горчицей, солью, сметаной.

Подготовленные продукты кладутся в квас перед подачей на стол. В окрошку нужно добавить соль, сахар по вкусу. Разлив по тарелкам, хорошо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Норма продуктов на 1 порцию: хлебный квас — 350 граммов, мясо — 100 граммов, лук зеленый — 40 граммов, огурцы свежие — 100 граммов, 1 столовая ложка сметаны, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 0,5 чайной ложки сахару, готовая горчица — 2 грамма, 0,5 чайной ложки соли, укроп — 5 граммов.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ МЯСНОЙ

Свеклу очистить, хорошо промыть, разрезать на две-три части, залить холодной водой с добавлением уксуса, сварить до готовности и вместе с отваром охладить, после чего нашинковать тонкой соломкой. В отвар добавить по вкусу соль и сахар. Перед подачей на стол в тарелку положить нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, сваренное вкрутую яйцо, укроп, сметану и вареное мясо. Все это залить охлажденным отваром из свеклы.

Норма продуктов на 1 порцию: свекольный отвар — 350 граммов, говядина — 50—60 граммов, свекла — 100—120 граммов, лук зеленый — 30 граммов, огурцы свежие — 40 граммов, 1 столовая ложка сметаны, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 5 граммов, уксус трехпроцентный — 8 граммов, укроп — 5 граммов.

БОТВИНЯ (ХОЛОДНЫЙ СУП С РЫБОЙ)

Щавель и шпинат варят отдельно в небольшом количестве воды, протирают сквозь сито, охлаждают и соединяют с квасом. Добавляют сахар, соль и тертую на терке лимонную цедру (верхний желтый слой лимонной кожицы). Вместо свежего шпината, можно использовать консервированный. При отсутствии шпината увеличивают норму щавеля. Перед подачей к столу в подготовленный квас кладут вареную холодную рыбу по одному-два куска на порцию, свежие огурцы, нарезанные тонкой соломкой, мелко нашинкованный зеленый лук, тертый на терке хрен, зелень укропа.

Вместо рыбы в ботвинью можно положить крабы консервированные.

Норма продуктов на 1 порцию: осетровая рыба, судак, треска — 100 граммов или крабы консервированные — 30 граммов, квас — 350 граммов, шпинат и щавель по 50 граммов, лук зеленый — 20 граммов, огурцы свежие — 1—2 шт., хрен — 10—15 граммов, сахар — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, укроп — 5 граммов, лимонная цедра.

СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы готовятся из свежих и сушеных плодов и ягод, из соков и пюре.

Их подают к столу холодными или горячими.

СУП ИЗ ЯБЛОК

Очистить от кожицы и семечек яблоки. Из отходов приготовить отвар и процедить его.

Яблоки нарезать небольшими дольками, залить отваром, добавить сахар и варить при медленном кипении 8—10 минут. В конце варки влить разведенный крахмал.

В суп можно добавить лимонную кислоту, корицу (вынимают перед введением крахмала).

Подают к столу в тарелках со сметаной или сливками.

Норма продуктов на 1 порцию (500 граммов): яблоки — 150 граммов, крахмал — 1 чайная ложка, сахарный песок — 1 столовая ложка, сметана — 1 столовая ложка, корица.

СУП ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ

Из апельсиновой или мандаринной цедры приготовить отвар, добавив в него часть сахара. Процедить, дать закипеть, ввести предварительно разведенный крахмал.

Сироп охладить. Очищенные цитрусовые разрезать на дольки, засыпать сахарным песком и дать постоять 15—20 минут. В холодный сироп положить дольки сырых апельсинов или мандаринов. Можно добавить лимонную кислоту.

При подаче на стол в тарелку с супом добавить 40—50 граммов гарнира из рассыпчатого риса, сметану или свежие сливки.

Норма продуктов на 1 порцию: апельсины или мандарины — 100—150 граммов, сахар — 1 столовая ложка, крахмал — 1 чайная ложка, сметана или сливки — 1 столовая ложка.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Такой суп можно приготовить из смеси сушеных фруктов и ягод или из одного вида этих продуктов.

Вначале проваривают груши и яблоки, затем кладут чернослив и другие фрукты, ягоды, сахар.

По готовности вводят разведенный водой картофельный крахмал. В тарелку с супом перед едой добавляют сметану.

Если имеется только один вид сухофруктов, то их промывают и варят с добавлением сахара, вводят крахмал и подают со сметаной.

Если кислотность супа недостаточна, вводят лимонную кислоту.

Норма продуктов на 1 порцию (500 граммов): сухофрукты — 50—100 граммов, сахар — 1 столовая ложка, крахмал — 1 чайная ложка, сметана или свежие сливки — 1 столовая ложка.



РЫБНЫЕ БЛЮДА

В продаже чаще всего бывает свежемороженая, свежая и соленая рыба.

Чтобы мороженая рыба оттаяла, ее опускают на некоторое время в холодную воду, добавив щепотку соли.

Соленую рыбу заливают холодной водой примерно на час, после этого чистят, режут на куски и вымачивают в течение 5—8 часов, в зависимости от содержания соли.

Через каждые 1,5—2 часа воду нужно менять. Если необходимо быстро вымочить рыбу, ее режут на мелкие куски, кладут в посуду и ставят под проточную воду.

Свежую рыбу опускают в холодную воду минут на 15—20, чтобы легче было снимать чешую, а затем чистят.

Для приготовления рыбных блюд можно использовать чешуйчатую рыбу (судак, сазан, щука, камбала, лещ, треска и др.), бесчешуйчатую (сом, навага, налим, угорь) и осетровую.

РАЗДЕЛКА РЫБЫ

Ножом или специальным скребком (можно теркой) удаляют чешую, начиная с хвоста. Сделав глубокие надрезы по обеим сторонам спинного плавника, удаляют и его.

У окуня и судака вначале вырезают плавник, затем снимают чешую. Начиная от анального отверстия, разрезают брюшко и осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь, вынимают внутренности, затем удаляют голову и промывают рыбу холодной водой.

Рыба весом до 1,2 кг нарезается на куски, начиная с головы.

Крупную рыбу перед нарезкой следует пластовать. С этой целью вдоль спинки ножом делается надрез мякоти до ребер, рыба делится на два филе. Одно филе получается с позвоночными и реберными косточками, другое — только с реберными.

Если для приготовления рыбного блюда используется филе без костей, то позвоночная и реберные кости срезаются ножом. После разделки рыба нарезается на порционные куски.

Если готовят котлеты, то рыбу разделяют на филе без кожи и костей. Для этого тушку потрошат и, удаляя чешуи, делят на 2 филе, срезают косточки, а затем кожу снимают с мякоти, начиная с хвоста. При этом следует делать слабое движение ножом вперед, а левой рукой тянуть к себе кожу.

Разделка камбалы. Вначале отрезают голову; через образовавшееся отверстие рыбу потрошат. Обрезают боковые плавники. Начиная с головы, снимают темную кожу, а светлую сторону очищают от чешуи. Рыбу промывают.

Камбалу можно обработать несколько иначе: не оттаивая, удалить боковые плавники, подрезать темную кожу у хвоста и, взяв в пальцы щепотку соли, снять кожу от хвоста к голове.

Таким же образом удаляется светлая кожа. Затем отрезают голову, убирают внутренности и промывают рыбу. Если камбала используется для пирога или котлет, кожа удаляется с обеих сторон. Затем посередине надо сделать разрез и снять мякоть. С другой стороны мякоть снимается таким же образом.

Разделка наваги. Вдоль спинки делается разрез и, начиная от головы, снимают кожу. Чтобы пальцы не скользили, берется щепотка соли. Срезав нижнюю челюсть, через образовавшееся отверстие удаляют внутренности, оставив икру. Рыбу промывают. С мелкой наваги кожу можно не снимать.

Разделка сома. Сом разделяется так же, как и чешуйчатая рыба. Если он используется для котлетной массы, то с него снимают кожу, как со щуки — «чулком».

(См. раздел «Холодные закуски»).

У налима и угря кожа снимается так же. Разделяют их, как чешуйчатую рыбу.

Разделка осетровой рыбы. Осетровую рыбу (осетрина, севрюга, белуга) в магазине продают нарезанной на куски, стерлядь — в целом виде. С осетровой рыбы, за исключением стерляди, в первую очередь срезаются спинные жучки — ороговевшие пластинки, затем рыбу ошпаривают горячей водой (85—90°), через 3—5 минут счищают оставшиеся костные чешуйки, промывают холодной водой.

При ошпаривании образуются сгустки свернувшегося белка. Их нужно удалить при промывании. После этого, если рыба куплена непластованной, по жировой прослойке на спинке кусок делится на две части.

Разделка стерляди. Ножом, начиная с хвоста, срезаются спинные, боковые, брюшные костные пластинки. Затем разрезают брюшко, потрошат, вытягивают вязигу (хрящ, заменяющий позвоночник, который проходит через тушку), удаляют жабры, промывают рыбу.

Крупную стерлядь после разделки следует пластовать, делая разрез ножом по жировой прослойке на спине.

Для варки используются судак, щука, свежая сельдь, окунь, треска, камбала, кета, горбуша, муксун и осетровые породы рыб.

Для жарки можно взять ту же рыбу и, кроме того, леща, сазана, карася, карпа, навагу, воблу. Эта рыба вкуснее в жареном виде.

РЫБА ОТВАРНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Обработанную рыбу нарезать на порции, положить в кастрюлю, добавить морковь, лук, петрушку, черный перец горошком, лавровый лист, соль, залить горячей водой и варить при медленном кипении 12—15 минут. По готовности кусок рыбы положить на тарелку рядом с отварным картофелем, полить томатным соусом, сверху посыпать рубленой зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: рыба — 200—250 граммов, лук репчатый, петрушка — 3—5 граммов, соус готовый — 3 столовые ложки, зелень — 3 грамма.

РЫБА ОТВАРНАЯ В СОУСЕ ПОЛЬСКОМ

(Судак, сом, морской окунь, треска, щука, осетровая рыба)

Рыба отваривается порционными кусками, затем кладется на тарелку с отварным картофелем и посыпается рубленой зеленью. Отдельно в соуснице подается на стол соус польский.

Норма продуктов на 1 порцию: рыба — 200—220 граммов, морковь и лук репчатый — по 3 грамма, петрушка — 2 грамма, отварной картофель — 150 граммов, соус готовый — 2 столовые ложки, зелень — 3—5 граммов.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

Куски рыбы надо посыпать солью, перцем, обвалить в муке и жарить на сковороде в течение 12—15 минут до образования румяной корочки с обеих сторон. По готовности уложить на тарелку рядом с гарниром из отварного или жареного картофеля, гречневой каши или картофельного пюре, сверху полить растопленным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Можно также подать сложный гарнир из квашеной капусты, соленых или свежих огурцов, помидоров, отварной моркови, украсить блюдо зеленью.

Подобным образом жарят рыбу в сухарях. В этом случае куски рыбы нужно обвалить в муке, смочить льезоном (смесь яиц с молоком) и запанировать в сухарях. Соль добавляется в льезон.

При подаче рыбу надо положить на тарелку, рядом кладется обжаренный вареный картофель или жареный во фритюре сырой, нарезанный брусочками картофель. Блюдо поливают маслом, украшают зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: рыба — 200—250 граммов, мука — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., сухари толченые — 1 чайная ложка, жир для жарки — $\frac{1}{2}$ часть столовой ложки, гарнир готовый — 150 граммов, соус томатный — 3 столовые ложки или масло сливочное — $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

ТРЕСКА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ

Куски рыбы без костей посыпать перцем, обвалить в муке с солью и поджарить. В кастрюлю положить

слой тушеной капусты, в которую добавлен красный основной соус, сверху рыбу, снова слой капусты, залить все соусом и тушить 40—50 минут.

При подаче на стол на тарелку положить кусок рыбы, сверху капусту, полить красным основным соусом, посыпать рубленой зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: треска — 120—150 граммов, мука для панирования — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, масло для жарки рыбы — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, капуста тушеная — 150 граммов, соус — 2 столовые ложки, зелень.

ПОДЖАРКА ИЗ КАМБАЛЫ

Отделить мякоть камбалы от костей, нарезать брусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить.

Отдельно обжарить лук, картофель. Затем рыбу, лук, картофель соединить, осторожно перемешать. При подаче к столу положить ломтики помидоров, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: мякоть камбалы — 80—100 граммов, муки — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, масло — 2 столовые ложки, картофель — 1—2 шт., лук репчатый — 1 головка, помидоры — 1—2 шт., соль, перец по вкусу.

РЫБА ЖАРЕНАЯ В ТЕСТЕ

(Судак, сом или морской окунь)

Филе судака, сома или морского окуня без кожи и костей нарезать брусочками толщиной примерно в 1 сантиметр, а длиной в 5—6 сантиметров и положить на 20—30 минут в растительное масло для маринования. В масло предварительно добавляются молотый перец, лимонная кислота или сок, мелко нарезанная зелень петрушки. Посуду с маринадом следует поставить в холодное место, примерно на час.

Отдельно готовится жидкое тесто.

В кастрюлю надо налить воду или молоко, добавить растительное масло, соль, всыпать муку и хорошо перемешать, ввести взбитые в пену яичные белки и вновь осторожно перемешать.

С помощью вилки кусочки рыбы нужно опустить в

Норма продуктов на 1 порцию: апельсины или мандарины — 100—150 граммов, сахар — 1 столовая ложка, крахмал — 1 чайная ложка, сметана или сливки — 1 столовая ложка.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Такой суп можно приготовить из смеси сушеных фруктов и ягод или из одного вида этих продуктов.

Вначале проваривают груши и яблоки, затем кладут чернослив и другие фрукты, ягоды, сахар.

По готовности вводят разведенный водой картофельный крахмал. В тарелку с супом перед едой добавляют сметану.

Если имеется только один вид сухофруктов, то их промывают и варят с добавлением сахара, вводят крахмал и подают со сметаной.

Если кислотность супа недостаточна, вводят лимонную кислоту.

Норма продуктов на 1 порцию (500 граммов): сухофрукты — 50—100 граммов, сахар — 1 столовая ложка, крахмал — 1 чайная ложка, сметана или свежие сливки — 1 столовая ложка.



Норма продуктов на 1 порцию: рыба — 120—140 граммов, хлеб пшеничный — 18 граммов, 1 столовая ложка молока или воды, 2 чайные ложки сухарей молодых, 1 столовая ложка жира растопленного, гарнир готовый — 150 граммов, зелень — 3 грамма.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ СО СВИНИНОЙ

Отделить мякоть горбуши или кеты от кожи и костей, соединить с нарезанной свиной (вместе с жиром), луком и пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку. В массу выбить яйцо и, хорошо вымешивая, влить молоко.

Приготовить тесто, как для мясных пельменей, раскатать сочни, завернуть фарш.

Перед едой пельмени сварить в кипящей подсоленной воде. Подать со сметаной или маслом, посыпать укропом. Отдельно на стол поставить уксус.

Норма продуктов на 1 килограмм пельменей: мякоть рыбы — 200 граммов, свинина жирная — 200 граммов, лук репчатый — 1 головка, молоко — четверть тонкого стакана, перец, мука — 2 тонких стакана (без верха), вода — полстакана, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, масло или сметана — 1 столовая ложка.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ГАРНИРОМ

Для приготовления второго рыбного блюда можно взять консервы «Рыба в томате» или «Рыба в собственном соку».

Консервы следует выложить из банки, прокипятить и подать к столу с картофелем отварным или пюре, с тушеной капустой или макаронными изделиями. Консервы посыпать мелко нарезанной зеленью лука, укропа или петрушки.

На 1 порцию взять 80—100 граммов консервов и 200 граммов готового гарнира.



БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И ДИЧИ

БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

(Говядина, баранина, свинина, солонина)

МЯСО ОТВАРНОЕ

Кусок мяса весом в 1,2—1,5 килограмма положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить в течение 2—2,5 часов при медленном кипении. За 30 минут до окончания варки положить в кастрюлю морковь, лук репчатый, петрушку, лавровый лист, перец горошком, соль. До подачи на стол хранить мясо в небольшом количестве горячего бульона.

По тарелкам мясо раскладывается в виде тонких ломтиков, рядом «букетиками» размещают нарезанные кубиком овощи — морковь, репу, лук, капусту квашеную или белокочанную. Мясо поливается сметанным соусом с хреном или сметаной.

Если для приготовления блюда используется соленое мясо, его предварительно нужно вымочить, а затем уже варить. На гарнир можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо 160—170 граммов, картофель — 1 шт., морковь — 0,5 шт., репа — 0,5 шт., капуста белокочанная — 35 граммов, лук репчатый — 1 головка, 3 столовые ложки соуса готового.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ В КРАСНОМ СОУСЕ

Отрезать горловину у языка, промыть его, положить в кипящую воду и варить при медленном кипении

2—2,5 часа. Готовность языка определяют, надавливая пальцем наиболее утолщенную часть; если мясо упругое, волокна не разделяются — следует продолжать варку.

Вынув из бульона, заливают язык холодной водой и, не давая остыть, снимают кожу, а затем нарезают по два-три ломтика на порцию. Гарнир — картофельное пюре с зеленым горошком. При подаче на стол блюдо поливается красным соусом.

Норма продуктов на 1 порцию: язык — 120 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 3 столовые ложки соуса.

РУБЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Хорошо промыть, затем ошпарить кипятком рубец, очистить ножом, еще раз промыть, нарезать на куски, залить холодной водой и варить три-четыре часа. Минут за тридцать до конца варки для улучшения вкуса положить измельченную сырую морковь, лук репчатый, петрушку, перец горошком и соль. По готовности нарезать рубец в виде лапши и залить томатным соусом (соус делается на бульоне, получившемся при варке рубца). На гарнир подается отварной картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: рубец обработанный — 100 граммов, лук репчатый — 1 головка, 1 чайная ложка жира, 1 чайная ложка муки, 2 чайные ложки томата-пюре.

СОСИСКИ ИЛИ САРДЕЛЬКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ ИЛИ ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Сосиски кладут в кипящую воду и прогревают в течение 3—5 минут, сардельки — 8—10 минут. При подаче поливают красным или томатным соусом. Гарнир — картофельное пюре или тушеная капуста.

Норма продуктов на 1 порцию: сосиски или сардельки — 75—100 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, 2 столовые ложки соуса.

ПОЧКИ «ПО-РУССКИ»

Для приготовления этого блюда нужно взять говяжьи, телячьи, бараньи или свиные почки. Говяжьи почки предварительно отварить. С почек снять пленку и жир,

залить холодной водой и, как только вода закипит, слить ее, промыть почки, залить новой порцией воды и варить до готовности 2—2,5 часа.

Вареные говяжьи почки, обработанные сырые телячьи, бараньи или свиные нарезать ломтиками и обжарить на сковороде с жиром. Кубики картофеля, моркови и петрушки, репчатого лука также обжарить и, соединив с почками, добавить красный соус, нарезанные дольками соленые огурцы, лавровый лист, перец и тушить до готовности в течение 30—40 минут.

Норма продуктов на 1 порцию: почки — 150 граммов, картофель жареный — 150 граммов, морковь — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, петрушка — 1 шт., огурцы — $\frac{1}{2}$ шт., 1 столовая ложка жира, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка томата-пюре, чеснок — 1 грамм.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С МАКАРОНАМИ

Кусок мяса весом в 0,5—1 килограмм посолить и обжарить на сковороде до образования румяной корочки, после чего переложить в кастрюлю, добавить сырую морковь, лук репчатый, петрушку, перец горошком, лавровый лист, томат, залить горячей водой и тушить 2—2,5 часа. По готовности мясо вынуть из бульона, а бульон вместе с овощами протереть через сито. Поджаренную на жирах до светло-коричневого цвета муку развести бульоном с протертыми овощами и, залив мясо, тушить его еще 20—30 минут. Перед подачей на стол вынуть из соуса, нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, положить на тарелку и полить соусом, в котором мясо тушилось. Гарнир — отварные макароны или жареный картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо сырое — 150—180 граммов, морковь, лук, петрушка по 10 граммов, жир и томат-пюре по 1 чайной ложке, мука пшеничная — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, гарнир готовый — 150 граммов.

МЯСО ШПИГОВАННОЕ, ТУШЕНОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ

Выстрогав березовый колышек с острым концом, проколоть им в нескольких местах мясо вдоль волокон. В образовавшиеся отверстия вставить очищенные, на-

резанные брусочками морковь, петрушку или свиное сало. После этого мясо посолить, обжарить на сковороде и тушить, как говядину.

Соус, гарнир, норма продуктов на порцию такие же, как для блюда «Говядина тушеная». Для шпигования на 1 порцию необходимо моркови — $\frac{1}{2}$ шт., петрушки — 1 шт., или шпига 10 — 15 граммов.

Мясо можно шпиговать одной морковью или морковью и шпигом, нарезанными в виде длинных брусочков.

Перед подачей на стол мясо вынимают из соуса, в котором оно тушилось, нарезают поперек волокон по одному-два куса на порцию, укладывают на тарелку и поливают соусом.

Гарнир — рассыпчатая каша, отварные макароны или картофель.

Можно приготовить сложный гарнир из различных овощей (картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы, помидоры и др.)

ДУХОВАЯ ГОВЯДИНА

Нарезать мясо по 2—3 кусочка на порцию, посыпать солью, перцем и обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон. Переложив мясо в кастрюлю, добавить обжаренные на жирах морковь, петрушку, лук репчатый и, залив горячей водой, тушить 50—60 минут. Нарезанный дольками и поджаренный картофель положить в кастрюлю и тушить еще 15—20 минут, затем ввести красный соус, лавровый лист, перец горошком, дать прокипеть 10—15 минут. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки и укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 180 граммов, картофель — 2 шт., мука пшеничная — 3 грамма, морковь, репа, лук репчатый, петрушка — 50 граммов, томат и жир по $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

ЗРАЗЫ ОТБИВНЫЕ

Мякоть задней ноги говядины, свинины или баранины нарезать наискось, поперек волокон на куски по 100 граммов, отбить тяткой, смоченной в воде, до толщины примерно 0,5 сантиметра. Куску придать форму круглой лепешки, затем на середину положить фарш из лука

с яйцом или грибами, завернуть края, придав изделию форму колбаски и перевязать ниткой.

Зразы посыпают солью, перцем и обжаривают на сковороде с разогретым жиром, после этого перекладывают в кастрюлю, заливают небольшим количеством бульона и тушат около часа. Вынув зразы, удаляют нитку, а бульон используют для приготовления соуса. Залив зразы соусом, тушат их еще 15—20 минут.

Приготовление соуса. Поджарить муку до светло-коричневого цвета, развести бульоном, в котором тушились зразы, добавить лавровый лист, перец, томат, жареные морковь, петрушку, репчатый лук. Прокипятить.

По готовности зразы по одной-две положить на тарелки, полить соусом. Гарнир — картофельное пюре или рассыпчатая гречневая каша.

Приготовление фарша. Поджарить репчатый лук, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца, измельченную зелень укропа или петрушки, молотые сухари и все перемешать.

Лук можно соединить с мелко нарубленными вареными свежими или сушеными грибами.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо (мякоть) — 100 граммов, для фарша лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, яйцо $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ шт. или грибы свежие 1—3 шт., сушеные — 10 граммов, сухари — 1 чайная ложка, зелень — 3 грамма, сало для обжарки — 1 чайная ложка, мука для 100 граммов соуса — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, лук репчатый, морковь, петрушка по 5—10 граммов, гарнир готовый — 150 граммов.

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА

Мясо говядины, свинины или баранины нарезать кубиками по 4—6 кусочков на порцию, обжарить на жирах, переложить в кастрюлю, добавить обжаренный репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист, немного томата, залить горячей водой и тушить 20—30 минут. Добавив красный соус, продолжают тушение еще 10—15 минут. При подаче на стол блюдо посыпается рубленой зеленью петрушки или укропа.

Гарнир — жареный или отварной картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 180 граммов, лук репчатый — 1 головка, 1 чайная ложка жира,

3—4 столовые ложки соуса красного, гарнир готовый — 150 граммов, соль.

ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА ИЛИ ВЫМЕНИ

Хорошо промыть, нарезать в виде кубиков и жарить 15—20 минут сердце или вымя. Добавив репчатый лук, перец горошком, муку, жарить мясо еще несколько минут, затем переложить в кастрюлю, залить томатом-пюре и горячей водой по уровню мяса, добавить лавровый лист и тушить при медленном кипении 1—1,5 часа. Гарнир — жареный или отварной картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 100—120 граммов, 1 чайная ложка жира, лук репчатый — 1 головка, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 чайная ложка муки пшеничной, гарнир готовый — 150 граммов.

СВИНИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ

Нарезать свинину мелкими кубиками, обжарить и соединить с белокочанной капустой, нашинкованной соломкой. Добавить бульон, томат-пюре, обжаренные морковь, петрушку, лук репчатый и тушить 20—30 минут. Положив перец горошком, сахар, уксус, муку пшеничную, перемешать всю массу и тушить еще 10—15 минут.

Норма продуктов на 1 порцию: свинина — 100 граммов, капуста — 200 граммов, 1 чайная ложка томата-пюре, $\frac{1}{2}$ головки лука, морковь — $\frac{1}{2}$ шт., петрушка $\frac{1}{2}$ шт., 1 чайная ложка жира, 1 чайная ложка уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахару, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки.

Если блюдо готовится из квашеной капусты, уксус не добавляется.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Мякоть лопатки, грудинку баранины нарезать по 4—6 кусочков на порцию, обжарить до румяной корочки, залить в кастрюле горячей водой по уровню мяса и тушить 40—50 минут. Картофель, морковь, петрушка, репа, репчатый лук нарезаются дольками и обжаренные на жирах до полуготовности кладутся в кастрюлю с бараниной. После 10—15-минутного тушения нужно добавить в рагу красный соус, перец, лавровый лист и тушить

еще 10—15 минут. При подаче на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки или укропа. Для приготовления рагу можно использовать мясо кролика.

Норма продуктов на 1 порцию: баранина или кролик — 150 граммов, $\frac{1}{2}$ столовой ложки жира, картофель — 200 граммов, морковь, репа, лук репчатый по 30 граммов, 2—3 столовые ложки соуса красного, соль.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

Мякоть баранины нарезать по 6—8 кусочков на порцию, обжарить до румяной корочки, переложить в кастрюлю, залить томатом-пюре, а затем горячей водой и тушить 10—15 минут. Добавив промытый рис, обжаренный репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, тушить баранину еще 15—20 минут. Затем закрыть кастрюлю и поставить в духовой шкаф.

Норма продуктов на 1 порцию: баранина — 150 граммов, 1 столовая ложка жира, $\frac{1}{2}$ столовой ложки томата-пюре, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, 2 столовые ложки риса.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

С кочана капусты удалить загрязненные листья и вырезать кочерыжку. Опустить кочан в кипящую воду на 8—10 минут и разделить на отдельные листья, срезав с них ножом утолщенные стебли. В кипящую воду можно погружать отдельные листья.

На капустный лист положить мясной фарш и завернуть валиком. Голубцы обжарить на сковороде с разогретым жиром до образования румяной корочки с обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом и тушить 1—1,5 часа. Положив на тарелку по два голубца, хорошо полить их соусом, в котором они тушились.

Приготовление мясного фарша. Нарезанное на кусочки сырое мясо пропустить через мясорубку, затем соединить с отварным рассыпчатым рисом, обжаренным репчатым луком, добавить соль, молотый перец и перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 160—180 граммов, капуста свежая — 200 граммов, рис — 15 граммов, лук репчатый — 20 граммов, $\frac{1}{2}$ столовой ложки жира, 5 столовых ложек соуса готового.

Вкусные тефтели можно приготовить, если взять говядину пополам со свиной.

Нарезанное на кусочки и пропущенное через мясорубку мясо соединяют с батоном или сайкой, замоченными в молоке, и вторично пропускают через мясорубку. Добавив мелко нарезанный, слегка обжаренный репчатый или зеленый лук, соль, перец молотый, воду, хорошо выбивают лопаточкой котлетную массу и разделяют в виде шариков, по 4—5 на порцию. Обваляв в муке и обжарив, перекладывают тефтели в кастрюлю, заливают томатным или томатным со сметаной соусом и тушат в течение 15—20 минут. При подаче на стол поливают соусом, в котором тефтели тушились. Гарнир — рис, рассыпчатая гречневая каша или картофельное пюре.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо третьего сорта — 100 граммов, хлеб пшеничный — 18 граммов, 1 столовая ложка молока или воды, лук репчатый или зеленый — 20 граммов, 1 чайная ложка муки пшеничной, 1 чайная ложка жира, 3 столовые ложки соуса готового, гарнир готовый — 150 граммов.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА И ЖАРЕННЫХ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

МЯСО ЖАРЕНОЕ

(Говядина, телятина, свинина или баранина жареная с гарниром)

Куски мяса весом в 500—800 граммов посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде, затем поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, периодически помешивая и поливая соком, получающимся при этом. Если при надавливании ножом выделяется бесцветный сок, мясо готово, если же выступает кровянистая жидкость, оно еще не прожарилось.

Добавив в сок бульон, нужно прокипятить и процедить его. Мясо нарезать по два-три тонких ломтика на порцию и при подаче полить мясным соком.

Гарнир можно приготовить из различных овощей,

заправленных животными жирами (зеленый горошек, картофель, морковь, цветная капуста). Овощи предварительно отвариваются, картофель, морковь шинкуются кубиками. Кроме того, на гарнир можно подать рассыпчатую крупяную кашу, макаронные изделия.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150—180 граммов, 1 чайная ложка жира, гарнир готовый — 150 граммов, 2 столовые ложки мясного сока, соль.

МЯСО ЖАРЕННОЕ В СОУСЕ С ЛУКОМ

Филейную часть мяса нарезать тонкими ломтиками, отбить тыжкой, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде. Когда мясо зарумянится, переложить его в кастрюлю, залить отдельно приготовленным соусом и тушить 15—20 минут.

Приготовление соуса. Мелко нашинкованный репчатый лук обжарить вначале отдельно, затем вместе с мукой, ввести томат-пюре, сметану, слить сок с жареного мяса, добавить бульон и проварить соус в течение 5—10 минут.

При подаче на стол в тарелку кладутся жареный картофель или картофельное пюре и рядом 2—3 кусочка мяса, политого соусом.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 180 граммов, мука — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, 2 столовые ложки сметаны, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 столовая ложка масла, гарнир готовый — 150 граммов.

БИФСТЕКС

Снять пленку и сухожилия с филейной части говядины, нарезать на порции весом в 120—150 граммов, слегка отбить, посыпать солью, перцем и жарить на раскаленной сковороде до образования румяной корочки. Кусок отбитого мяса должен иметь круглую форму.

На гарнир к бифштексу подается картофель, обжаренный в большом количестве жиров.

Картофель шинкуется тонкой соломкой, промывается в холодной воде и откидывается на дуршлаг. Когда вода стечет, дуршлаг опускается в раскаленный жир, в котором картофель жарится до темно-желтой окраски. По готовности его дуршлаг надо вынуть из жиров, дать

жиру стечь, высыпать обжаренный картофель на тарелку, посолить. Дуршлаг необходим для того, чтобы можно было одновременно вытащить из жира весь картофель, как только он будет готов. Картофель можно погрузить непосредственно в жир и по готовности вынуть с помощью шумовки.

На тарелку картофель укладывается горкой, сверху нужно положить бифштекс, полив его мясным соком и маслом. Отдельно можно подать хрен, соленые или маринованные огурцы.

Если бифштекс, помимо гарнира, подается с яйцом, то хорошо сделать глазунью из одного яйца и положить ее на готовый бифштекс. Блюдо можно приготовить с жареным картофелем и луком «фри», в этом случае на бифштекс кладется жареный лук.

Приготовление лука «фри». Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и обжарить в большом количестве жира до светло-коричневого цвета.

Перед подачей на стол бифштекс натуральный с яйцом или луком поливается мясным соком и растопленным сливочным маслом.

Отдельно подается строганный хрен.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150 граммов, 1 столовая ложка масла сливочного, хрен — 15 граммов, гарнир готовый — 150 граммов.

ЛАНГЕТ В СОУСЕ

Для приготовления лангета с филейной части говяжьего мяса нужно снять пленку и сухожилия, нарезать поперек волокон по два тонких кусочка на порцию, слегка отбить тядкой, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. При подаче на стол положить в тарелку жареный картофель и рядом два кусочка мяса. Блюдо полить томатным или сметанным соусом с луком.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150 граммов, 1 чайная ложка сливочного масла, 3 столовые ложки соуса, гарнир готовый — 150 граммов.

АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

Взять толстый или тонкий край говяжьего мяса или мякоть задней ноги, удалить пленку, промыть и нарезать поперек волокон на порционные куски толщиной в

1,5—2 сантиметра, слегка отбить, придав форму овальной лепешки, посыпать солью, перцем и обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон. При подаче на стол на тарелку с антрекотом кладется жареный картофель, и все это поливается соком и сливочным маслом. Отдельно подаются строганый хрен, соленые или маринованные огурцы.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150 граммов, 1 чайная ложка сливочного масла, хрен — 15 граммов, готовый гарнир — 150 граммов.

РОМШТЕКС

Это блюдо, как и антрекот, готовится из мякоти задней ноги; толстого или тонкого края говяжьего мяса.

Отбив мясо тыжкой, надо посолить его, посыпать перцем, смочить сырым яйцом, разведенным молоком или водой, обвалить в молотых сухарях и жарить на сковороде с разогретым жиром в течение 4—5 минут, после чего поставить в духовой шкаф еще на 5—8 минут. При подаче на стол полить мясным соком и маслом. Гарнир — жареный картофель или отварные овощи (картофель, капуста тушеная, зеленый горошек, морковь).

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 150 граммов, 1 столовая ложка молотых сухарей, яйцо — $\frac{1}{6}$ шт., $\frac{1}{2}$ часть столовой ложки жира, 1 чайная ложка сливочного масла, гарнир готовый — 150 граммов.

БЕФСТРОГАНОВ

Для приготовления этого блюда нужно взять говяжье мясо высшего или первого сорта — вырезку, толстый или тонкий край. Удалив пленку и сухожилия, нарезать куски толщиной в 1—1,5 сантиметра, отбить их тыжкой, затем нарезать поперек волокон в виде брусочков длиной в 3—4 сантиметра.

Измельченное мясо посыпать солью и перцем, обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком на раскаленной с жиром сковороде в течение 3—5 минут, добавить сметанный соус, томат и дать закипеть.

Перед едой бефстроганов уложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки или лука. Гарнир — жареный или отварной картофель. Дополнительно можно подать соленые (свежие) огурцы или помидоры.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 160—180 граммов, 2 чайные ложки животного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки пшеничной, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 столовая ложка сметаны, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, гарнир готовый — 150 граммов, зелень — 15 граммов.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ

Шницель готовится из мякоти задней ноги свинины. Удлиненные кусочки мяса в 1,5—2 сантиметра толщиной нужно отбить тяпкой, надрезать сухожилия, посыпать солью, перцем, опустить в яйцо, разведенное молоком или водой, обвалить в молотых сухарях и жарить на сковороде в течение 12—15 минут.

Гарнир — жареный картофель.

При подаче на стол мясо и гарнир, уложенные на тарелку, хорошо полить сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки, укропа или лука. К блюду подать соленый или маринованный огурец.

Так же готовится шницель из телятины.

Норма продуктов на 1 порцию: свинина или телятина — 160—200 граммов, яйцо $\frac{1}{5}$ шт., 1 столовая ложка молотых сухарей, 2 чайные ложки жира, 1 чайная ложка сливочного масла, гарнир готовый — 150 граммов, зелень — 15 граммов.

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ ОТБИВНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ, БАРАНИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ

Для приготовления котлет натуральных свиных, бараньих или телячьих корейку надо нарезать так, чтобы каждая котлета была с реберной косточкой.

Держа косточку левой рукой, тяпкой следует отбить мякоть, посыпать солью, перцем. Котлеты обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить на 10—15 минут в жарочный (духовой) шкаф. При отсутствии шкафа сковороду накрыть крышкой и продолжать обжаривать котлеты на медленном огне 10—15 минут.

Отбивная котлета готовится так же, но после отбивания тяпкой мякоть следует посыпать солью, перцем, а затем смочить в яйцах, обвалить в сухарях и обжарить.

К котлетам можно приготовить жареный картофель, картофельное пюре или сложный гарнир из отварных

овощей (морковь, цветная капуста, картофель, зеленый горошек и др.). При подаче на стол блюдо поливается растопленным сливочным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию. корейка с косточкой — 150—200 граммов, жир — 1—2 чайные ложки, соль, специи, 1 чайная ложка сливочного масла.

Если готовится отбивная котлета, то дополнительно необходимы молотые сухари (1 столовая ложка) и яйцо ($\frac{1}{2}$ шт.).

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

Для шашлыка используется мякоть лопатки, задней ноги или поясничная часть баранины. Нарезав мясо на кусочки весом в 15—20 граммов, добавить измельченный лук репчатый, зелень петрушки, посыпать перцем, солью, полить уксусом и поставить в холодное место для маринования на 2—3 часа. Отдельно нарезать репчатый лук тонкими кольцами. Из дерева (лучше из березы) выстрогать длиной в 12—15 сантиметров палочки-вертела и надеть на их острые концы кусочки баранины вперемежку с кольцами лука.

После этого шашлык нужно обжарить на сковороде до румяной корочки, затем накрыть крышкой сковороду и жарить мясо еще 12—15 минут. Если имеется духовой шкаф, то сковороду ставят в шкаф. По готовности шашлык снимают с вертел и кладут на тарелку, полив маслом и образовавшимся соком.

Гарнир — ломтики красных помидоров, зеленый лук, нарезанный кусочками в 5—6 сантиметров. Если подается рис рассыпчатый, его нужно насыпать горкой на середину тарелки, а сверху положить шашлык.

Шашлык можно уложить на тарелку, не снимая с палочек.

Норма продуктов на 1 порцию: баранина — 200—250 граммов, лук репчатый для маринования — $\frac{1}{2}$ головки, лук зеленый — 40 граммов, лук репчатый на палочку — 2 головки, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка жира.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

Для приготовления этого блюда лучше всего использовать поясничную часть баранины и без ребер. Нарезав

мясо тонкими кусочками (по два на порцию), нужно отбить их тупкой, посолить, посыпать перцем и обжарить с обеих сторон. Как только баранина будет готова, положить на нее половинки поджаренных на жирах свежих помидоров, полить мясным соком и подать к столу. Гарнир — жареный картофель или отварной рис.

Норма продуктов на 1 порцию: баранина — 160—180 граммов, 2 помидора, 1 столовая ложка масла сливочного, гарнир готовый — 150 граммов.

ВЕТЧИНА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

Копчено-вареный окорок нарезать тонкими ломтиками (по два на порцию), смазать готовой горчицей и жарить в течение двух-трех минут.

Красные помидоры вымыть, разрезать на две половинки, посыпать солью, перцем и обжарить. Рядом с ветчиной на тарелку положить жареный картофель, а на ломтики ветчины — жареные помидоры.

Норма продуктов на 1 порцию: окорок — 100 граммов, горчица готовая — $\frac{1}{2}$ часть столовой ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, помидоры красные — 2 шт., гарнир готовый — 150 граммов.

КОЛБАСА В СУХАРЯХ

Чайную, отдельную или ветчино-рубленую колбасу нарезать по два-три тонких ломтика на порцию, обсыпать мукой, смочить во взбитом яйце, снова запанировать в сухарях и поджарить с двух сторон.

Подать к столу с жареным картофелем или картофельным пюре, полив растопленным сливочным маслом или красным основным соусом.

Норма продуктов на 1 порцию: колбаса — 50—100 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., мука и сухари по $\frac{1}{2}$ чайной ложки, жир — 5 граммов.

МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Удалить пленку с мозгов, промыть их и залить холодной водой. Добавив соль, перец горошком, уксус, лавровый лист, варить при медленном кипении 20—30 минут. Сваренные мозги нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, обвалить в муке



Котлеты с гарниром и рыба жареная с гарниром



Мясо шпигованное тушеное с гарниром
Сосиски с картофельным пюре

и обжарить до образования румяной корочки. Перед подачей на стол уложить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и лимонным соком, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Гарнир — картофель жареный или картофельное пюре. Можно добавить отварной или консервированный зеленый горошек.

Норма продуктов на 1 порцию: мозги — 120—150 граммов, 1 чайная ложка уксуса, мука пшеничная — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, 1 чайная ложка масла сливочного, гарнир готовый — 150 граммов.

ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ БАРАНЬИ ЖАРЕННЫЕ

Снять часть жира и пленку с почки, разрезать ее вдоль на две части, залить холодной водой и дать постоять 3—4 часа. Затем воду слить, почки промыть, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, перцем и обжаривать на сковороде с разогретым жиром в течение 5—8 минут.

Гарнир — дольки жареных помидоров или картофеля.

При подаче на стол блюдо посыпается рубленой зеленью петрушки или лука.

Норма продуктов на 1 порцию: почки — 120—150 граммов, масло сливочное — 2 чайные ложки, зелень петрушки — 5 граммов, гарнир готовый — 150 граммов.

Блюдо следует готовить перед едой, так как вкус почек постепенно ухудшается.

ПОЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Подготовленные и обработанные так же, как для предыдущего блюда, почки залить горячей водой и варить в течение 3—5 минут, после чего воду слить, почки промыть, залить сметанным соусом и тушить еще в течение 3—5 минут. Для улучшения вкуса к блюду во время тушения можно добавить сливочное масло.

На гарнир подается жареный картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: почки — 120—150 граммов, 2 чайные ложки сливочного масла, 3—4 столовые ложки соуса, гарнир готовый — 150 граммов.

ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ

Наиболее вкусная жареная печенка — говяжья или телячья.

Промыв печень, нужно снять пленку, нарезать мясо

по одному-два тонких ломтика на порцию, посыпать солью, перцем, обвалить в муке и жарить в течение 5—8 минут. Печень можно посолить перед концом жарки, тогда она будет мягче.

Перед подачей на стол хорошо полить блюдо сливочным маслом и посыпать зеленью. Гарнир — жареный картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: печенка — 100—120 граммов, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки пшеничной, 2 чайные ложки жира, гарнир готовый — 150 граммов.

ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Обжаренную печенку переложить в кастрюлю, добавить слегка подрумяненный на жирах репчатый лук, сметану и тушить 10—15 минут, при подаче на стол полить соусом, в котором печенка тушилась, и посыпать зеленью.

Гарнир — жареный, отварной картофель или макароны.

Норма продуктов на 1 порцию: печенка — 100—120 граммов, 1 чайная ложка муки пшеничной, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки.

РУБЕЦ ЖАРЕННЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Рубец обрабатывается и варится, как для блюда «Рубцы в томатном соусе». Пропустив вареный рубец через мясорубку, добавляют соль, перец и обжаривают мясо на сковороде с разогретым жиром. Затем нужно положить на сковороду рассыпчатую гречневую кашу и обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, все перемешать и жарить еще 5—8 минут.

Норма продуктов на 1 порцию: рубец — 150 граммов, лук репчатый — 1 головка, гречневая крупа — $\frac{1}{3}$ стакана, 1 столовая ложка масла.

ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ ЖАРЕННЫЕ

Приготовить пельмени, как для блюда «Бульон с пельменями», или взять покупные и обжарить до румяной корочки. Отдельно подать сметану.

Норма продуктов на 1 килограмм сырых пельменей:

тесто — 450 граммов (мука пшеничная — 2 стакана, $\frac{1}{2}$ стакана воды, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли), фарш — 560 граммов (говядина — 270 граммов, свинина — 270 граммов, лук репчатый — 1 головка, одна неполная чайная ложка соли, перец — 0,2 грамма, $\frac{1}{3}$ стакана воды), 2 столовые ложки сметаны для подлива.

МАКАРОННИК С МЯСОМ

Макаронны перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 30—40 минут. По готовности откинуть на сито, немного охладить, заправить взбитыми яйцами, жиром, перемешать.

Сковороду смазать жиром, посыпать сухарями и наложить слой заправленных макарон, сверху — готовый мясной фарш и еще слой макарон. Поверхность выравнивают, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовом шкафу или в печке «чудо».

По готовности блюдо нарезается на порции, которые укладывают на тарелки и поливают растопленным маслом или сливочным маргарином.

Приготовление мясного фарша. Мясо говядины, баранины или нежирной свинины отделяют от костей, сухожилий, нарезают на кусочки по 15—20 граммов и обжаривают, затем добавляют горячую воду по уровню мяса и тушат до готовности. Пропустив через мясорубку, добавляют соль, перец по вкусу, жареный репчатый лук.

Макаронник можно приготовить с мясными консервами. В этом случае консервы разогревают, отделяют мясо от бульона и жира. Мясо используют для макаронника, а на жире пассируется (обжаривается) лук.

Норма продуктов на 1 порцию (примерно 250 граммов): мясо (мякоть) — 50—75 граммов или консервы (без бульона и жира) — 40—50 граммов, макаронны — 80 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., лук репчатый — $\frac{1}{3}$ головки, масло для заправки макарон — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сухари — 1 чайная ложка, масло или маргарин для поливки при подаче к столу — 1 чайная ложка.

КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Вкусные котлеты готовятся из говяжьего мяса пополам со свининой.

Отделив от сухожилий, промыть, нарезать на неболь-

шие кусочки говядину и свинину, пропустить через мясорубку. В котлетную массу положить мелко нарезанный лук репчатый, мякиш черствого батона, замоченный в воде, все это перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Добавив соль, перец, воду, хорошо выбить лопаточкой полученную массу, разделить котлеты по одной или две на порцию, обвалить в сухарях и обжарить.

Хлеб и жидкость придают котлете пышность и сочность. Форма котлеты овальная, один конец тупой, другой острый.

На гарнир можно приготовить картофельное пюре, картофель жареный, макароны или рассыпчатую крупную кашу. При подаче на стол полить блюдо маслом, сметанным или томатным соусом.

Котлетную массу следует готовить непосредственно перед жаркой котлет: мясо, заправленное луком, быстро портится.

Если все же нельзя почему-либо зажарить котлеты сразу, то мелко измельченный лук и соль следует добавлять перед разделкой и жаркой котлет.

Готовые изделия из котлетной массы, посоленной заранее, на разрезе будут иметь розоватую окраску, создавая впечатление, что мясо не прожарено.

Норма продуктов на 1 порцию: говядина — 50 граммов, свинина — 50 граммов, хлеб 72-процентный — 20 граммов, 2 столовые ложки воды, лук репчатый — ½ головки, зеленый — 20 граммов, 2 чайные ложки сухарей для панировки, 2 чайные ложки жира, гарнир готовый — 150 граммов, 1 чайная ложка масла сливочного или 2 столовые ложки соуса готового.

ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ

Приготовить котлетную массу. 100 граммов массы положить на стол в виде лепешки толщиной в один сантиметр, а на середину ее — фарш из репчатого лука и яйца. Края загнуть, придать лепешке форму валика.

Обваляв зразы в молотых сухарях, обжарить их на жирах. Форма зраз рубленых — овальная. Гарнир — картофельное пюре или рассыпчатая рисовая (гречневая) каша. При подаче на стол блюдо поливается красным соусом.

Приготовление фарша. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить, охладить и перемешать с измельченным,

сваренным вкрутую яйцом. В приготовленную массу добавить соль, молотый перец.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 100—120 граммов, хлеб пшеничный — 18—20 граммов, 1 столовая ложка воды, лук репчатый — 1 головка, 1 чайная ложка масла сливочного, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 2 чайные ложки сухарей молотых, 1 чайная ложка жира, гарнир готовый — 150 граммов, 2 столовые ложки соуса готового.

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

Для приготовления фарша к блинчикам можно взять говядину второго и третьего сортов (задняя нога, лопатка, покромка), пропустить дважды через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить соль, молотый перец и при непрерывном помешивании обжарить на сковороде. Фарш можно приготовить, взяв говядину наполовину со свиной.

Приготовление теста. В кастрюлю налить теплую воду или молоко, выбить яйцо, добавить соль, сахар, перемешать и высыпать муку. Тесто хорошо выбивается до тех пор, пока не будет комочков. Затем нужно процедить массу через дуршлаг или сито. Она должна иметь консистенцию жидкой сметаны.

Хорошо нагрев сковороду, смазывают ее жиром и наливают тонкий слой теста. Блинчики обжариваются только с одной стороны. На середину обжаренной стороны кладется фарш, края блинчиков завертываются в виде конверта. На сковороде разогревают масло и обжаривают фаршированные блинчики. Их можно подать по два-три на порцию, полив растопленным сливочным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: мясо — 110—150 граммов, 1 чайная ложка жира, яйцо (для фарша) — $\frac{1}{5}$ шт., 2 столовые ложки муки, 5 столовых ложек молока или воды, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 чайные ложки масла сливочного.

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МЯСА

Мякоть задней ноги, лопатки (говядины) нарезать, соединить с жирной свиной и пропустить через мясорубку. После этого добавить соль, перец, воду и хоро-

шо вымешать. Масса разделяется в виде круглых лепешек, которые обжариваются на сковороде с разогретым жиром.

Бифштекс получится более сочным, если в рубленую массу добавить муки пшеничной примерно 2 грамма на порцию. Бифштекс можно перед жаркой обвалить в муке.

На гарнир приготовить рассыпчатую кашу, макаронные изделия, картофель отварной или жареный. И все это вместе с бифштексом полить мясным соком.

Сверху на бифштекс можно положить глазунью из одного яйца или лук, нарезанный кольцами и обжаренный в жире до темно-желтого цвета (лук «фри»).

Норма продуктов на 1 порцию: говядина (мякоть) — 100 граммов, сало свиное — 15—20 граммов, вода — 1 чайная ложка, гарнир готовый — 150 граммов.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ, ДИЧИ, КРОЛИКА И ПОРОСЕНКА

Первичная обработка. Домашнюю птицу — кур, цыплят, уток, гусей, индеек перед жаркой, варкой или тушением следует обработать. Если птица заморожена, необходимо, чтобы она оттаяла при комнатной температуре. Затем тушку натирают мукой против «пеньков» — остатков перьев, чтобы при опаливании мелкие волоски легче сгорели. Кроме того, благодаря муке не коптится кожа.

Опаливание можно вести над пламенем лучинки или свернутой в трубку бумаги. После этого надо отрезать шею, крылышки, ножки, разрезать брюшко и выпотрошить, промыть холодной водой.

Из птицы можно приготовить различные блюда, а также сварить ее или зажарить целиком.

У обработанной и промытой тушки разрезают кожу на брюшке в двух местах, вставляя в каждый разрез («кармашек») ножки. У кур, кроме того, подвертывают к спине крылышки.

Варка производится в больших кастрюлях.

Воду следует довести до кипения, опустить в нее подготовленную птицу и, когда вода вновь закипит, ввести соль, нарезанные морковь, петрушку, лук репчатый.

Тушка варится при медленном кипении до готовности. Периодически снимается пена.

Жарить птицу следует на сковороде, противне или в гусятнице, предварительно раскалив в них жир. Тушки солят сверху и изнутри. Курицу и цыплят можно смазать сметаной, чтобы образовалась румяная корочка, затем обжарить со всех сторон, поставить в духовой шкаф.

Если блюдо делается из тушеной птицы, ее обжаривают, нарубают на куски, заливают соусом и тушат до готовности.

Жарят обычно молодую птицу, старую лучше варить или тушить.

Готовность птицы определяется проколом ножа наиболее утолщенной части лапки — мякоть должна быть не упругой, а мягкой, волокна должны легко разъединяться.

Примерные сроки тепловой обработки птицы: куры — 45—60 минут, цыплята — 20—30 минут, утки — 60 минут, гуси, индейки — 1,5—2 часа.

Перед подачей на стол тушки следует разрубить вдоль по позвоночнику, затем поперек, на порции.

Если нужно приготовить блюдо из дичи, то ее предварительно очищают. Перья удаляются сначала с шейки (выщипывают одновременно несколько перьев). Опаливают и потрошат дичь так же, как домашнюю птицу.

Кролик обычно продается без шкурки и частично выпотрошенный. Оставлены лишь сердце, почки, печенька, горловина. Все это следует удалить, обрубить концы передних и задних лапок, а тушку разделить на переднюю и заднюю части по последнему поясничному позвонку. Далее эти части разрубаются вдоль, промываются и, в зависимости от того, какое нужно приготовить блюдо, делятся на более мелкие куски.

Поросята продаются ошпаренными и опаленными, но если шерсть осталась, тушки следует насухо вытереть полотенцем, натереть мукой, опалить так же, как домашнюю птицу, удалить остатки внутренностей и промыть холодной водой.

Если поросенок готовится целиком, то после обработки и промывки у тушки с внутренней стороны между

лопатками надрубается позвоночник, кроме того, разрушается кость таза.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ГАРНИРОМ

Сварить курицу целиком, как указано выше, разрубить вдоль по позвоночнику, затем поперек, на порции. Перед подачей на стол на тарелку уложить горкой гарнир из гречневой, рисовой или пшенной рассыпчатых каш. Птицу можно полить соусом, приготовленным на курином бульоне, или растопленным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: курица или цыпленок обработанные — 200 граммов, коренья, лук по 5 граммов (для варки птицы), гарнир готовый — 150 граммов, соус белый или паровой — 75 граммов (3 столовые ложки).

КУРА ЖАРЕНАЯ

Подготовленную и промытую куру разрубить вдоль позвоночника на две части поперек на порции, посолить и обжарить, перевертывая время от времени, чтобы получилась румяная корочка. Затем поставить сковороду в духовой шкаф на 15—20 минут. Если такого шкафа нет, то накрыть куру крышкой и продолжать жарить на медленном огне. При подаче на стол полить образовавшимся соком и сливочным маслом.

Курицу можно жарить целой тушкой, как описано выше, затем нарубить на порции.

Гусь, утка, индейка обжариваются так же, но продолжительность тепловой обработки — 1,5—2 часа.

На гарнир к куры подаются рассыпчатые каши, пюре из картофеля, моркови или жареный картофель. К гусю, утке, индейке, кроме того, можно подать тушеную капусту, зеленый салат, свежие, соленые, маринованные огурцы или помидоры.

Норма продуктов на 1 порцию: кура — 200 граммов, гусь или утка — 250 граммов, 1 чайная ложка жира, 1 чайная ложка сливочного масла, гарнир готовый — 150 граммов, 2 столовые ложки мясного сока.

КУРА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Обработанную куру нарубить на куски, по одному на порцию, посолить и обжарить до образования румяной корочки, залить томатным соусом с грибами и тушить

30—40 минут. При подаче на стол еще раз полить соусом. На тарелку рядом кладется гарнир — рассыпчатый рис или жареный картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: кура — 200 граммов, 1 чайная ложка жира, 4 столовые ложки соуса готового, гарнир готовый — 150 граммов.

УТКА ЖАРЕНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ РАССЫПЧАТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ ИЛИ РИСОМ

Хорошо промыть, залить холодной водой обработанную тушку утки, добавить соль и варить до полуготовности в течение 30—40 минут. Вынув из бульона утку, начинить ее через отверстие в брюшке рассыпчатой гречневой кашей или рисом, в которую предварительно добавить нарезанный мелкими кубиками свиной шпиг, зашить утку и обжарить на сковороде с разогретым жиром до образования румяной корочки, после чего поставить в духовой шкаф. Время от времени тушка поливается соком, образующимся в процессе жарки.

При отсутствии свиного сала в фарш добавляется животный жир. По готовности утку нужно разрубить вдоль позвоночника и поперек на порции.

Гарнир — рассыпчатый рис или гречневая каша, которыми фаршировалась утка.

Норма продуктов на 1 порцию: утка — 150—200 граммов, гречневая каша или рассыпчатый рис — 150 граммов, шпиг — 10 граммов, 1 чайная ложка жира, соль.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯБЛОКАМИ ИЛИ КАРТОФЕЛЕМ

Гуся обработать и промыть, как описано выше (см. стр. 72), начинить яблоками или картофелем, приготовленными для фарширования. Отверстие в брюшке зашить ниткой. После этого тушку положить на сковородку или в гусятницу, добавить полстакана воды и жарить в духовом шкафу до готовности 1,5—2 часа. В процессе жарки поливать выделяющимся соком.

Яблоки, предназначенные для начинки гуся, очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть нарезать в виде долек и посыпать сахарным песком.

Картофель слегка обжаривается в виде целых клубней или долек.

Перед подачей на стол из тушки надо удалить нитки, вынуть яблоки или картофель и уложить их на середину блюда горкой. Гуся разрубить вдоль, затем поперек, на порции, и положить на гарнир. Блюдо полить соком. Так же можно приготовить утку, фаршированную яблоками или картофелем.

Норма продуктов для начинки одного гуся: 1,2—1,5 килограмма яблок, сахарного песку — 40—50 граммов, масла сливочного — 30—50 граммов, 1,2—1,5 килограмма картофеля, маргарина или масла — 30—50 граммов для обжарки картофеля, масла для поливки — 30—40 граммов.

Норма продуктов для начинки одной утки та же, но картофеля или яблок берется 750—1000 граммов.

ДИЧЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ

(Рябчик, куропатка)

Оттягивая двумя пальцами кожу, ощипывают дичь, разрезают брюшко, удаляют внутренности, головку, лапки, зоб и промывают холодной водой. Выстрогав палочку из дерева толщиной в 0,6—0,7 сантиметра и отточив один ее конец, прокалывают насквозь тушку, чтобы ножки плотно прилегали к ней, солят и обжаривают до образования румяной корочки. Переложив в кастрюлю, заливают на две трети горячей водой, добавляют томат-пюре и тушат 1,5—2 часа. За 15—20 минут до конца тушения вводят красный соус. По готовности вынимают палочки, укладывают на тарелки (по одной или $\frac{1}{2}$ части тушки), поливают соусом, в котором дичь тушилась.

Ножки можно плотно приложить к тушке, перевязав их шпагатом.

На гарнир подается рассыпчатый рис или тушеная капуста.

Норма продуктов на 1 порцию: рябчик или куропатка — 1 или $\frac{1}{2}$ шт., 1 чайная ложка томата-пюре, 1 столовая ложка масла сливочного, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки соуса готового.

ДИЧЬ В СМЕТАНЕ

(Рябчик, куропатка, тетерев, глухарь)

Обработанные тушки дичи жарить до готовности в течение 40 минут — 1,5 часа.

Разрубленную вдоль позвоночника и поперек тушку нужно переложить в кастрюлю и, залив сметанным соусом, прогреть в течение 5—10 минут. При подаче полить соусом, в котором тушилась дичь. Гарнир — жареный картофель.

Норма продуктов на 1 порцию: куропатка, рябчик — 1 или $\frac{1}{2}$ шт., тетерев — $\frac{1}{3}$ шт., глухарь — $\frac{1}{10}$ шт., 1 чайная ложка жира, гарнир готовый — 150 граммов, 3 чайные ложки соуса готового.

КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ

Обработанную тушку кролика хорошо промыть, нарубить на порции, посолить, обвалить в муке и жарить на сковороде с жирами до образования румяной корочки в течение 20—25 минут. Добавив сметану, сковороду накрыть и жарить кролика еще 8—10 минут. При подаче на стол полить мясным соком. Гарнир — отварной или жареный картофель, рассыпчатая гречневая каша или рассыпчатый рис.

Норма продуктов на 1 порцию: кролик — 150—200 граммов, 1 столовая ложка жира, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки, 1 столовая ложка сметаны, соль.

ПОРосЕНОК ЖАРЕНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Поросенка подготовить к жарке целиком, как описано выше, посолить внутри, положить на противень спинкой вверх, смазать сметаной, добавить примерно треть стакана воды и жарить в духовом шкафу 1—1,5 часа. В процессе жарки тушку поливать растопленным маслом и соком, выделившимся на противне.

По готовности у поросенка удалить голову, тушку разрубить вдоль на две половины и затем поперек, на порции.

На стол жареного поросенка подают на блюде, придав вид целой тушки. Рядом кладется гарнир из рассыпчатой гречневой каши, посыпанной мелко рублены-

ми крутыми яйцами. Все это поливается соком, полученным при жарке.

Норма продуктов на 1 порцию: поросенок жареный — 200—250 граммов, гарнир готовый — 150 граммов, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., сметана.



ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду картофель и варить 12—15 минут с закрытой крышкой. Не следует класть картофель в холодную воду, так как в этом случае разрушается большое количество содержащегося в нем витамина С. Если крышка открыта, картофель соприкасается с воздухом, который тоже разрушает витамин С.

Примерно за 5 минут до готовности воду слить и поставить кастрюлю на слабый огонь, чтобы подсушить картофель, затем истолочь его. В пюре добавить масло, молоко и хорошо выбить ложкой.

Если пюре приготовлено из переваренного картофеля, оно имеет желтый цвет и теряет вкусовые качества.

Приготовленное картофельное пюре можно использовать на гарнир к мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 400 граммов, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 чайные ложки масла сливочного.

РОЗОВОЕ ПЮРЕ

Горячий отварной картофель соединить с горячей морковью, отваренной в небольшом количестве воды, и протереть сквозь сито.

С этой целью очищенную и промытую морковь нарезать, залить водой, добавить масло или маргарин и сварить до готовности.

Протертую массу заправить маслом, развести молоком и хорошо выбить ложкой. При подаче на стол полить сливочным маслом.

На 1 килограмм сырого картофеля взять 600 граммов моркови, 250 граммов молока, $\frac{1}{2}$ часть столовой ложки масла сливочного, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Очищенные и промытые клубни картофеля сварить, слить воду.

Очистив лук репчатый, мелко нарезать его и обжарить на жирах. Хорошо промыть белые грибы, нарезать ломтиками, залить горячей водой, через 2—3 минуты откинуть на сито и обжарить до готовности.

Перед подачей на стол соединить картофель, лук и жареные грибы, посыпав сверху мелко нарезанным зеленым луком или укропом.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 400 граммов, 1 столовая ложка масла сливочного, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, грибы свежие — 80 граммов, зелень — 5 граммов.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Свежие грибы очистить, удалить загнившие части, срезать корешки, снять ножом кожицу со шляпок, хорошо промыть холодной водой, ошпарить кипятком, нарезать и поджарить на сковороде, добавив мелко рубленый репчатый лук.

Поджаренные дольки сырого картофеля и грибы переложить в кастрюлю, по уровень содержимого налить воду, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и тушить 20—30 минут, а затем полить сметаной. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа или лука.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами.

В этом случае грибы нужно хорошо промыть, оставить в холодной воде на 2—3 часа, затем сварить, нарезать и обжарить с луком.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 300 граммов, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки

сметаны, грибы свежие — 100 граммов, грибы сушеные — 25 граммов, 1 столовая ложка жира, перец — 0,05 грамма, лавровый лист — 0,02 грамма, зелень — 10 граммов.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Это блюдо можно приготовить из сырого или сваренного в кожуре картофеля. Сырой картофель, нарезанный соломкой или ломтиками, обжаривается на сковороде с разогретым жиром до образования румяной корочки в течение 12—15 минут. Вареный картофель нужно очистить от кожуры, нарезать и жарить 5—6 минут. Гарнир — соленые или свежие огурцы и помидоры.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 400 граммов, 1 столовая ложка жира, соль по вкусу.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

В горячее картофельное пюре добавить сырые яйца, соль и перемешать. Массу разделить по 2 шт. на порцию, обвалять в сухарях, придав форму котлет (один конец тупой, другой острый) и жарить на сковороде с разогретым жиром 6—8 минут до образования румяной корочки с обеих сторон. При подаче на стол положить котлеты на мелкую тарелку и полить грибным, сметанным соусом или маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель среднего размера — 3 шт., яйцо $\frac{1}{4}$ шт., 2 чайные ложки сухарей, 2 чайные ложки жира, 1 чайная ложка масла, 4 столовые ложки соуса готового.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Приготовить картофельную массу, как для котлет, разрезать на круглые лепешки, по две на порцию. На середину каждой лепешки положить фарш из грибов или яиц. Завернуть края, придав изделиям овальную форму, обвалять в муке или сухарях и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

Приготовление грибного фарша. Предварительно замоченные грибы сушеные отварить, нарезать мелко или изрубить, поджарить. Добавить жареный репчатый лук, зелень и перемешать.

Приготовление фарша с яйцами: лук репчатый мелко нарезать и обжарить, добавить сваренные вкрутую мелко нарезанные яйца, зелень петрушки и перемешать.

Норма продуктов на порцию та же, что для котлет картофельных. Кроме того, для грибного фарша необходимы: грибы сушеные — 10 граммов, лук репчатый — 1 головка, масло или маргарин — 1 чайная ложка; для фарша из яиц: яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый — 1 головка, масло или маргарин — 1 чайная ложка.

Перед подачей на стол зразы кладут на тарелку, поливают маслом (2 чайные ложки на порцию) или сметаной (1 столовая ложка). Можно полить их соусом сметанным или грибным (3 столовые ложки на порцию).

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Приготовить картофельное пюре, как для котлет, добавив $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки на порцию, желток яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла сливочного или маргарина. Массу перемешать и разделить на шарики (крокеты) по три-четыре на порцию. Обвалять в муке, смочить в яичных белках, обвалять в белом хлебе, натертом на терке, и жарить в большом количестве жира до светло-коричневого цвета.

Подают блюдо с томатным или грибным соусом, украсив зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 200 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., масло — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, мука — 1 чайная ложка (с верхом), хлеб черствый белый — 15 граммов, масло или сало растительное для жарки — 1 столовая ложка, соус — 3 столовые ложки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

В горячее картофельное пюре, предназначенное для пирожков, добавить яичные желтки, масло, хорошо перемешать и разделить массу в виде лепешек, по две на порцию. На середину каждой лепешки толщиной в 1—1,5 сантиметра положить фарш из гречневой каши и соединить края, смочить желтком яйца, обвалять в сухарях и, придав форму пирожка, обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон.

Приготовление фарша. В гречневую рассыпчатую кашу положить мелко нарезанный обжаренный репча-

тый лук и перемешать. Особенно вкусным получается фарш, если лук жарится с кусочками свиного сала-шпига.

При подаче на стол хорошо полить пирожки растопленным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 300 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 2 чайные ложки сухарей, 2 чайные ложки жира, 1 чайная ложка жира для подливки, гречневая крупа — 15 граммов, 1 чайная ложка жира для фарша или 10 граммов шпига, лук репчатый — 10 граммов.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Сырой картофель очистить, промыть и натереть на терке, добавить соль, соду, пшеничную муку и все перемешать. Полученная масса должна иметь консистенцию густой сметаны. Оладьи после замеса нужно печь немедленно.

Картофельную массу ложкой кладут на раскаленную с жиром сковороду, обжаривают с обеих сторон до румяной корочки и подают на стол горячими с маслом или сметаной. В тесто можно добавить сырое яйцо.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 300 граммов, 1 чайная ложка муки, 2 чайные ложки масла растительного, сода — 1 грамм, 1 чайная ложка масла сливочного или 1 столовая ложка сметаны.

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

Сварить морковь в подсоленной воде, затем очистить, пропустить через мясорубку или протереть через сито. Пюре заправить маслом, густым молочным или сметанным соусом. Отдельно к столу подается сметана.

Норма продуктов на 1 порцию: морковь вареная — 150 граммов, масло или маргарин — 1 чайная ложка, соус — 2—3 столовые ложки, сметана — 1 столовая ложка.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

Очистить сырую морковь, промыть, нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке, залить на $\frac{1}{2}$ высоты слоя водой или молоком и варить до готовности, затем всыпать в кастрюлю манную крупу и продол-

жать варить до загустения крупы. Охладив немного массу, ввести в нее яйца, соль, перемешать и разделить на котлеты, по две на порцию, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. При подаче на стол полить растопленным маслом, сметаной или сметанным соусом.

Норма продуктов на 1 порцию: морковь — 3 шт., $\frac{1}{2}$ столовой ложки манной крупы, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., 1 столовая ложка сухарей, 2 столовые ложки молока или воды, 2 чайные ложки жира, 1 чайная ложка масла, 3 столовые ложки соуса и 1 столовая ложка сметаны.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ТУШЕНАЯ

Удалив загнившие листья с кочана, промыть его холодной водой, разрезать на две-четыре части и шинковать соломкой. Капусту положить в кастрюлю, налить $\frac{1}{4}$ часть стакана воды и тушить 20—30 минут, после чего добавить жареные, нарезанные соломкой морковь и репчатый лук, а также томат-пюре, уксус, соль, сахар, перец горошком, лавровый лист и тушить еще 10—15 минут. По готовности добавить в капусту поджаренную на жирах муку, все перемешать и дать массе прокипеть. Если блюдо готовится из квашеной капусты, ее нужно промыть холодной водой, и в процессе тушения уксус не добавлять.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста свежая или квашеная — 350 граммов, морковь, лук репчатый — 30 граммов, томат-пюре — 2 чайные ложки, 1 чайная ложка уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 чайная ложка жира, перец.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

С кочана капусты удалить загнившие и загрязненные листья, промыть его, вырезать кочерыжку, затем опустить в кипящую подсоленную воду на 8—10 минут и разделить на отдельные листья, убрав ножом утолщенные стебли. На середину листа положить фарш и, придав изделию форму валика, посыпать мукой, обжарить на сковороде с разогретым жиром, переложить в кастрюлю, залить сметанным с томатом соусом и тушить не менее 1 часа 20 минут. При подаче на стол полить блюдо соусом, в котором тушились голубцы.

Приготовление фарша. Репу, морковь, лук репчатый очистить, промыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить и соединить с отварным рассыпчатым рисом. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Добавив перец, соль, хорошо перемешать овощи.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста белокочанная — 200 граммов, морковь — $\frac{1}{2}$ шт., репа — 30 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ шт., $\frac{1}{2}$ столовой ложки риса, 1 столовая ложка жира, соус готовый — 100 граммов ($\frac{1}{2}$ стакана).

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

У кочана цветной капусты удалить зеленые листья и срезать кочерыжку. Капусту промыть, затем опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20—25 минут. По готовности вынуть шумовкой, дать воде стечь и положить на тарелку. Отдельно подается соус сухарный. Если капуста идет на гарнир, ее сначала нужно отварить.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста цветная — 350 граммов, 2 столовые ложки соуса сухарного.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ

Отварить капусту, как для предыдущего блюда, разобрать на кочешки, обжарить на сковороде с раскаленным жиром, предварительно посыпав сухарями.

Можно обжарить капусту и без сухарей, заправить маслом и залить сырым яйцом. Так же можно приготовить белокочанную капусту, нарезав ее квадратиками.

Норма продуктов на 1 порцию: капуста цветная или белокочанная — 250—300 граммов, сухари — 1 столовая ложка, масло сливочное или маргарин — 1 столовая ложка или вместо сухарей 1 яйцо.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Для приготовления овощного рагу можно использовать картофель, морковь, репу, брюкву, тыкву, кабачки, белокочанную и цветную капусту, а также лук репчатый, петрушку, стручки фасоли.

Овощи шинкуются кубиком или соломкой, после чего лук репчатый, морковь, петрушка, репа, картофель, тыква и кабачки обжариваются 5—6 минут до румяной ко-

рочки. Белокочанную и цветную капусту, зеленый горошек, фасоль нужно отварить. Перемешав овощи, добавить красный соус, перец горошком, лавровый лист и тушить 10—15 минут. При подаче на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: картофель — 1 шт., капуста — 50 граммов, морковь — $\frac{1}{2}$ шт., репа или брюква — 25 граммов, петрушка — $\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, тыква или кабачки — 30 граммов, 1 столовая ложка зеленого горошка, жир, 1 столовая ложка сливочного масла, соус готовый — 150 граммов (6 столовых ложек), зелень — 5 граммов.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Неперезрелые, средней величины красные помидоры обмыть, срезать верхушки, удалить зерна и наполнить фаршем из овощей с рассыпчатым рисом. Положить на смазанную жиром сковороду срезанной стороной вверх, посыпать тертым сыром, молотыми сухарями, сбрызнуть жиром и поставить в духовой шкаф на 25—30 минут. При подаче на стол полить сметанным соусом.

Норма продуктов на 1 порцию: помидоры — 180—200 граммов, 1 чайная ложка масла сливочного, 3 столовые ложки соуса сметанного, фарш готовый — 150 граммов, сыр — 5 граммов, сухари — 3 грамма.

Приготовление фарша. Морковь, лук репчатый нарезать мелкими кубиками, обжарить, соединить с отварным рассыпчатым рисом, рубленой зеленью петрушки, маслом, солью, перцем и все перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию фарша: лук репчатый — 100 граммов, морковь — 200 граммов, 2 чайные ложки риса, 1 столовая ложка масла сливочного, зелень петрушки — 6 граммов, соль — 2,5 грамма, перец.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Промыть стручки зеленого сладкого перца, срезать верхушку и удалить семена. Опустить в кипящую подсоленную воду на 2—3 минуты, затем воду слить. Стручки наполнить овощным фаршем, уложив в глубокую сковороду, залить на две трети их высоты бульоном и ва-

рить 30—40 минут до готовности. При подаче на стол перец поливают соком, в котором он варился.

Норма продуктов на порцию: перец — 200 граммов, фарш овощной — 100 граммов.

Приготовление фарша овощного. Морковь, лук репчатый, петрушку нарезать соломкой, обжарить, добавить нарезанные помидоры и жарить еще 5 минут. Заправить солью, перцем.

Норма продуктов на 100 граммов фарша: морковь — 1 шт., лук — $\frac{1}{2}$ шт., петрушка — $\frac{1}{2}$ шт., масло — 2 чайные ложки, помидоры свежие — 1 шт.

КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ

Очищенные от кожицы и зерен кабачки промыть, нарезать в виде кубиков, обвалить в муке и жарить до образования румяной корочки, затем переложить в кастрюлю, залить сметанным или сметанным с томатом соусом и тушить 10—12 минут.

Норма продуктов на 1 порцию: кабачки — 300 граммов, 2 чайные ложки жира, соус готовый — 100 граммов (4 чайные ложки), мука — 5 граммов.

ЛУК «ФРИ»

Лук жареный «фри» можно приготовить на гарнир к жареному мясу (бифштекс, антрекот).

Очищенную головку лука нарезать на тонкие кольца и обжарить в большом количестве жира до светло-коричневого цвета. Чтобы лук прожарился равномерно, надо погружать его в жир в дуршлагае.

КУКУРУЗА МОЛОДАЯ ОТВАРНАЯ

Початки кукурузы варят в соленой воде, подают к столу целиком. Масло сливочное подается отдельно.

Консервированная сахарная кукуруза кипятится вместе с отваром, затем отвар сливают, зерна же заправляют маслом или соусом — сметанным, молочным или томатным.

Норма продуктов на 1 порцию: кукуруза в початках — 250 граммов или консервированная, в виде зерен, — 150 граммов, масло сливочное — 1—2 чайные ложки или соус — 2—3 столовые ложки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить в него кукурузные хлопья, сахар, сырые яйца, молоко и хорошо перемешать. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями и на нее выложить массу слоем в 3—4 сантиметра, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу.

К запеканке подается сметанный соус.

Норма продуктов на 1 порцию: кукурузные хлопья — 100 граммов, творог — 100 граммов, сахар — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сухари — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сметана — 1 чайная ложка, молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, соус сметанный — 50 граммов (2 столовые ложки).



БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Из грибов можно готовить самые разнообразные блюда.

Жарят обычно грибы белые, подберезовики, подосиновики, моховики, сыроежки. Для варки используют белые грибы, масляники, сыроежки, подберезовики, подосиновики.

ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ

Очищенные свежие грибы хорошо промыть, ошпарить горячей водой, откинуть на сито и дать воде стечь. Нарезав ломтиками, положить на раскаленную сковороду, добавить измельченный репчатый лук, перец, посолить и жарить, непрерывно помешивая в течение 30—40 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы — 200—250 граммов, 2 чайные ложки жира, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, зелень — 5 граммов, соль по вкусу.

ГРИБЫ СВЕЖИЕ В СМЕТАНЕ

Очистить грибы, хорошо промыть, ошпарить горячей водой и откинуть на сито. Когда вода стечет, нарезать ломтиками и положить на раскаленную с жиром сковороду, посолить. Жарить в течение 15—20 минут, периодически помешивая, затем посыпать грибы мукой, перемешать и добавить сметану. Прокипятить. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы — 200 граммов, 2 чайные ложки жира, 1 столовая ложка сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки муки, зелень — 3 грамма.

ГРИБЫ ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Поджарить свежие или предварительно отваренные сушеные грибы, добавить нарезанный кубиками сырой картофель, нарезанные дольками свежие помидоры, обжаренный репчатый лук, сметанный соус и тушить.

Блюдо можно готовить без помидоров.

Норма продуктов на 1 порцию: грибы 120—150 граммов, картофель — 1 шт., лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки, жир — 1 столовая ложка, соус — 2 столовые ложки.



БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Гречневую крупу перебрать, высыпать на сковороду и обжарить на слабом огне, непрерывно помешивая. Когда крупа подрумянится, пересыпать ее в кастрюлю, добавить немного масла, соли и залить горячей водой на 2—3 сантиметра выше уровня. Как только крупа впитает в себя всю воду, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1—1,5 часа.

Рассыпчатую гречневую кашу можно варить в молоке — $\frac{1}{5}$ стакана сырой крупы, в этом случае время варки сливочное — трех-пяти часов.

Норма продуктов на 1 кг готовой каши — 2,5 стакана, вода — 3,5 стакана, соль — 1 чайная ложка.

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Свиное сало-шпиг нарезать мелкими кубиками, обжарить с репчатым луком, положить в готовую кашу и перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию: готовая каша — 250 граммов, шпиг — 20—30 граммов, свиное сало — 25 граммов, соль.

РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ ИЛИ ПШЕННАЯ КАША

Чтобы приготовить рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, нужно рис или пшено варить в большом количестве воды, в пять-шесть раз превышающем вес крупы.

Крупы следует перебрать, промыть и опустить в кипящую подсоленную воду (рис — на 20—25 минут, пшено — на 10—15 минут). Откинув на сито, переложить в кастрюлю, заправить маслом и поставить в духовой шкаф.

Рассыпчатую рисовую и пшенную кашу можно приготовить для гарнира или самостоятельным блюдом.

Норма продуктов на 1 порцию: 4 столовые ложки пшена или 3 столовые ложки риса, 2 чайные ложки жира.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ПОЛУВЯЗКАЯ)

Пшено перебрать, промыть, засыпать в кипящее молоко и варить, помешивая, в течение 1—1,5 часа.

В готовую кашу положить сахар, масло.

Норма продуктов на 1 порцию: пшено — $\frac{1}{3}$ стакана, вода — 1 стакан, сахар — 3 грамма, 2 чайные ложки жира, соль.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (ПОЛУВЯЗКАЯ)

Нарезать на мелкие кубики тыкву и варить в молоке, разведенном водой, 10—15 минут. Промытое пшено, добавив соль, сахар варить 15—20 минут, затем поставить в духовой шкаф.

Норма продуктов на 1 порцию: $\frac{1}{3}$ стакана пшена, $\frac{1}{4}$ стакана молока, сахар — 3 грамма, 1 чайная ложка масла сливочного, $\frac{2}{3}$ стакана воды.

КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ (ПОЛУВЯЗКАЯ)

Крупы перебрать, промыть и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 25—30 минут влить горячее молоко и продолжать варку еще 20—30 минут, непрерывно помешивая.

При подаче на стол полить кашу маслом, посыпать сахаром.

Норма продуктов на 1 порцию: рис — $\frac{1}{4}$ стакана, вода — $\frac{2}{3}$ стакана, молоко — $\frac{1}{4}$ стакана, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахару, 1 чайная ложка масла сливочного.

КАША МАННАЯ (ПОЛУЖИДКАЯ)

Молоко соединить с водой, довести до кипения, положить сахар, соль. Непрерывно помешивая, всыпать манную крупу.

Варку продолжать 12—15 минут. Кашу можно заварить иначе: когда вода закипит, кастрюлю снять с огня, высыпать в один прием всю крупу и, помешивая, довести до кипения.

При подаче на стол положить в кашу сливочное масло.

Норма продуктов на 1 порцию: крупа манная — 2 столовые ложки, вода — $\frac{1}{2}$ стакана, молоко — $\frac{2}{3}$ стакана, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 чайная ложка масла сливочного.

КАША ИЗ САГО

В разбавленное водой молоко положить соль, сахар, довести до кипения, всыпать саго и варить в течение 20—30 минут, затем поставить кастрюлю в духовой шкаф.

Перед подачей на стол положить в тарелку с кашей масло.

Норма продуктов на 1 порцию: саго искусственное — 3 столовые ложки, вода — 200 граммов, молоко — $\frac{1}{5}$ стакана, сахар — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки.

РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ КАША ИЗ ПОЛТАВСКОЙ КРУПЫ

Готовится, как и гречневая, рассыпчатой. К столу можно подать кашу, заправленную маслом или жиром, а также жареным луком или предварительно разогретыми мясными консервами.

Норма продуктов на 1 кг каши: крупа пшеничная — 2 стакана, вода — 3 стакана, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ КАША НА МОЛОКЕ

Крупу перебрать, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить 10—15 минут. Затем слить лишнюю воду, добавить горячее молоко, сахар и сварить до готовности. При подаче к столу полить маслом.

Норма продуктов на 1 кг каши: крупа — 1 полный тонкий стакан, вода или молоко — 3—3,5 стакана, соль — 1 чайная ложка, сахар — 1 столовая ложка.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ

Вязкую манную кашу охладить до температуры 60—70 градусов, вбить яйца, добавить сахарный песок. Массу выложить на масляную, посыпанную сухарями сковороду слоем в 3—4 сантиметра, смазать сметаной. Запечь в жарочном шкафу до образования темно-желтой корочки.

Если запеканка подается к столу в горячем виде, то поливается маслом. Холодную запеканку можно полить сметаной или фруктовым соусом.

Хорошо добавить изюм.

Норма продуктов на 1 порцию: крупа манная — 2,5 столовой ложки, вода — $\frac{1}{2}$ тонкого стакана, сахар — 1 чайная ложка, сухари молотые — 1 чайная ложка, соус фруктовый для поливки — 3 столовые ложки или сметаны — 1 столовая ложка, или масло сливочное, маргарин — 1—2 чайные ложки.

По такой же рецептуре можно приготовить запеканку из риса или пшена.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

Хорошо очищенный и промытый рис варить в воде 10—15 минут. Слив воду, добавить горячее молоко, соль, сахар и продолжать варку еще 20—25 минут. В готовую вязкую кашу положить изюм, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Ввести взбитые яичные белки. Массу выложить на смазанную жиром, посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовом шкафу.

По готовности пудинг разрезать на порции и положить на тарелки. Отдельно подать сладкий фруктовый соус.

Норма продуктов на 1 порцию: рис — 2 столовые ложки, вода — $\frac{1}{3}$ стакана, молоко — 3 столовые ложки, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, изюм — 1 чайная ложка, сухари молотые — 1 чайная ложка, 2 чайные ложки масла сливочного, ванилин.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

В рассыпчатую гречневую кашу добавить протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку творог, яйца, сахар, масло, соль. Можно добавить еще сметану. Массу хорошо перемешать, выложить на масляную, посыпанную сухарями сковороду, смазать сметаной или сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. К столу подать крупеник со сметаной или растопленным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: крупа гречневая — 3 столовые ложки, вода — $\frac{1}{4}$ часть тонкого стакана, молоко — $\frac{1}{5}$ часть стакана, творог — 100 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 1 чайная ложка, сухари молотые — 1 чайная ложка, сметана — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, масло — 1 чайная ложка. Сметана или масло сливочное для поливки готового блюда — 1 столовая ложка.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Сварить вязкую пшеничную кашу с тыквой, как указано выше, охладить ее до 60—70 градусов, ввести сырые яйца и перемешать. Массу выложить на масляную, посыпанную сухарями сковороду, смазать смесью сметаны и яйца и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол нарезать на порции и полить сметаной или маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: пшено — $\frac{1}{2}$ часть тонкого стакана, смесь молока и воды — $\frac{3}{4}$ тонкого стакана, тыква — 150 граммов, сахар — 1 чайная ложка, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сметана — 1 чайная ложка, сухари для посыпки — 1 чайная ложка, масло для смазки сковороды — 1 чайная ложка, сметана или масло для поливки блюда — 1 столовая ложка.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ, ЯЧНЕВЫЕ ИЛИ РИСОВЫЕ С КЛЮКВЕННЫМ КИСЕЛЕМ

В кипящую воду всыпать соль, сахар, подготовленную крупу и варить 15—20 минут, затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут.

По готовности немного охладить кашу и, смачивая

руки в холодной воде, разделить на круглые биточки, по два-три на порцию. Биточки обсыпать мукой или молотыми сухарями и обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон. При подаче на стол полить маслом, сметаной или клюквенным киселем (см. раздел о приготовлении киселя).

Норма продуктов на 1 порцию: пшено, ячневая крупа — $\frac{1}{3}$ стакана, или рис — $\frac{1}{4}$ стакана, вода — 200 граммов, сахар — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сухари молотые — 2 чайные ложки, жир — 2 чайные ложки, кисель — 100 граммов.

В кашу для биточков можно добавить сырые яйца.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ ИЛИ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

Морковь сварить в кожице, очистить, пропустить через мясорубку и соединить с вязкой рисовой или пшенной кашей. В массу добавить сахар, масло или маргарин, сырое яйцо, хорошо перемешать и разделить котлеты, по две на порцию. Котлеты обсыпать мукой, придать им форму пирожка.

Блюдо подают к столу, полив молочным, сметанным соусом или сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: рис или пшено — $\frac{1}{3}$ часть стакана, вода — $\frac{2}{3}$ стакана, морковь — 1 шт., масло или маргарин — 1 чайная ложка, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., сахар — $\frac{1}{4}$ чайной ложки, сухари молотые — 2 чайные ложки, жир для жарки — 2 чайные ложки, соус — 3 столовые ложки или сметана — 1 столовая ложка.

ФАСОЛЬ ИЛИ ГОРОХ С КОПЧЕНОСТЯМИ

Отварить корейку или грудинку, полученный отвар использовать для приготовления соуса красного. Горох или фасоль сварить до готовности, добавив соль в конце варки. Копчености нарезать кубиком и соединить с бобовыми, после чего массу заправить красным соусом, добавить мелко нарезанный пассерованный лук и растертый с солью чеснок. Перемешать и тушить 10—15 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: фасоль или горох — 100 граммов, копчености — 20—30 граммов, лук репчатый — $\frac{1}{4}$ головки, жир для пассерования лука — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, соус — 2⁶ столовые ложки, чеснок, зелень.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой на 8—10 часов для набухания и затем варить 2—3 часа до готовности. Откинув на сито, переложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный, обжаренный с томатом-пюре репчатый лук, соль, молотый перец, сливочное масло и держать на огне в течение 5—8 минут.

При подаче на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Норма продуктов на 1 порцию: фасоль — $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый — 1 шт., томат-пюре — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, масло сливочное — 2 чайные ложки, перец молотый — 0,05 грамма.

ГОРОХ СО ШПИГОМ

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и варить при медленном кипении до готовности. Слив оставшуюся воду, добавить соль и репчатый лук, поджаренный с кусочками свиного шпига, все хорошо перемешать и прогреть.

Норма продуктов на 1 порцию: горох — $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый — 1 головка, шпиг — 20 граммов.

МАКАРОНЫ С СЫРОМ ИЛИ ТВОРОГОМ

Макароны измельчить и опустить в кипящую подсоленную воду, по готовности откинуть на сито или дуршлаг, промыть горячей водой и, когда вода стечет, заправить жиром.

Подают к столу макароны, уложив горкой на маленькой тарелке. Перед едой сверху посыпают тертым (на терке) сыром или смешивают с пропущенным через мясорубку творогом.

Норма продуктов на 1 порцию: макароны — 100 граммов, сыр — 20—25 граммов или творог — 50—75 граммов, масло или маргарин — 2 чайные ложки.

МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ

Сварить и заправить жиром макароны, как для предыдущего блюда. Томат-пюре или соус поджарить с жиром и заправить макароны, хорошо прогреть. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

Норма продуктов на 1 порцию: макароны — 100 граммов, томат-пюре — 1 столовая ложка, маргарин или молоко — 1 столовая ложка, зелень.

МАКАРОНЫ С МЯСОМ

Макароны отварить, соединить с жареным мясом и перемешать. Перед едой посыпать зеленью петрушки или лука. Мясо приготовить следующим образом.

Говядину или нежирную свинину пропустить через мясорубку и поджарить с жиром, добавить жареный репчатый лук, влить немного бульона и тушить до готовности.

Норма продуктов на 1 порцию: макароны — 100 граммов, мясо — 50 граммов, масло или маргарин — 1 столовая ложка, лук репчатый — $\frac{1}{4}$ часть головки, бульон.

МАКАРОННИК

Макароны перебрать, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 30—40 минут, по готовности откинуть на сито и переложить в кастрюлю.

Сырые яйца растереть с сахаром, развести молоком, добавить растопленное масло и перемешать с макаронами. Полученную массу переложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Разровнять, сбрызнуть жиром и запечь в духовом шкафу.

По готовности нарезать макаронник на порции и подать к столу, полив растопленным сливочным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: макароны — 90 граммов, вода — 100 граммов, молоко — 100 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 10 граммов, масло сливочное — 5 граммов, сухари — 5 граммов, масло сливочное для полива — 10 граммов.





Картофельный рулет с мясным фаршем

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

ВАРЕНЕЦ

Молоко налить в широкую посуду и поставить в духовой шкаф. Образующуюся пенку снимать не менее пяти-шести раз, погружая ее в молоко. Топленое молоко должно иметь светло-коричневый оттенок. Только после этого молоко охлаждают до 30—35 градусов, добавляют сметану (одну-две столовые ложки на 1 литр молока), хорошо размешивают, разливают по стаканам и ставят в теплое место на 18—20 часов. Загустевшее молоко хранится в холодном месте.

К варенцу отдельно подаются сахарная пудра, ржаные толченые сухари или кукурузные хлопья.

Норма продуктов на 1 порцию: варенец — 150 граммов, сахарная пудра, сухари или кукурузные хлопья по 1 столовой ложке.

СЫРКОВАЯ МАССА

Протереть сквозь сито творог, положить сметану, сахар, ванилин и хорошо перемешать. В массу, кроме того, можно добавить промытый в горячей воде изюм, масло сливочное, сырые яйца. При подаче на стол полить творог сметаной или посыпать сахарной пудрой (измельченный сахар).

Норма продуктов на 1 порцию: творог — 100 граммов, 1 чайная ложка сметаны, 1 столовая ложка сахара, ванилин, 1 чайная ложка размягченного сливочного масла, 10 граммов изюма.

СЫРНИКИ

Протереть творог сквозь сито, добавить муку, сахар, яйца, соль, ванилин и хорошо перемешать. Творожную массу раскатать в муке в виде «колбасок», разрезать ножом на лепешки, обсыпать мукой и жарить на сковороде до образования румяной корочки с обеих сторон.

Перед подачей на стол хорошо полить горячие сырники маслом или сметаной, сверху посыпать сахарной пудрой. Муку можно заменить манной крупой.

Норма продуктов на 1 порцию: творог — 150 граммов, 2 чайные ложки муки пшеничной, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка масла топленого, 1 столовая ложка сметаны.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить яйца, сахар, соль, ванилин, муку или манную крупу и все хорошо перемешать.

Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями и выложить на нее творожную массу слоем в 4—5 сантиметров. Смазать массу яичным льезоном или сметаной и запечь в духовом шкафу до образования корочки темно-желтого цвета. По готовности нарезать и перед едой полить сметаной или сладким соусом.

Норма продуктов на 1 порцию (200 граммов): творог — 150 граммов, крупа манная или мука — 1 чайная ложка, сахарный песок — 1 чайная ложка, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., маргарин для смазки сковороды — 1 чайная ложка, сухари молотые — 1 чайная ложка, сметана для смазки — 1 чайная ложка, соус или сметана — 1 столовая ложка.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА

Протереть сквозь сито творог, добавить муку, сырые яичные желтки, растертые с сахаром и солью, размягченное сливочное масло, ванилин, изюм и хорошо перемешать.

Яичные белки отделить от желтков, взбить до пенообразного состояния и также соединить с творогом.

Выложив творожную массу на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, разровнять ее, полить сметаной и запечь в духовом шкафу. Через 25—30 минут,

по готовности, немного охладить пудинг и нарезать порциями. При подаче на стол полить сметаной или маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: творог — 150 граммов, мука пшеничная или манная крупа — 2 чайные ложки, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, 1 столовая ложка изюма, 1 чайная ложка масла сливочного, 1 чайная ложка молотых сухарей, 1 столовая ложка сметаны.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Просеять на стол муку, сделать углубление в виде воронки, выбить яйцо, положить сахар, соль, добавить воду или молоко и замесить крутое тесто. Раскатав тесто на мелкие «колбаски», нарезать их поперек в виде клецок. Сделав сочни, положить творожный фарш и зашпатель края.

Хранить вареники до варки нужно на посыпанной мукой доске. Перед подачей на стол опустить в кипящую подсоленную воду на 8—10 минут и, как только они всплывут, вынуть шумовкой. Чтобы вареники не склеивались, надо полить их растопленным маслом, а перед подачей — сметаной.

Приготовление фарша. В творог положить яйцо, сливочное масло, сахар и хорошо перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию: мука пшеничная — 2 столовые ложки, вода или молоко — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар — 2 грамма, яйцо — $\frac{1}{5}$ шт., масло — 2 грамма, 1 столовая ложка сметаны.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

К перемешанному с мукой творогу добавить сырые яйца, соль и, раскатав в муке творожную массу на тонкие «колбаски», нарезать их поперек в виде клецок. До варки вареники хранятся в холодном месте на посыпанной мукой доске, а перед подачей опускаются в кипящую подсоленную воду на 5—8 минут.

Готовые, всплывшие на поверхность воды вареники нужно вынуть шумовкой и подать на стол, полив сливочным маслом или сметаной.

Норма продуктов на 1 порцию: творог — 150 граммов, 2 чайные ложки муки, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка масла сливочного, 1 столовая ложка сметаны.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Жидкое пресное тесто для блинчиков готовится так. Соединив яйца с солью, сахаром, развести молоком, всыпать муку, хорошо перемешать и добавить оставшееся молоко и воду (жидкость должна иметь температуру парного молока).

Готовое жидкое тесто процедить через дуршлаг или сито и разливательной ложкой наливать тонким слоем на хорошо раскаленную, смазанную жиром чугунную сковороду. Когда зарумянится одна сторона блинчика, убрать его со сковороды. На середину поджаренной стороны положить творожный фарш, края завернуть конвертом и обжарить до румяной корочки с обеих сторон.

Перед подачей на стол положить на тарелку 2—3 блинчика, сверху полить маслом и посыпать сахарной пудрой. Можно подать к блинчикам сметану.

Приготовление фарша. К протертому через сито творогу добавляются сырые яйца, сахар, ванилин, соль, и масса хорошо перемешивается.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 столовые ложки муки пшеничной, вода или молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 3 грамма, 1 чайная ложка масла топленого, 1 чайная ложка сахарной пудры или 1 столовая ложка сметаны. Творог для фарша — 100 граммов, 1 чайная ложка сахару, яйцо — $\frac{1}{10}$ шт., ванилин.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца можно приготовить вареными вкрутую, «в мешочек», всмятку. Готовят также блюда из жареных яиц, омлеты.

ЯЙЦА ВКРУТУЮ

Хорошо промытые яйца погружают в кипящую воду (3 литра на 10 яиц) и варят в течение 8—10 минут. По готовности опускают в холодную воду, что облегчает очистку скорлупы.

ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК»

Варят так же, как вкрутую, но кипятят 4—5 минут.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Варят так же, как яйца вкрутую, но кипятят 3—3,5 минуты.

ЯИЧНИЦА НАТУРАЛЬНАЯ

На раскаленную сковороду выбить 2 яйца, не повредив желтка, посолить и жарить 2—3 минуты.

ЯИЧНИЦА СО ШПИГОМ И ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ

Нарезанное тонкими ломтиками сало слегка обжа- рить на сковороде, положить нашинкованный соломкой репчатый лук и жарить 1—2 минуты. На шпиг и лук

выбить яйца, не повредив желтки. Сверху посыпать солью.

Норма продуктов на 1 порцию: 2—3 яйца, шпиг — 20 граммов, лук репчатый — $\frac{1}{2}$ головки.

ЯИЧНИЦА С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Мясные продукты нарезают тонкими ломтиками, обжаривают на сковороде с жиром, затем выбивают яйца, солят, доводят до готовности.

Норма продуктов на 1 порцию: 2—3 яйца, масло или маргарин — 1 чайная ложка, колбаса или ветчина — 30 граммов.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Яйца выбить в кастрюлю, добавить соль, хорошо перемешать, развести молоком или водой, после чего вылить тонким слоем на разогретую с жиром сковороду и жарить, помешивая до загустения, на сильном огне. Когда снизу образуется румяная корочка, края омлета завернуть к середине, придав форму пирожка. При подаче на стол полить сливочным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: яйца — 2 шт., молоко или вода — 2 столовые ложки, жир для жарки — 1 чайная ложка, масло сливочное — 1 чайная ложка, соль 1 грамм.

ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ КОЛБАСОЙ

Ветчину или колбасу нарезать мелким кубиком, слегка обжарить на сковороде с маслом, залить смесью яиц и молока, перемешать. По готовности свернуть и подать так же, как омлет натуральный.

На 1 порцию взять: 30—50 граммов ветчины или колбасы. Остальные продукты те же, что и для омлета натурального.

ОМЛЕТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ВАРЕНЬЕМ

Приготовить натуральный омлет, как указано выше, добавив в него сахар, затем на середину положить густое варенье, края загнуть, придав форму пирожка.

Омлет переложить на тарелку швом вниз, сверху посыпать сахарной пудрой.

На 1 порцию взять: варенье (ягоды) — 1 полная столовая ложка, сахарная пудра — 1 чайная ложка и сахарный песок для приготовления омлета — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНОГО ПОРОШКА

Яичный порошок разводят молоком или водой, кладут соль и через 20—30 минут наливают тонким слоем на разогретую с жиром сковороду. Дальше поступают так же, как при изготовлении омлета из яиц.

На 100 граммов ($\frac{1}{2}$ стакана) яичного порошка взять 4 грамма соли и 350 граммов жидкости (вода или молоко наполовину с водой).

При подаче к столу поливают омлет растопленным маслом.

ДРАЧЕНА

Готовится перед едой: при хранении вкус драчены ухудшается.

Высыпав муку в кастрюлю, разводят ее яичной массой, приготовленной как для омлета, добавляют сметану, муку перемешивают, выливают на раскаленную с жиром сковороду и выпекают, как омлет. При подаче на стол поливают сливочным маслом.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 яйца, молоко — $1\frac{1}{2}$ столовые ложки, мука пшеничная — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, 2 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка жира, 1 чайная ложка масла сливочного.



СОУСЫ И ЗАПРАВКИ К БЛЮДАМ

Соусы улучшают вкус блюда, повышают питательную ценность и способствуют лучшему перевариванию пищи. Блюдо может быть полито соусом при подаче на стол или соус подается отдельно в соуснике.

СОУС КРАСНЫЙ

Красный соус можно приготовить к рубленным мясным котлетам, жареному мясу, языку, почкам и сосискам.

В кастрюлю нужно положить жир, раскалить его, всыпать муку и жарить до светло-коричневого цвета. Добавив томат-пюре, слегка поджаренные коренья, репчатый лук, поставить кастрюлю на огонь на 2—3 минуты и, непрерывно помешивая, развести муку горячим бульоном или водой. Соус кипятить 40—60 минут. За 5—10 минут до конца варки положить соль, перец, лавровый лист. Готовый соус процедить сквозь сито.

Норма продуктов на 1 килограмм соуса: бульон — 1000 граммов, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки томата-пюре, лук репчатый — 1 головка, морковь — $\frac{1}{2}$ шт. (для бульона), соль по вкусу.

БЕЛЫЙ СОУС

Готовится к отварной курице, кролику, телятине, а также для заправки супов.

Растопив жир в кастрюле, всыпать муку и жарить до светло-желтого цвета, затем, помешивая, добавить горячий мясной бульон, соль, жареный репчатый лук, петрушку, проварить соус 20—25 минут и процедить.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 1000 граммов, мука — 2 столовые ложки, 2 столовые ложки масла сливочного, лук репчатый, петрушка — 1/2 шт., соль по вкусу.

Если соус готовится к рыбным блюдам, то для разведения мучной пассеровки следует взять рыбный бульон.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Готовится к овощным блюдам, рыбным, мясным.

В растопленный жир нужно всыпать муку и жарить до светло-желтого цвета, после чего развести горячим мясо-костным бульоном и прокипятить. Отдельно на сковороде обжаривают морковь, петрушку, лук репчатый, добавляют томат и жарят всю массу еще 2—3 минуты. Овощи с томатом нужно ввести в белый соус, положить перец горошком, лавровый лист, соль и проварить все 10—15 минут. Готовый соус процедить через сито.

Норма продуктов на 1 килограмм та же, что и для красного соуса, нужно лишь влить вдвое больше томата-пюре (4 столовые ложки).

СОУС ТОМАТНЫЙ С ГРИБАМИ

Очищенные и хорошо промытые свежие белые грибы мелко нарезать, залить горячей водой, отварить в течение 10—15 минут, соединить с мелко накрошенным и обжаренным на растительном масле репчатым луком и кипятить 3—5 минут. Соединить с томатным соусом, проварить.

Если для соуса используются сухие грибы, то их хорошо промывают в теплой воде, дают постоять в холодной воде 2—3 часа и варят около часа без соли. Затем варят соус так же, как со свежими грибами.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 1000 граммов, 4 чайные ложки муки пшеничной, 4 чайные ложки жира, лук репчатый — 200 граммов, 1 стакан томата-пюре, грибы белые — 150 граммов, 2 столовые ложки масла сливочного.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Готовится к овощным, мясным и рыбным блюдам из белого соуса, в который нужно добавить сметану, соль,

перец. Проварив соус 2—3 минуты и процедив, можно подавать его к столу.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 800 граммов, 2 столовые ложки муки пшеничной, 2 столовые ложки масла сливочного, 1 стакан сметаны.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

Готовится к тефтелям и голубцам из сметанного соуса, в который добавляют поджаренный на жирах томат. Соус кипятят в течение 3—5 минут и процеживают.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 900 граммов, 2 столовые ложки масла сливочного, 1 стакан сметаны, 4 столовые ложки томата-пюре.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ

Готовится к лангету, печенке, мясным котлетам.

Обжарив на масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить томат-пюре, прожарить лук еще 2—3 минуты, соединить со сметанным соусом и прокипятить.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 800 граммов, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки масла сливочного, 1 стакан сметаны, лук репчатый — 250 граммов, 1 столовая ложка томата-пюре.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Готовится для овощных блюд.

В поджаренную на масле до светло-желтого цвета муку влить, непрерывно помешивая, горячее молоко, посолить и кипятить соус 5—8 минут.

Норма продуктов на 1 килограмм соуса: молоко — 1000 граммов, 2 столовые ложки муки пшеничной, 2 столовые ложки масла сливочного, соль по вкусу.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

Этот соус можно подать к солонине, отварному мясу и языку.

Растопив в кастрюле жиры, нужно высыпать в нее муку и жарить до светло-желтого цвета, затем добавить сметану и проварить 5—10 минут.

Промытый, очищенный натертый хрен слегка поджа-

ривается на сливочном масле. Добавив к хрену разведенный уксус, бульон, лавровый лист, перец горошком, нужно выпарить жидкость, поставив ее на огонь. Соус соединить с хреном, прокипятить и добавить кусочек сливочного масла.

Норма продуктов на 1 килограмм: бульон — 800 граммов, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла сливочного, хрен — 300 граммов, $\frac{2}{3}$ стакана уксуса, 1 стакан сметаны.

СОУС ГРИБНОЙ

Готовится к картофельным котлетам и овощным запеканкам.

Хорошо промытые сушеные грибы нужно залить холодной водой на 2—3 часа, затем в этой же воде сварить и по готовности мелко нарезать. Горячий грибной бульон влить, помешивая, в муку, поджаренную на масле до светло-желтого цвета, и проварить все это 10—15 минут. Отдельно поджарить репчатый лук, положить в него нарезанные грибы, ввести в соус, добавить соль и прокипятить.

Готовый соус хорошо соединить со сметаной.

Норма продуктов на 1 килограмм: грибы сушеные — 30 граммов, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки масла, лук репчатый — 300 граммов.

СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ

Готовится для овощных или крупяных блюд.

В горячий молочный¹ соус нужно положить сахар и, если есть возможность, ванилин, прокипятить 2—3 минуты и процедить.

Норма продуктов на 1 килограмм: молоко — 900 граммов, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла сливочного, $\frac{1}{2}$ стакана сахару, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, ванилин.

СОУС ПОЛЬСКИЙ

Готовится к отварной рыбе.

В растопленное сливочное масло положить сваренные вкрутую, нарезанные кубиком яйца, рубленую зе-

¹ Приготовление соуса молочного описано выше.

лень петрушки, лимонную кислоту или сок лимона, соль и прогреть соус, не доводя до кипения, в течение одной-двух минут.

Норма продуктов на 1 килограмм соуса: масло сливочное — 700 граммов, яйцо — 8 шт., зелень петрушки — 20 граммов, лимонная кислота — 2 грамма.

СОУС СУХАРНЫЙ

Сливочное масло растопить, всыпать молотые, поджаренные пшеничные сухари. Перемешать.

Сухари прожарить в масле, добавив соль, лимонную кислоту или лимонный сок.

С этим соусом хорошо подать к столу отварную цветную капусту.

Норма продуктов на 1 килограмм соуса: масло сливочное — 900 граммов, сухари пшеничные — 200 граммов, лимонная кислота — 2 грамма.

МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ С ТОМАТОМ

Готовится к холодной отварной или жареной рыбе и как холодная закуска.

Морковь, петрушку, репчатый лук, репу нужно очистить, хорошо промыть и нарезать мелкой соломкой. Подготовленные овощи жарятся на растительном масле 15—20 минут, затем к ним добавить томат и жарить еще 5—10 минут. Ввести рыбный бульон, уксус, перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, прокипятить маринад и охладить. В маринад можно добавить корицу и гвоздику.

Норма продуктов на 1 килограмм маринада: морковь — 500 граммов, петрушки — 80 граммов, лук репчатый — 200 граммов, 1 стакан томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана масла растительного, 2 стакана уксуса, 3 чайные ложки сахару, перец — 1 грамм, 2 чайные ложки соли, лавровый лист — 1 грамм.

СОУС «ХРЕН С УКСУСОМ» (ХОЛОДНЫЙ)

Подается на стол к холодным, рыбным и мясным блюдам.

Если хрен вялый, его нужно положить на 2—3 часа в холодную воду, затем очистить, натереть, добавить

соль, сахар, уксус и хорошо перемешать. Хранить соус следует, плотно закрыв крышкой.

Норма продуктов на 1 килограмм: хрен—500 граммов, уксус трехпроцентный — 500 граммов, 2 чайные ложки сахару, 2 чайные ложки соли.

СОУС МАЙОНЕЗ

Подается к рыбе холодной, селедке, а также для заправки салатов.

Для приготовления майонеза¹ нужен лишь желток сырого яйца, отделенный от белка. В тарелку с желтком добавляется немного соли, сахару, готовой горчицы. Непрерывно помешивая яичную массу в одну сторону, вливают в нее тонкой струйкой растительное масло. Когда майонез загустеет, надо добавить разведенный уксус и перемешать.

По готовности в соус можно влить сметану.

Норма продуктов на 1 килограмм: 3 стакана масла растительного, 6 яичных желтков, $\frac{1}{5}$ чайной ложки горчицы готовой, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли, сахарного песку.

ГОРЧИЦА

Порошок горчицы растереть, чтобы не было комков, залить кипятком (на 100 граммов горчицы взять 300—500 граммов воды), размешать и оставить на 5—8 часов. После того как порошок осядет на дно, воду, в которой растворилась горечь, надо слить, добавить в горчицу соль, сахар, растительное масло, уксус и хорошо перемешать.

Хранится горчица в баночке с плотно закрытой крышкой.

Норма продуктов на 1 килограмм: 1,5 стакана сухой горчицы, $\frac{1}{3}$ стакана уксуса трехпроцентного, $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли, $\frac{1}{3}$ стакана сахару, 3 столовые ложки масла растительного.

ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

Может быть подана с селедкой, салатом и винегретом. В готовую горчицу нужно добавить соль, сахар, ма-

¹ Готовый соус майонез в целях экономии времени можно купить в магазине.

сло растительное, перец молотый и хорошо перемешать, развести уксусом и взболтать.

Норма продуктов на 1 килограмм: масло растительное — 200 граммов, уксус трехпроцентный — 450 граммов, 3 столовые ложки горчицы готовой, 2 столовые ложки сахара, перец молотый — 1 грамм, 1 чайная ложка соли.



СЛАДКИЕ БЛЮДА

Ассортимент сладких блюд очень разнообразен. Эти блюда вкусны и питательны. Их можно приготовить холодными (кисели, компоты, желе, муссы, кремы), а также горячими (блинчики с вареньем, яблоками, яблоки печеные, пудинги).

«Еда,— говорил И. И. Павлов,— начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы...— сахар».

КИСЕЛИ

Для приготовления киселей из ягод, фруктов, кваса хлебного, повидла, фруктовых вод используется картофельный крахмал, а для молочного киселя — маисовый (кукурузный). Кисель, сваренный на картофельном крахмале, нужно снять с огня, как только он закипит (иначе кисель станет жидким), а на маисовом крахмале кипятить 8—10 минут.

На стол кисель подается охлажденным. Чтобы сверху не образовалась пленка, нужно посыпать его по готовности сахарным песком.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ, СМОРОДИНЫ И ДРУГИХ ЯГОД

Ягоды перебрать, хорошо промыть, протереть сквозь сито или дуршлаг. Выжимки залить горячей водой и кипятить в течение 3—5 минут, после чего процедить, а в

отвар положить сахар и снова поставить на огонь (выжимки от вишни следует кипятить вместе с косточками).

Для улучшения вкуса в кисель из черники, вишни, малины, земляники можно добавить лимонную кислоту.

Часть отвара охлаждается, и этим отваром разводится крахмал.

В кипящий сироп, полученный при соединении отвара с сахаром, помешивая, ввести разведенный крахмал, дать жидкости закипеть и снять с огня. В готовый кисель влить отжатый сок из ягод и перемешать.

Норма продуктов на 1 литр: клюква, смородина — 1 стакан, черника — 1,5 стакана, вишня, малина или земляника — 1—1,5 стакана, 5 столовых ложек сахару, крахмал — $\frac{1}{4}$ стакана.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки промыть, нарезать тонкими ломтиками, удалить семечки, залить горячей водой и кипятить 10—12 минут. Когда яблоки разварятся, протереть их вместе с жидкостью, добавить сахар и прокипятить. В сироп, помешивая, ввести разведенный холодным отваром крахмал и дать еще раз закипеть.

Если сырое яблоко предварительно натерто на мелкой терке, то после закипания массы его заваривают разведенным крахмалом.

Кисель можно приготовить иначе: кожицу с очищенных яблок проварить в воде с сахаром, процедить, добавить крахмал и охладить. Ввести натертое очищенное яблоко и перемешать.

Норма продуктов на 1 литр киселя: яблоки свежие — 3 шт., 5 столовых ложек сахару, 2 столовые ложки крахмалу картофельного.

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ

Вскипятить воду, добавить сахар, ввести разведенное небольшим количеством горячей воды повидло или джем, дать прокипеть и заварить разведенным крахмалом.

Норма продуктов на 1 литр: повидло, джем или варенье — $\frac{2}{3}$ стакана, 3 столовые ложки сахарного песку, 2 столовые ложки крахмалу.

КИСЕЛЬ ИЗ ХЛЕБНОГО КВАСА

В кипящий хлебный квас положить сахар. Крахмал развести холодным квасом, помешивая ввести в отвар и кипятить 2—3 минуты.

Норма продуктов на 1 литр киселя: квас хлебный — 900 граммов, $\frac{1}{2}$ стакана сахару, 2 столовые ложки муки картофельной.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

В горячее молоко положить сахар, ванилин, довести до кипения и, непрерывно помешивая, влить разведенный в воде маисовый крахмал. Кисель варить при медленном кипении 8—10 минут.

Норма продуктов на 1 литр киселя: молоко — 900 граммов, $\frac{1}{2}$ стакана сахару, $\frac{1}{3}$ стакана крахмалу маисового, ванилин — 0,05 грамма.

КОМПОТЫ

В отличие от киселей ягоды и фрукты для компотов не протираются. В компоты не входит крахмал. Подаются они, как и кисели, охлажденными.

КОМПОТ ИЗ СЫРЫХ ЯБЛОК

В кипящую воду положить сахар, лимонную кислоту, цедру лимона и гвоздику, прокипятить, охладить и процедить. Яблоки помыть, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. После этого залить холодным сиропом и дать постоять 2—3 часа.

На стол компот подается в вазочках или стаканах.

Норма продуктов на 1 килограмм компота: яблоки свежие — 500 граммов, сахар — $\frac{1}{3}$ тонкого стакана, лимонная цедра, лимонная кислота по вкусу, 1—2 шт. гвоздики, $\frac{1}{2}$ литра воды.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Яблоки промыть и очистить от кожицы, сердцевины и зерен. Во избежание потемнения нарезать перед варкой.

Положив в кипящую воду сахар и тонкие ломтики яблок, варить их в течение 5—8 минут. Для улучшения

вкуса можно добавить в компот лимонную кислоту, а для придания ему темно-желтого цвета — немного жженого сахара, разведенного в горячей воде.

Таким же образом варится и компот из свежих груш.
Норма продуктов на 1 килограмм: груши или яблоки — 3—4 шт., $\frac{1}{2}$ стакана сахара, лимонная кислота по вкусу.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

Вишню промыть в холодной воде и очистить от косточек. Косточки залить горячей водой, прокипятить 5 минут и откинуть на сито. В отвар положить сахар, вишню и дать закипеть. В процессе варки можно добавить в компот несколько растолченных косточек (для улучшения вкуса).

Норма продуктов на 1 килограмм: $1\frac{1}{2}$ стакана вишни, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД

Садовую землянику или клубнику перебрать, хорошо промыть и переложить в эмалированную посуду. В горячей воде растворить сахар, прокипятить сироп и залить им ягоды. Когда компот остынет, разлить его в стаканы.

Норма продуктов на 1 килограмм: 2 стакана ягод, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ

Сухие фрукты хорошо промыть в теплой воде. В кипящую воду положить сахар, грушу, варить 15—20 минут. Добавив яблоки, варить компот еще 5—6 минут. Положить чернослив, урюк, вишню, прокипятить, затем высыпать промытый изюм и снять компот с огня.

Норма продуктов на 1 килограмм: фрукты сухие, смесь — 200 граммов, 2—3 столовые ложки сахара.

ЖЕЛЕ И МУССЫ

Желе — это прозрачная, застывшая студнеобразная масса. Мусс — пенообразная застывшая масса.

Желе и мусс можно приготовить из ягод, фруктов, а также из соков, сиропов и варенья. В зависимости от про-

дуктов, из которых приготовлены желе и мусс, блюда имеют различные цвета.

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Хорошо промыть и протереть сквозь сито спелые ягоды. Выжимки залить холодной водой, прокипятить в течение 8—10 минут и процедить. В отвар добавить сахар, желатин, предварительно замоченный (в течение 20—30 минут) в холодной воде, прокипятить все это и процедить сквозь марлю. Добавив сок ягод, разлить желе в формы или вазочки и вынести на холод.

Желе можно подать на стол в тех вазочках, в которых оно охлаждалось, или выложить на тарелку. Для этого форма с желе погружается на две трети высоты в горячую воду (на одну-две секунды).

Для улучшения вкуса в конце варки можно влить в желе лимонную кислоту или несколько капель виноградного вина.

Норма продуктов на 1 порцию желе: 2 столовые ложки клюквы или смородины, $\frac{1}{2}$ стакана малины или вишни, 5 столовых ложек сахару, желатин — 3 грамма.

ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНОВ ИЛИ АПЕЛЬСИНОВ

Из лимона или апельсина приготовить сок. С поверхности цедры снять тонкий окрашенный слой кожицы, мелко нарезать и положить в кипящий сахарный сироп. Сюда же влить предварительно замоченный в холодной воде желатин, дать закипеть, добавить лимонный или апельсиновый сок и процедить. В желе из апельсинов вместе с желатином кладется лимонная кислота.

Желе разлить по формочкам или вазам. Охладить перед подачей на стол, выложить на тарелку, как и желе из свежих ягод.

Норма продуктов на 1 порцию: апельсин — 1 шт., или лимон — $\frac{1}{2}$ шт., сахар — 1 столовая ложка (с верхом), желатин — 3 грамма, лимонная кислота — 1 грамм.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОДНОГО ВАРЕНЬЯ

В кипящую воду положить варенье и через 3—5 минут откинуть на сито. В получившийся сироп опустить сахар, предварительно замоченный в холодной воде же-

латин, прокипятить и, добавив несколько капель вина, процедить. Слегка охладив желе, разлить его в вазочки или формочки, в которые предварительно положить ягоды из варенья.

Поставить желе на холод. Перед подачей на стол выложить на тарелку.

Норма продуктов на 1 порцию желе: варенье — 2 столовые ложки, 1 столовая ложка сахару, желатин — 3 грамма, $\frac{1}{2}$ чайной ложки ликера или виноградного вина.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Мусс из свежих ягод готовится так же, как и желе, но сироп после введения желатина и кипячения следует охладить, затем он взбивается до увеличения объема массы в 2,5—3 раза. Не давая массе застыть, ее разливают в вазочки или формочки, а перед подачей на стол перекладывают на тарелку (см. «Желе из ягод») и поливают фруктово-ягодным сиропом.

Норма продуктов на 1 порцию: клюква или земляника садовая — 20 граммов, 1 чайная ложка сахару, желатин — 2,5 грамма, для сиропа — 1 чайная ложка сахару, 1 чайная ложка клюквы или земляники.

МУСС ЯГОДНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

Ягоды перебрать, промыть, хорошо размять пестиком, затем добавить холодной кипяченой воды и процедить сквозь сито. Выжимки кипятить 3—5 минут, а затем процедить. Добавив в отвар сахар, сварить на нем жидкую манную кашу и влить отжатый ранее сок. Кашу охладить на 35—40 градусов, затем взбить венчиком до увеличения объема массы в 2—2,5 раза, после чего мусс разлить в формы и охладить. К муссу можно подать стакан холодного молока.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 столовые ложки ягод свежих, 1 столовая ложка сахару, 2 чайные ложки манной крупы, вода — 140 граммов.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Промыть, нарезать тонкими ломтиками яблоки, залить горячей водой и варить 10—15 минут. По готовности слить отвар, а ягоды протереть сквозь сито. Добавив

сахар и замоченный в холодной воде желатин, довести до кипения яблочный отвар и охладить. Сироп соединить с яблочным пюре, добавить ванилин, охладить до 35—40 градусов и взбивать на холоде металлическим венчиком до образования пенистой массы. По готовности мусс разлить в формы или вазочки и охладить.

Норма продуктов на 1 порцию мусса: 1—2 яблока, 2 чайные ложки сахару, желатин — 3 грамма.

МУСС ЛИМОННЫЙ

Приготовить лимонное желе, охладить и взбивать на холоде венчиком до увеличения объема массы в 2—2,5 раза. Разлить в формочки и охладить. Перед подачей на стол вынуть из формочек так же, как желе, полить охлажденным сахарным сиропом, в который добавлен ликер или виноградное вино.

Норма продуктов на 1 порцию: лимон — $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ часть, сахар — 1 столовая ложка, желатин — 2,7 грамма; для сиропа — 1 чайная ложка сахару, вино — 5 граммов.

МУСС ИЗ СМЕТАНЫ

Взбить венчиком свежую сметану, затем добавить сахар, ванилин, ввести предварительно замоченный, отжатый и растворенный на водяной бане¹ желатин. Можно добавить мелко нарезанный верхний слой апельсиновой корки.

Смочив водой формочки, выложить в них мусс и дать застыть на холоде. Перед подачей на стол положить в вазочки или блюдца горкой, а сверху украсить вареньем.

Норма продуктов на 1 порцию: сметана — 100 граммов, сахарная пудра — 1 столовая ложка без верха, желатин — 1 чайная ложка неполная, апельсиновая цедра, ванилин.

САМБУК ЯБЛОЧНЫЙ

Яблоки промыть, разрезать на две-четыре части, удалить сердцевину, затем положить на сковороду, добавив немного воды, и запекать в течение 20—30 минут, после

¹ В кастрюлю с кипящей водой ставится маленькая кастрюля с замоченным желатином, пока он не растворится при перемешивании.

чего охладить и протереть через сито или дуршлаг. В пюре добавить сахарный песок и сырой яичный белок, перемешать. Посуду поставить на лед и выбивать массу венчиком до увеличения объема в 2—2,5 раза, затем, помешивая, тонкой струйкой влить подготовленный желатин.

Подготовка желатина. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и, когда он набухнет, слить лишнюю воду, а посуду с желатином поставить в кастрюлю с горячей водой (водяная баня), помешивая, нагреть до 45—50 градусов. Когда желатин растворится, процедить через марлю, затем влить в яблочное пюре.

Самбук разлить в формочки и поставить на холод для застывания.

Не следует готовить самбук в алюминиевой посуде, так как он темнеет. Перед подачей на стол формочки опустить в горячую воду на 1—2 секунды, выложить содержимое на тарелку и полить клюквенным сиропом.

Норма продуктов на 1 порцию: яблоки — 50 граммов, сахар — 1 неполная столовая ложка, желатин — 2 грамма, белок яичный — $\frac{1}{2}$ шт.

САМБУК ИЗ УРЮКА

Урюк хорошо промыть, удалить косточки, а мякоть залить небольшим количеством горячей воды и варить, накрыв крышкой, 10—15 минут, затем протереть.

В пюре добавить сахар, яичный белок, лимонную кислоту; все перемешать и взбить до пышности, поставив на лед. Далее самбук готовится так же, как яблочный. При подаче к столу его следует полить ягодным сиропом.

Норма продуктов на 1 порцию: урюк — 20 граммов, сахарный песок — 1 неполная столовая ложка, желатин — 2 грамма, белок яйца — $\frac{1}{2}$ шт.

РАЗНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

Замесить жидкое пресное тесто, как для блинчиков с творогом, и испечь блинчики, жаря только с одной стороны. Готовые блинчики складываются на перевернутую вверх дном тарелку.

Очистив яблоки от кожицы, надо удалить сердцевину

и семечки, нарезать на тонкие ломтики, положить в кастрюлю и проварить с сахаром 10—12 минут на легком огне; по готовности перемешать.

На середину подрумяненной стороны блинчика положить начинку, края загнуть в форме конверта и обжарить с обеих сторон. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 столовые ложки муки пшеничной, $\frac{1}{2}$ стакана молока, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сахар — 3 грамма, соль — 0,5 грамма, жир — 2 грамма, яблоко для фарша — 1 шт., $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, 1 чайная ложка топленого масла.

БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ

Приготовить жидкое пресное тесто, испечь блинчики и завернуть в них фарш из варенья или повидла.

Норма продуктов на 1 порцию: блинчики готовые — 2 шт., 2 чайные ложки варенья, 1 чайная ложка масла топленого, 1 чайная ложка сахарной пудры.

БЛИНЧИКИ С СЫРЫМИ ЯГОДАМИ

(Черника, земляника, малина)

Замесить пресное тесто, как для блинчиков с творогом, и испечь их, зажарив с одной стороны. Перебранные и промытые ягоды положить на середину подрумяненной стороны, свернуть блинчик конвертом и поджарить с обеих сторон. Подать к столу по два-три горячих блинчика, посыпав сахарной пудрой или песком.

Норма продуктов на 1 порцию: готовые блинчики — 2—3 шт., 80—100 граммов ягод, 1—2 чайные ложки сахарного песка или пудры.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С САХАРОМ

Яблоки промыть, вырезать ножом сердцевину. В образовавшееся конусообразное углубление насыпать сахарный песок и, сбрызнув водой, поставить в духовой шкаф на 25—30 минут. Отдельно приготовить сладкий сироп, добавив в кипящую воду сахар и в конце кипячения несколько капель вина. При подаче на стол яблоки полить охлажденным сиропом и посыпать сахарной пудрой.

Вместо сахара можно запечь яблоки с вареньем, которое кладется в углубление, получившееся после удаления сердцевины.

Норма продуктов на 1 порцию: 2 яблока, 2 чайные ложки сахару или варенья, 1 чайная ложка сахарной пудры, для сиропа — $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахару, 2—3 капли вина, 60—70 граммов воды.

ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Ягоды перебрать, хорошо промыть и уложить горкой на тарелку. Отдельно подать сахарную пудру, холодное молоко, сливки или сметану.

Ягоды можно подать в вазочке.

Норма продуктов на 1 порцию: 1 стакан малины, клубники или земляники, $\frac{2}{3}$ стакана молока или $\frac{1}{2}$ стакана сливок, сметаны, 2 чайные ложки сахарной пудры.

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

ЧАЙ

Сухой чай легко перенимает посторонние запахи и влагу, а поэтому его следует хранить в посуде с плотно закрытой крышкой.

Чтобы получить хороший настой чая, следует его заваривать в фарфоровом или эмалированном чайнике и пользоваться заваркой только для одного чаепития. Ополоснув чайник кипятком, насыпают в него чай, заливают кипятком примерно на половину чайника, накрывают крышкой и полотенцем. После пятиминутного настаивания доливают кипятком.

Заварка наливается на $\frac{1}{4}$ стакана и только потом добавляется кипяток.

На 1 стакан необходимо 0,5—0,75 грамма сухого чая, сахарного песку — 2 чайные ложки.

К чаю на розеточке можно подать варенье, повидло, мед, лимон, сахар. Сахар или сахарный песок, лимон можно положить в стакан перед подачей на стол.

Для лучшего аромата лимон следует обварить кипятком, а затем разрезать на кружочки.

Можно подать к чаю горячее молоко в молочнике (примерно $\frac{1}{3}$ стакана на порцию сладкого чая).



Крокеты картофельные и помидоры фаршированные

В жаркую погоду хорошо утолить жажду охлажденным сладким чаем. В стакан можно положить кусочек пищевого льда, ломтик лимона или апельсина.

КОФЕ

Так же, как и чай, кофе легко воспринимает влагу и посторонние запахи. Хранить его следует упакованным.

Готовится кофе без молока, с молоком или сливками, с мороженым. Лучше варить кофе в специальных кофейниках, но можно использовать и кастрюлю с крышкой.

Кофе нужно всыпать в кипящую воду, прокипятить и дать отстояться, накрыв крышкой на 5—8 минут. Затем процедить через марлю или частое сито. Сахар подать к столу в сахарнице.

На 1 стакан взять 5—6 граммов кофе.

Черный кофе можно пить с ликером или коньяком. В этом случае в стакан добавляется вино по вкусу — примерно одна столовая ложка. Можно положить ломтик лимона или отдельно подать горячее молоко или сливки.

Если черный кофе подается с мороженым, следует всыпать сахар и охладить напиток. В стакан надо положить 50 граммов мороженого, залить охлажденным кофе и подать к столу.

КАКАО

Какао-порошок хранится в закрытой посуде.

Для приготовления какао на молоке нужно высыпать какао-порошок в кастрюлю, добавить сахар, немного горячего молока и растереть ложкой, чтобы не было комков, затем влить остальное молоко и, помешивая, довести до кипения.

Напиток готовится также из смеси молока и воды. Можно подать его к столу охлажденным.

В этом случае в стакан кладется сливочное мороженое (50 граммов) и заливается охлажденным напитком.

На 1 стакан надо взять 6—8 граммов какао, 100—150 граммов молока.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Тесто можно приготовить кислое, с дрожжами и пресное, без дрожжей.

Из кислого теста делают жареные или печеные пирожки весом в 60—75 граммов с различным фаршем, растегаи с мясом и рыбой, ватрушки с творогом и повидлом, пироги открытые и закрытые, блины, оладьи.

Действие дрожжей на тесто заключается в том, что они сбразивают сахар муки, выделяя при этом спирт и углекислый газ. При выпечке изделий углекислый газ, улетучиваясь из теста, разрыхляет его.

Простое, не сдобное тесто можно приготовить безопарным способом.

Сдоба (масло, яйца, увеличенная норма сахара) замедляют брожение дрожжей, а поэтому кислое сдобное тесто нужно готовить на опаре — жидком тесте.

Перед замесом муку просеивают. Тесто месят до тех пор, пока оно не будет хорошо отставать от рук и стенок посуды.

Для лучшего подъема в кислое тесто можно добавить немного растительного масла (на 1 килограмм теста — $\frac{1}{2}$ —1 столовую ложку масла). Хорошо выброженное тесто не прилипает к рукам при разделке.

Перед выпечкой изделия ставят на расстойку в теплое место на 25—30 минут, затем смазывают сладкой водой или желтком яйца, разведенным водой или молоком.

Готовность выпечки определяется путем прокола деревянной палочкой — в готовом изделии на палочке не остается сырого теста.

Выпечку нужно смазать коровьим маслом, снять с листа и накрыть полотенцем.

Приготовление кислого опарного теста. Вначале нужно приготовить опару, то есть жидкое тесто. Для этого развести дрожжи водой или молоком, нагретым до температуры 25—30 градусов, высыпать $\frac{1}{3}$ часть всего количества взятой по норме муки и замесить жидкое тесто (до консистенции густой сметаны).

Опару поставить для подъема в теплое место на 1,5—2 часа. Затем добавить остальную муку, соль, сахар. В сдобное тесто положить растопленное сливочное масло или маргарин, сырые яйца, ванилин и поставить после замеса в тепло на 1,5—2 часа. В процессе брожения тесто опускается не менее двух раз (рукой или ложкой), по готовности обминается с мукой и разделяется.

Норма продуктов на 1 килограмм опарного теста: 4 стакана муки пшеничной, $\frac{1}{2}$ столовой ложки жира, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, яйцо — 1 шт., соль — 7 граммов, 20—30 граммов дрожжей, 1 стакан воды или молока для замеса.

Приготовление кислого безопарного теста. Дрожжи растворить в воде или молоке, нагреть до 25—30 градусов, положить соль, муку, добавить яйца, жир, после чего хорошо вымесить и поставить для подъема в тепло на 2,5—3 часа.

В процессе подъема тесто опускают 2—3 раза, по готовности обминают и разделяют.

Норма продуктов на 1 килограмм безопарного теста: муки — 4 стакана, дрожжей — 20—30 граммов, соли — 1 неполная чайная ложка, жидкости — 1—1,5 стакана.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

РУССКИЕ БЛИНЫ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

Жарят блины на хорошо разогретых чугунных или алюминиевых сковородах с толстым дном, смазывая сковороду салом или топленым маслом.

Блины должны быть ноздреватые и легкие, тесто, как сметана, — средней густоты. Готовится оно так. Молоко или воду надо подогреть до 25—30 градусов, растворить дрожжи, сахар, соль, добавить яйцо или яичный порошок, растопленный (не горячий) маргарин, затем всы-

пать просеянную муку высшего или первого сорта и хорошо выбить тесто деревянной веселкой. Поставить в тепло для подъема на два-три часа, перемешивая в процессе брожения 2—3 раза.

Перед выпечкой поднявшееся тесто перемешивать не стоит, а надо осторожно брать его разливательной ложкой и выпекать на сковороде. К блинам можно подать растопленное масло, сметану, творог, сельдь, семгу, икру кетовую или осетровых пород рыб. Паюсную икру лучше размять ложкой и хорошо размешать, добавив холодной кипяченой воды, до нужной густоты.

Норма продуктов на 1 килограмм блинов: мука — 480 граммов, или 3 тонких стакана, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 столовая ложка, маргарин в тесто 25—30 граммов, дрожжи 25—30 граммов, соль — 1 чайная ложка, вода или молоко для замеса теста — 750 граммов, или 3 тонких стакана, жир для жарки блинов 40—50 граммов.

Тесто для оладей готовится так же, как для блинов, но делается гуще. В него можно добавить промытый в теплой воде изюм без косточек или нарезанные мелким кубиком яблоки.

Норма продуктов на 1 порцию оладей: 3,5 столовой ложки муки, яйцо — $\frac{1}{10}$ шт., сахар — 3 грамма, 3 столовые ложки молока, соль — 1,5 грамма, дрожжи — 2—3 грамма, 1 чайная ложка жиру.

РУССКИЕ БЛИНЫ С ГРЕЧНЕВОЙ МУКОЙ

Замесить тесто, взяв 2,5 стакана гречневой муки, 1,5 стакана пшеничной, 2,5 стакана теплой воды, в которой предварительно растворить 30 граммов дрожжей. Дать тесту подняться, всыпать еще 1 стакан гречневой муки, перемешать и снова поставить для брожения на 1,5—2 часа в тепло.

Примерно за час до выпечки заварить тесто горячим молоком, добавить масло или маргарин, хорошо выбить веселкой. Когда масса остынет, добавить соль, сахар (по вкусу), 1—2 яйца и дать подняться. Затем, не размешивая, выпекать. Тесто для блинов должно иметь консистенцию густой сметаны.

К блинам можно подать масло растопленное, сметану, икру.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ

Опарное тесто разделить в виде шариков по 50—60 граммов каждый и с помощью скалки раскатать на круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш, края соединить и защипать.

Смазав кондитерский лист жиром, уложить на него пирожки швом вниз. Изделиям дать расстояться, затем смазать яичным льезоном и выпекать в течение 8—10 минут.

Норма продуктов на 10 пирожков: мука пшеничная— $2\frac{1}{4}$ стакана, 1 столовая ложка жиру, 1 столовая ложка сахару, яйцо— $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи—10 граммов, соль—4 грамма, $\frac{2}{3}$ стакана воды или молока, яйцо для смазки пирожков— $\frac{1}{2}$ шт., $\frac{1}{2}$ чайной ложки жира, начинка—250 граммов.

ПИРОЖКИ ЖАРЕННЫЕ

Разделывать так же, как и печеные, но из безопарного теста.

После расстойки изделия опускают в разогретый жир и жарят 3—4 минуты до образования румяной корочки.

Норма продуктов та же, что и для пирожков печеных, но жира требуется больше.

РАСТЕГАИ С РЫБОЙ ИЛИ МЯСОМ

Опарное тесто разделить на круглые лепешки, на середину положить мясной или рыбный фарш, края соединить в виде конверта.

Растегаи поставить на расстойку, после чего смазать яичным желтком, разведенным водой, и выпекать в течение 12—15 минут.

Норма продуктов на 1 растегай: 3 столовые ложки муки, 1 чайная ложка жиру, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахару, яйцо— $\frac{1}{10}$ шт., дрожжи—2—3 грамма, соль—0,8 грамма, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки воды для замеса теста, начинка—40 граммов.

БЕЛЯШИ (ВАТРУШКИ С МЯСОМ)

Из опарного теста раскатать круглые лепешки, на середину каждой положить фарш из сырого мяса, края защипать, оставив в середине отверстие диаметром не

более 2—2,5 сантиметра, иначе при жарке сок мяса вытечет на сковороду, и изделие будет менее сочным.

Беляши кладутся на разогретую с жиром сковороду открытой стороной вниз. Когда образуется румяная корочка, изделие нужно перевернуть и жарить до готовности. На одну порцию подается 2 беляша.

Приготовление фарша. Мясо вместе с репчатым луком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый перец, немного воды и хорошо перемешать.

Норма продуктов на 1 порцию: мука — 60 граммов, вода или молоко — 30 граммов, дрожжи — 1,5 грамма, мясо для фарша — 70 граммов, лук репчатый — 15 граммов, перец молотый — 0,1 грамма, жир — 15 граммов, соль.

ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С СЫРЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Из опарного теста раскатать лепешку прямоугольной формы и переложить ее на смазанный жиром лист. Сырой картофель нарезать тонкими ломтиками, лук репчатый или зеленый — кольцами.

На тесто кладется слой картофеля, затем слой сырого лука, и все заливается растительным маслом, посыпается солью.

Накрыв лук тестом, нужно защипать края лепешки. Пирог дать расстояться, после чего смазать яичным желтком, разведенным водой или молоком, проколоть ножом в двух-трех местах и выпекать в течение 40—50 минут. Пирог можно приготовить с животным маслом.

Норма продуктов на 10 порций пирога: 3½ стакана муки пшеничной, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка сахара, 3 яйца, соль — 6 граммов, дрожжи — 15—20 граммов, ⅔ стакана воды для замеса теста, желток яйца для смазки пирога — ⅓ шт., фарш — 500—600 граммов.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша из сырого картофеля: картофель — 1200 граммов, лук репчатый или зеленый — 100 граммов, соль по вкусу.

ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С РЫБОЙ

Тесто, приготовленное опарным способом, раскатать в виде удлиненной лепешки и переложить на смазанный жиром противень.

Свежую рыбу очистить от чешуи, удалить голову, плавники, кости, а мякоть нарезать тонкими ломтиками. Лук репчатый нарезать кольцами.

На лепешку положить ровным слоем рыбу, сверху — слой лука, посыпать фарш солью, молотым перцем, залить растительным маслом, накрыть тестом и защипать края.

Пирог поставить на расстойку, затем, смазав яичным желтком, выпекать в духовом шкафу 50—60 минут. Чем тоньше корочка, тем пирог вкуснее.

В фарш хорошо положить отварной рис или саго.

Норма продуктов на 10 порций пирога: тесто кислое — 600 граммов, начинка из рыбы — 400—500 граммов, яйцо для смазывания пирога — $\frac{1}{3}$ шт.

Норма продуктов на 1 килограмм рыбного фарша: судак, щука, камбала — 1500 граммов или осетровая рыба — 1000—1100 граммов, лук репчатый или зеленый — 150 граммов, жир — 100 граммов, перец молотый — 0,5 грамма, соль по вкусу.

ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Готовится так же, как и пирог закрытый с сырым картофелем, но начиняется луком зеленым с яйцом (см. раздел о приготовлении начинок).

На 10 порций пирога взять 600 граммов кислого теста и 500 граммов начинки из лука зеленого с яйцом, яйцо для смазывания — $\frac{1}{3}$ шт.

Фарш можно приготовить из зеленого лука, без яйца.

ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С МЯСОМ

Из кислого теста раскатать лепешку прямоугольной формы, толщиной в 1—1,2 сантиметра, перенести ее на смазанный жиром лист, сверху положить слой фарша из говядины, затем слой фарша из свинины, накрыть тестом, защипать края и сделать несколько проколов ножом, чтобы тесто при выпечке не вздувалось. Дать пирогу расстояться в теплом месте 15—20 минут, смазать яичным желтком, разведенным водой, и выпекать 20—30 минут. По готовности смазать маслом и накрыть полотенцем.

На 1 килограмм теста взять 500—600 граммов готового фарша (см. раздел «Приготовление начинок»).

КУЛЕБЯКА С МЯСОМ, РЫБОЙ, КАПУСТОЙ, МОРКОВЬЮ ИЛИ РИСОМ

Готовое тесто раскатать в виде продолговатой прямоугольной лепешки толщиной в 1 сантиметр, на середину положить фарш из мяса, рыбы, капусты, моркови или риса, края лепешки соединить, придав изделию вид рулета. Переложить кулебяку на смазанный жиром лист швом вниз, дать расстояться 10—15 минут, смазать смесью яиц с молоком, проколоть в двух-трех местах ножом и выпекать 30—40 минут. По готовности смазать маслом, разрезать наискось и подать в горячем виде к столу. Можно полить растопленным маслом.

Кулебяка получится красивой, если перед расстойкой сверху положить крест-накрест узкие полоски из теста.

Норма продуктов на 1 килограмм кулебяки: мука — 2,5 тонкого стакана, масло или маргарин — 150 граммов, яйцо — 2 шт., сахар — 2 чайные ложки, дрожжи — 10 граммов, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, молоко или вода — $\frac{2}{3}$ тонкого стакана, фарш готовый — 500 граммов.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ПОВИДЛОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Из опарного теста раскатать круглую или прямоугольную лепешку толщиной в 1,5—2 сантиметра. Поместить ее на смазанный жиром противень, на тесто положить начинку из повидла, варенья или ягод с сахаром.

Из кислого, специально оставленного при раскатке теста сделать сочень толщиной в 0,6—0,7 сантиметра, нарезать из него полоски шириной в 1—1,2 сантиметра и уложить на пирог в виде сетки. Края пирога защипать.

После расстойки края пирога и сетку смазать яичным желтком, разведенным водой, и выпекать в течение 30—40 минут.

Норма продуктов на пирог весом в 2,5 килограмма: 6 стаканов муки пшеничной, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, масло растопленное — $\frac{1}{4}$ стакана, дрожжи — 20—25 граммов, $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли, 2 стакана воды, масло для смазывания выпеченного пирога — 2 чайные ложки, яйцо для смазывания выпеченного пирога — $\frac{2}{3}$ шт., начинка — 900—1000 граммов.

РУЛЕТ С МАКОМ

Приготовленное опарное тесто раскатать в виде продолговатой лепешки толщиной в 0,8—1 сантиметр, сверху положить слой начинки из мака, свернуть рулетом и поместить швом вниз на покрытый жиром противень.

Рулет поставить для расстойки в теплое место, затем смазать яичным желтком, сделать на поверхности 2—3 прокола и выпекать в духовом шкафу в течение 20—30 минут.

Норма продуктов на 1 килограмм: тесто опарное — 850 граммов, начинка из мака — 200 граммов, яйцо для смазывания рулета — $\frac{1}{10}$ шт.

ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ, ПОВИДЛОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Опарное тесто раскатать в виде круглых булочек, уложить их на смазанный маслом противень и дать расстояться. В каждой булочке деревянным пестиком сделать углубление, положить в него фарш.

После расстойки смазать ватрушки яичным желтком, разведенным водой, выпекать в течение 8—10 минут.

Норма продуктов на 1 ватрушку: 4 чайные ложки муки, сахар — 2,5 грамма, жир — 2—3 грамма, яйцо — 1,5 грамма, дрожжи — 1 грамм, соль — 0,4 грамма, 1 столовая ложка воды, начинка — 30 граммов.

ШАНЕЖКИ СО СМЕТАНОЙ

Приготовить опарное тесто, замесив его немного жиже, чем для пирожков. Тесто разделить в виде круглых лепешек, уложить на смазанный жиром противень и через 8—10 минут смазать массой из сметаны. Выпекать шанежки в течение 10—12 минут.

На $\frac{1}{2}$ стакана сметаны взять $\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана растопленного охлажденного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, немного соли, все перемешать и использовать для смазывания булочек.

БУЛОЧКИ С НАСЫПКОЙ

Опарное или безопарное тесто разделить на круглые булочки, уложить их на покрытый жиром противень и

дать расстояться. Перед выпечкой смазать изделия яичным желтком, а сверху посыпать мучной крошкой.

Для приготовления крошки растереть муку (4 столовые ложки), сахар (3 столовые ложки), масло нерастопленное (1 столовая ложка) и яичный желток.

Норма продуктов на 1 булочку: $\frac{1}{2}$ стакана муки пшеничной, 3 столовые ложки воды или молока, дрожжи — 1 грамм, соль — 2 грамма, жир для смазывания листа — 1 грамм, яйцо для смазывания булочек — 2 грамма, мучная крошка — 20—25 граммов.

БУЛОЧКА С КРЕМОМ

Для приготовления изделий готовят сдобное тесто из муки высшего сорта, разделявают круглые булочки по 50—60 граммов, дают расстояться, смазывают яичным желтком, разведенным молоком, и выпекают в течение 8—10 минут. По готовности смазывают маслом и охлаждают. После этого сбоку делают разрез ножом и кладут 1 чайную ложку сливочного крема. Булочки можно посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Норма продуктов на 1 килограмм теста: мука высшего сорта — 3 тонких стакана, масло или маргарин — 100 граммов, яйцо — 2—3 шт., сахар — $\frac{1}{2}$ стакана, молоко или вода — $\frac{1}{3}$ стакана, дрожжи — 20 граммов, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, крем сливочный — 250—300 граммов.

ХЛЕБЦЫ СЕРПУХОВСКИЕ

Тесто для хлебцев готовится немного гуще, чем для оладей, в него добавляют изюм, промытый в теплой воде.

Тесто раскладывают в формочки, смазанные жиром (на $\frac{1}{3}$ часть высоты формочки), дают расстояться 20—30 минут. Когда изделие увеличится в объеме в 2—2,5 раза, выпекают его в течение 10—12 минут.

Хлебцы вынимают из форм, смазывают маслом и посыпают сахарной пудрой.

Норма продуктов на 1 килограмм изделий: мука — 4 стакана, молоко — $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин — 60 граммов, дрожжи — 15 граммов, яйцо — 2—3 шт., сахарный песок — $\frac{1}{2}$ стакана, изюм — 50 граммов, сахарная пудра — 50 граммов, соль.

КУЛИЧ

Дрожжи растворить в теплом молоке, высыпать половину взятой на кулич муки и, замесив жидкое тесто, поставить его на 40—50 минут в теплое место для подъема.

Когда опара поднимется, добавить растертые с сахаром и ванилином яичные желтки, растопленное и охлажденное масло, соль, взбитые в пену яичные белки и остальную муку.

Тесто нужно месить до тех пор, пока оно не будет хорошо отставать от стенок кастрюли. Консистенция его должна быть немного гуще, чем для оладей.

Тесто нужно поставить для подъема в теплое место на 2—2,5 часа, а по готовности положить в него промытый в горячей воде изюм.

Для выпечки кулича можно использовать алюминиевую кастрюлю, смазав дно и края ее маслом, обсыпав мукой или толчеными сухарями. Форму следует наполнить тестом на одну треть высоты и поставить для расстойки в тепло на 20—26 минут.

Смазав верх кулича взбитыми белками, перенесите кулич в духовой шкаф на 50—60 минут. Когда верх зарумянится, положите на него смоченную водой бумагу и продолжайте выпечку.

Готовность кулича определяется деревянной лучинкой: на ней при проколе останется сырое тесто, если кулич еще не испекся.

Готовый кулич нужно вынуть из кастрюли и посыпать толченым сахаром (сахарной пудрой).

Норма продуктов на 1 килограмм муки (6 стаканов): 1½ стакана молока, 6 яиц, 1⅓ стакана масла сливочного или маргарина растопленного, 1½—2 стакана сахара, дрожжи — 50 граммов, ¾ чайной ложки соли, ⅔ стакана изюма, ванилин.

ПЫШКИ С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ

Замесить опару, взяв 1 стакан молока, дрожжи и 2 стакана муки. Когда опара поднимется, выбить ее, добавить размятый маргарин, соль, сахарный песок, яйца, для аромата корицу или ванилин, остальную муку, и все хорошо вымесить рукой или веселкой. Поставить тесто в тепло для брожения на 2 часа, после этого выложить на посыпанный мукой стол. Тесто должно быть на-

столько жидким, чтобы его едва можно было раскатывать скалкой, подсыпая небольшим количеством муки.

С помощью круглой выемки разделать лепешки толщиной примерно в 1 сантиметр, дать им расстояться 15—20 минут. На середину лепешки положить густое варенье или повидло, накрыть второй лепешкой и защипать края. Дать расстояться на столе еще 15 минут и жарить в большом количестве жира до образования румяной корочки с обеих сторон. Вынув пышки шумовкой на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Норма продуктов на 1 килограмм теста: мука первого или второго сорта — 500 граммов (3 тонких стакана с верхом), маргарин — 1 полная столовая ложка, сахарный песок — $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо — 1—2 шт., соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, дрожжи — 10—15 граммов, вода или молоко — 1 тонкий стакан, корица молотая — 1 грамм.

На 1 пышку требуется $\frac{1}{2}$ чайной ложки варенья или повидла, жира или масла растительного для жарки — 10 граммов. Вес 1 шт. — 40—50 граммов.

РОГАЛИКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ ИЛИ МАКОМ¹

Приготовить сдобное опарное тесто, раскатать пласт толщиной в 1—1,2 сантиметра и вырезать из него длинные треугольники, которые смазать начинкой из грецкого ореха или мака. Завернуть тесто в виде рулета от основания к вершине, концы загнуть внутрь, дать расстояться 10 минут. Поверхность изделий смазать яичным желтком, разведенным молоком, и выпекать 10—12 минут. Готовые рогалики смазать маслом и посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Приготовление начинки из грецких орехов. Орехи освободить от скорлупы. Чтобы снять тонкую оболочку, которая придает орехам горечь, кладут их часов на 10 в охлажденную кипяченую соленую воду, затем хорошо промывают для удаления соли. Орехи можно также ошпарить кипятком и после очистки прокалить в духовом шкафу для улучшения вкуса и аромата.

Подготовленные орехи пропустить через мясорубку или истолочь в ступке, добавить сахарный песок или сахарную пудру, щепотку соли и залить горячим молоком

¹ Приготовление начинки из мака описывается в разделе «Приготовление начинок».

($\frac{1}{2}$ стакана). Растереть до получения густой однородной массы.

На 1 килограмм грецких орехов в скорлупе или 500 граммов очищенных орехов следует взять 300 граммов сахарного песка или пудры, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль.

Норма продуктов на 1 килограмм теста для рогаликов: мука — 3 стакана, сахар — 1,5 столовой ложки, масло или маргарин — 50 граммов, яйцо — 1—2 шт., соль — 6—7 граммов, дрожжи — 15 граммов, молоко или вода для замеса теста — $\frac{1}{2}$ тонкого стакана, фарш на 1 шт. — 15—20 граммов.

Эти изделия можно приготовить с начинкой из творога или повидла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАЧИНОК

НАЧИНКА ИЗ МЯСА

Мясо говядины или свинины нарезать, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, положить на раскаленную с жиром сковороду и жарить, непрерывно помешивая. В конце жарки посолить, посыпать перцем, можно добавить немного муки и, обжарив, влить 3—4 столовые ложки воды. В фарш иногда кладут мелко рубленое вареное яйцо.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: мякоть говядины или свинины — 1200 граммов (или говядина берется пополам со свининой), жир — 2—3 столовые ложки, лук репчатый 1—2 головки, мука — 1 чайная ложка, соль — 2 неполные чайные ложки, перец — 0,5 грамма.

НАЧИНКА ИЗ МЯСА С РИСОМ И ЯЙЦОМ

Мясо промыть, удалить сухожилия, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш положить соль, перец и, непрерывно помешивая, жарить на сковороде в течение 10—15 минут. Сварить вкрутую и мелко нарезать яйца. Рис перебрать, промыть и сварить до полуготовности в большом количестве воды, после чего откинуть на сито. Мясо, рис, яйца соединить, добавить масло, молотый перец, и все перемешать.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: говядина — 1100 граммов, 4 столовые ложки рису, 2—3 яйца, 3—4 головки лука репчатого, 4 столовые ложки жиру растопленного, перец — 0,5 грамма, соль.

НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА

Обработанный ливер — легкое, сердце, печень — отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку. На сковороде поджаривают репчатый лук, кладут ливер, посыпают перцем, жарят еще 3—5 минут. Чтобы фарш был сочным, добавляют в него белый соус, приготовленный на бульоне от варки ливера, и перемешивают. Начинку можно приготовить без печени.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: легкое — 800 граммов, сердце и печень — по 250 граммов (или легкое — 1000 граммов, сердце — 400 граммов), лук репчатый — 2 головки, жир — 2—3 столовые ложки, мука пшеничная — 1 чайная ложка, перец — 0,5 грамма, соль — 2 чайные ложки.

Ливер можно пропустить через мясорубку в сыром виде, а затем обжарить с луком и заправить соусом.

НАЧИНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Гречневую крупу перебрать и поджарить на сковороде до светло-коричневого цвета, затем высыпать в кастрюлю, налить горячую воду, добавить жир, посолить и кипятить 5—8 минут. Накрыть кастрюлю и поставить в духовой шкаф на 1,5—2 часа.

На 1 килограмм гречневой крупы необходимо взять: 1,5 литра воды, 2 чайные ложки соли и 1 чайную ложку жиру.

Сняв пленку, нарезать печень тонкими кусочками, обжарить до готовности и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать лук репчатый, обжарить до полуготовности, добавить муку и держать на огне еще 1—2 минуты.

Все продукты соединить, положить соль, перец молотый.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: печень — 500 граммов, 1 стакан гречневой крупы, 3—4 головки лука репчатого, 2 столовые ложки жира растительного, 1 чайная ложка муки.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ

Мякоть рыбы без костей нарезать тонкими ломтиками, добавить поджаренный репчатый лук, посыпать солью, перцем, заправить маслом и перемешать.

Рыбный фарш иногда готовят с добавлением вареного рассыпчатого риса или саго. В массу кладут мелко нарезанную зелень укропа или петрушки. Ломтики рыбы можно предварительно слегка обжарить, после чего соединить с остальными продуктами.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: мякоть рыбы — 750 граммов, рис или саго — $\frac{1}{2}$ стакана, лук репчатый — 1—2 головки, маргарин — 2—3 столовые ложки, перец молотый — 0,5 грамма, соль — 1—1,5 чайной ложки, зелень.

НАЧИНКА ИЗ КАПУСТЫ

У белокочанной капусты убрать кочерыжку и загнившие листья, кочан хорошо промыть и нарезать соломкой. Для удаления горечи положить капусту в кипящую воду на 2—3 минуты, после чего откинуть на сито.

На сковороде с растопленным жиром жарить фарш в течение 10—15 минут, затем охладить, посыпать мелкой солью и перемешать. Можно добавить сваренные вкрутую, рубленые яйца.

Если необходим фарш из квашеной капусты, то ее промывают, откидывают на сито и обжаривают до готовности.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: капуста белокочанная или квашеная — 1700 граммов, 3 яйца, 3 столовые ложки жира, перец молотый — 0,1 грамма, соль.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ

Морковь очистить, хорошо промыть и сварить. По готовности пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и рубленые, сваренные вкрутую яйца, заправить жиром и перемешать.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: морковь — 1050 граммов, 3 яйца, 3 столовые ложки жира растопленного, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

НАЧИНКА ИЗ ЛУКА ЗЕЛЕНОГО С ЯЙЦОМ

Лук зеленый очистить, хорошо промыть и мелко нашинковать, после чего добавить рубленые, сваренные вкрутую яйца, масло, соль.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: лук зеленый — 1250 граммов, 3 яйца, 2 столовые ложки жиру, соль. Если фарш готовится без яиц, то нужно 1600 граммов луку.

НАЧИНКА ИЗ РИСА

Рис перебрать, промыть, отварить в большом количестве воды и откинуть на сито. Переложив фарш в кастрюлю, добавить жир и рубленые, сваренные вкрутую яйца.

Норма продуктов на 1 килограмм начинки: $1\frac{2}{3}$ стакана рису, 3 яйца, 4 столовые ложки жиру, соль по вкусу.

НАЧИНКА ИЗ САГО

Саго промыть в холодной воде, залить горячей водой (1,5 литра воды на 1 килограмм саго), посолить и варить, пока крупа не станет прозрачной. По готовности откинуть на сито, промыть холодной водой, переложить в кастрюлю, заправить жиром и добавить сваренные вкрутую яйца.

Норма продуктов на 900—1000 граммов фарша: саго — 200 граммов, 4 столовые ложки масла, 5 яиц, соль по вкусу.

НАЧИНКА ИЗ ЯИЦ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Сварить вкрутую яйца, залить холодной водой, дать постоять 2—3 минуты, очистить и изрубить, после чего соединить с мелко нарезанным, слегка обжаренным зеленым луком, заправить маслом, посолить, посыпать перцем и перемешать. Лук можно не жарить.

Норма продуктов на 1 килограмм начинки: 12—15 яиц, лук зеленый — 500 граммов, масло растительное или маргарин — 4—5 столовых ложек, соль, перец по вкусу.

НАЧИНКА ИЗ ВАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

(для ватрушек)

Приготовить картофельное пюре, добавить сливочное масло или маргарин, яйцо и развести молоком.

Норма продуктов на 1000 граммов начинки: картофель — 1100 граммов, $\frac{2}{3}$ стакана молока, масло сливочное или маргарин — 90 граммов, 1 яйцо, соль.

НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА

К протертому сквозь сито или пропущенному через мясорубку творогу добавить яйца, муку, сахар, соль, размятое масло, ванилин и хорошо перемешать.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: творог — 800 граммов, 2 яйца, 4 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки муки пшеничной, масло сливочное — 40 граммов, ванилин — 0,1 грамма, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

ФАРШ ЯБЛОЧНЫЙ

Для приготовления фарша берутся очищенные яблоки или с кожицей.

Промыв плоды, разрезать каждое на четыре части, удалить сердцевину и семечки, разделить на тонкие ломтики, добавить сахар и варить, пока яблоки не разварятся. По готовности охладить.

Норма продуктов на 1 килограмм фарша: яблоки свежие — 1150 граммов, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара.

НАЧИНКА ИЗ МАКА

Мак залить кипящей водой, проварить в течение 3—5 минут, откинуть на сито и пропустить через мясорубку или растереть пестиком в ступке. В полученную массу добавить сахар, масло, яйцо.

Норма продуктов на 200—300 граммов начинки: мак — 100 граммов ($\frac{2}{3}$ стакана), 4 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка масла, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

НАЧИНКА ИЗ ЯГОД

Ягоды (чернику, лесную землянику, малину) перебрать, промыть в холодной воде и откинуть на сито. Перед тем как положить в пирог, добавить сахарный песок.

Норма продуктов на 1—1,2 килограмма начинки:
6 стаканов ягод, $\frac{2}{3}$ стакана сахара.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Пресное тесто готовится без дрожжей, оно может быть сдобным, песочным, бисквитным, слоеным и заварным.

Изделия из пресного теста не нужно оставлять на расстойку, их выпекают немедленно после замеса.

Лучшего качества изделия получаются, если взята мука высшего сорта.

Сдобное тесто. В кастрюлю кладут густую сметану, сахар, выбивают яйца, выливают растопленное до густоты сметаны сливочное масло, соль, соду и хорошо перемешивают. Всыпают муку и быстро замешивают тесто.

Из сдобного теста можно приготовить пирожки с различной начинкой. Раскатав пласт толщиной в 5—6 миллиметров, круглой выемкой вырезают лепешки. Положив на середину фарш, края лепешки соединяют.

Лист смазывается жиром, на него укладываются пирожки, смазанные яичным льезоном.

Если из теста готовится печенье, следует увеличить норму сахара при замесе. Пласт раскатывают толщиной в 0,8—1 сантиметр и разделяют выемками различной формы.

Норма продуктов на 1 килограмм теста: мука высшего или первого сорта — 600 граммов, масло сливочное — 150 граммов, сметана — 70 граммов, яйца — 2 шт., сахар — 2 чайные ложки, сода — 2—3 грамма, соль — 1 неполная чайная ложка, вода — $\frac{1}{2}$ часть тонкого стакана.

Песочное тесто. Муку надо просеять на стол горкой, сделать в ней углубление, положить размятое сливочное масло, сахарный песок, соль, ванилин, соду, выбить яйца и замесить тесто. Не следует долго месить, иначе тесто получится тяжелым, малорассыпчатым.

Из песочного теста можно приготовить торт, пирог сладкий, печенье.

Норма продуктов на 1 килограмм теста: мука высшего или первого сорта — 3,5 тонкого стакана, сахарный песок — 1 тонкий стакан, масло сливочное —

300 граммов, 2 яйца, соль — 2 грамма, ванилин, сода — 0,8—1 грамм.

Слоеное тесто. Просеять на стол муку высшего сорта. Примерно четвертую часть всего ее количества соединить с куском сливочного масла, добавить лимонной кислоты, все хорошо размять и придать форму прямоугольника.

В оставшейся муке сделать углубление, в виде воронки, выбить яйца, добавить лимонную кислоту, соль, холодную воду и замесить некрутое тесто. Посыпав его мукой, оставить на столе на 30—40 минут для набухания, а затем раскатать в виде прямоугольника.

С помощью скалки края теста делаются толщиной в 1,5—2 сантиметра, а середина в 3—3,5 сантиметра. Это необходимо, чтобы при раскатке тесто не разрывалось. Консистенция теста и масла должна быть одинаковой.

На середину раскатанной лепешки кладется подготовленное масло. Края загибаются в виде конверта и соединяются. Посыпав тесто мукой, нужно раскатать его до толщины в 1,2—1,5 сантиметра, муку с поверхности убрать и сложить лепешку так, чтобы края соединились не в центре, затем сложить пополам — получится четыре слоя. Накрыть тесто полотенцем и поставить лист в прохладное место на 15—20 минут. После этого лепешку снова раскатать, сложить в три слоя и вынести на 25—30 минут в прохладное место. Чтобы тесто не сохло, не покрывалось корочкой, надо накрыть его мокрым полотенцем.

Раскатав лепешку в третий раз, нужно дать постоять ей 30—40 минут и разделить. Толщина ее должна быть 1,2—1,5 сантиметра. Если готовится торт, то лепешку укладывают на противень, делают на ней несколько проколов и выпекают до готовности. Готовая лепешка охлаждается, разрезается на 2 части, края выравниваются, чтобы получились квадраты. Смазав кремом, квадраты склеивают, верх и бока также смазываются кремом, затем обсыпаются крошкой из этого же теста, посыпаются сахарной пудрой.

Для печенья лепешка посыпается сахарным песком, раскатывается и разделяется с помощью металлических формочек, а когда нужно приготовить слоеные язычки, посыпается сахарным песком, дополнительно раска-

тывается до 6—8 миллиметров толщиной и выемкой продолговатой формы разделяется, после чего выпекается.

Во всех случаях слоеное тесто для выпечки нужно класть на смоченный водой кондитерский лист — это предохраняет изделие от деформирования. Кроме того, чтобы изделие при выпечке не вздувалось, на нем нужно делать проколы вилкой или ножом.

Норма продуктов на 1 килограмм слоеного теста: мука высшего или первого сорта — 4 тонких стакана, масло сливочное, несоленое — 450 граммов, 1 яйцо, соль — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, кислота лимонная — 1 грамм, вода — 50 граммов.

Бисквитное тесто. Бисквитное тесто можно приготовить горячим и холодным способами.

Для приготовления бисквитного теста горячим способом в кастрюлю (не алюминиевую, иначе тесто потемнеет) выбить яйца и добавить сахарный песок. Непрерывно взбивая массу металлическим венчиком, поставить ее на слабый огонь. Когда пышная масса нагреется до 50—60 градусов, снять ее с огня и продолжать взбивать, пока она не остынет, затем нагреть еще раз, продолжая взбивать, вторично снять с огня и, осторожно перемешивая сверху вниз, всыпать муку.

При холодном способе отделяют белки от желтков. Затем желтки соединяют с сахаром, и массу тщательно перемешивают. Вводят муку и в последнюю очередь — взбитые в пену яичные белки (см. рецептуру на стр. 143).

ТОРТ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Из приготовленного песочного теста раскатывают две круглые лепешки толщиной в 1—1,2 сантиметра, выпекают их и охлаждают. После этого лепешки склеивают сливочным кремом, края обравнивают ножом. Поверхность, края торта покрывают тонким слоем крема и обсыпают крошкой, получившейся при обравнивании лепешек. Вместо крошки торт можно украсить кремом, вареньем, повидлом (см. раздел «Украшение тортов»).

На 1 килограмм выпеченного теста расходуется примерно 200—250 граммов крема, 30—50 граммов варенья или повидла.

ПИРОГ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Приготовить песочное тесто, положить на смазанный маслом лист, раскатать лепешку круглой или прямоугольной формы толщиной в 1,2—1,5 сантиметра, а сверху намазать повидлом или вареньем. Сделать сочень, нарезать из него полоски шириной не более 1 сантиметра и уложить на повидло в виде сетки. Края пирога защипать, смазать яичным льезоном и выпекать в духовом шкафу в течение 15—20 минут.

По готовности пирог посыпать сахарной пудрой и, снимая с листа, охладить.

Норма продуктов на 1,1—1,2 килограмма пирога: 3½ стакана муки пшеничной, 1 стакан сахарного песка, масло сливочное (нерастопленное) — 300 граммов, 2 яйца, ⅔ стакана повидла или варенья, сода — 0,8—1 грамм.

ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ

Тесто раскатывают толщиной в 1—1,2 сантиметра, с помощью выемок разделяют печенье и выпекают.

БИСКВИТНЫЙ ТОРТ

Готовое тесто надо вылить в чугунную сковороду на ⅔ ее высоты. Сковорода должна быть предварительно выстлана белой бумагой. Бисквит выпекается в духовом шкафу, температура которого не должна быть высокой (иначе верх лепешки подгорит, а внутри она будет сырой).

В течение 10—15 минут сковороду не нужно трогать, так как тесто еще жидкое и может осесть. Если верх бисквита зарумянится, его можно накрыть сырой бумагой.

Торт выпекается в течение 25—30 минут. Готовность его определяется с помощью лучинки: лучинка, воткнутая в испеченный бисквит, остается сухой.

Готовый бисквит следует охладить, снять бумагу, разрезать по толщине на две круглые лепешки и положить их внутренней стороной вверх. Смочив лепешки сахарным сиропом (промочкой), нанести на них слой крема и соединить. Края обрезать, а получившуюся крошку измельчить. Верх, края торта покрыть кремом и обсыпать крошкой.

Если украшение сверху торта делается из крема, то крошкой обсыпаются только края.

Из бисквита можно приготовить пирожное, в этом случае бисквит лучше выпекать на противне, а после промазки кремом нарезать на отдельные порции по 50—70 граммов и украсить.

Приготовление сахарного сиропа (промочки): $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, вода — 100 граммов, 1 чайная ложка вина (см. стр. 150).

Норма продуктов на 1 бисквитный торт (600—650 граммов): мука — 100 граммов, сахарный песок или сахарная пудра — 100 граммов, 5 яиц, крем — 200—250 граммов, промочка — 80—100 граммов.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Шоколадный торт готовится так же, как бисквитный. Тесто лучше сделать холодным способом; муку перед введением в массу из желтков с сахаром смешать с какао-порошком.

Форму смазывают маслом, посыпают мукой.

В сливочный крем, идущий для отделки этого торта, добавляют какао-порошок.

Верх и края торта можно покрыть шоколадной глазурью, которую в горячем состоянии выливают на торт и быстро разравнивают ножом (см. приготовление шоколадной глазури в разделе «Украшение тортов и приготовление полуфабрикатов»).

Норма продуктов на 1 торт: 5 яиц, сахарный песок — 150 граммов ($\frac{3}{4}$ тонкого стакана), мука — 75 граммов ($\frac{1}{2}$ тонкого стакана), какао-порошок — 50 граммов, крем сливочный с какао или глазурь — 200 граммов.

БЫСТРО ПРИГОТОВЛЕННЫЙ БИСКВИТ

В посуду выбить яйца, добавить сахарный песок или сахарную пудру, хорошо выбить венчиком, влить сметану, высыпать муку, соду, ванилин, и все хорошо перемешать. Сковороду смазать маслом и вылить массу. Выпекать 15—20 минут.

Норма продуктов на 1 бисквит: 3 яйца, сахарный песок — 1 тонкий стакан, мука — 1,5 стакана, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сода — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

ТРУБОЧКИ ЗАВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ.

В кастрюлю налить воду, добавить масло, соль и вскипятить, после чего, помешивая, всыпать муку и проварить одну-две минуты. Заваренное тесто охладить до 60—70 градусов, выбить яйца и хорошо перемешать. Тесто положить в корнетик из пергаментной бумаги с круглым отверстием (см. раздел «Украшение тортов и приготовление полуфабрикатов») и выпустить на смазанный маслом лист в виде удлиненных трубочек. Выпекать пирожное нужно при температуре 200 градусов в течение 20—25 минут.

Благодаря большому количеству яиц изделия имеют большой подъем, отчего пирожное остается внутри пустым. По готовности нужно охладить его, сделать сбоку надрез ножом, наполнить сливочным кремом, опустить верхней частью в разогретую до 40 градусов помаду и подать к столу.

Норма продуктов на 200 граммов теста: мука высшего сорта — 100 граммов, масло сливочное — 50 граммов, 3—4 яйца, соль — 2 грамма, вода — 90 граммов, помада — 12—15 граммов. Из указанного количества продуктов получится 10—12 пирожных.

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ

В кастрюлю выбить яичные желтки, добавить сахар, растопленное охлажденное сливочное масло и хорошо перемешать, после чего высыпать муку, замесить тесто и разделить его на пять круглых сочней.

Так как тесто очень сдобное и крошится, то раскатывать сочни нужно непосредственно на листах. Толщина каждой лепешки должна быть не более 0,6—0,8 сантиметра.

Чтобы тесто при выпечке не вздувалось, предварительно сделайте 2—3 прокола ножом и выпекайте изделия в течение 10—12 минут. Охладите коржи, не снимая с листа.

Начинка готовится отдельно. Для этого белок из пяти яиц надо взбить в густую пену, положить повидло или варенье и перемешать. Коржи уложить один на другой, промазав начинкой. Края обровнять, смазать их и поверхность начинкой, крошку измельчить и посыпать ею

пирог. На стол подать не ранее чем через 10—12 часов после приготовления.

Норма продуктов на 1 пирог весом в 1000—1100 граммов: 5 яичных желтков для замеса теста, 1 стакан масла сливочного растопленного, 1 стакан сахарного песка, 3 стакана муки, 300 граммов повидла или варенья для начинки, 5 яичных белков.

ЛИМОННЫЙ ТОРТ

В посуду выбить два яйца, вылить растопленное до густоты сметаны охлажденное сливочное масло, добавить сахарный песок, соду, и все перемешать. После этого высыпать муку и замесить некрутое тесто. Раскатать 3 коржа, положить их на смазанный жиром лист, сделать по 3—4 прокола ножом и выпечь. Не дав остыть, промазать коржи начинкой, поверхность обсыпать сахарной пудрой. Нарезать торт в горячем состоянии.

Приготовление начинки. Лимон очистить от корочки, нарезать и пропустить вместе с изюмом через мясорубку, добавить сахарный песок.

Норма продуктов на 1 торт: масло сливочное — 100 граммов, 2 яйца, сахарный песок — 1 стакан, сода — $\frac{1}{4}$ чайной ложки. Муки необходимо взять столько, чтобы получилось некрутое тесто.

Для начинки: изюм — 200 граммов, лимон — 1 шт., сахарный песок — 1 стакан.

КЕКС

Сливочное масло хорошо размять, всыпать сахарный песок или пудру, хорошо вымешивая, выбить по одному яичные желтки, положить соду. Понемногу добавлять к массе муку и холодное молоко. Замесив, ввести взбитые в пену белки. Сковороду смазать маслом и вылить тесто на две трети ее высоты. Выпекать на сильном огне 20—30 минут. Кекс можно выпечь в металлической форме. Перед введением белков можно добавить в тесто промытый изюм.

Норма продуктов на кекс: мука первого или высшего сорта 1,5 стакана, сахарный песок или пудра — 1 стакан, 3 яйца, масло сливочное — 50 граммов, молоко — $\frac{1}{2}$ часть тонкого стакана, сода — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

РОГАЛИКИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ИЛИ МАКА

Приготовить сдобное пресное тесто и сделать из него рогалики так же, как из кислого теста. Перед выпечкой смазать взбитым яйцом, посыпать сахарной пудрой.

Норма продуктов: 1 стакан растопленного масла, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахарного песка, 2 яичных желтка. Муки необходимо взять столько, чтобы получилось некрутое тесто. Начинка на 1 шт.—15—20 граммов.

ХВОРОСТ

Муку высыпать на стол в виде горки, сделать углубление, в которое выбить яйца, добавить сахарный песок или пудру, соду, соль и замесить густое тесто. Тесто раскатать в виде «колбаски», нарезать ее на равные части и раскатать сочни толщиной примерно в 1 миллиметр. На сочнях сделать 5—6 разрезов ножом, не доводя их до краев, затем, начиная от середины, переплести полоски между собой. При жарке в жире изделие приобретает форму розы.

Изделиям можно придать и другую форму: раскатав пласт толщиной примерно в 1 миллиметр, нарезать полоски длиной в 10—12 сантиметров. Вдоль каждой полоски сделать надрез и в него пропустить один конец в виде узла.

Иногда из раскатанного пласта теста с помощью круглых выемок делают лепешки разного диаметра, затем кладут 3—4 лепешки, одну на другую, так, чтобы сверху была лепешка меньшего размера. В центре надавливают, чтобы слепить лепешки, и делают 3—4 надреза по краям. Готовые изделия погружают в раскаленный жир или растительное масло, обжаривают до светло-желтого цвета одну сторону, затем другую и вынимают шумовкой. Когда хворост остынет, надо хорошо посыпать его сахарной пудрой, в которую можно добавить ванилин.

Норма продуктов на 1 килограмм хвороста: мука — 4 стакана, сахарный песок — 3 столовые ложки, 3—4 яйца, сода — 1 грамм, сахарная пудра для посыпки 2—3 столовые ложки, жир для жарки — 300 граммов.

В тесто для хвороста при замешивании можно добавить 2—3 столовые ложки коньяку или водки.

КОВРИЖКА

В кастрюлю положить сахар и пережечь часть его до светло-коричневого цвета, влить крепко настоенную заварку чая или молоко, перемешать до растворения сахара. Охладить, добавить соду, соль, молотую корицу, растопленное сливочное масло или маргарин, всыпать муку, перемешать (тесто должно иметь консистенцию густой сметаны). Сковороду смазать маслом, вылить массу слоем в 5—6 сантиметров и выпекать 45—50 минут.

Готовую коврижку можно разрезать вдоль на две лепешки, которые затем склеить повидлом.

Поверхность изделия сверху посыпается сахарной пудрой или обливается помадкой (см. раздел «Украшение тортов и приготовление полуфабрикатов»).

В коврижку при замесе можно добавить рубленые грецкие орехи.

Норма продуктов: на 2,5 стакана муки первого или второго сорта взять 1 стакан сахара, 100 граммов сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана чайной заварки или молока, 1 чайную ложку корицы, немного соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

МАННИК

В кастрюлю выбить яйца, добавить сахарный песок, растопленное масло, соль, соду и перемешать, влить кефир, затем всыпать манную крупу и муку. Массу хорошо вымесить, дать постоять 20—30 минут, вылить на смазанную маслом сковороду и выпекать 20—30 минут. Чтобы готовый манник лучше можно было снять со сковороды, сковороду ставят в посуду с водой, чтобы вода покрыла ее на одну треть высоты, или на полотенце, смоченное водой (на 5—10 минут).

Норма продуктов: 1 стакан кефира, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, 1—2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, немного соли. Можно добавить 1 столовую ложку сливочного или топленого масла.

СУХАРНЫЙ КЕКС

В сахарный песок выбить яйца и взбить, пока песок не растворится, добавить соду, соль, сметану, молотые сухари, муку и перемешать. Массу вылить на смазанную маслом сковороду и выпекать 20—25 минут.

Готовый кекс лучше снимается со сковороды, если ее поставить на мокрое полотенце или на 8—10 минут в посуду с водой.

Норма продуктов: сметана — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, ванильные или сливочные молотые сухари — 1 стакан, мука — 1 стакан, 2—3 яйца, сода — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль. Можно добавить не более 1 столовой ложки сливочного или топленого масла.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

Ванильные сухари истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, добавить к ним размятое сливочное масло или маргарин, сахарный песок, влить горячее молоко и перемешать. Сахарную массу поставить на час в холод, после чего разделить на части граммов по 50, придать форму картошки и выпекать в течение 10—12 минут. Сахарную пудру или сахарный песок соединить с какао-порошком и обсыпать горячее пирожное. На поверхности «картошки» сделать углубления — «глазки», в которые вставить дробленые орехи, или из бумажного конусообразного мешочка выпустить на пирожное белый крем в виде ростков картофеля.

Норма продуктов: ванильные сухари — 300 граммов, сливочное масло — 150 граммов, сахарный песок — 1 стакан, молоко — $\frac{2}{3}$ стакана. Для обсыпки пирожного надо взять какао-порошок (2—3 столовые ложки), сахарную пудру (6 столовых ложек), ванилин.

ПЕЧЕНЬЕ «БЕЗЕ»

Взбить до густой пены 4 яичных белка, затем, продолжая взбивать, прибавлять по столовой ложке сахарную пудру, пока не израсходуется стакан пудры. Добавить ванилин. Когда получится крепкая пышная масса, раскладывают ее чайной ложкой в виде круглых лепешек или пирожков на лист, предварительно смазанный маслом и посыпанный мукой. Лист можно накрыть белой

бумагой. Масса достаточно взбита, если изделия не всплываются.

Готовое печенье должно иметь темно-желтый цвет.

ПЕЧЕНЬЕ С СЫРКОВОЙ МАССОЙ

Замесить тесто из сырковой массы, растопленного и охлажденного маргарина, муки, раскатать на сахарном песке пласт толщиной в 0,8—1 сантиметр и вырезать печенье. Выпекать в нежарком духовом шкафу.

Норма продуктов: маргарин — 200 граммов, сырковая масса — 200 граммов или 2 сырка творожных, мука — 3 стакана, сахарный песок для посыпки — 2 столовые ложки.

УКРАШЕНИЕ ТОРТОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Для отделки тортов, пирожного готовят полуфабрикаты: крем, помаду, сироп для промочки изделий, глазировку. Но для приготовления их не следует использовать алюминиевую посуду.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ

Сливочное несоленое масло размять, деревянной веселкой или металлическим венчиком выбить и, непрерывно помешивая, влить тонкой струей охлажденный сахарный сироп. По готовности добавить ванилин, перемешать крем и хранить в прохладном месте.

Приготовление сиропа. В сахарный песок влить воду или молоко и кипятить в течение 12—15 минут, после чего охладить, процедить.

Норма продуктов: масло сливочное — 200 граммов, сахарный песок — 200 граммов, вода или молоко для сиропа — 100—120 граммов, ванилин.

ЯИЧНЫЙ КРЕМ

Желток сырого яйца растереть с сахарным песком и виноградным вином. Взбить белок в пену и, помешивая, соединить с желтком.

Норма продуктов: 1 яйцо, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка вина.

Крем можно использовать при изготовлении изделий из сдобного теста.

КРЕМ ИЗ ПОВИДЛА

Хорошо вымешать повидло, затем ввести взбитые в пену яичные белки. Крем можно использовать для приготовления изделий из сдобного пресного теста.

Норма продуктов на 300 граммов повидла: 4—5 яичных белков.

ПОМАДА

В горячей воде растворить сахар и поставить сироп варить. Образующуюся при закипании пену снять, добавить уксус, обтереть края посуды сырой тряпочкой и продолжать варить при медленном кипении, накрыв крышкой, до тех пор, пока сироп, опущенный на чайной ложке в холодную воду, после охлаждения не будет сминаться пальцами в комочек. Если сироп расплывается, надо продолжать варку.

Быстро охладив сироп до температуры 35—40 градусов, взбивают его лопаточкой 10—15 минут. Сироп белеет и превращается в твердый комок.

Для глазирования изделий в помаду добавляется ложка воды, после чего ее разогревают до консистенции густой сметаны.

Норма продуктов на 100 граммов помады: сахарный песок — $\frac{1}{2}$ стакана, вода — $\frac{1}{4}$ стакана (50 граммов), уксус столовый — 5 капель.

САХАРНЫЙ СИРОП («ПРОМОЧКА»)

Сахар залить водой, дать закипеть, снять пену, охладить и ввести белое виноградное вино.

Норма продуктов на 200 граммов промочки: $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, вода — 100 граммов, вино — 1 чайная ложка.

ГЛАЗИРОВКА ШОКОЛАДНАЯ

В посуду кладут мелко настроганный шоколад, добавляют 1 столовую ложку воды и держат на горячей водяной бане, пока распустится шоколад. Его растирают ложкой до однородной массы и отдельно растирают сахарную пудру, добавив 2 столовые ложки воды.

Соединив пудру с шоколадом, надо перемешать их и хорошо прогреть на кипящей водяной бане (посуда с глазировкой ставится в кипящую воду). Горячей массой залить торт и разровнять ножом.

Норма продуктов: шоколад — 100 граммов, сахарная пудра — $\frac{1}{2}$ стакана, холодная вода — 3 столовые ложки.

Полуфабрикаты, используемые для отделки тортов и пирожного, можно окрасить в различный цвет.

Крем сливочный имеет желтую окраску. Цвет от розового до бордового можно получить, добавив в крем или помадку свекольную краску или растительную — амарант. Можно использовать сок ягод. Коричневую краску готовят из жженого сахара («жженка»), шоколадную — из какао-порошка или соединяя красную и коричневую краски.

Приготовление свекольной краски. Кожицу свеклы промыть, мелко нарезать, залить водой, добавить уксус, довести до кипения и дать настояться краске в течение 15—20 минут, процедить.

Краску можно приготовить и из свеклы.

Приготовление жженого сахара («жженки»). Сахар расплавить на сковороде, пока он не станет темно-коричневым, затем добавить горячую воду и кипятить, чтобы масса растворилась.

Крем на изделия наносится с помощью бумажного конусообразного мешочка, сделанного из пергаментной бумаги (корнетик). Пергамент нужно свернуть в виде конусообразной трубочки и подрезать ее конец, чтобы образовалось круглое отверстие. Трубочку наполнить кремом на три четверти и, надавливая, делать различные украшения на изделиях. Если у круглого отверстия сделать зубцы, то можно получить розочки и другие фигуры. Если срезать отверстие вкось, крем будет ложиться наподобие лепестков роз.

В левую руку следует взять бисквит или мякиш белого хлеба, вырезанный в виде брусочка, а в правую — трубочку с кремом. С помощью трубочки крем укладывается на верхушку бисквита в виде лепестков розы. «Листья» делают, выдавливая крем из конусовидного отверстия. Непосредственно на торт можно нанести из крема плетения в виде корзиночки, сверху положить 3—4 розы, украсить «листьями».

ВАРЕНЬЯ, ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ЯГОД, СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ

Хорошо сваренное варенье имеет густой и прозрачный сироп, полупрозрачные, не потерявшие формы ягоды или плоды, долго сохраняется, не засахаривается и не покрывается плесенью.

Следует брать свежие, неперезрелые ягоды и фрукты. На килограмм их требуется не менее одного килограмма сахара (в этом случае получается достаточное количество сиропа, и ягоды сохраняют свою форму).

Варить варенье можно в медных, алюминиевых или эмалированных тазах.

Чаще всего варку начинают с приготовления сиропа: в таз кладется сахар, добавляется вода и кипятится до растворения сахара. В сироп нужно положить ягоды или фрукты, встряхнуть, чтобы они погрузились в него, и варить при медленном кипении, периодически встряхивая и снимая пену.

Момент окончания варки можно определить по следующим признакам: ягоды или фрукты становятся прозрачными, они равномерно распределены в сиропе и не всплывают наверх; капля охлажденного сиропа не расплывается на тарелке; пенка на поверхности варенья не расходится по краям, а собирается в центре таза.

По готовности варенье надо охладить, разлить в ошпаренные горячей водой, хорошо просушенные стеклянные банки, накрыть пергаментной бумагой, завязать шпагатом и хранить в прохладном месте.

Если варенье начинает засахариваться (это значит, что оно переварено), в него следует влить одну-две

ложки холодной воды, поставить банку в кастрюлю с холодной водой (она наливается по уровень варенья в банке) и нагреть воду почти до кипения. От горячей воды варенье растает. Когда оно остынет, банку нужно вынуть из таза и плотно укупорить.

Если варенье начнет киснуть, его необходимо посыпать сверху сахарным песком и переварить, пока не образуется на поверхности пенка.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки промыть, удалить кожицу и сердцевину, нарезать дольками, опустить в кипящий сироп и варить при медленном кипении, пока дольки не станут прозрачными.

Кастрюлю нужно время от времени встряхивать и снимать пенку с варенья. Если яблоки недостаточно ароматичны, можно положить в конце варки ванилин.

На 1 килограмм яблок требуется 1—1,2 килограмма сахара, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКИХ ЯБЛОЧЕК

Яблоки промыть, удалить чашелистики, обрезать плодоножку на две трети длины, проколоть в нескольких местах деревянной шпилькой, залить горячим сиропом, встряхнуть и оставить на 10—12 часов. После этого сироп слить, прокипятить и снова залить им плоды (на 3—4 часа). Затем варить варенье при медленном кипении до готовности. Цвет сиропа зависит от окраски яблок: если они желтые, то сироп получится светло-желтым, если красные, то в такой же цвет окрасится сироп.

Подготовленные яблоки можно проварить в кипящей воде 1—3 минуты, охладить, а затем только наколоть и варить, как сказано выше.

На 1 килограмм яблочек взять 1,5 килограмма сахара, 2—2 $\frac{1}{2}$ стакана воды.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

Яблоки очистить от кожицы, испечь или сварить, протереть сквозь сито. В пюре добавить сахарный песок (на 1 стакан пюре взять $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка) и,



Праздничный стол

переложив в посуду с толстым дном, варить, помешивая, на слабом огне. Когда повидло загустеет, его следует охладить, а затем только переложить в чистые сухие банки, которые плотно укупориваются. Повидло хорошо сохраняется в сухом, прохладном помещении.

МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Промытые холодной водой яблоки уложить веточками вверх в бочку с вишневыми или смородинными листьями (на яблоки кладут листья, затем снова идет слой яблок). Бочку заливают охлажденным суслом или сладкой водой, хорошо укупоривают, хранят в холодном сухом помещении.

Приготовление сусла. Ржаную муку залить кипятком, добавить соль и хорошо размешать. После того, как сусло отстоится, процедить его и охладить.

На 10 литров сусла требуется 200 граммов ржаной муки и 2 столовые ложки соли.

Приготовление сладкой воды. В горячую воду добавить сахар, соль, прокипятить и охладить.

На 10 литров воды нужно 400 граммов сахара (2 тонких стакана) и 3 столовые ложки соли.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Крыжовник для варенья отбирается зеленый (недозревший), лучше крупный.

Промытые ягоды нужно наколоть 4—5 раз булавкой, опустить в холодную воду на 20—30 минут, дать воде стечь и высыпать в кипящий сироп. Варить при медленном кипении, периодически встряхивая и снимая пенку. По готовности охладить варенье.

Крыжовник можно очистить от зерен с помощью шпильки, в этом случае ягоды накалывать не нужно.

Если есть водка, то хорошо сбрызнуть ею ягоды за 4—5 часов до варки и поставить в прохладное место.

На 1 килограмм крыжовника взять 1½ килограмма сахара, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

ПОВИДЛО ИЗ КРЫЖОВНИКА

Для повидла надо взять вполне зрелые ягоды, перебрать и промыть их, переложить в кастрюлю с толстым

дном, влить воду и варить на слабом огне, непрерывно помешивая. Когда ягоды разварятся, протереть их сквозь сито, добавить сахарный песок и продолжать варить, помешивая, пока пюре не загустеет. По готовности разложить в стеклянные банки и, когда на поверхности образуется плотная корочка, укупорить. Банки можно закрыть пергаментной бумагой, а для большей герметичности залить растопленным воском или парафином.

На один килограмм ягод взять 500—1000 граммов сахарного песка, примерно один стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

Неперезрелые ягоды перебрать, вынуть сердцевину, положить на блюдо, засыпать половиной сахарного песка, взятого для варки, и поставить в прохладное место на 1,5—2 часа.

Залив холодной водой сахар, прокипятить сироп, немного охладить и положить в него ягоды. Варку вести при медленном кипении, периодически встряхивая варенье и снимая пенку.

На 1 килограмм малины взять 1—1,2 килограмма сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Вишневое варенье можно приготовить с косточками и без них. Косточки вынимают шпилькой, или же предварительно накалывают ягоды булавкой.

Положив в кипящий сироп ягоды, нужно встряхивать их и варить при медленном кипении, периодически снимая пенку, по готовности охладить.

На 1 килограмм вишни необходимо 1,2—1,5 килограмма сахара, 2 тонких стакана воды.

ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ

Спелые вишни перебрать, промыть, протереть сквозь сито и добавить сахарный песок. Пюре, помешивая, проварить, охладить, разложить по банкам и плотно укупорить.

Хранить банки нужно в холодном месте.

На 1 килограмм сырой протертой вишни берется 500 граммов сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Высыпать смородину в кипящую воду на 1—2 минуты и откинуть на сито.

Обработанные таким образом ягоды имеют более нежную кожицу, что облегчит проникновение в них сахара, и в варенье они получатся более сочными.

Отдельно приготовленным сахарным сиропом заливают ягоды и варят их при медленном кипении, периодически встряхивая и снимая пенку, в течение 50—60 минут.

По готовности варенье нужно охладить.

На один килограмм черной смородины требуется 1,5 килограмма сахарного песка, 1 стакан воды.

Черную, белую и красную смородину можно сохранять в свежем состоянии так же, как малину.

ПЮРЕ ИЗ СВЕЖЕЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Смородину перебрать, удалить зеленые стебельки, промыть холодной водой и откинуть на сито. Пропустив через мясорубку, добавить сахарный песок, поставить в холодное место на 2—3 часа и периодически помешивать, чтобы лучше растворился сахар.

Переложив пюре в стеклянные банки, насыпать сверху слой сахарного песка в 1—2 сантиметра и плотно укупорить. Хранить в холодном, сухом помещении.

Ягодное пюре можно использовать для приготовления начинок, киселей и сладких соусов.

На 1 килограмм ягод требуется 2 килограмма сахара.

Кроме того, из смородины можно приготовить конфеты, как и из клюквы (см. ниже).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕСНОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Ягоды перебрать, осторожно промыть, дать воде стечь, опустить в кипящий сироп и встряхнуть, чтобы они погрузились в сироп. Варку производить при медленном кипении, периодически встряхивая и снимая с поверхности пенку.

По готовности охладить варенье и переложить в стеклянную банку.

На 1 килограмм земляники нужно не менее 1 килограмма сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Ягоды перебрать, удалить зеленые чашечки, осторожно промыть, уложить горкой на блюдо, засыпать половиной сахарного песка, предназначенного для варки, и поставить блюдо в прохладное место на 5—6 часов, после чего образовавшимся сиропом залить остальной сахар, добавить немного воды и приготовить сироп.

В кипящий сироп положить клубнику, встряхнуть ягоды и варить при медленном кипении, периодически встряхивая и снимая пенку. По готовности охладить варенье.

На 1 килограмм ягод необходимо 1—1,2 килограмма сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

ПЮРЕ ИЗ СЫРЫХ ЯГОД

Кроме варенья, из земляники и виктории можно приготовить пюре, не подвергая его тепловой обработке, так же, как из черной смородины.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ

Ягоды перебрать, промыть, высыпать в кипящий сироп и варить при медленном кипении, периодически снимая пенку. Охлажденное варенье разлить в стеклянные банки. В конце варки для аромата добавить ванилин.

Перед варкой в сиропе клюкву можно опустить в кипящую воду на одну-две минуты и дать воде стечь.

На 1 килограмм клюквы берется 1,3—1,5 килограмма сахара.

КОНФЕТЫ ИЗ КЛЮКВЫ

Белок одного свежего яйца растереть с сахарной пудрой (одна чашка) до тех пор, пока масса не побелеет. После этого влить $\frac{1}{2}$ столовой ложки сока лимона и мешать до загустения.

Крупные ягоды клюквы обваляйте в сладкой массе, затем уложите в один ряд на мелкое блюдо, смазанное сливочным маслом.

Когда ягоды подсохнут, переложите их в банку.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

Хорошо промытые ягоды высыпать в кипящий сироп, варку вести при медленном кипении, периодически снимая пенку. По готовности охладить варенье. Перед варкой в сиропе бруснику так же, как клюкву, можно опустить в кипящую воду на 1—2 минуты.

На 1 килограмм ягод берется 1,3—1,5 килограмма сахара и 2½ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ С ЯБЛОКАМИ

Бруснику перебрать, промыть, опустить в кипящий сахарный сироп и варить при медленном кипении до полуготовности, затем добавить очищенные от кожицы и семечек мелко нарезанные сладкие яблоки. Для аромата в конце варки в варенье можно положить мелко нарезанный верхний слой лимонной цедры.

На 1 килограмм брусники взять 800—1000 граммов неочищенных яблок, 1,3—1,5 килограмма сахара и 2,5 стакана воды для сиропа.

БРУСНИКА В СИРОПЕ

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и высыпать в стеклянную бутылку. Отдельно приготовить сахарный сироп (сахар положить в воду, прокипятить, процедить и охладить). Ягоды залить холодным сиропом, накрыть банку пергаментной бумагой, завязать и хранить в прохладном месте.

На 1 килограмм ягод требуется 300—400 граммов сиропа, на 1 килограмм сиропа — 200—250 граммов сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Чтобы абрикосы не разваривались, не следует брать перезрелые.

Предварительно подготовленные фрукты промываются холодной водой, прокалываются до самой косточки 5—6 раз шпилькой и заливаются горячим сахарным сиропом (на сутки). На другой день сироп нужно слить, прокипятить и снова залить им плоды. На третий день сварить абрикосы в этом же сиропе до го-

товности. Кипение вести медленно, периодически снимая пенку и встряхивая. В конце варки добавить лимонную кислоту.

В готовом варенье абрикосы станут прозрачными, а сироп своим цветом и вкусом будет напоминать жидкий мед.

Так же готовят варенье из персиков.

На 1 килограмм абрикосов или персиков взять 1,3 килограмма сахара, 1,2 грамма лимонной кислоты.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

Лимоны очистить от кожицы, залить кипятком на 15—20 минут, после этого промыть холодной водой и острым ножом разрезать на дольки. Осторожно удалить зерна, которые придают варенью горечь. В кипящий сахарный сироп положить подготовленные лимоны, дать закипеть и охладить. Примерно через час сироп слить, прокипятить его 10 минут и горячим залить лимоны. Дать варенью остыть, снова сироп слить и прокипятить. Добавить горячий сироп и варить до готовности еще 15 минут.

На 1 килограмм лимонов взять 1,5 килограмма сахара и 2 стакана воды.

ЛИМОНЫ В САХАРЕ

С лимонов срезать верхушки до мякоти, затем нарезать тонкими ломтиками, удалить зерна. В чистую сухую стеклянную банку насыпать слой сахарного песка, затем положить лимоны, снова насыпать песок и т. д. Банку поставить в тепло на 2—3 дня, чтобы сахар растворился. После этого плотно укупорить и хранить в холодном, сухом помещении. Такие лимоны хорошо подать к чаю.

На 1 килограмм лимонов взять 1,5—2 килограмма сахара.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Чернику перебрать, промыть холодной водой и откинуть на сито. Когда вода стечет, высыпать в кипящий сироп и встряхнуть. Варку вести при медленном кипении, периодически снимая с поверхности пенку.

По готовности охладить варенье и переложить в стеклянную банку.

На 1 килограмм ягод требуется 1 килограмм сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРОШКИ

Ягоды перебрать и промыть, после чего опустить в кипящий сахарный сироп и варить при медленном кипении до готовности, периодически снимая пенку.

На 1 килограмм морошки требуется 1,5 килограмма сахара, 2— $2\frac{1}{2}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЯБИНЫ

Выбрать крупные ягоды рябины, промыть в холодной воде и залить охлажденным сахарным сиропом. На другой день слить сироп, прокипятить его, охладить и снова залить ягоды. На третий день варенье довести до готовности при медленном кипении.

На 1 килограмм рябины взять 1—1,5 килограмма сахара, $2\frac{1}{2}$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Для варки не следует брать перезрелые груши. Очистив плоды от кожицы, удалить сердцевину, нарезать груши на дольки, залить холодной водой, чтобы она только покрыла их, и сварить.

В посуду положить сахар, залить его отваром, полученным при варке груш, и прокипятить до растворения. Опустить в горячий сироп дольки груш и варить при медленном кипении до готовности.

В конце варки для аромата можно добавить ванилин.

На 1 килограмм груш взять 1,5 килограмма сахара и 2 стакана отвара.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖЕЙ МАЛИНЫ

Спелые ягоды перебрать, высыпать в бутылку с широким дном, накрыть крышкой и поставить в широкую кастрюлю с сеном и холодной водой, так, чтобы сено и вода были по уровень ягод в бутылке. Варить ягоды

нужно 20—30 минут (с момента закипания воды в кастрюле).

Дать воде остыть, вынуть бутыл, хорошо укупорить и хранить в прохладном помещении, лучше зарыв в сухой песок.

Бутыл можно плотно укупорить с помощью растопленного воска или смолы. Чтобы на поверхности сиропа не образовалась плесень, следует примерно через две недели перевернуть бутыл вверх дном и осторожно взбалтывать.

Пюре из сырых ягод малины можно приготовить так же, как из черной смородины.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖЕЙ ВИШНИ

В банку насыпать сахарного песка, уложить сверху ряд вишен, затем снова посыпать сахаром и положить вишни и т. д. Засыпав ягоды песком, банку плотно укупоривают и хранят в холодном помещении, лучше — во льду.

На 1 килограмм вишни берется примерно 1—1,2 килограмма сахарного песка.

Вишню можно сохранить в свежем состоянии, как и малину.

СВЕЖАЯ КЛЮКВА

Клюкву можно сохранить на зиму, залив холодной водой. Бутыл поставьте в холодное место, но следите, чтобы ягоды не замерзли.

СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

Некрупные огурцы промыть холодной водой. Дно бочки выстлать листьями черной смородины или вишни, добавить укроп, хрен, чеснок, после чего уложить в бочку примерно половину огурцов. На слой листьев, укропа, чеснока снова засыпаются огурцы. Сверху кладется остальная зелень, заливается рассол, и бочку закупоривают.

Для ускорения засолки верхушки огурцов можно срезать.

На ведро воды (12 литров) взять 800 граммов соли для мелких огурцов и 900 граммов соли для крупных

огурцов, 50 граммов укропа, $\frac{1}{2}$ стручка красного перца, 1 головку чеснока, $\frac{1}{2}$ корня хрена.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Промытые огурцы положить в банку вместе с укропом, чесноком и залить холодной соленой водой. Огурцы станут малосольными через 2 дня.

Если необходимо приготовить огурцы в течение нескольких часов, то у них срезают верхушки и заливают горячим рассолом.

На 1 литр воды нужно 2—3 столовые ложки соли.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ

Некрупные огурцы промыть холодной водой, ошпарить кипятком и переложить в стеклянную банку. Добавить соль, мелко нарезанный чеснок, красный перец и, залив прокипяченным холодным уксусом, встряхнуть содержимое банки, чтобы соль растворилась, после чего плотно закрыть банку.

На 1 килограмм огурцов взять 2 стакана трехпроцентного уксуса, 1 столовую ложку соли, 4 дольки чеснока. Можно добавить немного сахара.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Солить помидоры надо одинаковой зрелости — зеленые или желтоватые.

Промыв холодной водой, укладывают помидоры в кадку рядами. Их следует переложить черносмородиновыми или вишневыми листьями, добавив укроп, залить соленой водой, накрыть кадку кружком, а сверху положить груз.

Помидоры будут готовы через 40—50 дней.

На одно ведро холодной кипяченой воды нужно 700—800 граммов соли.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ

Отобрать некрупные помидоры, хорошо их промыть и, переложив в стеклянную банку, залить охлажденным маринадом. Банку плотно закрыть.

Приготовление маринада. В уксус добавить воду, са-

хар, соль, немного корицы, гвоздики, перец, прокипятить смесь и охладить.

Через 2—3 дня уксус в помидорах помутнеет, его нужно слить, прокипятить еще раз, охладить и снова залить помидоры.

Для приготовления маринада взять 1 стакан трехпроцентного уксуса, 1 стакан воды, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, корицу, гвоздику, перец.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

Срезав с капусты загнившие и зеленые листья, хорошо промыть кочан и нашинковать соломкой. На терке натереть морковь и положить в капусту, добавить соль, а также лавровый лист, тмин, гвоздику.

Немного перетерев руками, укладывают капусту в кадку, дно которой должно быть устлано капустными листьями. Сверху кладется слой зеленых листьев, деревянный кружок и груз.

В процессе брожения на капусте появится пена, которая по окончании закваски исчезнет. Если рассол покроется плесенью, необходимо снять верхний слой капусты, деревянный кружок промыть кипятком и снова положить груз.

Если рассол не покрывает капусту, груз следует увеличить. Для брожения капусту ставят в теплое место (18—20 градусов) примерно на неделю, после чего хранят в холодном помещении с температурой 5—8 градусов.

В процессе брожения нужно несколько раз проткнуть чистой деревянной палкой капусту (для удаления газов, образовавшихся при закваске).

Можно шинкованную капусту при укладке в бочки перекладывать половинками кочанов, яблоками. При этом кочаны предварительно следует смочить крепким раствором соли (на 1 стакан воды $\frac{1}{2}$ стакана соли).

На 10 килограммов свежей капусты нужно взять 250—300 граммов соли, 500 граммов моркови и специй.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

Белокочанную капусту очистить от загнивших и загрязненных листьев, хорошо промыть, мелко нашинковать соломкой, посыпать солью (на 1 килограмм капусты

взять 1 столовую ложку соли) и перетереть руками. Отжав, переложить в банку и залить охлажденным маринадом. Готова капуста будет через 5—6 дней.

На 1 килограмм капусты требуется: 1 стакан трехпроцентного уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли, перец, 2—3 лавровых листа. Все это кипятится и охлаждается.

ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ

Перед засолкой очистить грибы от зелени, срезать корешки и промыть.

При холодном способе засолки грузди, волнушки, сыроежки кладут в холодную воду на 5—6 часов, а рыжики только промывают.

Уложенные рядами грибы пересыпать солью, прикрыть и положить груз. Через 2—3 дня, когда грибы осядут, сверху кладется слой свежих грибов. Если в бочке недостаточно рассола, нужен более тяжелый груз.

На 1 килограмм грибов необходимо 40—50 граммов соли.

Для полной засолки грибов требуется 1—1,5 месяца.

При горячей засолке нужно хорошо промыть и сварить грибы в кипящей соленой воде, непрерывно помешивая ее шумовкой и снимая пену. За 5—10 минут до конца варки добавить в кастрюлю перец горошком, лавровый и черносмородинный лист.

Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно: подосиновики, подберезовики — через 20—25 минут с момента закипания, а сыроежки и волнушки — через 10—15 минут. Кроме того, по готовности грибов рассол становится прозрачным.

Остывшие грибы вместе с рассолом надо переложить в бочку или банку и плотно закрыть.

Рассол должен покрыть грибы.

ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ

Очень вкусны маринованные белые грибы, а также подосиновики, подберезовики, маслята, опенки, молодые сыроежки, моховики, лисички, валуи молодые.

Каждый вид грибов маринуется отдельно.

Предварительно их нужно очистить, срезать корешки

(у маслят удалить кожицу), промыть холодной водой и откинуть на сито.

Отдельно готовится маринад: в воду добавляются уксус, соль, перец горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, укроп.

В кипящий маринад нужно опустить грибы и варить их до готовности, помешивая и снимая пену. Когда грибы осядут на дно, снять их с огня, охладить и слить в керамическую или стеклянную посуду вместе с маринадом.

Грибы можно сварить до готовности в подсоленной воде, затем откинуть на сито или дуршлаг, охладить и, переложив в стеклянную посуду, залить охлажденным маринадом.

Чтобы не образовывалась плесень, надо залить грибы растительным маслом и хорошо укупорить банку.

На 1 килограмм грибов необходимо: 1,5 столовой ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана трехпроцентного уксуса, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца, немного гвоздики и корицы, 2—3 грамма укропа.

ТОМАТ-ПЮРЕ

Для приготовления томата-пюре отобрать спелые красные помидоры, разрезать их на две-три части, переложить в алюминиевую кастрюлю и варить на слабом огне, периодически помешивая. Когда образуется густая однородная масса, нужно протереть ее через сито и продолжать варить до загустения. По готовности пюре посолить, охладить, переложить в банку, а сверху залить слоем растительного масла. Банку плотно укупорить.

Не следует разливать томат в банки большой емкости: такие банки придется часто открывать, и томат может покрыться плесенью.

На 1 килограмм помидоров необходимо $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли.



ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Русские физиологи И. М. Сеченов и И. П. Павлов придавали большое значение питательной ценности пищи и ее регулярному приему. Нарушение режима питания отражается на состоянии здоровья человека. Тем более важно правильное питание для больного.

Для приготовления лечебных (диетических) блюд используются главным образом молочнокислые продукты, яйца, мясо, печень, овощи, ягоды и фрукты.

Молоко входит в рацион больных при гастритах, язвах желудка, а также при болезни почек и сердца. Но длительный молочный режим все же не полноценен. Свежее молоко может быть заменено молочнокислыми продуктами (простокваша, ацидофильное молоко, кефир, варенец), в которых содержится большое количество белка, легко усваиваемого организмом.

Творожная диета важна при сердечных и почечных отеках, а также для туберкулезных больных.

Белок и желток яйца оказывают различное действие на организм человека. Блюда из яичного белка необходимы при болезни печени, сырой же белок больному есть нельзя. Яичный желток ценен содержанием в нем жира. Однако не следует употреблять более двух-трех яиц в день.

В мясе также содержатся полноценные белки, но для лечебного питания лучше использовать нежирное мясо или курицу.

При повышенной кислотности желудочного сока мясо нужно предварительно выварить и измельчить, а при пониженной кислотности готовить наваристые мясные или куриные бульоны.

Телятина слегка слабит желудок. Рыба по питательной ценности не уступает мясу и легче переваривается больным желудком.

Сельдь (некопченую) можно в рубленом виде использовать для приготовления блюд больным с пониженной кислотностью желудочного сока.

Сырая печень богата различными витаминами, в особенности витамином А. Она необходима в сыром и жареном видах больным малокровием.

В овощах содержатся в большом количестве витамины и минеральные соли. Грубая растительная клетчатка полезна при запорах, ожирении и диабете.

Ягоды и фрукты в протертом виде, прекращая гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, останавливают поносы, оказывают мочегонное действие.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РЕЦЕПТУРА БЛЮД ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп маннй молочный (столы № 1, 5, 7, 15). Молоко — 250 граммов, манная крупа — 30 граммов, сахар — 5 граммов, масло сливочное — 5 граммов, соль — 2 грамма (общий выход — 500 граммов).

Манную крупу нужно сварить на воде, добавить молоко, соль, сахар и прокипятить.

При подаче в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суп слизистый из крупы (столы № 1, 2). Крупа — овсяная, перловая, рис — 30 граммов, масло сливочное — 10 граммов, молоко — 50 граммов, желток яичный — $\frac{1}{4}$ шт. (выход — 500 граммов).

Крупу следует хорошо промыть, после чего залить холодной водой и через 1—1,5 часа сварить в этой же воде (таким же образом готовится суп протертый, в этом случае крупа вместе с отваром протирается сквозь сито).

Откинув крупу на сито, заправить отвар, который предварительно разведен молоком, и нагреть до кипения, но не кипятить.

Суп-пюре из картофеля с гренками (столы № 2, 15). Бульон мясной — 40 граммов, картофель — 200 граммов,

молоко — 50 граммов, желток яичный — $\frac{1}{4}$ шт., гренки (сушеные сухари) — 25 граммов, мука — 5 граммов, масло сливочное — 10 граммов.

Сваренный в бульоне до готовности картофель протирается вместе с отваром сквозь сито. Поджарив муку на масле до светло-коричневого цвета, нужно, помешивая, развести ее горячим картофельным отваром, ввести в суп и дать закипеть. По готовности добавить в суп яичный желток, разведенный молоком. При подаче в тарелку кладется кусочек сливочного масла и отдельно подаются гренки из белого хлеба.

Свекольник холодный из сырой свеклы (столы № 5, 7, 15). Свекла — 60 граммов, огурцы свежие — 90 граммов, лук зеленый — 40 граммов, салат зеленый — 25 граммов, укроп — 3 грамма, простокваша — 200 граммов, сметана — 10 граммов, сахар — 5 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., вода кипяченая — 50 граммов, укроп — 10 граммов, соль — 0,5 грамма (выход 500 граммов).

Свеклу сырую очистить и натереть на терке. Лук зеленый, салат, огурцы очистить и мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую и нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить простоквашу, воду, сахар, соль, уксус, и все перемешать. При подаче на стол в тарелку положить сметану, мелко нарезанный укроп.

Яблочный суп с корицей (столы № 5, 7). Яблоки свежие — 200 граммов, сахар — 10 граммов, корица — 2 грамма.

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю. Кожицу и сердцевину проварить с сахаром, корицей, процедить и залить отваром сырые яблоки. Суп охладить.

Суп из свежих вишен (столы № 5, 7). Вишня — 150 граммов, сахар — 15 граммов (выход — 500 граммов).

Вишни промыть и очистить от косточек. Косточки залить холодной водой и прокипятить; слив отвар, добавить в него сахар и получившимся горячим сиропом залить вишню.

Суп подается холодным.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты мясные паровые (стол № 1). Мясо — 100 граммов, хлеб пшеничный — 18 граммов, масло сли-

вочное — 5 граммов, вода — 25 граммов, соль — 1 грамм (выход — 100 граммов и 50 граммов соуса).

Мясо пропустить через мясорубку, затем соединить с намоченным в воде и отжатым белым хлебом, вторично пропустить через мясорубку, добавить соль, воду, масло, хорошо выбить и разделать котлеты. Котлеты положить на сковороду так, чтобы они лежали вплотную, и поставить в жарочный шкаф на 12—15 минут.

В отличие от котлет, подаваемых на общий стол, паровые котлеты разделяют в виде «колбасок».

По готовности блюдо нужно полить молочным соусом без масла.

На одну порцию подаются две котлеты по 50 граммов.

Молочный соус без масла. Муку поджарить на сковороде до светло-желтого цвета и, непрерывно помешивая, развести одной четвертью холодного молока, взятого для соуса, после чего влить жидкую массу в кипящее молоко, добавить соль и прокипятить.

На 50 граммов соуса требуется 50 граммов молока, 5 граммов муки пшеничной, 0,4 грамма соли.

Шницель мясной рубленый (стол № 2). Мясной фарш для шницеля готовится так же, как и для котлет, и по той же рецептуре, но после разделки шницель смазывается яйцом и обжаривается.

Зразы картофельные с вареным мясом (столы № 2, 5). Мясо — 110 граммов, картофель — 250 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., зелень — 5 граммов, масло сливочное — 10 граммов, соль — 2 грамма (выход — 210 граммов).

Картофель сварить, истолочь, добавить соль, яйцо, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и разделить на столе в виде круглых лепешек, на середину положить фарш из вареного мяса, края соединить и придать изделиям форму зраз.

Для стола № 2 и 7 зразы обжаривают, для стола № 5 — запекают. При подаче на стол рядом на тарелке кладется кусочек сливочного масла.

Зразы хорошо полить сметанным соусом.

Блинчики с творогом запеченные (столы № 2, 5, 15). Творог — 80 граммов, мука пшеничная — 40 граммов, яичные белки — $\frac{1}{2}$ шт., молоко — 75 граммов, сахар — 12 граммов, масло сливочное — 2 грамма, сметана — 25 граммов, вода — 25 граммов, соль — 1,2 грамма (выход — 220 граммов).

Муку просеять, добавить половину яичных белков, взятых для блинчиков, непрерывно мешая, влить холодное молоко.

Из теста выпечь блинчики, по два на порцию. Отдельно приготовить фарш (творог протереть через сито, добавить сахар, оставшийся яичный белок, и все хорошо размешать).

Фарш положить на середину каждого блинчика и завернуть в виде конверта, затем смазать верх сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол полить сметаной.

Пудинг творожный (столы № 2, 5, 7, 15). Творог — 130 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., манная крупа — 10 граммов, масло сливочное — 5 граммов, сахар — 10 граммов, сметана — 25 граммов, соль — 1 грамм (выход — 160 граммов).

Творог протереть сквозь сито, добавить яйцо, сахар, манную крупу, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Пудинг сверху намазать сметаной и поставить в духовой шкаф. Подать к столу со сметаной.

Рыба отварная с соусом польским (столы № 2, 5, 7, 15). Рыба (судак, щука, треска) — 120—150 граммов, морковь, петрушка — 5 граммов, соус польский — 50 граммов (выход — 75—90 граммов, соус — 50 граммов).

Обработанную рыбу нарезать на порции, сделать 2—3 прокола ножом, залить холодной водой, добавить морковь, петрушку, соль (за исключением стола № 7) и сварить. При подаче полить соусом.

Приготовление соуса польского (на 50 граммов): масло сливочное — 35 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., или на диету № 7 — $\frac{2}{3}$ белка одного яйца, зеленая петрушка — 1 грамм, 0,1 грамма лимонной кислоты, соль — 0,4 грамма (блюда к столу № 7 готовятся без соли).

Сваренные зелень петрушки и яйца вкрутую мелко шинковать, добавить растопленное сливочное масло, лимонную кислоту, соль, и все прогреть, не доводя до кипения.

Щука паровая фаршированная (столы № 1, 5, 7). Щука — 150 граммов, хлеб пшеничный — 16 граммов, молоко — 30 граммов, масло сливочное — 5 граммов (выход — 100 граммов).

Взять целую рыбу, очистить ее от чешуи и промыть.

Вокруг головы сделать надрез и снять кожу чулком, подрезать плавники и позвоночную косточку у хвоста (чтобы они снялись вместе с кожей). Из головы удалить жабры и промыть ее.

К отделенной от косточек мякоти добавить замоченный в молоке белый хлеб, все перемешать и пропустить через мясорубку. В массу ввести молоко, соль, сливочное масло и хорошо выбить.

Приготовленным фаршем наполнить снятую кожу и голову. Нитками пришить голову к рыбе, завернуть щуку в марлю, положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы вода только покрыла рыбу, дать быстро закипеть и варить при медленном кипении 1,5—2 часа.

По готовности охладить рыбу, не разворачивая марли, а перед подачей нарезать на порции и полить маслом.

Голубцы овощные (стола № 5, 7, 15). Капуста — 200 граммов, морковь — 75 граммов, рис — 15 граммов, зелень — 30 граммов, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное — 10 граммов, сметана — 20 граммов, мука — 5 граммов, овощной отвар — 50 граммов, соль — 3 грамма (выход — 250 граммов).

Кочаны промыть, срезать загнившие листья и удалить кочерыжку. Опустив капусту в кипящую воду, сварить ее до полуготовности, затем разделить кочаны на листья и срезать утолщенные стебли. На середину каждого листа положить фарш из овощей с рисом и завернуть лист.

Голубцы уложить на сковороду, залить сметанным соусом и запечь.

Приготовление фарша. Морковь нашинковать, залить водой на одну треть высоты и варить до готовности, после чего слить воду. Отваренный рассыпчатый рис соединить с морковью, добавить сырые яйца, рубленую зелень петрушки, масло, соль, и все перемешать.

Приготовление соуса. Подсушенную на сковороде муку размять ложкой и, непрерывно помешивая, влить в нее горячий морковный отвар, добавить сметану, соль и прокипятить.

На 50 граммов соуса требуется 5 граммов муки и 20 граммов сметаны.

Омлет из яичных белков (стол № 5). 3 яичных белка, молоко — 50 граммов, масло сливочное — 7 граммов, соль — 1,5 грамма (выход — 120—130 граммов).

Яичные белки взбить, развести молоком, добавить соль, и все вылить в смазанную жиром сковороду. Выпекать в духовом шкафу 5—6 минут. При подаче полить омлет маслом.

Кнели из телятины (стол № 1). Телятина, мясо или рыба — 150 граммов, молоко — 50 граммов, масло сливочное — 10 граммов (выход — 100—120 граммов).

Взять три четверти вареного и одну четверть сырого мяса, пропустить два раза через мясорубку, после чего, непрерывно сбивая, влить молоко. Ввести массу ложкой в кипящую воду в виде клецок. Через 10—12 минут кнели можно подать на стол, полив молочным соусом.

Соус готовится так же, как и для котлет мясных и паровых.

Пудинг морковный (столы № 1, 2, 5, 7). Морковь — 250 граммов, рис — 20 граммов, масло сливочное — 5 граммов, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари — 10 граммов, сметана — 10 граммов, молоко — 25 граммов, соль — 2 грамма.

Морковь мелко нарезать, сварить в молоке и вместе с рисом отварным протереть сквозь сито. Добавить сырые яйца, сухари, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду, после чего запечь в духовом шкафу.

Если пудинг готовится для стола № 1, то масса запекается в кастрюле с закрытой крышкой.

Селедочное масло (столы № 2, 5, 7, 15 и при отсутствии аппетита).

Сельдь — 40 граммов, масло сливочное 20 граммов, лук зеленый — 5 граммов (выход — 40—50 граммов).

Предварительно вымоченную сельдь пропустить два раза через мясорубку, добавить размятое сливочное масло, мелко нарезанный зеленый лук и хорошо перемешать.

Кисель из черники (стол № 2). См. раздел «Сладкие блюда» для общего стола.

Зефир клубничный (столы № 2, 5, 15). Клубника — 50 граммов, белок яичный — $\frac{1}{2}$ сырого яйца, сахар — 60 граммов (выход — 100—110 граммов).

Клубнику промыть, добавить в нее яичный белок, сахар, после чего все растереть, помешивая в одну сторону в течение 35—40 минут, пока масса не побелеет.

Кисель из черной смородины (столы № 1, 2, 5, 7, 15).

Мусс из манной крупы (столы № 1, 2, 5, 7, 15). См. раздел «Сладкие блюда».

Приготовление отвара из шиповника. Шиповник содержит большое количество витамина С, который при варке растворяется в горячей воде. Отвар шиповника можно пить горячим и охлажденным.

Сушеный шиповник нужно хорошо промыть, высыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить с закрытой крышкой 5—6 минут, после чего снять с огня и дать настояться в течение четырех-пяти часов. В процеженный отвар добавляется сахар.

На 1 стакан отвара взять 12—15 граммов сухого шиповника и 10—12 граммов сахара.



СЕРВИРОВКА СТОЛА

Основная цель сервировки — сделать приятным вид обеденного стола, создать удобства для семьи или приглашенных гостей. Когда приходится сервировать стол для завтрака, обеда, ужина и для праздничного обеда, на стол следует постелить хорошо проглаженную белую скатерть, а для чая — цветную, под скатерть положить тяжелую мягкую ткань, тогда скатерть ляжет плотнее, не будет стука посуды и приборов.

СЕРВИРОВКА СТОЛА ДЛЯ ЗАВТРАКА

Завтрак должен быть сытным. В зависимости от сезона он может включать различные закуски (масло сливочное, сельдь натуральная или с гарниром, сыр, творог, сметана, колбаса, винегрет, салаты овощные, рыба холодная), второе горячее блюдо (котлеты с гарниром, рыба жареная или отварная с гарниром, сосиски с тушеной капустой или картофельным пюре, яичница, каша с молоком или маслом, блины) и горячий напиток (чай, кофе, какао). Можно подать также фрукты, минеральную воду.

На столе должно быть лишь необходимое: в центре — приборы со специями, вазочка с бумажными салфетками, хлебница. Для каждого члена семьи ставятся: подтарельник (большая мелкая тарелка, диаметром в 24 сантиметра), сверху — закусочная тарелка (диаметром в 20 сантиметров), слева — пирожковая тарелка (17,5 см) для хлеба, пирожного.

Справа от подтарельника кладется нож столовый лезвием к тарелке, слева — вилка. Для минеральной

воды между подтарельником и пирожковой тарелкой, сдвинув к середине стола, нужно поставить большую рюмку (фужер) или тонкий стакан.

Горячие напитки следует ставить на стол после того, как убрана лишняя посуда и приборы.

Чай, кофе, какао подаются в чашке с блюдцем или в стакане с подстаканником, поставленным на блюдце, причем ручка должна быть справа. Чайные ложки кладутся на блюдца. Чашки и стаканы не следует наливать слишком полно.

Сахар подается к столу в сахарнице, варенье — в вазочках, нарезанный лимон — на блюдце или тарелочке. Для большего аромата лимон нужно обварить кипятком, а затем тонко нарезать и подать к столу.

Печенье, хлебобулочные изделия следует положить в низкие вазочки, фрукты — в высокие.

Посуда с молоком или сливками располагается в центре стола.

Небольшой букет живых цветов в низкой вазочке может украсить стол.

СЕРВИРОВКА СТОЛА ДЛЯ ОБЕДА

Обед может состоять из 2 или 4 блюд (закуска, первое, второе и сладкое блюдо). Ассортимент их во многом зависит от сезона. Зимой готовится наиболее калорийная пища из различных видов мясных продуктов, блюда из мучных продуктов и рыбы. Весной следует подавать к столу блюда из раннего картофеля, капусты, кабачков, моркови и других овощей. Летом, особенно в жаркую погоду, хорошо сделать сладкий суп, окрошку, ботвинью. Летом и осенью на десерт подаются ягоды и фрукты, а также блюда из них.

Сервируется обеденный стол так же, как для завтрака, но для супа дополнительно кладется столовая ложка (справа от ножа).

Перед подачей сладкого со стола убираются лишняя посуда, столовые приборы, остатки хлеба.

СЕРВИРОВКА СТОЛА ДЛЯ УЖИНА

Для ужина следует готовить более легкие блюда из творога, овощей, отварной рыбы, а также бульон, салаты. Можно подать чай, кофе или молоко и простоквашу.

Сервировка стола для ужина такая же, как для завтрака. Если приготовлен бульон, его хорошо разлить в большие чашки или тарелки.

У стола, сервированного для завтрака, обеда или ужина, рядом со стулом хозяйки рекомендуется поставить маленький столик с суповой миской, тарелками, столовыми приборами.

СЕРВИРОВКА СТОЛА ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО ОБЕДА

Праздничный обед отличается от обычного бóльшим разнообразием закусок, блюд.

Застелив скатерть, в центре стола хорошо поставить небольшие букеты живых цветов в низких вазочках. Если нет живых цветов, можно использовать искусственные из материи, перьев или воска.

В центре располагаются вина, а также маленькие вазочки или обернутые бумагой стаканы с бумажными салфетками. По обе стороны от вин ставятся хлебницы с тонко нарезанными ломтиками хлеба, закуски (овощные закуски чередуются с рыбными, мясными). В общие салатницы и блюда кладутся ложки, вилки.

Закуски, хлеб, судки со специями располагаются в разных частях стола, чтобы на 10—12 человек приходился полный их ассортимент.

Далее засервируйте стол на каждого гостя.

Отступив 4—5 сантиметров от края стола, поставьте на равном расстоянии друг от друга подтарельники, на них закусочные тарелки, слева — пирожковую тарелку для хлеба. Между тарелками положите вилку, справа от подтарельника — нож, лезвием к тарелке. Между тарелками, сдвинув к середине стола, поставьте бокал или фужер для пива, минеральной и фруктовой воды, справа от бокала — рюмку для вина.

Если праздничный обед включает суп, то справа от ножа кладется столовая ложка, за ней — закусочный нож, а слева от обеденной вилки — закусочная вилка (закусочные вилка и нож имеют несколько меньшие размеры, чем обеденные).

Суп подается в глубокой столовой тарелке, поставленной на подтарельник, с которого предварительно убираются использованные для закусок закусочная тарелка, вилка и нож. После супа подаются вторые блюда, затем сладкое или горячие напитки.

Вазы с фруктами, печеньем, конфетами, пирожным ставят после того, как убраны остатки пищи. Женщинам чай наливают в чашки, мужчинам — в стаканы с подстаканниками, поставленными на блюдца.

СЕРВИРОВКА СТОЛА ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО ЧАЯ

На стол, покрытый скатертью, поставьте живые цветы. В центре, в высоких вазах, — фрукты, а также вазы с конфетами, печеньем, вареньем, тарелочки с тонко нарезанным лимоном, сахарницы, молочники, маленькие розеточки для варенья. Набор шоколадных конфет подается вместе с коробкой. Торт нарезается заранее и кладется на подставку, покрытую салфеткой; рядом должна лежать кондитерская лопаточка.

Кроме того, на стол следует поставить масло сливочное, хлебобулочные изделия.

Придвиньте к столу маленький столик. Поставьте на него чайник с кипятком и заваркой, чайную посуду. Разливать чай должна хозяйка.

Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную тарелочку, справа от нее положите десертный нож лезвием к тарелке, слева — десертную вилку (десертные вилка и нож имеют меньшие размеры).

Иногда перед чаем подаются закуски: ветчина, колбасы, сыр, икра. Тогда надо дополнительно положить закусочные вилку и нож.

ПОРЯДОК ПОДАЧИ БЛЮД

Следует соблюдать порядок подачи блюд. Обед начинается с холодных закусок, которые чаще всего ставятся на стол заранее. Рекомендуется вначале есть рыбу, затем мясо и в последнюю очередь салаты — рыбные, мясные, овощные. После холодных иногда подаются горячие закуски.

После супов подаются вторые блюда, вначале рыбные, затем мясные, из птицы и дичи, из овощей.

От горячего мясного кушанья следует отрезать по кусочку, иначе оно быстрее остынет и будет менее вкусным.

Птицу и дичь по возможности нужно есть вилкой и ножом, рыбу, если нет специального рыбного ножа, —

вилкой, помогая кусочком хлеба. Ножом не полагается резать овощи, рубленые котлеты, тефтели, голубцы, яичницу, омлет, густые каши, запеканки и некоторые другие блюда.

Нож следует держать в правой руке, вилку — в левой, в наклонном положении, а не перпендикулярно к тарелке, иначе вилка соскользнет и разбрызжет жир или соус.

Кушанья с общего блюда следует брать специальным прибором или вилкой. Исключение составляют хлеб, печенье, пирожки, сахар, конфеты: их берут руками. Если вы что-нибудь берете с общего блюда, не следует копаться и перекаладывать куски.

Если на столе есть масло и икра, то для бутерброда масло надо положить в свою тарелку, а затем намазывать им хлеб.

После вторых блюд ставится десерт: фрукты, мороженое, сладкое.

Фрукты подаются в высоких вазах, мороженое — в креманках (маленьких вазочках) или блюдцах; сладкие блюда: компоты, кисели — в стаканах; муссы, желе — в вазочках или на маленьких тарелочках.

Фрукты берут с общей вазы руками. Яблоки и груши чистят и едят, нарезав на половинки или четверти. У апельсинов и мандаринов слегка надрезают кожицу, очищают ее руками, разделяют плоды на дольки.

Пирожное берется с вазы рукой или специальной лопаточкой. Едят его, взяв рукой или чайной ложкой.

К обеду можно подать столовые минеральные воды, «Нарзан», «Ессентуки», а также пиво.

Пиво подается ко вторым мясным и рыбным блюдам, а также к закускам из крабов, сосискам с тушеной капустой или картофельным пюре, к сыру, вобле.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ ПРОДУКТОВ

В домашних условиях нужное количество продуктов можно приблизительно измерить тонким стаканом, столовой или чайной ложкой. Жидкости следует наливать по уровень стакана, сухие продукты насыпать горкой, но без утрамбовки.

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Овсяные хлопья	90	12	—	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	—	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Рис	230	25	—	—
Саго	180	20	—	—
Пшено	220	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Молочные продукты				
Масло растительное	245	20	5	—
Молоко	250	20	—	—
Молоко сгущенное	—	30	—	—
Сметана	250	25	10	—

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Овощи				
Морковь среднего размера	—	—	—	75
Лук среднего размера	—	—	—	75
Картофель среднего размера	—	—	—	100
Петрушка среднего размера	—	—	—	50
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин-листик	—	—	—	2,5
Желатин измельченный	—	15	5	—
Сода питьевая	—	50	20	—
Яичный порошок	255	15	5	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА

Лечебный стол № 1

(повышенная кислотность желудочного сока)

- | | |
|------------|---|
| 8—9 часов. | 2 яйца всмятку. Чай с молоком. Хлеб черствый, масло сливочное. |
| 11 часов. | 1 стакан отвара шиповника. |
| 14 часов. | Суп-пюре из картофеля и моркови.
Котлеты мясные или рыбные, паровые с вязкой рисовой кашей.
Кисель. |
| 16 часов. | Молоко с пшеничными сухариками. |
| 19 часов. | Кнели из телятины. Творог протертый со сметаной. 1 стакан отвара шиповника. |
| 22 часа. | 1 стакан молока. |

Лечебный стол № 2

(пониженная кислотность желудочного сока)

- | | |
|------------|--|
| 8—9 часов. | Каша рисовая молочная. Масло сливочное. Хлеб. Какао некрепкое. |
| 11 часов. | 1 стакан черничного киселя. |
| 14 часов. | Борщ, протертый на мясном бульоне. Котлеты жареные без панировки, с вермишелью |
| 16 часов. | Чай с булочкой. |
| 19 часов. | Блинчики с творогом. |
| 22 часа. | 1 стакан молока. |

Лечебный стол № 5

(при нарушении деятельности печени и желчного пузыря)

- | | |
|------------|---|
| 8—9 часов. | Сазан отварной с картофельным пюре. Масло сливочное, чай, хлеб. |
| 11 часов. | Компот из сухих фруктов. |
| 14 часов. | Суп рисовый с картофелем на овощном отваре. Курица отварная с вермишелью под молочным соусом. Компот фруктовый протертый. |
| 16 часов. | 1 стакан отвара шиповника. |
| 19 часов. | Омлет из яичных белков, запеченный с помидорами. |
| 22 часа. | Кефир. |

Лечебный стол № 7

(при заболеваниях почек и кожных болезнях)

Все блюда для этой диеты готовятся без соли. А поэтому есть особая необходимость красиво оформить блюдо, придать ему привлекательный вид, чтобы пища вызывала аппетит.

- 8—9 часов. Винегрет со сметаной. Каша рисовая молочная протертая. Масло сливочное. Чай.
- 11 часов. Морковь сырая тертая.
- 14 часов. Щи на овощном бульоне со сметаной. Рыба отварная с картофельным пюре.
- 16 часов. Чай, булочка без соли.
- 19 часов. Пудинг творожный.
- 22 часа. 1 стакан кефиру.

Лечебный стол № 15

(для рационального и усиленного питания)

- 8—9 часов. Сырники жареные со сметаной. Пудинг рисовый со сладким подливом. Масло сливочное. Чай.
- 11 часов. 1 стакан соку.
- 14 часов. Рассольник на мясном бульоне. Мясо тушеное с гречневой кашей. Компот.
- 16 часов. Чай с булочкой.
- 19 часов. Яичница из двух яиц. Котлеты картофельные с грибным соусом.
- 22 часа. 1 стакан молока.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник рецептов для предприятий общественного питания. Изд. 1955 года.
2. Кулинария. Изд. 1955 года.
3. Н. И. Ковалев, П. Д. Гришин. Технология приготовления пищи. Изд. 1955 года.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Кухонная посуда, инвентарь	6
Холодные блюда и закуски	8
Бутерброды	9
Салаты	9
Холодные блюда и закуски из рыбы	16
Холодные блюда из мяса, домашней птицы и дичи	21
Супы	26
Бульоны	27
Горячие заправочные супы	28
Супы-пюре	34
Прозрачные супы	36
Холодные супы	40
Сладкие супы	42
Рыбные блюда	44
Блюда из мяса, птицы и дичи	51
Блюда из вареных мясных продуктов	51
Блюда из тушеных мясных продуктов	53
Блюда из жареного мяса и жареных мясных продуктов	58
Блюда из домашней птицы, дичи, кролика и поросенка	70
Овощные блюда	77
Блюда из грибов	87
Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	89
Молочные блюда	97
Блюда из яиц	101
Соусы и заправки к блюдам	104
Сладкие блюда	111
Кисели	111
Компоты	113
Желе и муссы	114
Разные сладкие блюда	118
Горячие и холодные напитки	120

Изделия из теста	122
Изделия из кислого теста	123
Приготовление начинок	133
Изделия из пресного теста	138
Украшение тортов и приготовление полуфабрикатов	148
Варенья, хранение свежих ягод, соленья и маринады	151
Диетическое питание	165
Приготовление и рецептура блюд для различных диет	166
Сервировка стола	173
Приложения	178
Сравнительная таблица веса и меры продуктов.	178
Примерное меню для лечебного стола	180
Рекомендуемая литература	181

Дина Григорьевна Ратокля

Советы кулинара

Редактор *Н. Каткова*

Обложка *С. Маркова*

Вклейки *К. Рычкова*

Художественно-технический редактор

Я. Чернихов

Технический редактор *Л. Чемко*

Корректор *А. Попова*

*

Подписано к печати 28/VII 1960 г.

Уч.-изд. л. 8,87. Бумага $54 \times 84/16 = 5,75$
бумажного—9,43 печатного листа+6 вклеек.

НС 11723. Тираж 100 000. Заказ 265.

Цена 5 руб. 30 коп. С 1/I 1961 г. цена 53 коп.

*

Типография изд-ва «Уральский рабочий»,
Свердловск, ул. имени Ленина, 49.

5 р. 30 к.

с 1/1 1961 г. 53 коп.

Свердловское Книжное Издательство
1960

