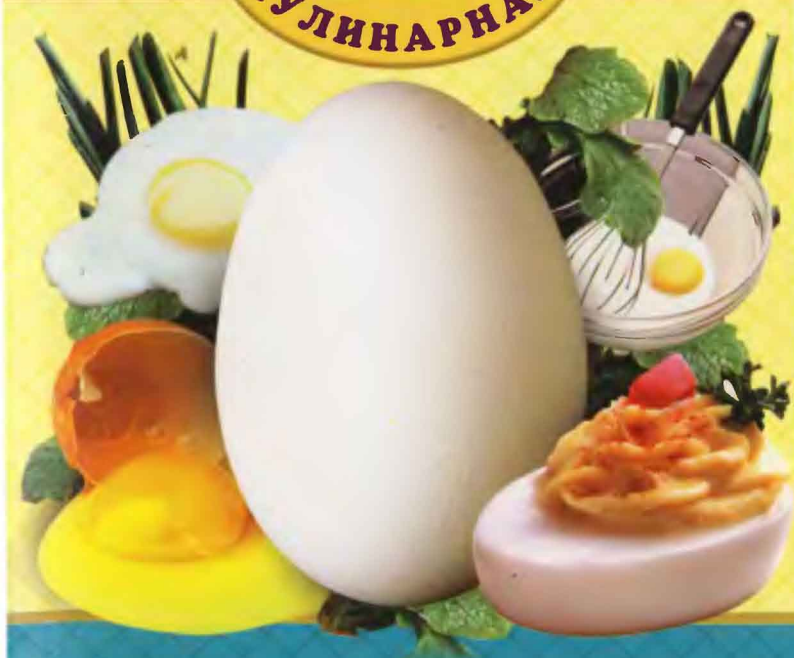


ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН, СЕРГЕЙ СИНЕЛЬНИКОВ



СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВСЕ ИЗ ЯИЦ

**ББК 36.997**

**Л17**

**Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.**

**Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.**

**Серия «Скорая кулинарная помощь»  
выпускается с 2003 года**

*Разработка серийного оформления  
художника И.А. Озерова*

*Рисунки Е. Шенца*

**Лазерсон И.И., Синельников С.М.**

**Л17 Все из яиц. – М.: ЗАО Центрполиграф:  
ООО «МиМ-Дельта», 2004. – 63 с. – (Ско-  
рая кулинарная помощь).**

**ISBN 5-9524-0502-9 (ЗАО «Центрполиграф»)**

**ISBN 5-7589-0068-0 (ООО «МиМ-Дельта»)**

**В книге рассказывается все о полезных свойствах яиц, тех-  
нологии и секретах приготовления, легендах и поверьях, связан-  
ных с употреблением этого продукта в традициях разных народов.  
Предлагаемые авторами рецепты не только помогут разнообразить  
рацион, но и заставят по-новому взглянуть на этот простой, до-  
ступный и полезный продукт. Простые советы и рекомендации,  
оригинальные рецепты и технологии несомненно окажут скорую  
и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и про-  
фессионалам.**

**ББК 36.997**

**ISBN 5-9524-0502-9  
(ЗАО «Центрполиграф»)  
ISBN 5-7589-0068-0  
(ООО «МиМ-Дельта»)**

**© И.И. Лазерсон,  
С.М. Синельников, 2004  
© ООО «МиМ-Дельта», 2004  
© Художественное  
оформление серии,  
ЗАО «Центрполиграф», 2004**

Я всегда рекомендую своим пациентам сырые яйца — от двух до шести штук в день. Два-три утром, перед завтраком, а остальные в течение дня, причем лучше всего выпивать их через отверстие в скорлупке. Делайте дырочку в верхней части, солите и высасывайте...

*Уильям Д. Робинсон, доктор-сексолог*

**Е**сли вам наплевать на холестерин и сальмонеллез, то доктор дает абсолютно правильный совет! Известный, кстати, с незапамятных времен. Надеемся, теперь вам понятно, почему древние латиняне все свои трапезы начинали *ab ovo*, то есть «с яйца». Практически во всех мировых культурах яйцо символизирует исток, начало жизни. В Персии, например, кур называли «птицами зарождающегося дня», а их яйца, ценившиеся на вес золота, дарили на свадьбу как символ продолжения рода. В Индии петухов до сих пор считают священными птицами, изгоняющими своим криком злых духов ночи, а куриные яйца знаменуют собой солнце, заряжающее энергией все живое. Этот замечательный естественный продукт во все времена был символом плодородия и плодовитости, и твердо уверовавшее в него человечество поедало куриные яйца десятками и сот-

нями. Яйца, и особенно яичные желтки, издавна считались сильнейшими «энергоси-телями». Известно, что Генрих IV каждое утро выпивал рюмку арманьяка, смешанного с желтком. Темное пиво с желтками входило в ежедневный рацион воинственных кельтов. И, наконец, неутомимый любовник Казанова для восстановления сил уписывал крутые яйца с анчоусами, заправленными приготовленным по его собственному рецепту соусом. Недаром же во французских кулинарных книгах XVII века подобным блюдам отводилось так много места — Пьер де Люн в «Новом поваре» упоминал целых пятьдесят шесть способов приготовления обычных куриных яиц, в том числе с ликером, конфитюрами, цукатами, изюмом, корицей, водой из апельсиновых цветков, мускусом и т. п.

Тем не менее до сих пор кулинары всех стран упорно экспериментируют, пытаясь создать из яиц что-нибудь «новенькое», добиваясь порой самых невероятных результатов. Только попробуйте представить себе филиппинское яство «балутес» — запеченные в горячей золе яйца за сутки до того, как из них должны вылупиться цыплята, да еще и поданные с сырым мозгом только что убитой



обезьяны (сей кулинарный «изыск» прекрасно продемонстрирован в фильме Стивена Спилберга «Индиана Джонс и Храм Судьбы»). Несомненно, экзотикой кажутся европейцам употребляемые в некоторых национальных кухнях яйца чаек, гаг, гагар, кайр и особенно страусов (в 20 раз больше куриных), а также крокодилы и черепахи яйца со своеобразным «мясным» вкусом. Яйца дронта, или додо — птицы отряда голубеобразных, когда-то водившейся на Маскаренских островах в Индийском океане, — были, видимо, настолько вкусны и питательны, что голландцы и французы отправляли за ними целые экспедиции. Печальный результат превзошел все ожидания — птица была полностью уничтожена уже к концу XVIII века, а человечество так и осталось со своими извечными половыми проблемами. И, наконец, до сих пор многие считают экзотикой перепелиные яйца, свободно появившиеся на прилавках наших магазинов в упаковках по 20 штук, хотя японцы регулярно кормят ими на завтрак своих детей, да и сами поедают с аппетитом. Обычно перепелиные яйца варят вкрутую и подают в желе, запекают или варят в подкисленной воде без скорлупы.

**Так сказал шеф! . . . . .**

Несмотря на все экзотические увлечения, обычные куриные яйца были и остаются основой как простой кухни, так и сложнейших кулинарных изысков. Пожалуй, только на Руси яйца не считали «серьезной» едой, а воспринимали скорее как баловство, позволяющее разве что для малых детей да изнеженных в праздности господ. Помещики брали, например, в дорогу сдобные калачики, в которые запекали яйца цельными прямо в скорлупе, — разламывай тесто, вынимай яичко и кушай с калачиком на здоровье. Уж больно мало оно по размерам, да и, как считали крестьяне, ничего путного из яиц сделать нельзя. Так — еда на скорую руку. «Кому что, а цыгану — яичница».

Кроме того, церковь причисляла яйца к «скромной» пище, и в постные дни их исключали из меню. Поэтому Россия когда-то была одним из крупнейших в мире поставщиков куриных яиц на мировой рынок — например, в 1903 году экспорт достигал 2,8 миллиарда штук. Интересны способы хранения яиц, применявшиеся нашими предками. «Собирая» яйца в дальнюю дорогу, их очищали от грязи и помета, смазывали вазелином и укладывали в ящики с овсом, золой или солью непременно острым

концом вниз (император Лилипутии, завзятый «остроконечник», был бы этим фактом удовлетворен). Иногда яйца обливали известковым молоком, высушивали и хранили в сухом прохладном месте — так иногда предохраняют яйца от порчи и сегодня, а называются они известкованными.

Определяется свежесть яиц довольно просто. В тупом конце имеется «пуга» — небольшая полость для воздуха, особенно хорошо заметная, когда яйцо сварено вкрутую. Размеры полости тем больше, чем старше яйцо. Считается, что в свежем яйце размеры «воздушной камеры» не должны превышать 3 мм — яйцо с камерой более 5 мм явно не свежее. Поэтому «старые» яйца всегда легче самых свежих независимо от их размеров, и свежее яйцо в подсоленной воде пойдет ко дну, а старое сразу всплывет тупым концом вверх. Если вас интересует более точный научный подход, сообщаем: яйцо трехдневной давности свободно плавает в растворе из  $1/2$  л воды и 100 г поваренной соли.

Когда начинаешь рассказывать о яйцах, невольно вспоминается Пасха. Обычай дарить яйца существовал в глубокой древности. В античности яйца подносили по случаю дня рождения, Нового года с пожеланиями

благ. У иудеев и язычников было принято, являясь к важному лицу, приносить что-нибудь в подарок. Люди состоятельные не скупились на золото и драгоценности, бедные же ограничивались плодами и яйцами домашних птиц. Так поступила и Мария Магдалина — проповедуя о Воскресении Христовом, она пришла к римскому императору Тиберию и подала ему яйцо со словами: «Христос Воскрес!» Язычник Тиберий скептически заметил: «В это так же трудно поверить, как в то, что белое яичко может стать красным!» И в тот же миг белое яйцо стало алым. Кесарю подарок, правда, впрок не пошел, но обычай остался. С тех пор и появилась традиция красить на Пасху яйца и одаривать ими друг друга.

И эта традиция не случайна, а вполне закономерна. Тайнственный момент рождения из яйца живого существа поражал воображение наших далеких предков. Философы на примере яйца объясняли происхождение мироздания. Плутарх считал яйцо творцом всей природы. Образ космического яйца, из которого творится мир, существует во многих культурах. В древнерусских рукописях встречается любопытное толкование, приписываемое Иоанну Дамаскину: «Небо и

*земля по всему подобны яйцу: скорлупа, аки небо; плева, аки облацы; белок, аки вода; желток, аки земля».*

На Руси к празднику Пасхи издавна красили куриные, реже гусиные, яйца, а также красочно их расписывали. Такие яйца назывались соответственно крашенки и писанки. Тут есть свои правила: не принято красить яйца в темные, мрачные цвета, должен преобладать красный цвет и его оттенки (как память о крови Христовой). Для Троицына дня яйца окрашивали в зеленый цвет. В Польше детям рассказывают, что яйца красила Дева Мария, чтобы развеселить младенца Иисуса, поэтому у поляков пасхальные яйца всех цветов радуги. В Австралии пасхальные яйца часто красят в зеленый цвет — цвет весны и надежды, а христиане Стамбула предпочитают желтые яйца — цвет солнца. Обычно крашеные яйца укладывали на свежую проросшую зелень овса или пшеницы, а иногда и на нежно-зеленые крошечные листочки кресс-салата.

По народным поверьям, съесть в день Пасхи освященное яйцо — залог здоровья на целый год. Если болит голова, нужно по ходу солнца поводить по голове освященным яйцом, и оно втянет в себя боль. Если опустить



**Так сказал шеф! . . . . .**

в воду для умывания освященное яйцо, то здоровье и красота обеспечены. Считалось, что скотина не будет болеть, если погладить ее пасхальным яйцом. Красное пасхальное яйцо зарывали в зерно для посева, а на сороковой день после Пасхи крашеные яйца выносили в поле и подбрасывали вверх, чтобы хлеба уродились высокими.

Красить яйца можно самыми разными способами. Тут-то и открываются широкие горизонты для творчества. Самый простой способ — варить яйца в отваре луковой шелухи; подбирая ее количество, можно добиться любых оттенков коричневого, вплоть до красно-коричневого. Можно использовать отвары из сушеных ягод бузины, березовых листьев, свекольный сок и т. д. Иногда еще не остывшие яйца раскрашивают акварельными красками. Для блеска яйца смазывают растительным маслом.

Когда-то пасхальные яйца ели непременно с «четверговой солью». Ее специально готовили только раз в году, к Пасхе. Для этого крупную каменную соль толкли в ступке, растворяли в густой квасной гуще, а затем выпаривали раствор на сковородке на медленном огне. Соль получалась слегка кофейного цвета и обладала особым приятным вку-

сом. Вильям Похлебкин рассказывал, как в 1843 году русское посольство в Париже поручило ведущему тогда повару Франции г-ну Plumge приготовить пасхальный стол, в том числе и четверговую соль. Француз не смог, хоть бился двое суток. Он просто не знал, что и как делать. Русские дипломаты тоже не смогли ему объяснить. Дали депешу в Баден-Баден, и там случайно нашелся человек, знавший рецепт.

Кстати, поскольку для приготовления пасхальных куличей и пасхи потребуется много яиц, то можно найти достойное применение и для яичной скорлупы, приготовив довольно оригинальное, красивое и вкусное блюдо, которое достойно украсит любой праздничный стол.

## **Заливные «яйца»**

Сырые яйца тщательно вымыть и осторожно разбить скорлупу с тупого конца, таким образом, чтобы получилось отверстие диаметром в 2 см. Содержимое яйца вылить (его можно использовать для выпечки, омлетов, яичниц и т. п.), а пустую скорлупу сполоснуть водой, сняв очень аккуратно белую пленочку. Форма готова! Осторожно налить

**Так сказал шеф!** . . . . .

в скорлупу немного мясного или рыбного концентрированного бульона (слой желе должен получиться примерно в полсантиметра) и поставить в форму для переноски яиц, чтобы желе застыло ровно.

На застывшую поверхность так же осторожно насыпать тонким слоем (буквально миллиметр) очень мелко нарезанную вареную морковь. На нее — такой же слой зелени петрушки. Следующий ряд — мясные или рыбные продукты (постная свинина, говядина, курятина, язык и т. п.), также нарезанные совсем тонкой, как вермишель, соломкой (правда, крупные и не пройдут через крошечное отверстие!). Вперемешку с мясной можно положить и соломку из сырокопченой колбасы, корейки или грудинки без жира. Сверху опять налить бульон (он должен быть комнатной температуры, чтобы не успел застыть, но и не растопил предыдущий слой). Снова дать застыть и еще раз уложить слои в той же последовательности. Чем тоньше будут слои продуктов, тем красивее получатся заливные «яйца». Заполнив скорлупу доверху, влить последнюю порцию бульона и дать хорошо застыть в холодном месте (не переморозьте, а то весь труд пойдет насмарку!). Осталось аккуратно очистить застыв-

шие заливные «яйца» от скорлупы и выложить их на холодное блюдо.

Рассказ об использовании яиц в мировой кулинарии мог бы занять огромный том. Мы же постараемся совершить наш кулинарный экскурс, по возможности, в максимально краткой форме и начнем его с интернационального простейшего блюда — вареных яиц. Даже если вы плохо знаете, как зажигать газовую плиту и какой стороной ставить на огонь кастрюлю, правильно сварить утром яйцо вы просто обязаны.

## **Варим яйца**

Начнем с того, что все яйца, которые вы хотите сварить, тщательно вымойте и протрите смоченной уксусом солью, затем опустите (лучше ложкой) в подсоленный кипяток, поставьте на огонь и засекайте время с того момента, когда вода закипит вторично. Яйцо всмятку варится в течение 3 минут с момента закипания воды, яйцо в мешочек — 4–5 и яйцо вкрутую — 10 минут. Если варить яйца в бурно кипящей воде, то белок получается твердым, а желток более жидким; при слабом кипении все происходит наоборот.

**Так сказал шеф! . . . . .**

рот. И, наконец, вокруг желтка, сваренного вкрутую, не образуется темного ободка, если варить яйцо только 5 минут, а затем снять с огня и оставить в горячей воде еще на 10 минут.

Французы даже изобрели специальные «яичные» будильники, которые заводятся в зависимости от того, как варится яйцо — всмятку, в мешочек или вкрутую.

И постарайтесь съесть яйца еще горячими. Особенно если приготовили их всмятку. Не уподобляйтесь жалкому подпольному миллионеру Корейко и почаще читайте «Двенадцать стульев»!

Ровно в двенадцать часов Александр Иванович отодвинул в сторону конторкоррентную книгу и приступил к завтраку. Он вынул из ящика заранее очищенную сырую репку и, чинно глядя вперед себя, съел ее. Потом он проглотил холодное яйцо всмятку. Холодные яйца всмятку — еда очень невкусная, и хороший, веселый человек никогда их не станет есть. Но Александр Иванович не ел, а питался. Он не завтракал, а совершал физиологический процесс введения в организм должного количества жиров, углеводов и витаминов.



Более продвинутые в кулинарном плане могут попробовать сварить себе утром яйца-пашот (от франц. *poche* — «карман»). Не пугайтесь — сейчас все объясним. В российской практике такое яйцо обычно называют «выпускным», или «яйцом в рубашке», англичанам оно больше известно как *poached egg*, а американцам как *shirred egg*, хотя жители Новой Англии (США) именуют его *dropped egg*. Под всеми этими мудреными названиями скрываются яйца, сваренные в течение 3 минут без скорлупы в кипящей подкисленной уксусом воде (иногда в мясном или рыбном бульоне, но обязательно с добавлением уксуса). Французы делают это следующим образом.

## Яйцо выпускное

В воду добавляют соль и уксус, доводят до кипения, уменьшают огонь. Берут холодное яйцо, аккуратно разбивают его, чтобы не повредить желток, и выпускают в воду. Ни в коем случае не верьте книгам, в которых написано, что вначале нужно «раскрутить» воду, чтобы образовалась воронка — в этом случае белок свернется в спираль, и яйцо будет напоминать головастика. Наша задача —

**Так сказал шеф!** . . . . .

сделать так, чтобы белок был равномерно распределен вокруг желтка. Варят яйцо до нужной степени готовности. Затем есть смысл положить его в очень холодную воду и при необходимости разогреть в кипятке. Таким образом, если хотите после бурной ночи подарить партнеру изысканный завтрак, сварите яйца с вечера и храните их в кастрюльке с водой в холодильнике, а утром только опустите на 30 секунд в кипяток. Потом обжариваете ломтик батона, выкладываете на него яйцо, сверху — кусочек копченого лосося или ветчины и поливаете голландским соусом. Знаете, что вы приготовили? Классическое блюдо для завтрака — яйца «Бенедикт».

Яйца «Бенедикт» придумал шеф-повар знаменитого нью-йоркского ресторана «Дельмонико» специально для своих постоянных посетителей миссис и мистера Бенедикт, как-то посетовавших на отсутствие чего-нибудь новенького в меню субботнего ланча<sup>1</sup>. Не растерявшийся повар разрезал вдоль на две половинки толстую оладью-маффин, обжарил каждую на сковороде, а затем выло-

---

<sup>1</sup> В русском языке часто используется слово «ленч», мы же предпочитаем «ланч», так как считаем такое произношение английского *lunch* более правильным.

жил на них бекон, сверху — яйцо-пашот и полил голландским соусом. Рецепт со временем несколько видоизменился и стал допускать использование не только бекона, но и копченого лосося или ветчины. Яйца «Бенедикт» стали настолько известны, что их сегодня можно встретить даже в меню французских ресторанов.

Приведем еще несколько классических блюд, где яйцо-пашот выступает на первых ролях: яйца по-индийски (пашот на рисе с соусом карри); яйца по-милански (на обжаренных макаронах с соусом бешамель); яйца «Флора» (в слоеной корзиночке яйцевидной формы; одну половинку яйца поливают томатным соусом и посыпают петрушкой, другую — лимонно-сливочным соусом и рублеными трюфелями); и, наконец, яйца по-бургундски (на гренках с припущенными в красном вине бараньими почками). В турецкой кухне издавна существует подобное блюдо «чилбыр» — яйца около 3 минут варят без скорлупы в подкисленной и подсоленной воде, а затем шумовкой выкладывают на заранее подогретую тарелку с соусом из йогурта, толченого чеснока, растопленного сливочного масла и красного перца. Еще более простой способ готовить яйца без скорлупы

**Так сказал шеф! . . . . .**

придумали американцы. Они запекают их в специальной смазанной маслом формочке, перед выпечкой заливая сверху сливками или молоком и посыпая панировочными сухарями, тертым сыром и т. п. Весь смак такого блюда заключается в том, что при правильном его приготовлении белок становится плотным, а желток остается нежным. Есть и другой, более щадящий способ, — готовить яйца в кофейных чашечках, которые также предварительно смазывают маслом, но ставят не в духовку, а в водяную баню. Например, яйца «Валентин» готовят, укладывая в чашечку ломтики вареных грибов, мелко нарезанные помидоры и затем выливая яйцо. Интересные блюда и яйца по-португальски (ломтики обжаренных помидоров, яйцо, томатный соус), и яйца с беконом (ломтики обжаренного бекона, смешанные с грибным пюре, яйцо, зелень).

Несколько иначе готовят выпускные яйца в Бургундии.

## **Яйца-пашот по-бургундски**



*На 2 порции: 1 чашка бургундского вина,  $1/2$  чашки говяжьего бульона, 1 лавровый лист,  $1\ 1/2$  ч. ложки мел-*

*ко нарубленного лука-шалота, 1 веточка петрушки, 1 размолотое зерно черного перца, 2 английских мафина,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 4 крупных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки.*



Вскипятите вино и бульон в неглубоком соуснике и уменьшите огонь, чтобы жидкость не слишком сильно кипела. Добавьте лавровый лист, лук-шалот, петрушку, соль и перец. Разрежьте вдоль и подсушите в тостере английские мафины. Выпустите яйца в слабо кипящую жидкость, и, когда они будут готовы, осторожно выньте их перфорированной ложкой, переложите на подготовленные половинки мафинов и поставьте в слабо нагретую духовку, чтобы не остыли.

Приготовьте бер-манье — разотрите масло с мукой в однородную массу, постепенно введите ее в кипящую жидкость, в которой готовились яйца, и, непрерывно помешивая, уваривайте в течение нескольких минут, пока соус не загустеет. Полейте им яйца-пашот и сразу же подавайте.

Кстати, издавна существует довольно много вариантов приготовления яиц по-бургунд-



**Так сказал шеф! . . . . .**

ски. Например, Франсуа Массиало, автор книги «Королевский и мящанский повар» (1691 год), предлагал использовать в рецепте яиц по-бургундски свеклу:

Свеклу, которая добавляется для того, чтобы придать блюду красивый цвет, нужно растолочь вместе с куском лимона, миндальным печеньем, сахаром и корицей. Эта масса соединяется с яйцами, взбитыми с молоком и солью, а затем жарится на огне под крышкой, как омлет.

Не устали еще? Ничего не поделаешь — довольно редкие для нашей кухни яйца-пашот западные повара часто используют в самых изысканных ресторанных блюдах. Однако выпускными яйцами изыски мировой кухни не ограничиваются.

Примерно к тому же времени, что и яйца по-бургундски, относится блюдо «яйца Лаваренн», оно носит имя автора кулинарных книг XVII века, повара герцога Дукселе, Франсуа Лаваренна, блюдо, ставшее новацией для своей категории того времени.

## **Яйца Лаваренн**

Готовите хороший сахарный сироп, а потом жарите на сковороде яичные белки в сливочном масле и кладете их в сироп; когда белки сварятся, подаете их с водицей из апельсиновых цветков.

В международную ресторанную практику прочно вошел рецепт довольно простого и очень вкусного французского закусочного блюда «Фаршированные яйца».

## **Фаршированные яйца**

Восемь яиц сварить вкрутую и разрезать вдоль на половинки. Вынуть желтки, протереть их на сите и смешать с начинкой из икры или сардин. Начинку уложить в половинки белков и украсить зеленью. Начинка из икры: 4 ст. ложки красной или черной зернистой икры смешать с 1 ст. ложкой мелко нарубленного репчатого лука и 1 ст. ложкой мелко нарубленной зелени петрушки. Начинка из сардин: 0,25 стакана сардин в масле хорошенько растереть с 1 ст. ложкой натертого репчатого лука и 1 ч. ложкой готовой горчицы.

Можно попробовать и другой вариант.

## **Фаршированные яйца**



*На 5 яиц — 25 г сыра, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба,  $\frac{1}{2}$  головки репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш,  $\frac{1}{2}$  стакана молока для пюре, 500 г картофеля и 2 ст. ложки масла.*

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам (в длину), из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление получилось продолговатым. Желтки протереть сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой форму целого яйца. На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для приготовления фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо, жареную телятину, курицу, дичь и пр.

Рецепт еще одного французского блюда — «Яйца по-средиземноморски» — отличается только тем, что желтки перемешивают с мелко нарубленной сушеной рыбой.

## **Яйца по-средиземноморски**

*Для 8 яиц: 0,5 стакана очищенной и разделенной на мелкие кусочки сушеной рыбы (воблы, тарани и т. д.), 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{8}$  ч. ложки свежемолотого черного перца, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 12 креветок, сваренных и очищенных от панцирей, 0,75 стакана майонеза.*



Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки и вынуть желтки. Желтки мелко порубить с размоченной сушеной рыбой. Положить соль и перец по вкусу. Нафаршировать белки полученной смесью. Зелень

**Так сказал шеф!** . . . . .

петрушки пропустить через мясорубку и смешать с майонезом. Майонез выложить в блюдо и сверху положить фаршированные яйца. По краям украсить блюдо очищенными креветками.

Можно попробовать приготовить и яйцо по-шотландски — точнее, не просто «яйцо», а целое кулинарно-бутербродное сооружение.

### **Яйцо по-шотландски**



*150 г ветчины, 3 анчоуса, несколько ст. ложек тертых сухарей,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного перца, 5 яиц, соль.*

Анчоусы и ветчину пропустить через мясорубку, добавить сухари, перец и одно яйцо. Оставшиеся 4 яйца отварить вкрутую, очистить, целиком обвалять в полученной анчоусно-ветчинной панировочной массе и обжарить в разогретом жире. Получится нечто вроде хлебно-ветчинных рулетов с яйцом.

Затем каждое яйцо разрезать вдоль (или на 4 части) и подать к столу на ломтиках обжаренного хлеба. Иногда вместо смеси ветчины и анчоусов используют обычный колбасный фарш.



Итак, мы убедились, что приготовить яйцо можно довольно изощренно. Однако что может быть проще и распространеннее любимой холостяками яичницы, воспетой не одним голодным автором. Даже знаменитый битл Пол Маккартни писал музыку к будущему хиту «Yesterday» на текстовую «рыбу», отражавшую совершенно бессмысленную, но хорошо подходящую по тактам «тему» яичницы и... красивых ног любимой девушки:

Scrambled eggs!

Oh, my baby how I like you legs...<sup>2</sup>

Прекрасно воспел в прозе яичницу и наш друг, великий знаток и кулинар Борис Бурда:

Приступаю с дрожью и робостью, ибо до сих пор не знаю, хватит ли у меня сил воспеть тебя достойно. Кормилица голодных, спасение холостяков, подруга студентов, благодеяние для спешащих и испытание для искусных! Простая, как дробь три пятых, безотказная, как автомат Калашникова, шипящая, как теща из анекдота, пышущая жаром, как эротический клип, де-

---

<sup>2</sup> Яичница! О, детка, как мне нравятся твои ноги... (англ.)

шевая, как посулы власть имущих, общедоступная, как бульварный листок, и общеизвестная, как реклама прокладок! К тебе нежно прикасаемся губами по утрам, тебя видим во сне за день до стипендии, с тобой набираемся сил, поражаемся твоей простоте и восхищаемся твоей сложностью и многообразием — наш спутник на всю жизнь, яичница!

Наиболее простой вариант — конечно же, яичница-глазунья! По Далю — яичница цельная или скородумка. Действительно, чего уж скорей! Бросаем на разогретую сковороду ложку масла, туда же разбиваем 2–4 яйца, и через 3–4 минуты можно смело приступать, даже не перекладывая всю эту красоту в тарелку. Правда, и тут есть свои сложности и пристрастия. Одни любят, чтобы белок свернулся, а жидкий желток можно было бы выбирать свежим хлебом. Другие любят, чтобы и желток запекся, и его можно было бы снимать со сковороды вилкой и целиком отправлять в рот. Когда-то были даже специальные порционные сковородки для глазуньи — с полукруглыми углублениями, в которых повара готовили ровные кружки глазуньи для бифштекса с яйцом. Есть да-

же любители, которые прикрывают глазунью крышкой или обжаривают ее с двух сторон, чтобы «глазки» у яичницы «прищурились» и совсем не «блестели». На вкус и цвет товарищей нет!

Варианты этого блюда могут быть самые разнообразные — например, яичница-глазунья с помидорами, луком, сыром, колбасой... Как не вспомнить еще одного одессита — Жванецкого:

А колбаска, колбаска уже сворачиваться пошла. А я ее яйцом сверху. Ножом по скорлупе — и на колбаску. Три штуки вбил и на маленький огонек перевел. А в хрустальной вазе уже и салатик соком исходит под маслом, уксусом и майонезом. Подумал я — и сметанки сверху столовую ложку для мягкости. И опять деревянной ложкой снизу и все это вверх, вверх... А потом, не переставая есть салат, стал ложкой прямо из сковороды отрезать и поддевать пласты яичницы с колбасой и ел все вместе.

Не менее вкусна яичница с салом, беконом, ветчиной, гренками и т. д. и т. п. Так же можно готовить и второй вариант яичницы — болтунью, которую Даль называет

**Так сказал шеф! . . . . .**

«яичницей сбойной или выпускной». Яйца просто взбивают вилкой и выливают смесь на сковороду. Просто? Да не так и просто! Например, у Гарриса — героя романа Джерома «Трое в лодке, не считая собаки» — возникли определенные трудности:

Гаррис предложил сделать на завтрак яичницу-болтунью. Он сказал, что сам ее приготовит. Судя по его словам, он был великим специалистом по части яичниц. Он много раз готовил их на пикниках и во время прогулок на яхтах. Он был чемпионом по яичницам. Он дал нам понять, что люди, которые хоть раз попробовали его яичницу, навеки теряли вкус ко всякой другой пище, а впоследствии чахли и умирали, если не могли вновь получить это блюдо. Дошло до того, что у нас потекли слюнки от его рассказов, и тогда мы приволокли ему спиртовку и сковородку, и все яйца, которые еще не успели разбиться и испаковать содержимое нашей корзинки, и стали умолять его приступить к делу. Ожидания Гарриса не вполне оправдались. Плоды его трудов были так жалки, что о них не стоит и говорить. Из пяти попавших на сковородку яиц получилась одна чайная ложка подгоревшего, неаппетитного месива. Гаррис сказал, что во всем ви-

новата сковорода. Он уверял, что болтунья получилась бы куда вкуснее, будь у нас газовая плита и таз для варенья. И мы решили не готовить этого блюда, пока не обзаведемся упомянутыми кухонными приборами...

Для примера приведем небольшой отрывок из детектива Рекса Стаута «Охота за матерью» (1963), в нем Ниро Вульф сам готовит такую яичницу:

— Миссис Вэлдон, вы знаете, как делать яичницу-болтунью?

— Да, конечно.

— Используя любимое выражение мистера Гудвина, можно дать десять против одного, что не знаете. Я сам приготовлю яичницу на завтрак. Предупредите меня за сорок минут до того, как будете готовы.

Ее глаза расширились.

— За сорок минут?

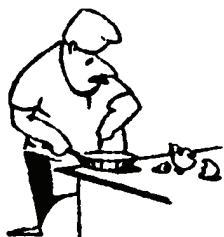
— Да. Я так и знал, что вы не умеете ее готовить...

## Яичница-болтунья

*На 2–3 порции: 6 крупных яиц, 1 чашка нежирных сливок,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 2 свежемолотых горошинки*







*черного перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки растопленного и отцеженного сливочного масла, несколько капель настоянного на эстрагоне уксуса.*

В посуде для водяной бани доведите воду до кипения и уменьшите огонь, чтобы вода едва кипела (при необходимости можно использовать асбестовую подставку). Разбейте яйца в небольшую миску, добавьте сливки, соль, перец и энергично взбейте смесь венчиком (перестараться невозможно — чем больше вы взбиваете, тем воздушнее и золотистее будет яичница).

Растопите масло в кастрюле меньшего диаметра, вылейте туда яичную смесь, закройте крышкой и установите в водяной бане над кипящей водой. Готовьте 15 минут, после чего снимите крышку, помешайте яичницу деревянной ложкой и при постоянном помешивании доведите до желаемой степени готовности (придется следить за тем, чтобы вода в нижней посуде не слишком сильно кипела).

Растопите масло, процедите его в толсто-стенную сковороду и на малом огне доведите до темно-коричневого цвета, но так, чтобы

масло не пригорало. Добавьте несколько капель винного уксуса, размешайте и подайте как соус к яичнице-болтунье.

Приведем три яичных рецепта из старинных кулинарных книг и рецепты из «Книги о вкусной и здоровой пище».

## **Яйца со сметаной**

Положи на блюдо, на котором подавать, полстакана сметаны, взвари, чтобы поукипела половина; выпусти на это восемь яиц, соли и крупного перцу. Когда сварится, припеки сверху раскаленной лопаткою (Новая кондитерская и поваренная книга, 1817).

## **Яичные крокеты**

Сварить вкрутую 5 яиц, затем очистить их и не очень мелко изрубить. Приготовить густой молочный соус. В горячий соус примешать два сырых желтка, положить рубленые яйца и столовую ложку мелко нарезанной зелени, посолить, все это хорошо перемешать и выложить на блюдо, смазанное маслом. Чтобы не образовалась пенка, сверху массу надо смазать маслом и дать ей остыть. Остывшую

**Так сказал шеф!** . . . . .

массу разделить на равные части (по столовой ложке в каждой), скатать в форме яиц или шариков, смочить в яичном белке, добавив в него целое сырое яйцо, дважды обвалять в сухарях и жарить в разогретом масле. Крокеты из масла вынуть шумовкой и уложить на решето. В том же масле поджарить веточки зелени петрушки. Готовые крокеты положить горкой на блюдо, украсив жареной зеленью. К этим крокетам хорошо подать зеленый салат, заправленный сметаной или майонезом с уксусом, или же горячий томатный соус.

## **Яичница с картофельным пюре**

Очищенный картофель (500 г) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить немного масла, соли и вымешать, постепенно прибавляя горячее молоко ( $1\frac{1}{2}$  стакана). Пюре (средней густоты) выложить на сковороду, смазанную маслом, сровнять, посыпать тертым сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Затем на поверхности запеченного картофеля ложкой сделать углубления по числу взятых яиц (5–6) и выпустить

в каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду на 2–3 минуты в горячий духовой шкаф. Яичницу подать на стол на сковороде.

## **Яичница с зеленой фасолью**

*На 5 яиц — 200 г стручков фасоли и 1 ст. ложка масла.*



Зеленые бобы фасоли очистить от жилок, разрезать на кусочки, сварить в подсоленной кипятке, откинуть на сито, потом слегка поджарить на сковороде с маслом; после этого фасоль залить яйцом, посолить и жарение продолжать до готовности яиц. Подать яичницу на той же сковороде, на которой она жарилась.

## **Яичница с сельдью**

Одну небольшую сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на 8–10 кусочков, которые положить на горячую сковороду с маслом, выпустить 4–5 яиц и держать яичницу на огне несколько минут. При подаче на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

## **Взбитая яичница**

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, сюда же вбить яйца, влить немного молока (на 3 яйца — 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки молока), смесь посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой.

Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. Такие продукты, как жаренные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут на яичницу сверху, когда она уже готова.



## **Яичница-глазунья**

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1–2 минуты на плите, а затем поставить на 3–4 минуты в горячий духовой шкаф. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или на подогретой тарелке. Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

## **Яичница-глазунья с гарниром**

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу также, как это указано в предыдущем рецепте.

Ну, а рецепт испанской, а точнее каталонской, яичницы просто не может не понравиться любому гурману.

## **Яичница по-каталонски (*Oeufs brouillés a la catalane*)**



*1 стручок зеленого сладкого перца (около 150 г), 50 г сливочного масла, 8 яиц, 5–6 помидоров (без кожицы), соль, перец, 6 ст. ложек сливок для взбивания, нарубленная петрушка.*

Разрезать на половинки стручок зеленого перца, удалить ножку, семена и белые перегородки, промыть и нарезать соломкой. Растопить сливочное масло на сковороде с ручкой, спассеровать перец. Добавить 2–3 ст. ложки воды и тушить его до готовности (примерно 5 минут). Нарезать помидоры ломтиками, удалив плодоножки, выложить на сковороду. Сбить яйца со сливками, солью и перцем; вылить смесь на сковороду. Как только яичная масса начнет схватываться, перемешать ее ложкой (от дна), так как яичница должна быть мягкой и рыхлой. Переложить яичницу на предварительно нагретое блюдо и посыпать нарубленной петрушкой.

В большинстве рецептов трудно понять, где кончается яичница-болтуня и начинается

ся омлет — совсем другое и значительно более сложное блюдо. Ведь для его приготовления классические правила не предусматривают добавление к яйцам молока или сливок, хотя так часто и делают. Например, для эльзасского омлета в обычную яично-молочную смесь добавляют столовую ложку сметаны — блюдо, правда, выходит не таким воздушным, зато сытным и пикантным. Кроме того, специалисты советуют белок и желток взбивать отдельно и только после этого смешивать — омлет получается более нежным.

Омлеты, как правило, начиняют: в них добавляют сыр, зеленый горошек, грибы, ветчину, колбасу, мясной фарш, соленые оливки и маслины, каштаны, макароны и т. п.

Закрытые омлеты готовят из двух «блинов», между которыми укладывается начинка; так например, готовят испанский омлет, начиняя его луком, зеленым перцем, помидорами и приправами (французы называют такой омлет андалузским). В открытые омлеты компоненты добавляют в процессе приготовления в омлетную массу, когда она еще не окончательно загустела; так например, готовят итальянский омлет «фритатту».

Во многих кухнях мира готовят и сладкие омлеты, добавляя к взбитым яйцам сахар-

**Так сказал шеф!** . . . . .

ную пудру и поливая уже готовый омлет ягодным или густым фруктовым соусом-патокой.

Примечателен в этом плане рецепт омлета из повести В. Каверина «Два капитана», где повар детприемника поражал беспризорников своими странными рецептами (правда, не кормил): «Королевская яичница! Возьми желтки из восемнадцати яиц, смешай с бисквитом, прибавь горького миндаля, сливок, сахару и пеки в масле...» Из подобных блюд наиболее именитым считается австрийский «кайзеровский омлет», или «кайзеровский шмарен». Его готовят следующим образом.

### **Кайзеровский шмарен**

Смешивают молоко, яйца, сахар и муку, подготовленную массу выливают на горячую сковороду, буквально через несколько секунд добавляют изюм с корицей и еще на несколько секунд переворачивают на другую сторону. Теперь осталось только порвать полусырой омлет на кусочки двумя вилками, обжарить эти кусочки с обеих сторон так, чтобы они хрустели на зубах, посыпать готовое блюдо сверху сахарной пудрой и сразу же подавать.

Попробуйте приготовить, и вы непременно почувствуете себя императором Францем Иосифом — по преданию, такой омлет ему приготовила бедная крестьянка, в чей дом он случайно забрел во время охоты. Ее омлет, к несчастью, развалился, но эти обжаренные кусочки очень понравились его величеству и вошли, таким образом, в мировую кулинарную историю.

Во Франции, где любят и умеют готовить какой-то особенный воздушный *omelette*, говорят, что, для того чтобы стать поваром, надо сначала научиться печь омлет. И это немудрено — из одних только французских рецептов приготовления этого блюда можно составить целую поваренную книгу, где будут и омлет с грибами, и омлет по-лотарингски с сыром и свиной грудинкой, и эльзасский омлет по-вогезски со шпиком, швейцарским сыром и сливками, и омлет, фаршированный помидорами, и омлет со сливками, и омлет по-турецки с куриной печенью и зеленью петрушки, и омлет с апельсиновым ликером, и даже омлет с ромом.

## **Омлет по-вогезски**



*75 г шпика, 75 г швейцарского сыра, 8 яиц, соль, перец, 4 ст. ложки сливок для взбивания, 30 г сливочного масла.*

Шпик и сыр нарезать кубиками. Взбить яйца с солью, перцем и сливками. Засыпать шпик и сыр. Растопить сливочное масло на сковороде, залить яичную массу и перемешивать вилкой, пока она не загустеет (но верхняя часть омлета должна остаться довольно мягкой).

Сложить омлет: от ручки сковороды — к середине, с противоположной стороны — тоже к середине; омлет должен соскользнуть на тарелку (предварительно нагретую).

## **Омлет с ромом**



*6 яиц, 60 г сахарного песка, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 г сваренных фруктов (вишни, персики, абрикосы, кусочки яблок — их можно быстро обжарить), 2 ст. ложки рома, соль по вкусу.*



Сбить яйца с сахарным песком, солью, сливками и ромом (1 ст. ложка). Распустить немного сливочного масла на сковородке с ручкой, вылить яичную массу и держать на огне до тех пор, пока нижняя сторона не подрумянится (верхняя должна остаться мягкой). Фрукты (сок или отвар должен стечь) разложить на одной половине омлета и прикрыть другой.

Выложить омлет на предварительно нагретое блюдо, залить 2 ст. ложками рома и поджечь. Блюдо Луары.

В кухне Франции существует, например, довольно изысканный омлет: внутрь его кладут поджаренную в сливочном масле до образования хрустящей корочки и слегка приправленную солью и перцем птичью печенку, которая внутри еще сохраняет нежный розовый цвет.

Такой деликатес настоящие гурмэ обычно сопровождают полусладким или десертным вином. Французская академия гастрономов рекомендует в сковороде, используемой для приготовления омлетов, больше ничего не готовить и никогда не мыть ее водой — достаточно еще не успевшую остыть сковороду протереть чистой бумагой с небольшим коли-

чеством крупной соли и слегка промаслить ее для предотвращения ржавчины.

Вечная соседка-соперница Англии, Франция оказала свое влияние и на английскую кухню, что нашло свое отражение даже в детективах Агаты Кристи:

Пуаро предупредил сердитую реплику Фурнье, тактично зажав ему рот. — Пойдем, *mon vieux*, — сказал он. — Желудок напоминает о себе. Простая, но сытная еда — вот что я предписываю. Давайте-ка отведаем *omelette aux champignons, sole a la Normande*, портсалютского сыру и красного вина. Вот только какого именно?

Приведем здесь рецепт омлета с шампиньонами из английской кулинарной книги 1757 года. Даже тогда упор делался на то, чтобы слегка «недодержать» омлет, чем «передержать». Автор дважды упоминает: «*уверьтесь, что омлет достаточно мягкий*». Все правильно: как сообщает «Словарь Треву», французы-гурманы XVII века предпочитали «мокрые» омлеты, запеченные до полуготовности.

## Омлет с шампиньонами

*5 яиц, 110 г грибов, немного лимонного сока, 40 г сливочного масла, по 1 ч. ложке мелко нарезанного лука и петрушки, соль.*



Грибы почистить и порезать кубиками примерно в 1 см. Сбрызнуть их лимонным соком. Расплавить 25г масла в небольшой сковороде, потушить лук несколько минут до золотистого цвета. Всыпать грибы и потушить 5 минут под крышкой. Заправить солью и посыпать петрушкой. Сохранять теплыми. Яйца разбить в миску, посолить. Взбивать вилкой до однородной смеси, но стараться не перевзбить, что сделает омлет жестким. Нагреть оставшееся масло в омлетнице. В момент, когда оно начнет становиться коричневым, вылить половину яичной смеси, поджарить его 1 минуту, перевернув вилкой на другую сторону. В этот момент выложить половину грибов на середину омлета по диаметру, сложить его полумесяцем и снять на тарелку.

Аналогично пожарить второй омлет. Запить его лучше чем-нибудь полегче — например, молодым божоле.

**Так сказал шеф! . . . . .**

Немного иначе готовит свой омлет с шампиньонами доктор, поэт и гастроном (все можно подчеркнуть!) Генделев. Он считает, что это блюдо идеально подкрепляет двоих, когда *«жар любви уже потушен... и на часах эдак час между Собакой и Волком»<sup>3</sup>*, и даже доверяет приготовить его женщине (естественно, под мужским присмотром). Цитируем рецепт по статье «Между Собакой и Волком» из серии «Общество Чистых Тарелок».

## **Омлет «Между Собакой и Волком» с шампиньонами**



*50 г сливочного масла, 125 г свежих шампиньонов, 4 яйца, 3 ст. ложки сливок, 30 г натертого сыра, соль, сладкая паприка.*

25 г сливочного масла — растопи не на омлетной сковороде. Омлетная сковорода, услада моя, — это специальная сковорода с толстым дном и непомутненным (то есть не поцарапанным) покрытием. Я же сказал!

---

<sup>3</sup> Французы называют сумерки *«entre chien et loup»* (буквально: «между собакой и волком»).

Не «на омлетной сковороде», бестолочь! Тончайше продольно нарежь шампиньоны и обжарь — с солью — в сливочном масле до золотистости... сти! Обжарила? Выключи газ! Взбей 4 яйца со сливками. 25 г масла растопи на омлетной сковороде. Следи, непутевая, чтоб масло даже не смело пригорать чтоб! Подними омлетную сковороду над пламенем одной рукой, во вторую возьми миску со взбитой яично-сливочной смесью и струйно (!), струйно вливай эту смесь в центр сковородки, баюкая, чтоб равномерно растекалась на краях омлета. По мере готовности появляются невыраженные фестончики, но центр — должен быть — не сух! А вот теперь, милая, быстро вложи в омлет тертый сыр с паприкой и — сложи омлет вдвое, потому что «конвертиком» все равно не получится. И делать это нужно деревянной лопаточкой, дабы не поцарапать драгоценную сковородку!.. Что значит плевать хотела? Это не входит в рецептуру! И быстро — рядом с омлетом — выложи грибы, накрой крышкой на 1 минуту уже не на конфорке! Выложи на подогретую тарелку, сдвигая лопаточкой со сковороды. Рядом — пару листьев салата, сбрызнутого лимонным соком, и подсушенный ломтик багета, и дай — я тебя поцелую!

Более изощренным получается омлет по-болгарски — с грибами.

## **Болгарский омлет**



*250 г шампиньонов, 1 ст ложка (с верхом) сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 100 г варено-копченого окорока, 4 ст. ложки муки, немного молока, зелень петрушки, перец, соль, жир.*

Грибы нарезать соломкой и потушить в масле минут 10 вместе с петрушкой. Поперчить и посолить. Отделить белки и взбить их. Желтки смешать с молоком и мукой, замесив не слишком густое тесто — как для кляра. Все смешать и запечь в сковороде. Готовый омлет посыпать мелко нарезанным окороком и подать с зеленью.

На десерт можно приготовить и греческий омлет.

## **Греческий омлет**



*2 стакана молока, 2 яйца, 8 ст. ложек муки, 12 штук инжира, горсть*



*миндаля, соль по вкусу, мускатный орешек, сахар, корица, растительное масло.*



Из муки, яиц и молока замесить тесто. Добавить соль и мускатный орех. Оставить на полчаса. Инжир мелко порубить, смешать с рубленным миндалем и, добавив в тесто, снова хорошо перемешать. Омлет запекают в сковороде на растительном масле, подают, посыпав сахаром и корицей.

## **Омлет натуральный**

*На 3 яйца — по 1 ст. ложке молока и масла.*



Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на тарелку

**Так сказал шеф!** . . . . .

или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

## **Омлет с сыром**



*На 3 яйца — 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. ложки молока и 1 ст. ложка масла.*

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

## **Омлет с зеленым луком**

Яйца отбить в кастрюлю и слегка взбить. Мелко нарезанный зеленый лук смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет. На каждые 3 яйца взять по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

## **Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми грибами**

Овощи очистить, нарезать кубиками, а грибы — тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

## **Омлет с яблоками**

*На 3 яйца — 100 г яблок и 1 ст. ложка масла.*



Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

## **Омлет со шпинатом**

Приготавливается так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

## **Омлет с картофелем**



*На 3 яйца — 100 г картофеля, по 1 ст. ложке молока и масла.*

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

## **Омлет с семгой**



*На 3 яйца — 50 г семги и 1 ст. ложка масла.*

Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать со взбитыми с молоком яйцами и жарить, как натуральный омлет. При подаче на стол омлет можно полить яично-масляным соусом или растопленным сливочным маслом.

Не менее популярны омлеты в восточной и азиатской кухне. Например, японцы готовят и используют это блюдо довольно оригинально — в виде очень тонких «блинов», выливая на сковороду столько яичной массы, чтобы она покрыла дно очень тонким слоем,

затем их укладывают стопкой и перекладывают бумажными салфетками, чтобы удалить лишний жир. Такие «блины» являются составной частью многих блюд, например некоторых видов «суси». В Китае яичницу готовят редко, отдавая предпочтение паровому омлету. Обычно перед подачей на стол омлеты нарезают соломкой и добавляют к другим компонентам. Обычное китайское блюдо — поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Раз уж мы попали в Китай, расскажем вам довольно простой рецепт вареных куриных или утиных «чайных яиц» — *ча-ен-тан*.

## **Чайные яйца — ча-ен-тан**

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца в течение полутора часов выдерживают в горячем настое из свежесваренного чая с добавкой аниса, соевого соуса и соли. Приготовленные таким образом золотисто-желтые яйца китайцы едят с соевым соусом на завтрак или во время пикников.

**Так сказал шеф! . . . . .**

Интересен и китайский рецепт маринованных яиц.

## **Маринованные яйца**

Яйца после варки очистить от скорлупы, проколоть в нескольких местах и снова варить 10–15 минут в воде с добавлением соевого соуса, рисовой водки, глутамата натрия, бадьяна, перца, гвоздики, имбиря, петрушки и укропа. Перед подачей остудить, нарезать на дольки и выложить веерообразно на тарелку.

Тайская кухня славится своими десертами из яиц. Традиционное блюдо *фой-тонг* (золотые нити) готовят из куриных и утиных яиц, сахарного песка и воды.

## **Золотые нити — фой-тонг**

Смешанные утиные и куриные желтки тонкой струйкой выливают в кипящий сахарный сироп, совершая при этом быстрые вращательные движения, в результате чего получаются тонкие непрерываемые золотые нити (если готовить фой-тонг без утиных желтков, «нити» не будут такими прочными и ровными). Это лакомство тайцы готовят



очень быстро — почти сразу же с помощью палочек вынимают «нити» из кипящего сиропа, аккуратно расправляют и оставляют на ночь в посуде с цветами жасмина. В старину яйцам фой-тонг придавали форму небольших мотков шелковых нитей, однако нетерпеливому европейцу сделать это довольно трудно.

Кстати, утиные яйца, более дорогие, чем куриные, вполне пригодны в пищу, но их следует варить не менее 15 минут, при этом белок становится слегка голубоватым, а желток — красновато-оранжевым.

Однако пора бы и остановиться! Яйца — настолько простой, доступный и полезный продукт, что любые эксперименты с ними только доставят вам удовольствие. И не будем гадать о заложенной в них сексуальной и жизненной силе (почему-то ведь русские сказочники считали, что жизнь самого Кощея Бессмертного спрятана в яйце — где же еще?). В конце концов, преподнесите своему любимому или любимой «букет цветов» из огурцов и яиц куропатки, как это делают хитроумные тайские повара, родившиеся в стране, по мнению туристов со всего света, обладающей особой эротической аурой.

## **«Цветки» из яиц куропатки и огурца**

Срежьте «оба конца с огурца» (примерно по 2 см длиной) — их мы и будем использовать в блюде. Острым ножом удалите сердцевину, по краю вырежьте фестончики и выдержите в подкисленной уксусом воде не более 10 минут (иначе пожелтеют). Обжарьте истолченную в ступке смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра в масле на сковороде, добавьте соевый соус и сахар. Когда смесь закипит, положите на сковороду вареные и очищенные яйца куропатки (воду, в которой будете варить яйца, обязательно подсолите — будет легче их очистить) и встряхните сковороду так, чтобы они полностью покрылись соусом и приобрели красивый красно-коричневый цвет.

Теперь можно приступить к изготовлению цветков — в каждую огуречную «чашечку» вставьте по яйцу, скрепите зубочисткой и приступайте к трапезе.

Надеемся, очень скоро вы поймете, почему современники Овидия были твердо уверены, что обычная яичница с луком способна оживить даже почтенного старца. Так да-

вайте же почаще готовить все то многообразие вкусов, которое предоставляет нам этот замечательный продукт! Тем более, что, как подсчитали статистики, каждый из нас в среднем съедает около 290 яиц в год.

Надеемся, что экзотические рецепты повеселили вас.

## **Это полезно знать**

◆ Согласно действующему ГОСТу, на все яйца должны быть нанесены категория (красной краской — на диетические, синей — на столовые) и дата сортировки. На картонных коробках с яйцами должна содержаться следующая информация: категория и наименование продукта; наименование, местонахождение, адрес упаковщика, экспортера, импортера; наименование страны и места происхождения; товарный знак изготовителя; количество яиц; отметка ветслужбы; дата сортировки. С 1 июля 2003 года в силу вступает новая редакция ГОСТа, в соответствии с которой дата сортировки будет наноситься только на диетические яйца. На упаковке яиц появится дополнительная информация: пищевая ценность, условия хранения, а также организация в РФ, уполномоченная принимать претензии от потребителей.

◆ Диетические яйца должны быть реализованы в течение 7 суток. Именно такие яйца без

опасения можно использовать для приготовления всмятку, в мешочек, для омлетов, то есть для блюд, которые подвергаются тепловой обработке сравнительно недолго. По истечении недели яйца переводятся в категорию столовых. Теперь срок их реализации — 10 суток.

◆ По размеру и весу яйца делятся на отборные, I или II категории. Отборные яйца весят не менее 65 г, I категории — 55 г, II категории — 45 г. Более мелкие яйца в продажу поступать не должны.

◆ Содержание питательных веществ в яйце прямо пропорционально его размерам. Большие яйца несут взрослые куры. Скорлупа крупных яиц более тонкая и пористая, поэтому они чаще бьются. Яйца молодой несушки заметно меньше, зато скорлупа — крепче и срок хранения дольше.

◆ Как было написано на плакате в столовой 2-го дома Старсобеса, «одно яйцо содержит столько же жиров, сколько  $\frac{1}{2}$  фунта мяса». По уточненным современным данным — 6–8 г белков и 5–7 г жиров, из которых по крайней мере 2 г — насыщенные.

◆ Яйцо прекрасно подходит для диетического питания. Несмотря на то что его традиционно считают источником холестерина, обратить внимание следует не на количество яиц в меню, а на способ их приготовления. Медики доказали, что содержание холестерина в крови повышается

скорее от наличия в пище насыщенных жиров, чем непосредственно холестерина.

◆ Коричневые яйца по химическому составу и по вкусовым характеристикам ничем не отличаются от белых. Несут «загорелые» яйца куры азиатских пород — они крупнее и мясистее средиземноморских, несущих белые яйца.

◆ На скорлупе яйца непременно есть микробы, поэтому прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

◆ Чем старше яйцо, тем «суше» в нем белок и желток и больше воздушная камера. У свежего яйца ее высота не превышает 2 мм, а диаметр — 17 мм. У яйца, снесенного более двух недель назад, высота камеры достигает 7–9 мм, диаметр — 25–30 мм.

◆ Темные пятна внутри яйца означают, что оно поражено болезнетворными микроорганизмами, проникшими при загрязнении или хранении в помещении с большой влажностью. Еще один дефект, который можно заметить при осмотре — наличие в яйце «кровавого кольца». От покупки таких яиц лучше отказаться. А иудеям вообще нельзя их есть ни в коем случае — не кошерно!

◆ Лучше хранить яйца в картонном или пластиковом контейнере (чтобы они не впитывали запах других продуктов) на полке холодильника.

◆ Ни сырые, ни вареные яйца нельзя держать вне холодильника дольше двух часов.

◆ Яйцо с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекает. Чтобы сохранить такое яйцо, его надо варить в соленой воде.

◆ При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок жидким.

◆ Чтобы, не разбивая скорлупы, узнать, сырое яйцо или вареное, попробуйте его вращать на столе, как волчок вокруг оси. Вареное яйцо будет вертеться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

◆ В среднем вес одного отборного диетического яйца равен 58 г, обыкновенного диетического — 50 г, столового яйца 1-го сорта — 49 г, 2-го сорта — 42 г, 3-го сорта — 40 г.

◆ Ныне промышленность вырабатывает яичный порошок и яичный меланж. В яичном порошке не более 6–7% влаги, он вполне заменяет свежее яйцо, так как в нем сохраняются все его питательные и вкусовые свойства. Весовое соотношение яичного порошка к свежему яйцу как 1 : 5. Яичный меланж представляет собой тщательно приготовленную замороженную смесь белка с желтком, хранящуюся в запаянных жестяных банках.



◆ В одном яйце, в среднем, на долю скорлупы приходится около 10% веса, на долю белка — около 57%, а желтка — 32%.

◆ Наиболее ценная часть яйца — желток, в нем много нужного организму вещества лецитина.

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

◆ Сырой яичный белок может храниться в холодильнике (в отдельной закрытой посуде) до 4 дней. А желток, если его осторожно, чтобы не повредить оболочку, залить холодной водой и закрыть крышкой — 1–2 дня.

◆ Следите, чтобы в белки, которые нужно взбить, не попали желтки. Желток затрудняет взбивание белков. Белки, прежде чем взбивать, охладите на льду. Начинайте взбивание медленно и лишь постепенно ускоряйте движения.

◆ Тщательно отделяйте белки от желтков. Если в белки, предназначенные быть взбитыми в густую пену, попадает желток, то он мешает белкам быть взбитыми как следует.

◆ Прежде чем разбить яйцо, нужно его надколоть сбоку, посередине, чем-нибудь острым, лучше всего о край стакана. Затем осторожно разломить скорлупу на две половинки, переместить желток из одной половины в другую и обратно, выпустить белок в подставленный сосуд.

**Так сказал шеф! . . . . .**

◆ Желтки, предназначенные для пудингов, тортов и пр., растирают в чашке добела с мелко-просеянным сахаром в теплом месте.

◆ Белки, как и густые сливки, взбиваются в густую пену в холодном месте. Лучше всего до взбивки поддержать их на льду или на снегу. Взбивать их на блюде плоской металлической взбивалкой или деревянной вилкой. Всегда начинать взбивать слегка и медленно, затем все сильнее и сильнее, иначе никогда они не собьются в густую гладкую массу. Взбивать спиралью в глубоком салатнике.

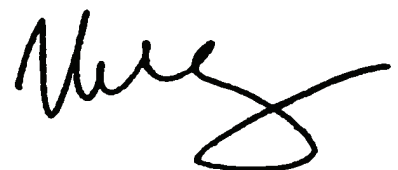
◆ В суп, а также и в соус кладут иногда для вкуса желтки со сливками. Так, например, на суп на 6 человек берут два желтка и  $1/2$  стакана сливок. В этом случае надо взбить два желтка в чашке, развести  $1/2$  стакана сливок, быстро при этом мешая, подогреть до самого горячего состояния, перелить в суповую миску, долить остальным бульоном, подавать. Если кладется в суп сметана, то надо суп с ней раз вскипятить.

**Дерзайте!**

**Приятного аппетита!**

**С гастрономическим приветом,**

**Илья Лазерсон, шеф-повар**



# СОДЕРЖАНИЕ

Заливные «яйца» .....	11
Варим яйца .....	13
Яйцо выпускное .....	15
Яйца-пашот по-бургундски .....	18
Яйца Лаваренн .....	21
Фаршированные яйца .....	21
Фаршированные яйца .....	22
Яйца по-средиземноморски .....	23
Яйцо по-шотландски .....	24
Яичница-болтуня .....	29
Яйца со сметаной .....	31
Яичные крокеты .....	31
Яичница с картофельным пюре .....	32
Яичница с зеленой фасолью .....	33
Яичница с сельдью .....	33
	61

<b>Взбитая яичница .....</b>	<b>34</b>
<b>Яичница-глазунья .....</b>	<b>35</b>
<b>Яичница-глазунья с гарниром .....</b>	<b>35</b>
<b>Яичница по-каталонски (Oeufs brouilles a la catalane) .....</b>	<b>36</b>
<b>Кайзеровский шмарен .....</b>	<b>38</b>
<b>Омлет по-вогезски .....</b>	<b>40</b>
<b>Омлет с ромом .....</b>	<b>40</b>
<b>Омлет с шампиньонами .....</b>	<b>43</b>
<b>Омлет «Между Собакой и Волком» с шампиньонами .....</b>	<b>44</b>
<b>Болгарский омлет .....</b>	<b>46</b>
<b>Греческий омлет .....</b>	<b>46</b>
<b>Омлет натуральный .....</b>	<b>47</b>
<b>Омлет с сыром .....</b>	<b>48</b>
<b>Омлет с зеленым луком .....</b>	<b>48</b>
<b>Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми грибами .....</b>	<b>49</b>
<b>Омлет с яблоками .....</b>	<b>49</b>
<b>Омлет со шпинатом .....</b>	<b>49</b>
<b>Омлет с картофелем .....</b>	<b>50</b>

Омлет с семгой .....	50
Чайные яйца — ча-ен-тан .....	51
Маринованные яйца .....	52
Золотые нити — фой-тонг .....	52
«Цветки» из яиц куропатки и огурца .....	54
Это полезно знать .....	55