

Н. И. КОВАЛЕВ

РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ



Волгоград
1985

Н. И. КОВАЛЕВ

**РУССКАЯ
КУЛИНАРИЯ**

ОТ АВТОРА
ОСОБЕННОСТИ РУССКОЙ КУХНИ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
СУПЫ
БЛЮДА ИЗ МЯСА
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ
РЫБИНЫЕ БЛЮДА
СЛАДКИЕ БЛЮДА
ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА
МУЧНЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ
БЛЮДА ИЗ КРУП И БОБОВЫХ
ТВОРОЖНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА
ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ
ПРИЛОЖЕНИЕ

Н. И. КОВАЛЕВ



РУССКАЯ
КУЛИНАРИЯ



Нижне-Волжское
книжное издательство
Волгоград, 1985

K56
36.997

Текст печатается по изданию: Н. И. Ковалев.
Русская кулинария.— М.: Экономика, 1982.



ОТ АВТОРА



Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой стране есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Тысячелетиями складывались эти привычки, в них собран коллективный опыт наших предков.

Огромные социальные сдвиги произошли в нашей стране за годы Советской власти. В корне изменился быт советских людей, возросло их благосостояние, но по-прежнему основой нашего питания остается народная кухня.

Кулинарные рецептуры, созданные народом, не случайны, не произвольны. Они сложились в результате многовековой эволюции, многие из них являются прекрасными образцами правильного сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения — по содержанию пищевых веществ.

Наряду с этим некоторые старинные блюда в настоящее время совершенно неприемлемы. Поэтому не следует из ложного патриотизма воскрешать давно забытые малопитательные блюда, в свое время отражавшие нищенский уровень жизни крестьянина дореволюционной России. Эти блюда так же неуместны в нашем быту, как старая телега на улицах современного города или соха на колхозных полях.

Быт народа складывается под влиянием многих факторов — природных, исторических, социальных и др. В известной мере влияет на него и культурный обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуются, а приобретают на новой почве местный национальный колорит.

Поэтому не следует искусственно «очищать» наш стол от некогда заимствованных у других народов блюд, давно ставших для нас привычными. К таким блюдам относятся, например, котлеты, биточки, лангеты, бифштексы, эскалопы, муссы, желе и многие другие.

В процессе исторического развития меняется питание, появляются новые продукты, совершенствуются способы их обработки. Сравнительно недавно появились в России картофель и помидоры, стали привычными многие океанические рыбы, а без них уже невозможно представить наш стол. Следовательно, попытки разделить русскую кухню на старинную самобытную и современную весьма условны.

Страна наша обширна, и в каждой области есть свои местные блюда. На севере любят щи, а на юге — борщи, в Сибири и на Урале нет праздничного стола без шанег, а в Вологде — без рыбников, на Дону готовят уху с помидорами и т. д. Однако есть много общих блюд для всех областей нашей страны и много общих приемов их приготовления.

Цель настоящей книги — отобрать рецептуры наиболее полноценных питательных и вкусных народных блюд, используя многообразие русской кухни для улучшения питания населения.



ОСОБЕННОСТИ РУССКОЙ КУХНИ



глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, ячмень, овес, просо, давно народ овладел техникой изготовления муки, «тайнами» выпечки изделий из дрожжевого теста. Поэтому! в питании русских людей большую роль играют пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи, блинчики и др. Многие из этих изделий издавна стали традиционными для праздничных столов: курники — на свадьбах, пироги, блины — на масленицу, «жаворонки» из теста — в весенние праздники и т. д.

Не менее характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники, блины и кисели овсяные, блюда из гороха и чечевицы.)

В северных районах страны особое место занимают блюда из пшена. Эта традиция имеет глубокие исторические корни. Некогда у восточных славян, которые жили в лесных северных районах, просо возделывалось как основная сельскохозяйственная культура. Оно служило сырьем для получения муки, крупы, варки пива, кваса, приготовления супов и сладких блюд. Эта народная традиция сохраняется и в настоящее время. Однако следует учитывать, что пшено по своей питательности уступает другим крупам. Поэтому его следует готовить с молоком, творогом, печенкой, тыквой и другими продуктами.

Не только зерновые культуры возделывали наши предки. Из древности дошли до нас такие огородные культуры, как капуста и репа. Особенно широко использовалась квашеная капуста, которую можно было сохранять до нового урожая. Капуста служит незаменимой закуской, приправой к отварному картофелю и другим блюдам. Щи из разных видов капусты являются гордостью русской кухни.



РУССКАЯ
КУХНЯ

СХЕМА ОСНОВНЫХ
ИНОЗЕМНЫХ ВЛИЯНИЙ
НА РУССКУЮ КУХню:

1. Культурный обмен со скифами-пахарями и греческим Причерноморьем — дрожжевое тесто, обработка зерна
2. Торговля с Византией — рис (сароцинское пшено), гречневая крупа, пряности, вина
3. Тюркское влияние — шашлык, кефир, лапша, многие сладости, арбузы
4. Восточные соседи — чай, пельмени
5. Западославянское влияние — борщи, голубцы, зразы, блюда с тушеной капустой и т. п.
6. Французское влияние на придворную и ресторанную кухню XIX в.: соусы, салаты, сложные блюда из птицы и т. п.
7. Немецко-голландское влияние XVIII в.: шницели, бифштексы и т. п. Плита, наплитная посуда



Особенно широко используется капуста в северных и центральных районах РСФСР, на Урале и в Сибири.

До XVIII в. репа в России играла ту же роль, что теперь картофель. Ели ее печеной, вареной, пареной, готовили из нее сложные блюда (репня, репа фаршированная и др.). Репа входила в состав почти всех кулинарных изделий, особенно щей, использовалась как начинка для пирогов, для популярного тогда блюда — ушного и т. д. Даже квас делали из репы. В голодные годы в Новгороде и других районах России репа была основной пищей.

Брюква в старинных источниках не упоминается, вероятно, потому, что раньше ее не отличали от репы. Эти некогда широко распространенные в России корнеплоды в настоящее время занимают в овощеводстве сравнительно небольшой удельный вес. Не выдержали они конкуренции с картофелем и другими культурами. Однако своеобразные вкус и запах, возможность различного кулинарного использования, транспортабельность, устойчивость при хранении и дешевизна позволяют думать, что отказываться от репы и брюквы в настоящее время не следует, так как они придают совершенно особый вкус многим блюдам русской народной кухни.

Так же давно, как репа и капуста, вошла в быт русского народа другая культура этого же ботанического вида — редька. Высокое содержание глюкозидов и эфирных масел определяет сильное бактерицидное действие и придает ей острый вкус. Из редьки готовят не только простые закуски (редька тертая с квасом, с маслом), но и более сложные блюда (пельмени с редькой, редька с медом и др.).

С незапамятных времен используются в русской кухне огурцы. Об огурцах упоминается уже в письменных памятниках еще домосковской Руси, а в «Домострое» (XVI в.) им отводится одно из самых почетных мест в русской кухне. Без соленых огурцов нельзя представить себе праздничный стол, они входят в состав многих блюд — рассольников, винегретов и др.

Из овощных культур, которые появились в России позднее, нельзя не назвать картофель. В конце XVII в. картофель произвел настоящий переворот в традициях русского стола, блюда из картофеля завоевали широкую популярность. В распространении картофеля и его популяризации большая заслуга принадлежит известному деятелю культуры XVIII в. А. Т. Болотову, который не только разработал агротехнику выращивания картофеля, но и предложил технологию приготовления ряда блюд.

Фрукты выращивают на Руси давно, но называли их раньше «овощи». Уже в рукописях XVI в. говорится об использовании яблок и груш для приготовления квасов и консервирования, слив и других фруктов, ягод — для приготовления «левашников» и сухой пастилы. Особенно характерна для русского стола подача на закуску яблок моченых и закаханных вместе с капустой.

Постепенно перечень овощей и фруктов, употребляемых в пищу на Руси, расширялся. Появились тыква, кабачки; от голландцев в XVI в. мы заимствовали салат, в XIX в. стали культивироваться помидоры.

Продукты животного происхождения изменялись меньше. С глубокой древности наши предки потребляли мясо крупного рогатого скота («говядно»), свиней, овец, коз, а также птицы — кур, уток, гусей.

До XI в. использовалась также конина, но уже к XIII в. она почти вышла из употребления и в рукописях XVI—XVII вв. («Домострой», «Роспись царским кушаньям») упоминаются только отдельные деликатесные блюда из конины (холодец из лошадиных губ, отварные конские головы). По мере развития скотоводства все шире использовались молоко, творог, сметана, сливки.

Лесные промыслы были большим подспорьем в хозяйстве наших предков. В летописях XI—XII вв. говорится об охотничьих угодьях — «тетереватниках», в более поздних рукописях упоминаются рябчики, зайцы, дикие утки, гуси и другая дичь.

Леса занимают в нашей стране огромные пространства, особенно на севере РСФСР, Урале и в Сибири. Использование даров леса — одна из характерных особенностей русской кухни (соленые, маринованные и сушеные грибы, моченая брусника, клюква, морошка, костяника, лесные орехи и т. д.). В старину большую роль в питании играли лесные орехи. Ореховое масло было одним из самых распространенных жиров. Ядра орехов толкли и использовали для приготовления различных блюд.

Лес был также источником меда. Мед был настолько распространен, что все иноземные путешественники, побывавшие на Руси, считали своим долгом отметить эту особенность. Из меда готовили различные сладкие блюда и напитки — медки. В настоящее время только в некоторых местах Сибири (особенно на Алтае) сохранились способы приготовления этих вкусных напитков.

Основными приправами в русской кухне были сначала дикорастущие, а затем и специально выращиваемые укроп, анис, мята, хрен, лук, чеснок. Очень давно познакомились русские люди и с восточными пряностями (перец, корица, шафран, лавровый лист). Они пришли по вкусу нашим предкам, и в XV—XVI вв. эти пряности получили широкое распространение.

На характер русской народной кухни в значительной мере повлияли географические особенности нашей страны — обилие рек, озер, морей. Этим объясняется большое количество различных рыбных блюд и закусок. Для питания широко использовались все виды речных, озерных и морских рыб. Очень давно научились наши предки готовить рыбу соленую, вяленую и копченую.

Таким образом, одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд. Однако не только разнообразие продуктов определяет специфичность национальной русской кухни; большое значение имеют и способы их обработки. Во многом своеобразии народных блюд обуславливалось особенностями русской печи.

Есть все основания считать, что прототипы русских печей не были заимствованы. Появились они в Восточной Европе как местный оригинальный тип очага. На это указывает то, что у народов Сибири, Средней Азии, Кавказа основными типами печей являлись открытые очаги, а также наружная печь для выпечки хлеба или тондыр для выпечки лепешек. Наконец, прямые доказательства этого дает археология. При раскопках трипольских поселений на Украине (третье тысячелетие до нашей эры) были найдены не только остатки печей, но и глиняная модель печи, которые позволили восстановить их внешний вид и устройство. Эти глинобитные печи можно считать прототипом позднейших печей, в том числе русской печи.

В настоящее время в северных областях страны (Архангельская, Вологодская) сейчас встречаются глинобитные печи, где в глину заделаны камни. Эти печи можно рассматривать как переходную форму от глинобитного прототипа русской печи к каменке.

Плиты начали пристраивать к печам с конца XIX в., хотя в городах они появились еще при Петре I. В чем же причина такого длительного (4 тыс. лет) существования русской печи? Прежде всего в ее универсальности. В ней выпекали хлеб, готовили пищу, варили пиво и квас, сушили продукты и одежду, хранили инвентарь. Русская печь служила для отопления и вентиляции жилья. Поэтому она глубоко вошла в быт народа и его фольклор.

Мнение о том, что наши предки не знали других очагов, кроме русской печи, ошибочно. Археологические данные подтверждают наличие открытых очагов у антов, свидетельствуют об этом и найденные при раскопках подвесные котлы, а также упоминание в «Домострое» среди кухонной утвари треножников, наконец, находки самих очагов.

Несмотря на ряд усовершенствований, русская печь до середины XIX в. была «черной», т. е. не имела дымохода. Замена курных печей «белыми» началась со второй половины XIX в. В некоторых местах курные печи сохранились до начала XX в.

С конструкцией печи была связана и форма посуды, сначала керамической, а затем чугунной и железной. В IX в. в русских городах преобладала керамическая посуда, которая изготовлялась на гончарном кругу, а в X—XIV вв. — «славянские горшки». Это объяснялось тем, что в русской печи посуда нагревалась с боков, и поэтому она должна была иметь большую боковую поверхность. Кроме того, форма посуды была приспособлена для ухватов или «рогачей», как их называли раньше. Котлы были распространены меньше.

Изменение конструкции очага потребовало бы и изменения выработанных веками приемов гончарного ремесла, а позднее и литейного дела. Понятно поэтому, как трудно было отказаться от русской печи. Даже прогрессивный кулинар прошлого К. Авдеева в 1846 г. писала («Ручная книга русской опытной хозяйки», часть 1): «...мне кажется, если нет лишних прихотей, то и ныне можно обойтись без плиты. В русскую печь менее идет дров, нежели под плиту; она более держит в себе жару и лучше нагревает жильё». Русская печь сохранилась в сельской местности до настоящего времени, правда быстро уступая плитам или печам с плитами. Однако и в этих условиях целесообразно сохранить ряд блюд русской кухни, которые приготавливаются в глиняных горшочках: щи супочные, щи невские, мясо, тушенное с овощами, и др. Эти блюда можно готовить в духовках плит, электрических жарочных шкафах, а некоторые даже на плитах.

Особенности русской печи в свое время определяли обилие в национальной кухне вареных, тушеных, запеченных и других блюд. Каши, сваренные в русской печи, имеют особый вкус. Поэтому многие блюда из круп и в настоящее время следует готовить не в наплитной посуде, а в жарочных шкафах или в духовках. Особенно вкусной получается гречневая и пшенная каша с молоком и тыквой.

Тушеные блюда и сейчас очень популярны. Это различные блюда из мяса, тушеного с овощами (мясо духовое), овощей с молочным, сметанным или другими соусами, грибов с картофелем, рыбы с овощами и др.

Запекание придает блюдам своеобразный вкус и аромат. Многие запеченные блюда являются подлинным украшением нашего стола. Это крупеники, овощные запеканки, рыба, запеченная по-московски (под сметанным соусом), по-русски (под белым соусом), лещ с гречневой кашей, биточки, запеченные в сметане, печеный картофель и т. д. Приготовление этих блюд возможно и в жарочных шкафах электрических и газовых плит.

В настоящее время промышленность выпускает широкий ассортимент чугунной эмалированной посуды (лотки, гусятницы, глубокие сковороды, чугунки и т. д.), которые позволяют готовить в условиях современной кухни с газовыми и электрическими плитами русские народные блюда, сохраняя их своеобразный колорит.

Выпеченные изделия (пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, различные булочки и т. п.) в русской кухне готовят не только из муки, но и из круп (каравай). Они стали, пожалуй, одной из самых характерных особенностей русской национальной кухни.

Русская печь определила и своеобразные приемы жаренье гусей, уток, кур, поросят целыми тушками, а мяса — крупными кусками. Однако не следует думать, что русской кулинарии были чужды другие приемы тепловой обработки продуктов. Прежде всего нужно сказать о жаренье мяса и птицы на открытом огне — вертеле или решетке. Это один из самых древних способов тепловой обработки продуктов, известный у всех народов.

В настоящее время в ресторанах широко применяется жаренье продуктов во фритюре. Способ этот известен очень давно и еще в XV—XVI вв. назывался «пряжением». И сейчас в ряде областей РСФСР изделия, жаренные в жире, называют «пряженьями» или «пряженцами» (пирожки, хворост и др.).

Для жаренья продуктов применяются топленое масло, свиной и говяжий жир. Сливочное масло широко используется для приготовления теста и многих блюд,

но для жаренья продуктов его не применяют. В последнее время в обиход вошли различные кухонные жиры, которые успешно конкурируют с традиционными животными жирами. Растительное масло в старину очень широко применялось для приготовления постных блюд, но теперь его лучше использовать без тепловой обработки — для заправки салатов, винегретов, блю́д из сельди и т. п.

Дело в том, что растительное масло является важнейшим источником биологически активных, жизненно необходимых веществ (линолевой и других ненасыщенных жирных кислот). Поэтому ежедневно в нашем рационе должно быть около 30 г растительного масла.

Таким образом, не только широкий перечень продуктов, но и разнообразие приемов их тепловой обработки определяют особенности русской кулинарии.

Кухня наша самобытна, оригинальна и сложилась под влиянием природных и социально-экономических условий. Это вовсе не означает, что развивалась она изолированно, без влияния соседей. При этом наблюдается следующая закономерность. Когда иноземцы наступали на русские земли как захватчики и поработители, народ отвечал им полным бойкотом, отвергая обычаи и пищу иноземцев как совершенно чуждые. Если иноземцы выступали как друзья и соседи, русские люди охотно перенимали от них все лучшее, ценное и вводили в свой обиход. Так, например, три века татарского ига почти не наложили отпечатка на обычаи и традиции русского народа. Там же, где татары были добрыми соседями, татарские блюда прочно вошли в наш быт (перемечи, беляши на юге Урала).

К наиболее ранним влияниям следует отметить обмен со скифами-пахарями и населением греческого Причерноморья, обогативший народ Древней Руси секретами дрожжевого теста. Торговля с Византией дала пряности, приправы, рис, гречневую крупу. С Востока к нам пришли чай и пельмени. Через Болгарию поступили перец, баклажаны, кабачки и блюда из них. Сильное влияние оказали и западные славяне, от которых в русскую кухню вошли зразы, борщи, голубцы.

Из более поздних влияний следует отметить немецко-голландское во времена Петра I. От этих западных соседей был перенят новый вид очага — плита вместе с наплитной посудой и инструментами: кастрюлями (кассероле), противнями (пфене), шумовками (шаум-лефер). Благодаря плите расширился и перечень блюд, жаренных на сковородах: бифштексы, лангеты, шницели и т. д. Что касается французского влияния на XIX в., то оно коснулось главным образом ресторанной кухни. Повара-профессионалы перенимали из французской кухни многие соусы, изысканные блюда из птицы, дичи, рыбы и овощей. На домашний быт и народную кухню это влияние практически никакого отпечатка не наложило. Часто дело ограничивалось лишь изменением названия блюда. Например, овощи, тушенные в молоке, которые готовили испокон веков, стали нарезать мельче и называть «легюм», исконное русское блюдо стало «винегретом», уха — «консоме», треска — «лабардан» и т. д. Остался и традиционный порядок подачи блюд русской кухни, о котором хорошо сказал известный кулинар XIX в. В. Левшин: «Учреждение русского стола состояло в четырех подачах: 1) холодных ествах; 2) горячих или похлебах; 3) взварах* и жареном и 4) в пирожном».

Страна наша огромна. В каждой области ее, каждом крае имеются свои характерные блюда, свои традиции. Однако общность языка, миграция населения, исторически сложившиеся общенациональные привычки и вкусы привели к созданию русской народной кухни. Поэтому мы вправе говорить о единой национальной русской кулинарии. Дать общую характеристику блюдам русской кухни трудно. Поэтому рассмотрим особенности и технологию приготовления различных блюд в той же последовательности, в которой они подаются на стол.

* Своеобразные соусы-гарниры, подаваемые ко вторым блюдам: луковый, капустный, клюквенный и др.



ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Х

олодные закуски способствуют возбуждению аппетита, стимулируют деятельность пищеварительных желез. Поэтому, как правило, они имеют острый вкус и должны быть красиво оформлены.

Этим требованиям как нельзя лучше соответствуют русские закуски. Обычно сначала подают так называемые «вступительные закуски»: различные соленые, квашеные и маринованные продукты — огурцы, капусту, грибы, моченые яблоки, бруснику и т. д., а затем холодные блюда. Обилие и разнообразие холодных закусок является характерной особенностью русской кухни. Подают их с хреном, квасом, уксусом, рассолами, чесночной заправкой и другими приправами, придающими им особую пикантность и остроту. Простота и выразительность оформления, широкий ассортимент холодных блюд и закусок позволяют удовлетворять различные вкусы. Поскольку они готовятся из продуктов, которые не подвергаются тепловой обработке, приготовление, оформление, хранение и реализация этих изделий должны производиться в строгом соответствии с санитарными правилами.

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Заправка уксусная. В уксус кладут сахар, соль, молотый перец,вливают растительное масло и тщательно размешивают.

Уксус 3%-ный 500, масло растительное 500, сахар 40, перец 2, соль 20.

Заправка горчичная. Желтки вареных яиц хорошо растирают с горчицей, сахаром и солью. Затем понемногу добавляют растительное масло, продолжая

растирать смесь. Когда все масло соединится с желтками и горчицей, вливают уксус и добавляют молотый перец.

Масло 300, уксус 3%-ный 650, желток 3 шт., горчица готовая 50, сахар 50, соль 20, перец 2.

Соус винегрет. Солёные огурцы очищают от кожицы, семян и мелко рубят, шинкуют зелень укропа, лука, петрушки и все добавляют в горчичную заправку.

Заправка горчичная 500, огурцы солёные 100, зелень разная 200.

Приготовление хрена. 1. Корни хрена замачивают в воде, очищают (скоблят ножом), промывают, измельчают на мелкой терке. Тертый хрен кладут в чашку или другую посуду, наливают примерно такое же количество кипятка, закрывают блюдцем или крышкой и дают остыть. Затем добавляют сахар, соль, уксус. Можно добавить в готовый хрен тертую вареную свеклу.

2. Хрен очищают, промывают, измельчают, добавляют сметану, соль, сахар и перемешивают. Вместо сметаны можно добавить майонез

1. Хрен 100, уксус 3%-ный 80, вода 100, сахар, соль по вкусу.

2. Хрен 100, сметана 70, сахар, соль по вкусу.

Приготовление горчицы. Горчица известна на Руси с незапамятных времен. Любопытно, что при археологических раскопках был найден глиняный черепок с надписью, сделанной кириллицей — «горошуха» (горчица).

1. **Горчица обычная.** Порошок горчицы заливают теплой водой в тарелке или другой плоской посуде, оставляют на ночь, а затем сливают лишнюю воду. В горчицу добавляют соль, сахар, растирают и складывают в банки.

Горчица 100, вода 300, сахар 15, соль 10.

Горчица ароматная. В горячую воду добавляют сахар, соль, корицу, гвоздику, лавровый лист и кипятят. Маринад сливают, охлаждают и добавляют уксус. В горчичный порошок наливают половину маринада, хорошо растирают и оставляют на сутки, несколько раз перемешивая. Затем добавляют остальной маринад, растительное масло и выдерживают 1—2 суток, периодически размешивая.

Горчица 100, вода 170, уксус 9%-ный 70, сахар 15, соль 10, масло растительное 8, гвоздика, лавровый лист 0.1.

Горчица яблочная. Запекают яблоки, протирают их и добавляют в готовую горчицу.

Горчица готовая 100, яблоки 100.

Чесночная заправка. Чеснок очищают, мелко рубят и рвзводят квасом, уксусом или сметаной.

Чеснок 100, сметана или квас 200.

ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

ЗАКУСКИ ИЗ КАПУСТЫ

Капуста известна на Руси с глубокой древности. Первые упоминания о ней в летописях относятся к XI—XII вв., но культивировалась она много раньше и поэтому прочно вошла в русскую народную кухню.

Основным способом консервирования капусты всегда было квашение. Низкий окислительно-восстановительный потенциал рассолов при квашении капусты и ее сохранении предохраняет содержащуюся в ней аскорбиновую кислоту (витамин С) от разрушения. Найдены в капусте также тиамин (В₁), рибофлавин (витамин В₂), никотиновая (витамин РР) и фолиевая кислоты. Имеются данные о содержании в ней витамина В₁₆.

Квашеная капуста возбуждает деятельность пищеварительных желез. При брожении капусты образуются молочная и уксусная кислоты, этиловый спирт, углекислый газ и другие вещества, придающие продукту своеобразный вкус. Большое значение для вкуса и запаха капусты имеют сернистые соединения, главным источником которых являются глюкозиды и серосодержащие аминокислоты. Стимулирующее действие квашеной капусты на кишечник обусловлено рядом веществ, и среди них — эфиром холина.

Блюда из квашеной капусты характерны для русской кухни. В северных районах в зимний период они являются одним из основных источников витамина С.

Народных способов квашения капусты много, они достаточно хорошо изучены, описаны в литературе и положены в основу промышленной технологии. Известны своеобразные методы быстрого квашения капусты. Один из таких способов был известен под названием «заваривание капусты» (капуста заливается горячим рассолом). При этом способе квашения (в основном в Вологодской и Архангельской областях) потери витамина С обычно не превышают 25—26%. Кислотность капусты за 3—4 суток поднимается до 0,42—0,6 (по молочной кислоте), а через 5—6 суток при 30° С—до 0,8—1%. Капуста получается нежной и очень вкусной.

Применяется также способ маринования капусты. Уксус и маринование продуктов известны на Руси давно. В «Домострое» есть не только упоминание об уксусе, но и описание его приготовления (раньше его заменяли квасом). Уксус готовили ржаной, хлебный, березовый (из сока березы), малиновый, винный и др. Настаивали его на разных ароматических травах и пряностях.

Маринование применяют и сейчас как способ консервирования и заготовок впрок различных продуктов. Используют маринование и как прием кулинарной обработки продуктов.

ЗАВАРНАЯ КАПУСТА

Кочан капусты зачищают, нарезают на четыре части, кладут в неокисляющую посуду (глиняный горшок, эмалированную кастрюлю и т. д.), добавляют анис, тмин или мяту, заливают кипящим рассолом и дают остыть в нем. Чтобы капуста не всплыла, прижимают ее небольшим гнетом. Когда рассол остынет, в него добавляют корочку черного хлеба и оставляют для закваски на 3—4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынимают из рассола, кладут в глиняные плоские

салатники, поливают маслом. Сбоку можно положить клюкву или моченую бруснику.

На 1 кг капусты: вода 1 л, соль 25—30 г, тмин, анис 5 г.

На 1 порцию: капуста квашеная 250 г, масло растительное 12, клюква или брусника 20.*

ЗАВАРНАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Капусту нарезают крупными кусками, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют нарезанную кусками свеклу, красный стручковый перец, лавровый лист, тмин и квасят, как описано выше.

На 1 кг капусты: свекла 120, перец красный 50, лавровый лист 2, тмин 1, соль 30.

На 1 порцию: капуста квашеная 250, масло растительное 12.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С БРУСНИКОЙ

Рассол готовой квашеной капусты сливают или отжимают в неокисляющуюся посуду, добавляют к нему брусничную воду, гвоздику, корицу, сахар по вкусу, кипятят и охлаждают. В капусту добавляют часть брусники, перемешивают, укладывают в посуду, поливают охлажденным рассолом. По углам кладут горками оставшуюся бруснику и моченые яблоки, нарезанные дольками.

Капуста 200, брусника моченая 20, яблоки моченые 20, сахар 10, корица и гвоздика по вкусу.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С ЛУКОМ

Квашеную капусту перебирают, крупные куски измельчают. Лук репчатый шинкуют, заливают капустным рассолом, нагревают почти до кипения и охлаждают. В капусту добавляют лук, перемешивают, заправляют сахаром, поливают маслом, кладут в посуду для подачи, а сверху укладывают соленые огурцы, нарезанные дольками, украшают клюквой и посыпают зеленью. Это блюдо можно готовить и без огурцов.

Капуста 150, огурцы соленые 30, лук репчатый 30, сахар 20, масло растительное 12, клюква 10.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

Квашеную капусту перебирают, отжимают рассол. Яблоки очищают, нарезают дольками и кладут в рассол, чтобы они не потемнели. Подготовленные яблоки смешивают с капустой, заправляют сахаром, поливают маслом, укладывают в посуду для отпуска и украшают зеленью, клюквой.

Капуста 125, яблоки 75, сахар 10, зелень 10, клюква 10, масло растительное 25.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

В 3%-ный уксус кладут соль, сахар, гвоздику, корицу, кипятят и процеживают. Капусту шинкуют, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют ароматизированный уксус и нагревают до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого

* Набор и количество продуктов в рецептурах приводятся на одну порцию в граммах массой нетто или в килограммах либо в штуках.

ее охлаждают, поливают маслом, перемешивают, кладут в салатники и украшают клюквой и зеленым луком. Можно украсить блюдо маринованными фруктами.

Капуста 150, уксус 25, масло растительное 18, клюква 20. Для уксуса на 1 л: сахар 200, корица, гвоздика 0.5.

САЛАТ ИЗ КАПУСТНЫХ КОЧЕРЫЖЕК

В старину, особенно в период квашения капусты, готовили закуски из кочерыжек, так же как из редьки. Капустные кочерыжки (или очищенный кольраби) режут тонкими ломтиками, заправляют солью, уксусом и поливают растительным маслом.

Кольраби (кочерыжки) 125, уксус 3%-ный 10, масло растительное 10.

ЗАКУСКИ ИЗ РЕДЬКИ

Редька в северных и центральных районах России, на Урале и в Сибири — одна из самых распространенных закусок. Как все корнеплоды семейства крестоцветных, она содержит глюкозид — вещество острого вкуса, обладающее сильным бактерицидным действием.

Редьку моют, очищают и измельчают на терке или шинкуют тонкой соломкой, а иногда нарезают тонкими ломтиками.

РЕДЬКА С МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Измельченную редьку посыпают солью, добавляют растительное масло или сметану, перемешивают, кладут в салатники и посыпают зеленым луком.

Редька 125, лук зеленый 15, масло растительное 10 или сметана 30, соль по вкусу.

РЕДЬКА С КВАСОМ ИЛИ УКСУСОМ

Тертую редьку солят, добавляют растительное масло, квас или уксус.

Редька 125, квас 20 или уксус 3%-ный 10, зеленый лук 15, соль по вкусу.

РЕДЬКА СО СВЕКЛОЙ

Свеклу запекают или варят целиком, охлаждают, очищают, трут на терке, добавляют к редьке, кладут в салатник, заправляют сметаной и посыпают зеленым луком.

Редька 80, свекла 30, сметана 30, лук зеленый 10, соль по вкусу.

РЕДЬКА С СУХАРИКАМИ

Черный хлеб без корки нарезают фигурными кусочками (полумесяцами, ромбами и т. п.), посыпают солью, обжаривают на растительном масле. Тертую редьку заправляют квасом или уксусом, кладут в салатник, посыпают зеленым луком и по краям обкладывают кусочками обжаренного хлеба.

Редька 125, квас 20 или уксус 3%-ный 10, масло растительное 10. Для сухариков: хлеб 40, масло растительное 5.

РЕДЬКА С ГУСИНЫМ ЖИРОМ

Лук тонко шинкуют и слегка обжаривают на гусином или курином жире. Редьку трут на терке или шинкуют тонкой соломкой, заправляют солью, добавляют обжаренный лук и посыпают зеленью.

Редька 80, лук репчатый 10, жир гусиный 10, лук зеленый 10, соль по вкусу.

ЗАКУСКИ ИЗ СВЕКЛЫ

Закуски из свеклы характерны для питания населения центральных и южных районов страны, но постепенно они получили распространение и в северных районах.

Свекла является богатым источником минеральных веществ. По содержанию щелочных зольных веществ она занимает одно из первых мест среди овощей. Большую ценность представляют содержащиеся в свекле микроэлементы (кобальт, марганец, медь, цинк), которые входят в состав ферментов, регулирующих такие важнейшие биологические процессы, как кроветворение.

Из холодных свекольных закусок, характерных для русской кухни, можно рекомендовать следующие.

СВЕКЛА ТЕРТАЯ

Свеклу очищают, моют, варят, охлаждают и натирают на терке или пропускают через мясорубку. Лук мелко шинкуют, слегка обжаривают с растительным маслом, добавляют томат и обжаривают вместе. Подготовленные овощи смешивают, добавляют моченую бруснику или уксус, заправляют по вкусу сахаром, перцем, солью, тушат и охлаждают.

Свекла 100, лук репчатый 25, томат 15, масло растительное 10, уксус 2,5 или брусника моченая 25, сахар 20, соль, перец по вкусу.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

Неочищенную свеклу моют, варят, охлаждают и очищают.

Соленые огурцы очищают от кожицы и семян. Репчатый лук слегка обжаривают на растительном масле. Чеснок очищают. Все подготовленные овощи пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, растительным маслом.

Свекла 100, огурцы 50, чеснок 1 зубец, лук репчатый 15, масло растительное 5, уксус, соль, перец по вкусу.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ

Свеклу моют, запекают или варят целиком. Затем ее охлаждают, очищают, нарезают ломтиками, кладут в неокисляющуюся посуду, заливают маринадом, доводят до кипения и охлаждают. Для получения маринада уксус кипятят с солью, сахаром, лавровым листом, гвоздикой, корицей и процеживают. Перед подачей свеклу заправляют растительным маслом или сметаной.

*Для маринада на 1 л: соль 20, сахар 40, гвоздика 0,5, корица 0,5, лавровый лист 0,3, уксус.
Свекла 150, маринад 75, масло растительное 8 или сметана 10, зелень 5.*

СВЕКЛА ВАРЕНАЯ

Свеклу моют, варят целиком, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Можно нарезать свеклу сырой, сбрызнуть уксусом, добавить немного воды и, закрыв кастрюлю крышкой, припустить до готовности. После этого ее охлаждают, заправляют солью, перцем, поливают сметаной и посыпают зеленью. Можно добавить сырые, тонко нарезанные яблоки.

Свекла 100, сметана 20, яблоки 30, зелень 5, специи.

СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С ХРЕНОМ

Готовят так же, как свеклу вареную, но перед отпуском добавляют тертый заправленный хрен и поливают сметаной.

Свекла 125, сметана 15, хрен 10, зелень 5.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ С ХРЕНОМ

Готовят так же, как маринованную свеклу, но добавляют в нее заправленный хрен.

Свекла 130, уксус ароматизированный 20, хрен 20, сметана 15, зелень 5.

СВЕКЛА С КАПУСТОЙ

Свеклу перед маринованием нарезают соломкой. Готовую маринованную свеклу и квашеную или маринованную капусту смешивают, заправляют растительным маслом и сахаром (по вкусу), посыпают зеленью.

Свекла маринованная 80, капуста квашеная или маринованная 50, сахар 5, масло растительное 10, зелень 5.

СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ

Блюдо это готовили со сметаной, но теперь, когда стал широко применяться майонез, лучше использовать его, сохранив национальный колорит блюда. Свеклу варят целиком с добавлением уксуса, очищают, измельчают на терке вместе с чесноком, заправляют майонезом, посыпают толчеными орехами.

Свекла 130, майонез 30, орехи 10, чеснок 2—3 зубца.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Винегрет — старинное русское блюдо. У нас его называют по-французски (от слова «вини» — уксус), а во многих странах он известен как «русский салат».

Свеклу моют, срезают тонкие корешки и остаток стебля («головку»). После этого кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют уксус и варят без соли до готовности. Свекла варится очень долго, поэтому, чтобы ускорить доведение до готовности, ее варят 45—50 мин, а затем быстро охлаждают под струей холодной воды. При этом свекла размягчается. Охлажденные корнеплоды очищают и нарезают тонкими пластинками или мелкими кубиками.

Морковь зачищают (срезают тонкие корешки и ботву), моют и варят без соли. После этого ее нарезают так же, как свеклу.

Лук очищают и мелко шинкуют. Чтобы эфирные масла, выделяющиеся из лука, не раздражали глаза, нож можно смочить водой и резать лук около горячей плиты.

Картофель очищают, моют, варят в подсоленной воде; затем воду сливают, картофель охлаждают и нарезают ломтиками.

Соленые огурцы нарезают ломтиками. Если они имеют грубую кожицу и крупные семена, то их предварительно очищают, нарезают на дольки и срезают семена.

Квашеную капусту перебирают и крупные куски шинкуют. Чтобы свекла не покрасила все остальные овощи, ее отдельно заправляют растительным маслом. Затем все овощи соединяют, поливают заправкой и, если надо, подсаливают. Винегреты часто заправляют майонезом. Готовый винегрет раскладывают в салатники или на блюда, вазы, тарелки и украшают зеленью, ломтиками вареных овощей.

Свекла 46, картофель 50, морковь 20, огурцы соленые 30, капуста квашеная 40, лук репчатый или зеленый 40, зелень 10, заправка 30.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ВИНЕГРЕТА УКСУСНАЯ

В уксус кладут сахар, соль, молотый перец, вливают растительное масло и тщательно размешивают.

Уксус 3%-ный 500, масло растительное 500, сахар 40, перец 2, соль 20.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ВИНЕГРЕТА ГОРЧИЧНАЯ

Желтки вареных яиц хорошо растирают с горчицей, сахаром и солью. Затем понемногу добавляют растительное масло, продолжая растирать смесь. Когда все масло соединится с желтками и горчицей, вливают уксус и добавляют молотый перец.

Масло 300, уксус 3%-ный 650, желток 3 шт., горчица готовая 50, сахар 50, соль 20, перец 2.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

Готовят обычный овощной винегрет и добавляют к нему соленые грибы, которые предварительно промывают и мелко шинкуют.

Винегрет овощной 150, грибы соленые 30.

В народной кухне винегрет готовят иначе: приготавливают овощной винегрет, как описано выше, но квашеную капусту полностью заменяют солеными грибами.

ВИНЕГРЕТ С ФРУКТАМИ

Готовят обычный винегрет, но вместо соленых огурцов добавляют яблоки, нарезанные ломтиками, или маринованные сливы.

ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ

Нежирное мясо отваривают, охлаждают, режут мелкими кубиками и добавляют в винегрет овощной. Заправленный винегрет укладывают горкой в салатник или вазу, сверху кладут дольки вареных яиц, украшают блюдо шинкованным зеленым луком, моченой брусникой, мочеными яблоками.

Винегрет овощной 150, мясо вареное 40, яйцо 1/2 шт., моченая брусника 10, моченые яблоки 30, лук зеленый 15.

Для праздничного стола готовят мясной сборный винегрет. Отваривают нежирную говядину или телятину и язык. Ветчину зачищают от жира, который используют для приготовления других блюд.

Мясные продукты нарезают мелкими ломтиками и соединяют с отварным картофелем, свеклой, солеными огурцами, которые также нарезают ломтиками. Все продукты поливают заправкой, смешивают, кладут на тарелку или в вазу горкой, посыпают зеленью, моченой брусникой, а вокруг кладут бордюром мелко шинкованную вареную свеклу, морковь, зелень. На горку винегрета кладут ломтики яйца.

Говядина или телятина 30—40, язык 25, ветчина 25, картофель 20, огурцы соленые 30, яйцо 1/2 шт., морковь 20, брусника моченая 10, свекла 10.

ВИНЕГРЕТ РЫБНЫЙ

Мякоть вареной рыбы (трески, хека, щуки и др.) мелко рубят, добавляют в овощной винегрет. Готовый винегрет кладут горкой в салатник или вазу, посыпают зеленью, моченой брусникой, а вокруг укладывают горками мелко нарезанные соленые огурцы, шинкованный зеленый лук, дольки моченых яблок и т. п.

Винегрет овощной 150, рыба вареная 40, огурцы соленые 30, моченая брусника 10, яблоки моченые 30, лук зеленый 15.

Для праздничного стола рыбный винегрет готовят так же, как мясной сборный, но мясные продукты заменяют отварной рыбой.

ЗАКУСКИ ИЗ ГРИБОВ

ГРИБЫ С МАСЛОМ

Соленые грибы (грузди, рыжики, волнушки, горькушки и др.) перебирают и нарезают на дольки или ломтики. К нарезанным грибам добавляют шинкованный репчатый лук, заправляют растительным маслом, кладут в салатник и посыпают зеленым луком.

Грибы соленые 85, лук репчатый 10, масло растительное 5, зелень 2.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Нарезанные соленые грибы заправляют сметаной, кладут в салатник, посыпают зеленью.

Грибы соленые 75, сметана 15, зелень 2.

ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Отварной картофель нарезают ломтиками, добавляют соленые грибы, репчатый лук, поливают растительным маслом, посыпают перцем, кладут в салатник и посыпают зеленью.

Грибы 60, картофель 41, огурцы соленые 20, лук репчатый 20, масло растительное 30, зелень 5.

ГРИБЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Нарезают грибы, соединяют с квашеной капустой и шинкованным луком, заправляют сахаром, перцем, растительным маслом, посыпают зеленью.

Грибы 65, квашеная капуста 65, масло растительное 10, лук репчатый 10, зелень 5.

ГРИБЫ ЗАЛИВНЫЕ

Для приготовления желе в воду добавляют немного отжатого от грибов рассола, кипятят, кладут замоченный в воде желатин и растворяют его.

В формочки наливают тонкий слой желе. Когда оно застынет, кладут мелко шинкованные соленые грибы, заливают желе и ставят на холод. Заливное вынимают из формочек (опуская на несколько секунд в горячую воду), кладут на тарелку или вазочку, гарнируют отварными мелко нарезанными овощами, заправленными уксусом и маслом, солеными огурцами и т. п.

Грибы соленые 50, желе 100 (желатин 4).

Гарнир: морковь 10, огурцы соленые 10, картофель 25, масло растительное 3, уксус 5.

Можно готовить и заливные свежие грибы. Для этого белые грибы очищают, отваривают, посыпают солью, дают постоять, мелко рубят. Желатин замачивают, добавляют в процеженный грибной отвар, нагревают до растворения и солят. В формочку наливают слой незастывшего желе, дают ему застыть, кладут ломтик вареного яйца, рубленые грибы, заливают желе и ставят на холод. Заливное вынимают, кладут на блюдо или тарелку, гарнируют солеными огурцами, отварным картофелем и отдельно подают в соуснике горчичную заправку.

Грибы свежие 111, желатин 6 (желе 150).

Гарнир: огурцы соленые 25, картофель отварной 25, заправка 30.

ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ

Грибы отделяют от маринада, промывают, крупные — нарезают, заправляют растительным маслом или сметаной, луком. Можно добавить рубленый чеснок. Перед подачей сверху кладут нарезанный колечками и промытый репчатый лук. Можно положить маринованный лук. Зеленый лук подают на розетке отдельно.

Грибы маринованные 120, масло растительное 15 или сметана 25, лук репчатый или зеленый 15.

ГРИБЫ СУШЕНЫЕ ОТВАРНЫЕ С ХРЕНОМ ИЛИ ЧЕСНОКОМ

Грибы перебирают, моют, замачивают в холодной воде на 3—4 ч, варят, отвар сливают и используют для приготовления других блюд.

Отварные грибы шинкуют, солят и поливают хреном со сметаной или чесноком рубленым с квасом.

Грибы сушеные 50, сметана или квас 30, хрен или чеснок 20.

ИКРА ГРИБНАЯ

Грибы сушеные отваривают, как обычно, мелко рубят, добавляют слегка обжаренный на растительном масле рубленый лук и тушат около 1/4 ч, добавляют мелкорубленые соленые грибы, толченый чеснок, уксус, перец и охлаждают. Кладут в салатник, посыпают зеленью, рубленым яйцом.

Грибы сушеные 30, грибы соленые (грузди, рыжики, волнушки) 50, лук 20, масло растительное 15, уксус 5, яйцо 20, чеснок 0,5, зелень 2.

СОЧНИ, БУТЕРБРОДЫ С СЫРОЕЖКАМИ

Сыроежки или другие грибы отваривают, охлаждают, отжимают, мелко рубят, заправляют сметаной, добавляют шинкованный укроп. Этой массой смазывают ломтики пшеничного хлеба или пышки (сочни).

Сыроежки 100, сметана 20, хлеб 50.

РАЗНЫЕ ЗАКУСКИ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ГОРОХА И КРУП

В русской кухне широко распространены закуски и холодные блюда из различных овощей, гороха и овсяной крупы. Особое место в этой группе занимает овсяный кисель. Названия всех сладких киселей происходят, очевидно, от этого блюда, так как только овсяный кисель заквашивают. Известны разные способы заквашивания, но во всех случаях крупу геркулес, или овсяную, заливают горячей водой, оставляют на сутки, затем молочко процеживают и заквашивают. В замоченную крупу или муку иногда добавляют для закваски ржаной хлеб.

Ниже приведено описание наиболее характерных для русской кухни закусочек.

ОГУРЦЫ БЫСТРОЗАСОЛЕННЫЕ

Отбирают мелкие огурцы, моют их, отрезают плодоножки, накалывают вилкой и кладут в неокисляющуюся посуду, пересыпая тертым хреном, чесноком и перекладывая стеблями укропа и смородиновыми листьями. Затем их заливают 5%-ным горячим раствором соли и в нем дают остыть. За сутки огурцы готовы.

Огурцы 1 кг, лист черносмородиновый 1, укроп 10, чеснок 0,5, хрен 5, соль 50 (на 1 л воды).

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ РУБЛЕННЫЕ

Соленые огурцы очищают от семян и кожицы, мелко рубят и слегка отжимают. К рубленым огурцам добавляют мелко нарезанный репчатый лук, зелень укропа или петрушки, молотый перец, поливают растительным маслом и перемешивают.

Соленые огурцы 150, лук 30, масло растительное 5.

ЛУК МАРИНОВАННЫЙ

Лук очищают, крупные луковицы шинкуют, а мелкие оставляют целыми или только перерезают пополам, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют уксус, растительное масло, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, прогревают и охлаждают. Лук должен быть мягким, но упругим. Его раскладывают в салатники, заправив маслом, или используют для приготовления других закусок.

Лук 100, уксус 3%-ный 15, масло растительное 3, лавровый лист, гвоздика, перец, соль по вкусу.

РЕПА ПЕЧЕНАЯ

Репу очищают, кладут на противни, доливают немного воды и запекают до мягкости. После этого охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют мелко шинкованный лук, соль, перец, поливают сметаной и посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки.

Репа 150, лук репчатый 20, сметана 45, соль и перец по вкусу, зелень 5.

РЕПА СЫРАЯ

Репу или молодую брюкву и морковь тонко шинкуют или трут на терке; добавляют тонко нарезанный зеленый лук, заправляют солью, перцем, поливают сметаной или уксусом, раскладывают в салатники и украшают ломтиками яблок. Чтобы яблоки не темнели, их смачивают уксусом или лимонной кислотой.

Репа 90, морковь 90, лук зеленый 20, яблоки 25, сметана 30 или уксус 5, масло растительное 20.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

Репу моют, очищают и варят в подсоленной воде. Затем ее нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованные зеленый лук и зелень петрушки, укропа, перемешивают и поливают горчичной заправкой. Для приготовления заправки готовую горчицу растирают с солью, сахаром, разводят 3%-ным уксусом, добавляют растительное масло, перец и хорошо взбалтывают.

*Репа 100, лук зеленый 5, укроп, петрушка 3, заправка 30.
Для 1 л заправки: уксус 3%-ный 700, масло 300, сахарный песок 200, горчица 1—2 столовые ложки, соль, перец по вкусу.*

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОГУРЦАМИ

Отварной картофель нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарезанные соленые огурцы или квашеную капусту, шинкованный лук, заправляют солью и поливают растительным маслом.

Картофель 120, огурцы соленые 40, лук репчатый 30, масло растительное 30.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Зеленый лук перебирают, моют, шинкуют и поливают сметаной или заправкой. Если блюдо готовят со сметаной, то можно добавить сваренные вкрутую рубленые яйца.

Зеленый лук 120, сметана или заправка 30, яйцо вареное 1/2 шт.

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ

Подают целыми или нарезают и поливают заправкой из уксуса, соли и масла.

Огурцы 75, заправка 50.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Огурцы очищают, нарезают вдоль пополам и удаляют сердцевину. Свежую капусту и сваренные вкрутую яйца, сердцевину огурцов и помидоры мелко рубят и заправляют сметаной, солью и перцем. Этой массой фаршируют половинки огурцов, посыпают укропом или зеленью петрушки и подают.

Огурцы 100, помидоры 50, капуста 30, яйцо 1/4 шт., сметана 30, зелень 3.

ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ

Помидоры нарезают дольками, добавляют нарезанные кружочками огурцы, шинкованный репчатый или зеленый лук. Сметаной не поливают, а только заправляют солью, перцем, уксусом (не обязательно) и растительным маслом.

Помидоры 80, огурцы 50, лук 20, заправка 50.

СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ С ЛУКОМ

Соленые огурцы очищают, нарезают тонкими кружочками, добавляют шинкованный репчатый или зеленый лук и поливают маслом.

Огурцы соленые 100, лук 20, масло 20.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ХРЕНОМ

Морковь, брюкву и яблоки моют, очищают и измельчают на терке. Добавляют по вкусу тертый хрен, соль, сахар, сметану и хорошо перемешивают. Салат раскладывают в салатники и посыпают зеленью.

Морковь 50, брюква 50, яблоки 30, хрен 10, сметана 10, соль, сахар по вкусу.

РЕДИС СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

У красного редиса отрезают тонкий корень, удаляют зелень, оставляя 1—2 мелких листочка, моют и хранят в холодной воде. Перед подачей кладут в салатник, а отдельно на розетке подают кусочек сливочного масла и соль.

Редис красный 120, масло сливочное 30.

МОРКОВЬ С ЧЕСНОКОМ

Морковь моют, очищают и измельчают на терке; добавляют к ней тертый чеснок, поливают сметаной или майонезом, солят и хорошо перемешивают.

Морковь 120, чеснок 1—2 зубца, майонез или сметана 30, соль по вкусу.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РЕДЬКОЙ

Очищенные морковь и редьку измельчают на терке. Кислое яблоко очищают и мелко шинкуют. Все компоненты соединяют, добавляют мелко шинкованную капусту, соль, поливают сметаной или майонезом и перемешивают.

Морковь, редька, капуста, яблоки по 40, сметана или майонез 30.

ЗАКУСКИ РЫБНЫЕ

Закуски из рыбы не только высокопитательны благодаря содержанию белков и жиров, но многие из них обладают острым вкусом, приятным ароматом и являются хорошими возбуждателями аппетита.

Обилие водоемов, применение различных способов консервирования издавна способствовали широкому распространению разнообразных рыбных закусок в питании населения.

Представляют интерес некоторые старинные традиции приготовления рыбных холодных блюд и закусок, сохранившиеся в северных районах европейской части РСФСР и в Сибири. Так, большой популярностью пользуются холодные блюда из тельного (рыбной рубки). Использование тельного позволяет готовить питательные вкусные блюда из рыб малоценных пород. Характерны для русской кухни блюда из рыбных пищевых отходов: молок, икры (ксеней) и голов частичковых рыб.

Отличительной чертой русской кухни является засол продуктов при приготовлении рыбных закусок, который в народной кухне считается не только способом консервирования, но и кулинарным приемом, придающим особый вкус некоторым блюдам и закускам. К таким блюдам относятся: икра соленая, теша белорыбьи малосольная, омуль свежепросоленный (по-иркутски) и др. Заслуживает внимания и подача в качестве холодной закуски печеной рыбы. Ниже приведены холодные блюда и закуски, характерные для русской кухни.

ИКРА

Икра осетровых рыб обладает прекрасным вкусом и относится к самым ценным рыбным закускам. Она содержит 25—28% белков, 14—16% жира, лецитин, витамины А, Д, В¹ и В².

Икру кладут в стеклянную икорницу, которую помещают в металлическую подставку, наполненную мелко наколотым льдом. Отдельно подают на розетке шинкованный зеленый лук и на закусочной тарелке охлажденное сливочное масло.

Икру иногда подают в корзиночках из яиц. Для этого яйца варят вкрутую, разрезают поперек так, чтобы на обеих половинках образовались зубцы, вынимают желток и на его место кладут икру; фаршированные яйца помещают на тарелку, вокруг насыпают нашинкованный лук, посыпанный тертым желтком.

Икра 25, яйцо 1 шт., лук зеленый 10 или салат зеленый 10.

Икру кетовую подают так же, как и зернистую, с маслом и калачом.

ИКРА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

При разделке частичковой рыбы икру вынимают, промывают, снимают пленки, разрыхляют и кладут в посуду. Кипятят воду, добавляют шафран и этим кипят-

ком заливают икру. Когда она побелеет (через 10—15 мин), жидкость сливают, а икру кладут в салатники и заправляют уксусом, солью, перцем, растительным маслом, добавляют рубленый репчатый лук, выдерживают на холоде и посыпают зеленым луком.

Икра судака, щуки и других рыб 90, масло растительное 5, уксус 3 %-ный 5, лук репчатый 10, лук зеленый 5, перец, шафран и другие пряности.

Икру подготавливают, добавляют соль тонкого помола, перемешивают и дают постоять несколько часов. Затем добавляют рубленый репчатый лук, перец, масло, посыпают зеленью и подают.

Икра 90, соль 12, лук репчатый 10, масло растительное 5, зелень.

ИКРА ЗАПЕЧЕННАЯ

Икру свежей рыбы промывают, зачищают от пленок, добавляют размоченный в молоке хлеб, мелкорубленый лук, соль, перец, хорошо перемешивают, кладут на смазанные маслом противни и запекают. После остывания запеканку нарезают на порции и подают, полив заправкой с горчицей.

Икра свежая 100, лук репчатый 15, молоко 20, хлеб 20, масло растительное 2, заправка 20.

МОЛОКИ СОЛЕНОЙ СЕЛЬДИ

Молоки промывают, снимают пленку, хорошо растирают с желтками вареных яиц и горчицей. Кладут в корзиночки из белка вареных яиц и посыпают зеленью.

Молоки 50, яйцо 1 шт., горчица по вкусу, зелень.

МОЛОКИ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

Молоки вынимают, промывают, не снимая пленки, варят или панируют в муке, солят и жарят на растительном масле. Готовые молоки охлаждают, укладывают в селедочницы и поливают хреном с уксусом.

Молоки 100, мука 3, хрен готовый 30.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Отварной картофель нарезают кубиками и кладут горкой на закусочную тарелку или в салатник. Сельдь разделяют на филе без костей и, если она очень соленая, вымачивают в чае. Для этого использованный чай заливают водой, кипятят, отвар сливают и охлаждают. В этом отваре вымачивают сельдь. Вымоченную сельдь нарезают наискось тонкими полосками и укладывают их на горку из картофеля. Вокруг кладут бордюр из кружочков соленых огурцов и по краям делают второй бордюр из шинкованного зеленого лука. Сельдь поливают горчицей заправкой.

Сельдь (филе) 75, картофель 100, огурцы соленые 30, лук зеленый 20, заправка 30.

СЕЛЬДЬ С ГОРЯЧИМ КАРТОФЕЛЕМ

Филе вымоченной сельди нарезают, укладывают на селедочницу и посыпают зеленью. Подбирают клубни картофеля среднего размера, очищают их, срезают верхушки и отваривают. Отварной картофель подают отдельно в керамической плошке или порционной сковороде из белого металла, а кусочек сливочного масла — на розетке.

Сельдь (филе) 50 (или 1/2 шт.), картофель 150 (или 200), масло 20 (или 25), зелень 5.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

Вымоченное филе сельди измельчают на мясорубке, хорошо растирают с желтком вареного яйца, добавляют сливочное масло, зелень и растирают вместе. Этой массе придают форму рыбы, гарнируют рубленным яичным белком, солеными огурцами, зеленью.

*Сельдь (филе) 50, масло 25, зелень 3, желток 1 шт.
Гарнир: белок 1 шт., огурцы соленые 50, зеленый лук 20.*

СЕЛЬДЬ ПО-РУССКИ

1. Очищенную сельдь нарезают, укладывают в селедочницу, посыпают луком, нарезанным колечками, поливают маслом и уксусом. Отварной горячий картофель подают отдельно. 2. Очищенную сельдь укладывают в селедочницу, поливают уксусом и частью масла. Репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают на растительном масле. На тарелку кладут горячий отварной картофель и поливают маслом с жареным луком.

Так же готовят кильку по-русски.

Сельдь (килька) 50, лук репчатый 30, масло растительное 10, уксус 3%-ный 10, картофель 150.

САЛАТ СЕЛЕДОЧНЫЙ

Сельдь очищают от кожи и костей. Картофель очищают и варят. Белые сушеные грибы замачивают и варят. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян. Все продукты нарезают мелкими кусочками, добавляют шинкованный зеленый или мелко нарубленный репчатый лук, перемешивают, доливают немного грибного бульона.

Массу укладывают на селедочницу продолговатой горкой и поливают соусом винегрет.

Сельдь (филе) 75, картофель 200, огурцы соленые 50, репчатый лук 50 или зеленый 30. Соус винегрет 50.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ЛОСОСЕВЫЕ РЫБЫ

(КЕТА, ГОРБУША, СЕМГА, ЛОСОСИНА, НОТЕНИЯ СЕМУЖНОГО ПОСОЛА)

Рыбу разрезают вдоль, зачищают от реберных костей и позвоночника и, держа нож наклонно, нарезают на тонкие ломтики без кожи. Нарезанную рыбу укладывают на блюдо или тарелку, украшают зеленью и ломтиками лимона.

Рыба 50, лимон 1/6 шт., зелень.

ОМУЛЬ МАЛОСОЛЬНЫЙ

Омуля потрошат, промывают, удаляют жабры, делают по спинке надрез, посыпают солью, оставляют в холодном месте на 2—3 дня, промывают, обсушивают и нарезают кусками с кожей и костями.

Омуль малосольный 50, зелень.

РЫБА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

Спинки-балыки, боковины, тешу осетровых и лососевых рыб, усача, омуля, максуна и т. п. или мелкой рыбы (воблы, скумбрии и т. д.) нарезают на порции и подают без гарнира.

Куски мелкой рыбы укладывают в виде целой тушки. К осетровым и лососевым рыбам можно подать лимон.

Рыба крупная копченая 50, лимон 1/2 шт., зелень, вобла, шема и т. д. 1 шт.

РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Рыбу нарезают на куски без кожи и хрящей, гарнируют свежими огурцами, салатом и т. п. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

Рыбу зачищенная 50, хрен 30, гарнир 125.

РЫБА ПЕЧЕНАЯ

Леща мелкого или другую рыбу (сельдь, воблу свежую и т. п.) очищают, потрошат, промывают и обсушивают. Тушки изнутри и снаружи посыпают перцем, кладут на смазанные противни и запекают в жарочном шкафу при слабом нагреве (100—120° С) около 20 мин. Затем переворачивают и продолжают запекать 20—30 мин при 140—160° С. Рыбу охлаждают и подают в селедочницах.

Рыба 1 шт., масло растительное 2.

РЫБА ОТВАРНАЯ С ХРЕНОМ

Осетровую рыбу отваривают звеньями с добавлением соли, охлаждают, зачищают от хрящей и нарезают без кожи на порционные куски.

Частиковую рыбу разделявают на филе без костей, нарезают на порционные куски и отваривают с добавлением перца, лаврового листа, лука.

Охлажденные куски рыбы укладывают на блюдо или тарелки, гарнируют отварным картофелем, морковью (которые поливают маслом или заправкой), солеными или свежими огурцами, зеленым салатом. Отдельно подают соус хрен.

Рыба отварная 75, гарнир 150, хрен 50.

ХОЛОДНОЕ ТЕЛЬНОЕ

Рыбу очищают, потрошат, промывают и разрезают вдоль по позвоночнику. Затем отделяют реберные кости и позвоночник. Полученное филе кладут на доску кожей вниз и срезают мякоть с кожи. Мякоть измельчают на мясорубке, добавля-

ют слегка обжаренный на масле лук, рубленое куриное яйцо или отварные сухие грибы, соль, перец, зелень петрушки.

Муку слегка обжаривают с маслом, разводят молоком, прогревают до загустения. Этот соус добавляют к рубленой рыбе и все хорошо перемешивают.

На марлю или лист целлофана кладут промытую рыбу, на нее фарш, оформленный в виде батона, толщиной 8—9 см. Фарш обертывают кожей и марлей или целлофаном и перевязывают.

Можно приготовить фарш иначе: к рубленой рыбе добавляют замоченный в молоке хлеб, слегка обжаренный лук, сырые яйца, перец и хорошо перемешивают. Можно добавить в фарш чеснок.

Сформованные батоны кладут в рыбный котел или другую посуду, наливают немного воды или рыбного бульона, добавляют соль, лавровый лист, закрывают крышкой и варят, затем охлаждают. Готовое тельное разворачивают, нарезают кружочками, укладывают на блюдо и подают с гарниром из соленых огурцов, отварных мелко нарезанных овощей, зеленого горошка и зелени. Отдельно подают хрен с уксусом или чеснок рубленный с квасом (уксусом).

Рыба (судак, треска, щука, морской окунь и др.) без костей 100, яйцо 1/3 шт. или грибы 15, мука 4, молоко 23, лук 25, масло топленое 7. Рыба без костей 100, хлеб 18, молоко 20, лук репчатый 30, масло топленое 9, яйцо 1/10 шт., чеснок 0,8. Гарнир 150, хрен 75.

РЫБНЫЙ СТУДЕНЬ

Кости, плавники и чешую, которые остаются от разделки рыбы, промывают, заливают холодной водой (1 л на 1 кг отходов), добавляют морковь, лук, петрушку и варят около 1,5 ч; в конце варки кладут лавровый лист и перец. Можно сварить бульон из рыбной мелочи (ерша, пескарей, окуньков и т. д.). Их берут тоже 1 кг на 1 л бульона. При варке после закипания бульона уменьшают нагрев и периодически снимают пену и жир.

Студень можно варить из голов любой осетровой или частичковой рыбы. Для этого головы ошпаривают, разрубают вдоль, промывают, варят в бульоне около 1,5 ч вместе с отходами, а затем отделяют от них мякоть.

Рыбу чистят, потрошат и тоже варят в бульоне. Готовый бульон процеживают и еще раз кипятят. Очень крепкий бульон застывает при охлаждении. Если бульон не застывает, то добавляют желатин. Для этого его замачивают в воде, добавляют бульон и доводят до кипения.

В стеклянные салатники или вазы кладут мякоть с голов осетров, рубленые вареные хрящи или мякоть, снятую с костей частичковой рыбы. Заливают бульоном и дают застыть на холоде. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

Головы осетровых рыб 100 или рыба (судак, налим, щука, стерлядь и т. п.) 100, пищевые отходы или рыбная мелочь 100, желатин 3, петрушка 8, лук репчатый 8, морковь 8, соль 4, перец 0,07, лавровый лист, хрен готовый 40.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Для приготовления заливной рыбы можно использовать различную малокостистую рыбу: судака, осетра, щуку, налима, нототению и др.

Рыбу очищают от чешуи, срезают плавники, удаляют голову, потрошат и промывают. Затем ее разрезают вдоль на две половины: одна с позвоночной костью, а другая без нее. С этих половинок тушек срезают кости. Филе рыбы нарезают на куски. Из голов рыб удаляют жабры и глаза. Промытую чешую, кости, плавники и головы заливают холодной водой и варят около 1—1,5 ч.

Полученный бульон сливают, заливают им куски рыбы, добавляют лавровый лист, перец, лук, морковь и варят. Затем рыбу вынимают из бульона и охлаждают. Концентрированный бульон (1 кг рыбных отходов на 350 г воды) при охлаждении застывает. К малоконцентрированному бульону добавляют желатин. Для этого его замачивают в холодной воде, дают набухнуть, добавляют в бульон и нагревают до растворения. Приготовленное таким образом желе будет мутным. Для осветления его готовят оттяжку: яичные белки (2 шт. на 1 л бульона) растирают с небольшим количеством воды или холодного бульона.

В охлажденный бульон добавляют растертые белки, соль, перец, лавровый лист, стебли петрушки, сельдерея, немного уксуса, доводят до кипения и, уменьшив нагрев, выдерживают 15—20 мин. После этого бульон процеживают через ткань. После застывания такой бульон даст прозрачное желе.

Сваренные куски рыбы укладывают на противень и украшают зеленью, тонкими ломтиками лимона (без цедры и семян), звездочками из вареной моркови и т. п.

Для этого украшения обмакивают в незастывшее желе, кладут на рыбу и выдерживают на холоде до тех пор, пока желе застынет. После этого на противень с рыбой осторожно наливают такой слой желе, чтобы он покрыл куски рыбы. Заливное ставят на холод, и когда оно застынет, каждый кусок рыбы вырезают вместе с желе, кладут на тарелки и гарнируют. В качестве гарнира используют мелко нарезанные отварные овощи (морковь, картофель), соленые огурцы, зеленый лук. Морковь и картофель кладут горками и поливают горчиной заправкой или майонезом. К заливной рыбе можно подать в соуснике тертый хрен с уксусом.

Рыба отварная без костей 75 (сырая очищенная 100), лимон 1/15 шт., лук и петрушка для варки рыбы по 5, желе 150, гарнир 120.

Для 1 л желе: отходы рыбные 2 кг, уксус 15, белок яйца 3—4 шт., лавровый лист. Для гарнира на порцию: картофель 50, морковь 50, лук зеленый 20.

ТЕЛЬНОЕ В ЖЕЛЕ

На противень кладут кружочками тельное на расстоянии 5—6 см друг от друга. На поверхность их укладывают смоченные в бульоне с желатином украшения из зелени петрушки, звездочки из вареной моркови, ломтики яйца, лимона и т. п. и охлаждают, чтобы они приклеились к тельному. После этого на противень наливают слой холодного, но еще не застывшего бульона с желатином так, чтобы изделия были им полностью покрыты, и ставят на холод. Когда желе застынет, его обрезают вокруг изделия, оставляя слой в 2—3 см, и подают с гарниром из соленых огурцов, вареных овощей, нарезанных кубиками, зеленого горошка. Хрен подают отдельно.

Тельное 100, желе 150, гарнир 75, хрен 30.

РЫБА В БЕЛОМ МАРИНАДЕ

Для русской кухни более характерны белые маринады, но в последние годы получили распространение и красные (с томатом).

Для белого маринада уксус разводят рыбным бульоном, добавляют соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, кипятят и процеживают. Морковь и корневую петрушку нарезают колечками, звездочками или гребешками, добавляют немного бульона и варят (припускают) до полного размягчения. Лук репчатый нарезают колечками. Овощи кладут в ароматизированный уксус, кипятят, заливают горячим маринадом жареную рыбу, дают остыть и раскладывают в салатники. Отпускают, посыпая зеленью.

Рыбу жарят на растительном масле. Используют для маринадов корюшку или мелкую навагу целиком; судака, треску — порционными кусками.

В старину в маринад добавляли шафран, который придавал ему золотистый цвет. Теперь иногда кладут в укус луковую шелуху.

Рыба 100, масло растительное 5, мука пшеничная 5, морковь 70, лук репчатый 20, петрушка 5, укус 3%-ный 50, сахар 4, зелень 5, специи.

РЫБА В КРАСНОМ МАРИНАДЕ

Можно готовить эту закуску, заливая жареную рыбу красным маринадом, но в народной кухне готовят ее иначе. В котел или кастрюлю кладут пассерованные (слегка обжаренные) на растительном масле морковь, лук и томат, добавляют перец горошком, лавровый лист. Затем укладывают слой кусков рыбы (с кожей и костями), опять слой пассерованных овощей, белые корни, специи и таким образом заполняют всю посуду; доливают рыбный бульон (или воду), добавляют укус, закрывают крышкой и тушат при слабом нагреве до полной готовности (около 3 ч). Рыбу охлаждают, раскладывают в салатники или на блюда и посыпают зеленью.

Рыба 100, морковь 50, лук репчатый 20, петрушка 5, томат 20, масло растительное 10, укус 30, сахар 3 (разводят в укусе), зелень 3.

ТРЕСКА ИЛИ ДРУГАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

Мякоть вареной рыбы режут мелкими кусочками, добавляют холодный картофель, нарезанный ломтиками, мелко шинкованный репчатый лук и все поливают горчицей с маслом (ее можно готовить без яиц).

Рыба 50, картофель 75, лук 20, заправка 30.

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

Мясные закуски подают обычно после различных солений, овощных и рыбных холодных блюд.

Одной из особенностей ассортимента традиционных русских закусок является широкое использование субпродуктов и потрохов. Холодные блюда и закуски, приготовленные из различных видов субпродуктов (язык, ножки, печень, почки и т. п.), отличаются высокими вкусовыми качествами.

По питательности многие субпродукты не уступают мясу, а по содержанию витаминов даже превосходят их. Особенно много витаминов в печени. Ножки, свиные головы содержат много соединительного белка — коллагена, который переходит при варке в глютин и обеспечивает образование застывающего при охлаждении желе, что важно для приготовления студня — любимой русской закуски.

Другой особенностью национальных мясных закусок является широкое применение копченостей. В процессе копчения часть веществ, содержащихся в дыме, поглощается мясом, некоторые из них, вступая в реакцию с составными частями мяса, образуют новые соединения. Все это в сочетании с предварительным посолом придает свиным копченостям особый вкус и делает их прекрасной закуской.

Большой популярностью пользуются также закуски из мяса домашней птицы и различных видов дичи (пернатой, зайцев и т. д.). Украшением праздничного стола является поросенок отварной с хреном.

ВЕТЧИНА

1. Ветчину вареную или рулет промышленного производства зачищают от кожи, нарезают тонкими ломтиками, укладывают на блюдо и вокруг кладут соленые огурцы, маринованные сливы, квашеную или маринованную капусту, заправленную маслом, ломтики мясного желе. Хрен с уксусом подают отдельно.

2. Для праздничного стола готовят ветчину, запеченную в тесте. Для этого приготавливают ржаное пресное тесто (муку замешивают с водой). Из этого теста раскатывают две большие лепешки. Одну из них кладут на противень, смазанный жиром; на нее кладут сырокопченый или вареный окорок и закрывают другой лепешкой; края теста зачищают, поверхность его смачивают водой. Закрытый тестом окорок ставят в жарочный шкаф и запекают. Время запекания зависит от массы окорока. При массе 7—8 кг оно составляет около 3 ч. Запеченный окорок охлаждают, снимают тесто, зачищают, нарезают ломтиками и подают с солеными огурцами и хреном.

1. Ветчина 75, хрен 30, гарнир 150, желе 25, зелень.

2. Ветчина запеченная 75, огурцы 100, хрен 30. Для запекания расход муки около 0,5—1 кг на окорок.

СОЛОНИНА

В настоящее время солонину готовят в основном в сельской местности. Она имеет особый вкус и аромат. Поэтому опишем один из способов приготовления солонины в домашних условиях. Мякоть говядины снимают с кости и натирают смесью соли с селитрой, кладут в хорошо пропаренные бочки, каждый слой пересыпают молотым перцем, имбирем, гвоздикой, можжевеловыми ягодами и лавровым листом.

Посуду с солониной ставят на холод. Когда мясо просолится, его вынимают, обмывают и варят. Остывшее мясо нарезают ломтями и подают с хреном. На гарнир кладут соленые огурцы, маринованную капусту и т. п.

Мясо (говядина) 10 кг, соль 2 кг, селитра 100 г, перец молотый 20 г, имбирь, гвоздика, корица по 10 г, лавровый лист 10 г, можжевеловые ягоды 200 г.

РУБЦЫ ОТВАРНЫЕ ГОВЯЖЬИ

Рубец содержит около 15% белков, из которых половина относится к полноценным. Обычно мясокombинаты выпускают вареные рубцы в виде рулета. Их подают с хреном и овощным гарниром.

Сырые рубцы перед варкой зачищают, замачивают на несколько часов в холодной воде, периодически меняя ее, промывают, затем кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят при слабом кипении около 3—4 ч. После этого их охлаждают, посыпают перцем, мелкорубленным чесноком, сворачивают рулетом, перевязывают шпагатом и снова варят еще 1—2 ч. Когда рубцы станут мягкими, их охлаждают в этом же бульоне, вынимают и кладут под пресс. Для подачи на стол их можно приготовить по-разному.

РУБЦЫ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Вареные рубцы нарезают лапшой, добавляют шинкованный репчатый лук и заливают горчичной заправкой.

Рубцы вареные 150, заправка 40, лук 20.

РУБЦЫ С ХРЕНОМ

Отрезают ломтик вареных рубцов, кладут рядом гарнир из соленых огурцов, квашеной капусты с маслом. Хрен с уксусом подают отдельно.

Рубцы вареные 150, хрен с уксусом 35, гарнир 150.

СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

Нежирное мясо (голяшки, покромку и т. п.) нарубают вместе с костями на куски массой 50—100 г, заливают холодной водой (на 1 кг мяса около 1,5 л воды), доводят до кипения и варят почти без кипения 3—4 ч. За час до конца варки кладут лавровый лист, перец горошком, морковь и петрушку. Мясо вынимают из бульона, слегка охлаждают, отделяют от костей, мелко рубят и кладут снова в бульон. После этого добавляют замоченный желатин, растворяют его при нагревании и кипятят студень не менее 20 мин. Прекратив нагревание, кладут рубленый чеснок, соль, охлаждают и, не давая застыть, разливают в формы, тарелки или противни. Предварительно на дно тарелки или формочки можно положить ломтики вареных яиц, звездочки из вареных овощей.

СТУДЕНЬ СВИНОЙ

Студень готовят без желатина, так как входящие в него продукты дают при варке достаточное количество клейких веществ (глютина). Ножки, уши и кожу от свиных туш и окороков опаливают, зачищают, промывают, а кости рубят. Все заливают холодной водой и варят без кипения около 3 ч, снимая пену и жир. В конце варки добавляют морковь и петрушку. Далее поступают так же, как и при варке студня говяжьего, но не добавляют желатин.

СТУДЕНЬ КУРИНЫЙ

Кур разделявают, варят целыми тушками, охлаждают в бульоне, вынимают, срезают мясо и кожу, мелко рубят и далее готовят, как студень говяжий.

СТУДЕНЬ ИЗ РУБЦОВ

Рубцы зачищают и замачивают, как это описано выше (см. «Рубцы отварные»). Затем их заливают холодной водой и варят при слабом кипении 3—4 ч. После этого воду сливают, заливают рубцы чистой водой, кладут лавровый лист, перец и варят еще 1—2 ч. Вареные рубцы охлаждают в том же бульоне, вынимают, шинкуют соломкой, а в бульон добавляют замоченный желатин и нагревают до его растворения. В бульон с желатином кладут рубцы, шинкованный чеснок, доводят до кипения, разливают в формы и охлаждают.

СТУДЕНЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ

Ножки, уши и кожу свиных туш подготавливают и варят, как для студня свиного. Затем их слегка охлаждают, отделяют мякоть от костей, рубят и вновь кладут ее в бульон.

Говядину нарезают на куски массой 30—40 г, кладут в бульон со свиной,

добавляют специи (лавровый лист, перец), варят около часа. В студень добавляют рубленый чеснок и разливают его в формы.

Подают с хреном, чесночной заправкой (чеснок рубленый с квасом и уксусом) или делают специальный соус. Для этого мелко рубят репчатый лук и прогревают его с растительным маслом (но не жарят), добавляют мелкорубленные соленые огурцы, прогревают вместе с луком и охлаждают; все это и рубленую зелень петрушки добавляют в горчичную заправку.

Можно гарнировать студень солеными огурцами.

На 1 кг: говядина 900 или свинина (губы, уши и т. п.) 800 и свиная обрезь 400 (или головы свиные 450) или рубцы 400, или кури 900; лук 40, морковь 40, петрушка 30, лавровый лист 0,2, перец 0,5, желатин (для говяжьего студня) 12, чеснок.

На порцию: яйцо 1/10 шт., гарнир 100, хрен или горчичная заправка 30.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

Языки промывают, заливают холодной водой, солят и варят при слабом кипении. Затем их кладут в холодную вогу и, пока они не остыли, очищают от кожи. Очищенные языки нарезают на ломтики, держа нож под острым углом, укладывают на блюдо и украшают мясным желе, ломтиками соленых огурцов, зеленью. Гарнируют язык зеленым горошком, отварными овощами. Отдельно подают хрен с уксусом или квасом.

Язык 150, огурцы соленые, картофель 50, зеленый горошек 25, зелень.

МЯСО ЗАЛИВНОЕ

Крупные куски говядины посыпают солью, перцем и обжаривают на сковороде с жиром, луком, морковью и белыми кореньями. Затем кладут в кастрюлю, подливают воду или бульон, закрывают крышкой и тушат. В конце тушения добавляют лавровый лист, перец, гвоздику. Когда мясо станет мягким, его охлаждают и режут поперек волокон на порционные куски. С оставшегося от тушения мяса сока снимают жир. Затем из сока вынимают шумовкой специи, добавляют желатин и нагревают до полного растворения последнего.

Полученное желе будет мутным. Чтобы сделать его прозрачным, приготавливают оттяжку. Лучше всего ее делать так: немного сырого мяса промолоть на мясорубке, добавить соль, воду (примерно в 1,5 раза больше, чем было мяса) и дать постоять около часа; затем в оттяжку добавляют сырые яичные белки и хорошо размешивают. Можно приготовить оттяжку из одних белков (размешать белки с 5-кратным количеством воды), но при использовании оттяжки с мясом желе получается прозрачнее и вкуснее.

В немного остывший мясной сок с желатином добавляют оттяжку, хорошо размешивают, доводят до кипения и, уменьшив нагрев (не мешая), выдерживают около часа. Оттяжка вначале соберется сверху в виде пористых сгустков, а затем опустится на дно. После этого желе можно процедить через ткань.

В салатники или в тарелки наливают тонкий слой незастывшего желе и ставят на холод. Когда желе застынет, на него кладут украшения из ломтиков вареных яиц, звездочек и кружочков из вареной моркови, веточек петрушки. Сверху укладывают ломтики тушеного мяса, наливают желе (оно должно полностью покрыть мясо) и ставят салатники или тарелки на холод. Когда желе полностью застынет, посуду с заливным опускают на 2—3 с в горячую воду, прикрывают тарелкой и, переверачивая ее, вынимают заливное.

Вокруг заливного укладывают гарнир из соленых огурцов, вареных овощей, листиков салата и т. д.

Отдельно подают хрен со сметаной.

Говядина 100, желатин 5, яйцо 1 шт., овощи для тушения 20.

Для украшения: яйцо 1/10 шт., зелень, морковь.

Гарнир: овощи разные (картофель, морковь) 80, салат или лук зеленый 10, хрен со сметаной 30.

ТЕЛЯТИНА ЗАЛИВНАЯ

Мякоть отделяют от костей. Кости нарубают на куски. Мякоть зачищают от пленок, солят, посыпают перцем и жарят на сковороде крупными кусками с жиром вместе с рублеными костями, луком, морковью и белыми кореньями. Обжаренные кости кладут в кастрюлю, добавляют воду и варят около 1—2 ч, снимая жир. Кости вынимают, в бульон добавляют сок, полученный от жаренья телятины; со сковороды сливают жир, наливают немного бульона и кипятят, помешивая ложечкой. После этого в бульоне распускают при нагревании замоченный желатин и осветляют его так же, как желе для заливной говядины. Заливное из телятины готовят так же, как из говядины. Можно нарезать жареную телятину не только ломтиками, но и мелкими кубиками.

Телятина 100, жир говяжий 5, коренья, лук 20, желатин 5, яйцо 1/2 шт.

Для украшения: яйцо 1/10 шт., зелень, морковь.

Гарнир: овощи разные, соленые огурцы, зеленый лук 150, хрен со сметаной или уксусом 30.

Для отяжки с мясом: дополнительно мяса 20 г на порцию.

МЯСО, ЖАРЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ

Для жаренья берут куски мяса первого сорта. Из говяжьей туши — толстый и тонкий края, верхнюю и внутреннюю части задней ноги; из бараньей и свиной — окорока, корейку. Куски мяса массой 1—2 кг зачищают от пленок, укладывают на противни, посыпают солью, перцем, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу, периодически поливая соком и жиром. Корейку и окорок (свинина, баранина) натирают перед жареньем чесноком, толченным с солью. Охлажденные куски мяса нарезают поперек волокон и подают.

ГОВЯДИНА ЖАРЕНАЯ

Крупные куски говядины первого сорта (тонкий и толстый края) зачищают от пленок и сухожилий, посыпают солью, молотым перцем, обжаривают на сковородах с раскаленным говяжьим жиром. К молотому перцу можно добавлять молотую гвоздику. Обжаренное мясо доводят до готовности в жарочном шкафу, охлаждают, нарезают на порции поперек волокон, укладывают на блюдо и украшают мясным желе (рубленным или нарезанным фигурками), строганым хреном, ломтиками соленых огурцов, дольками маринованных слив, зеленью.

Мясо без костей 100, жир 3, гарнир 150.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ

Окорок или почечную часть свинины зачищают от излишнего жира, оставляя слой его не более 0,5—1 см. Оставшийся жир надрезают в виде ромбиков, поверхность натирают солью, перцем, чесноком и жарят в жарочном шкафу, поливая жи-

ром и соком. Готовую свинину нарезают на ломтики, гарнируют отварными овощами, которые нарезают кубиками, и поливают уксусной заправкой. Отдельно подают хрен со сметаной или уксусом.

Свинина 100, жир 3, гарнир из овощей 150, заправка 15, хрен 30.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ

Окорока зачищают от излишнего жира, шпигуют чесноком, посыпают солью, перцем и жарят в жарочном шкафу. Мякоть лопаток зачищают, посыпают солью, перцем и рубленным чесноком, сворачивают рулетом, перевязывают шпагатом и жарят.

Жареную баранину охлаждают, нарезают и подают с гарниром из овощей и чесночной заправкой.

Для приготовления чесночной заправки чеснок мелко рубят и разводят квасом или уксусом.

Баранина 140, жир 3, гарнир из овощей 150, заправка чесночная 30.

ПОРΟΣЕНОК ХОЛОДНЫЙ

Поросенка ошпаривают, соскабливают ножом щетину, обсушивают, натирают мукой, опаливают и обтирают. После этого изнутри надрубают позвоночник, поверхность натирают кусочком лимона и замачивают тушку в холодной воде на 2—3 ч.

Затем поросенка заворачивают в салфетку, подвешивают в котле (на палке, положенной поперек), заливают холодной водой, добавляют немного соли, коренья и варят около 1,5 ч почти без кипения.

Охлаждают поросенка в том же бульоне, затем вынимают, обтирают и порционируют.

Подают с хреном без гарнира или гарнируют отварными овощами, кусочками желе, зеленью. Хрен готовят со сметаной.

Поросенок 135, морковь, петрушка 15, гарнир и зелень 150, желе 25, хрен со сметаной 40.

ЗАКУСКИ ИЗ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Домашняя птица всех видов занимает значительное место среди мясных продуктов нашего рациона. Легкоплавкость жира и ряд других особенностей делают птицу незаменимым сырьем для приготовления закусок. Особенно вкусны холодные блюда из птицы в жареном виде.

Ценятся закуски из дичи, мясо которой обладает сильно выраженным вкусом и ароматом. В настоящее время используют для приготовления холодных блюд и закусок дикую водоплавающую птицу, боровую пернатую дичь, зайцев. В перечне старинных блюд упоминаются также тетерев жареный, украшенный сливами, рябчик жареный с лимоном, куры в рассоле (солёные) с лимоном и другие закуски из дичи.

ПТИЦА ДОМАШНЯЯ ЖАРЕНАЯ (КУРИЦА, УТКА, ГУСЬ, ИНДЕЙКА)

Подготовленную птицу жарят целыми тушками. Для этого тушки опаливают, промывают, заправляют, солят, кладут спинкой на противень с разогретым жиром

и жарят, переворачивая. Когда вся тушка зарумянится, ее помещают в жарочный шкаф, поливая жиром, доводят до готовности. Жареную тушку разрезают вдоль грудной кости пополам, затем половинки разделяют на ножки, крылышки и филе.

Крылышки используют для рагу и других горячих блюд, а филе и ножки порционируют.

Цыплят жареных разрезают пополам или на четыре части.

Птицу укладывают на блюдо или тарелки, кладут гарнир из моченых яблок, соленых огурцов, салат из капусты, посыпают рубленным желе, украшают зеленью.

Курица, цыпленок 145, гусь 170, утка 150, жир 3, гарнир 150.

РЯБЧИКИ, КУРОПАТКИ, ТЕТЕРЕВА ЖАРЕННЫЕ

Тушки дичи жарят, разрезают так же, как и домашнюю птицу (цыплят). Гарнируют маринованными сливами, моченой брусникой, ломтиками лимона.

Крупная дичь 1/4 шт., мелкая (рябчик, куропатка) 1/2 шт., жир 3, гарнир 150.

Можно подавать дичь и без костей.

ЗАЯЦ ХОЛОДНЫЙ

Для приготовления холодных закусок используют спинку и заднюю часть тушки зайца, а из головы, ребер и ножек готовят рагу и другие горячие блюда. Тушку зачищают, шпигуют салом, морковь, натирают солью и жарят целиком или нарезают на куски.

Подготовленного зайца кладут в гусятницу или сотейник с распущенным свиным салом или топленным маслом и жарят, поливая жиром и соком. Затем подливают бульон, кладут корни, лук и тушат.

Охлажденного зайца, если его жарили целиком, нарезают на порции, укладывают на блюдо и гарнируют солеными огурцами, маринованными сливами и т. п. Украшают блюдо зеленью и желе.

Зяец 150, жир 5, морковь 20, лук 10, петрушка 10, шпик 10, гарнир 150.

КУРИЦА ТЕЛЬНАЯ (ФАРШИРОВАННАЯ)

Тушку курицы зачищают от пеньков, натирают мукой, опаливают, промывают и обсушивают.

У подготовленной таким образом курицы разрезают мякоть со стороны спинки до костей и осторожно снимают ее вместе с кожей со всей тушки, стараясь не повредить кожу. Мякоть тушки отделяют от кожи и отбивают в тонкие пласты. Кожу кладут на мокрую салфетку, на нее укладывают в виде батона отбитую мякоть и фарш. Батон плотно заворачивают в кожу, затем в салфетку, края которой завязывают и перевязывают в 2—3 местах шпагатом (как колбасу). Фарш готовят следующим образом: свиной шпик, мякоть нежирной свинины и обрезки мякоти курицы промалывают в мясорубке; все хорошо вымешивают, добавляя яйца, молоко, соль, молотый перец и мускатный орех; в готовый фарш добавляют нарезанные кубиками вареный язык и шпик.

Готовые батоны кладут в кастрюлю, сотейник или котел, заливают холодным бульоном, сваренным из костей курицы, добавляют лук, коренья, доводят до кипения и варят, закрыв крышкой, почти без кипения около 1,5—2 ч. По достижении готовности салфетка отстает от курицы. После этого фаршированную курицу охлаждают до 30—40° С в этом же бульоне, вынимают и кладут под легкий пресс в холодильник до полного охлаждения. Остывшую фаршированную курицу разворачивают, нарезают кружочками и подают с гарниром из соленых или маринованных огурцов, маринованных слив.

Сверху изделия можно посыпать рубленным желе или залить еще не застывшим светлым желе и охладить.

Отдельно подают в соуснике хрен со сметаной или майонез с рублеными корнионами.

Курица 60, свинина 30, шпик 10, язык 10, яйцо 10, молоко 50, гарнир 150, хрен со сметаной 30, желе 10.

РАЗНЫЕ ЗАКУСКИ

РУБЛЕННЫЕ ЯЙЦА С ЧЕСНОКОМ

Варят вкрутую яйца, очищают, белки мелко рубят, желтки растирают с солью и сметаной, добавляют квас, рубленый чеснок.

Рубленые белки кладут в салатник, заливают растертыми желтками и посыпают зеленью укропа.

Яйца 2 шт., сметана 30, квас 30, чеснок 5, зелень 5.

РАКИ ВАРЕННЫЕ

В котел с водой кладут соль, стебли укропа, петрушки, перец, лавровый лист, доводят до кипения, кладут живых промытых раков, закрывают крышкой, варят 10—12 мин, дают остыть, вынимают и подают на блюдах или в горшочках.

Раки 10, морковь 10, перец 0,1, лавровый лист 0,1, соль 30, вода 500.

ЯЙЦО С СЕЛЬДЬЮ (КИЛЬКОЙ, ИВАСИ)

Яйцо варят вкрутую (около 10 мин), охлаждают в холодной воде, очищают, нарезают вдоль пополам и вынимают желток. Желток растирают с рубленой мякотью сельди, кильки или иваси, сливочным маслом и готовой горчицей. Полученной массой наполняют половинки яиц. Фаршированные яйца посыпают разной зеленью.

Яйцо 1 шт., мякоть сельди, килек, иваси 15, масло сливочное 10, горчица по вкусу, зелень.

КИСЕЛЬ ГОРОХОВЫЙ

Лущеный горох подсушивают и размалывают на кофемолке. Гороховую муку разводят холодной водой, вливают в кипящую подсоленную воду и варят около 15 мин. Горячий кисель разливают в тарелки и после застывания режут на порции.

Лук мелко шинкуют, обжаривают на растительном масле и кладут на кисель.

Горох 80, вода 200, масло растительное 15, лук репчатый 30, соль по вкусу.

ПЕЧЕНКА РУБЛЕНАЯ (ПАШТЕТ)

Морковь и лук шинкуют и слегка обжаривают со шпиком. На эту же сковороду кладут печенку, нарезанную мелкими кусками, посыпают ее солью и перцем и жарят. Затем подливают немного воды и тушат, прикрыв крышкой. Когда вода испарится, печенку с овощами охлаждают, пропускают 2—3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют масло сливочное, молоко, сливки или бульон. Массу хорошо вымешивают, укладывают горкой на блюдо или вазу, посыпают рубленым яйцом и зеленью.

Печенка 100, масло сливочное 15, шпик 20, лук репчатый 10, морковь 10, яйцо 1/2, молоко, сливки или бульон 5, соль, перец по вкусу.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

Очищают от кожи и костей сельдь (иваси), мелко рубят и растирают. Добавляют сливочное масло, плавленный сырок, хорошо растирают все вместе. Затем добавляют вареную морковь, протертую на терке, и перемешивают.

Этой массой намазывают разрезанные пополам булочки или ломтики белого хлеба (бутерброды) и посыпают зеленью.

По вкусу такая селедочная масса напоминает кетовую икру.

Сельдь (иваси) 2 шт., масло сливочное 100, плавленный сырок 100, морковь 50.

САЛАТЫ ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЬ

Эти салаты получили распространение после появления майонеза. Однако готовили их и раньше, заправляя сметаной с добавлением горчицы или салатной заправки.

Теперь же их готовят только с майонезом, и они прочно вошли в ассортимент закусок.

Нарезают мелкими кубиками мякоть вареной курицы (без кожи), или вареного нежирного мяса, или вареной рыбы (трески, хека, минтая и т. д.), или вареной колбасы.

Соленые огурцы очищают от кожицы, нарезают вдоль на четыре части и срезают семена.

Картофель моют, варят в подсоленной воде, охлаждают и очищают. Огурцы и картофель нарезают мелкими кубиками.

В кастрюле смешивают все продукты, добавляют зеленый горошек, майонез, сметану с горчичной заправкой и солью или салатной заправкой и перемешивают. Салат кладут на вазу или раскладывают в салатники, украшают дольками вареного яйца, зеленью, звездочками из вареной моркови и других вареных овощей.

Картофель вареный 50, огурцы соленые 50, зеленый горошек 25, мясо, рыба, птица вареные или колбаса 50, майонез, сметана или заправка 40, зелень, соль.

ТУШКА ИЛИ КУРИЦА С ПЕЧЕНКОЙ

Тушки молодой потрошеной и не очень жирной птицы опаливают, разрезают со стороны спинки вдоль, зачищают от остатков внутренностей, промывают и удаляют кости. Для этого острым тонким ножом срезают мякоть вместе с кожей с каркаса, оставляя только кости крылышек и ножек, обрубленные у пяточного сустава. Мякоть осторожно счищают с кожи. Кожу укладывают на мокрое поло-

тенце, отверстия в коже закрывают ломтиками отбитой мякоти, на них кладут начинку.

Затем начинку заворачивают в кожу с мякотью в виде тушки, обжимают при помощи полотенца, зашивают разрез ниткой и перевязывают тушку шпагатом в нескольких местах.

Для приготовления начинки мелко нарезают лук и морковь, обжаривают без изменения цвета до размягчения. К овощам добавляют мелко нарезанные шпик и печенку и все обжаривают еще несколько минут. Оставшуюся мякоть птицы и мякоть свинины мелко нарезают, добавляют к обжаренной печенке с овощами, пропускают через мясорубку 2—3 раза. К фаршу добавляют соль, перец, сырые желтки и хорошо перемешивают.

Фаршированную тушку кладут в неглубокую кастрюлю (сотейник), солят, поливают жиром и жарят в духовке, периодически поливая соком и жиром. Когда тушка хорошо зарумянится со всех сторон, ее охлаждают, кладут под легкий пресс между двумя разделочными досками. После этого снимают шпагат, нитки и режут на куски. При подаче гарнируют салатом из капусты, маринованными фруктами.

Утка, курица 1 шт., остальные продукты на 1 кг птицы; печенка говяжья 400, мясо 300, шпик 200, жир говяжий, свиной или утиный, куриный 80, морковь 80, лук и петрушка 80, яйца (желток) 8 шт., соль, перец.



СУПЫ

В

питании русского человека супы играют большую роль. Можно смело утверждать, что ни одна кухня мира не знает таких высокопитательных первых блюд. Наши щи, борщи, рассольники, солянки, уха и окрошка приобрели мировую славу.

Ассортимент русских супов сложился давно и сохраняется веками, подвергаясь небольшим изменениям. Прозрачные осветленные бульоны французской кухни (консоме) вошли только в ресторанный быт, а в домашний быт нашего народа так и не проникли. Сохраняется и место супов в меню обеда, закрепленное в термине «первые блюда». Этот сложившийся порядок подачи блюд физиологически обоснован и целесообразен.

Основоположник современной физиологии И. М. Сеченов писал: «Суп — преимущественно аппетитное средство». И. П. Павлов в лекциях по физиологии обращал внимание на разумность подачи супов перед «капитальным отделом еды» для возбуждения деятельности пищеварительных желез. Эту роль в супах русской кухни выполняют отвары мяса, рыбы, грибов и овощей, богатые экстрактивными веществами, молочная кислота квашеной капусты, кваса и соленых огурцов, яблочная кислота томатов, ароматические и вкусовые вещества лука, чеснока и корнеплодов, которые широко применяются при изготовлении первых блюд. Не менее обоснована и народная традиция подачи к супам крупяных и мучных изделий: каши гречневой, расстегаев, пирогов, пирожков, ватрушек, крупеников, кулебяк и других богатых крахмалом изделий. Они повышают питательность супов и дополняют их состав.

Первоначально жидкие блюда русской кухни назывались похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра I. Вначале этим словом обозначали чуже-

земные жидкие блюда, но позднее распространили его и на национальные похлебки. Письменные памятники XVI—XVII вв. подразделяют супы на щи, кальи (рассольники), ухи, селянки (солянки), борщи и похлебки. Похлебками сейчас обычно называют не супы вообще, а только их группу.

В «Домострое», «Росписи царским кушаньям» и других источниках упоминаются куриные, рыбные, мясные, горячие и холодные супы на бульонах с лапшой, крупами, овощами. Такой суп называется ухой («юшка», «ушка»). Слово «уха» обозначало жидкое блюдо. Оно имеет санскритские корни. Любопытна история ух. Для нас это слово звучит странно, а в старину множественное число от существительного «уха» в русской кулинарии применялось очень широко.

Супы подавались в горшках, позднее в чугунок. Форма славянского горшка пришла на смену подвесной остродонной посуде и полностью соответствовала особенностям русской печи. Как известно, керамика обладает меньшей теплопроводностью, чем металл, а это способствует медленному, почти без кипения приготовлению супа, что отвечает требованиям рациональной технологии. Малая площадь дна обеспечивает поддержание нужного теплового режима, а узкая горловина уменьшает испарение и контакт с воздухом, способствует сохранению летучих веществ.

В ресторанах, специализированных на приготовлении блюд русской национальной кухни, такая посуда может найти применение и в настоящее время. Запечь под слойкой щи сutchные, сварить порцию невских щей, по заказу приготовить порцию солянки или борща московского лучше всего в керамическом горшке. Удобны многопорционные керамические горшки и для подачи супов на стол. Конечно, из них так же, как и из суповых мисок, блюдо переливают в тарелки. Наконец, горшки имеют пластически выразительную форму, и материал их открывает возможности декоративной отделки. Особый домашний колорит придают они обеденному столу.

В старину супы ели на Руси только деревянными ложками. Целые деревни славились своими ложкарями. Особое распространение получили семеновские ложки (г. Семенов Горьковской области). Формы их были самые разнообразные. Больше всего ценились «баские», т. е. расписные, с фигурным окончанием черешка. Затем шли «полубаские», с утолщенным концом черешка, заточенным в виде конуса.

Различались ложки тонкие и грубые с более крупным черешком; крестьянские и «рыбки» с плоским черешком в виде рыбки. Разными были не только черешки, но и сами ложки: полусферические, каплевидные, овально-заостренные.

Роспись деревянных ложек делает их произведениями русского народного декоративного искусства. Популярностью пользуются деревянные ложки хохломской росписи с причудливыми узорами из листьев, стеблей, цветов и ягод. До настоящего времени украшением стола могут служить эти предметы сервировки.

Деревянные ложки отличаются одной особенностью: они не обжигают губы, ими удобно есть первые блюда. В домашнем быту, в специализированных ресторанах деревянные ложки могут найти применение и в настоящее время. Это же следует сказать и о хлебницах и резных досках, на которых принято подавать хлеб, пироги, пирожки к супам.

В северных районах РСФСР применяют хлебницы и сахарницы, плетенные из прутьев ивы (раkitы). Их тончайшие кружевные плетения напоминают, как и вологодские кружева, морозные рисунки на стеклах. Они дешевы, практичны и являются подлинным произведением народного искусства.

Для этой же цели служат деревянные блюда, покрытые росписью. Готовят их из более современных материалов (папье-маше, прессованных опилок, пластмасы), но расписывают в тех же народных традициях.

Удобны и красивы резные доски для подачи к супам хлеба, пирогов. Доски не покрывают лаками и красками, их украшением является фактура дерева и лаконичная по рисунку резьба на краях.

ЩИ

Щи — одно из самых распространенных и любимых блюд населения северных и центральных районов РСФСР. Ареал их распространения захватывает Архангельск, Вологду, Новгород, Обонежье, Урал и Сибирь, Курск и Орел. Только на юге предпочитают борщи и свекольники. Однако и там с удовольствием едят щи из свежей капусты, и только кислые щи до сих пор не завоевали симпатии южан. Между тем на Севере именно щи из квашеной капусты уже много веков занимают центральное место в перечне национальных супов. До начала XX в. этим односложным словом обозначали не только суп, но и особый очень кислый квас. В. Гиляровский пишет, что этот напиток «так газирован, что его приходилось закупоривать в шампанку, а то всякую бутылку разорвет». В летнее время свежую капусту тушили с добавлением таких «кислых щей» и употребляли для замены квашеной капусты при приготовлении любимого блюда. Щи были и остаются повседневным блюдом в домашнем семейном столе нашего народа. Недаром А. С. Пушкин, характеризуя простую сельскую жизнь, писал:

Мой идеал теперь — хозяйка,

Мои желания — покой,

Да щей горшок, да сам большой.

Щи на Руси ели все. Автор «Домостроя» включает их в меню обедов и ужинов простых людей в постные и скоромные дни, в будни и праздники. Точно так же в «Росписи царским кушаньям» в перечне супов наряду с аристократическими «ухами» и «кальей» постоянно фигурируют щи с осетриной, со сметками, с яйцом, ветчиной и др. А. Нартов, сподвижник Петра I, пишет о государе, что «кушанья его были: кислые щи, студни, каши, жаркое с огурцами и лимоном соленым, ветчина...»

С появлением трактиров щи стали основным жидким блюдом в их меню. Так, например, знаменитый московский трактир «Арсентьяча» славился на всю Россию своими щами с головизной. Затем щи перешли в рестораны русской кухни и до сих пор являются фирменными блюдами многих из них.

Чем же объяснить такую популярность щей в нашей стране? Прежде всего историческими причинами. Капусту знали и умели квасить наши предки с незапамятных времен. Вторая причина — простота приготовления.

Любопытное упоминание о щах с сушеной рыбой имеется в «Домострое». «Запасливый человек рыбу свежую покупает и одну солит, другую вялит, другую подаривает, другую сушит мелкую, иную в муку толчет и в шти сыпает в пост».

Третья причина широкой популярности щей из квашеной капусты — их высокие вкусовые качества, которые не только сохраняются при хранении в течение дня, но даже повышаются при повторном кипячении.

Питательная ценность щей объясняется тем, что отвары капусты и других овощей, входящих в их рецептуру, имеют большое значение как возбудители аппетита. Эту же роль выполняет молочная кислота квашеной капусты, являющаяся мягким возбудителем деятельности пищеварительных желез. Отвары мяса, рыбы содержат экстрактивные азотистые и безазотистые вещества, а ароматические корни, лук, пряности — эфирные масла, также способствующие пищеварению.

Очень ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция (в благоприятном сочетании с соединениями фосфора), калия, натрия и других щелочных элементов, которых зачастую мало в других пищевых продуктах.

В нашем рационе и зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина. Одна порция этого блюда содержит 40—60 или 30—50 мг % витамина С и при варке щей (особенно из квашеной капусты) он хорошо сохраняется.

Наконец, мясо, рыба, картофель делают щи высококалорийным блюдом. Пи-

щевая ценность их повышается еще и тем, что их можно подавать с гречневой кашей, яйцом, пирожками, пирогами и т. д.

Н. В. Гоголь, большой знаток русской кухни, приводит описание «няни, известного блюда, которое подается к щам и состоит из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгами и ножками».

Острый вкус и сильное сокогонное действие молочной кислоты позволяет вводить в рецептуру щей большое количество таких жирных продуктов, как свинина, копчености, сало, ветчина и т. д. При этом следует отметить, что жир даже в больших количествах не портит вкус щей из квашеной капусты.

В русской народной кухне готовят щи из квашеной и свежей капусты, щавеля и другой дикорастущей зелени. Если квашеная капуста очень кислая, то ее отжимают от рассола и промывают, но при этом происходит некоторая потеря питательных веществ.

Однако можно приготовить вкусные щи и из очень кислой капусты. Для этого часть квашеной капусты заменяют свежей. В этом случае тушат только квашеную капусту, а свежую кладут в кипящий бульон. В народной кухне излишнюю кислотность компенсируют добавлением сахара.

Для улучшения вкуса щей квашеную капусту тушат 2—3 ч обычно вместе с рассолом, однако при этом происходит значительная потеря витамина С. Гораздо целесообразнее отжать часть рассола, потушить капусту около часа, затем добавить оставшийся рассол и продолжать тушение. Это уменьшает потерю витамина С на 15—20%.

Щи из квашеной капусты часто заправляют мучной пассеровкой. Для этого пшеничную муку поджаривают, непрерывно помешивая, до появления светло-кремовой окраски. Затем ее разводят бульоном и добавляют в щи. Введение мучной пассеровки не ухудшает вкуса блюда, оказывает стабилизирующее действие на витамин С.

Обычно ее вводят вместе со специями в конце варки. С точки зрения уменьшения потерь витамина С пассеровку целесообразнее вводить в бульон вместе с тушеной капустой или даже в конце тушения. В щи из свежей капусты мучную пассеровку не добавляют.

Вареное мясо на предприятиях общественного питания кладут в тарелку при отпуске. В народной кухне его варят в самих щах. При этом мясо делается значительно вкуснее. Сохранить эту традицию можно двумя путями:

- 1) варить мясо в бульоне до полуготовности, довести до готовности в щах, вынуть, нарезать, положить в тарелку и залить щами;
- 2) если нарезанное вареное мясо надо хранить некоторое время, то его следует залить небольшим количеством жидкой части щей.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Капусту перебирают, крупные куски шинкуют. Можно всю капусту нарубить сечкой в деревянной чашке. Морковь, репу, брюкву, лук мелко нарезают и слегка обжаривают на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая. После этого к корням добавляют томат и еще раз обжаривают все вместе.

Можно готовить щи и без томата. Квашеную капусту кладут в кастрюлю или котел, добавляют растительное масло, тушат около часа, добавляют корни, обжаренные с томатом, и тушат все вместе еще около получаса. Муку прогревают на сковороде, помешивая лопаточкой, разводят водой, добавляют в щи, заправляют их толченым чесноком и кипятят 5—7 мин.

При подаче посыпают зеленью. Можно заправить щи маковым молочком. Для этого мак заливают небольшим количеством горячей воды, дают набухнуть, затем толкут, разводят теплой водой, перемешивают и отжимают. Полученным молоч-

ком заправляют щи, а выжимки используют для приготовления мучных изделий с маком. Маковое молочко богато солями кальция.

Капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, томат-паста 10, мука 5, масло растительное 10.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ

Мясо используют обычно жирное: говяжью грудинку, свинину и др. Готовят щи, как указано выше, но на мясном бульоне. Бульон варят из костей, а затем в нем же варят мясо до полуготовности и доваривают его в щах. Можно заправить щи чесноком. Отпускают их с гречневой кашей, зеленью, сметаной.

Капуста квашеная 125, морковь 20, петрушка 5, лук 20, томат-паста 10, мука 5, масло растительное 10, мясо 57, кости 150, жир животный 10.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ

Варят, как обычно, но на рыбном бульоне и используют растительный жир. Рыбу разделяют на филе без костей, режут на куски, припускают. Отвар от рыбы сливают в щи. Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности. Подают щи с зеленью, без сметаны, с, растегаями из рыбы.

Рыба 60, остальные продукты, как для щей мясных.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛОВИЗНОЙ

Головы осетровых рыб обмывают, удаляют глаза и жабры. Разрубают вдоль, а крупные — еще и поперек, кладут в котел, заливают рыбным бульоном и варят 1—1,5 ч. Затем их вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить (панцирь выбрасывают). Сваренные хрящи нарезают и хранят до отпуска в холодной воде. Щи варят, как обычно. Мякоть, снятую с голов, хрящи кладут в горшок, заливают щами, добавляют специи и доводят до кипения.

Головы осетровых рыб 150, остальные продукты, как для щей без мяса.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СНЕТКАМИ

Варят обычные щи на рыбном бульоне. Сметки промывают и кладут за 10—15 мин до готовности.

Сметки 40, остальные продукты, как для щей без мяса.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Варят, как обычные, но на грибном бульоне и пассеруют овощи с растительным маслом. Вареные грибы шинкуют, слегка обжаривают с луком и кладут в щи, кипятят 5—10 мин.

Грибы сушеные 10, остальные продукты, как для щей без мяса.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ УРАЛЬСКИЕ

Варят щи с мясом или без мяса. Отдельно распаривают почти до готовности перловую крупу и доваривают ее в щах.

Крупа перловая 20, остальные продукты, как для обычных щей.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

В бульон кладут очищенный картофель (целые мелкие клубни или дольки), через 10—15 мин после закипания добавляют тушеную капусту и варят щи, как обычно.

В конце варки кладут специи, рубленый чеснок.

Капуста квашеная 100, картофель 75, чеснок 1, остальные продукты, как для обычных щей.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Варят обычные щи и подают к ним отдельно гречневую кашу.

Крупа для каши гречневой 30, остальные продукты, как для обычных щей.

ЩИ С КЛЕЦКАМИ ГРЕЧНЕВЫМИ

Размолотую гречневую крупу заливают водой, солят и варят вязкую кашу. Выкладывают ее на блюдо слоем в 1 см. Когда каша застынет, ее нарезают на ломтики, обжаривают их на масле и кладут в щи при отпуске.

Клецки: крупа, вода 100, остальные продукты, как для обычных щей.

ЩИ СБОРНЫЕ (ПЕТРОВСКИЕ)

Готовят, как обычные щи, на мясном бульоне, но при варке бульона добавляют кости от копченостей. В этом же бульоне варят ветчину, мясо, курицу. В глиняный горшок кладут мясной набор: нарезанные ломтиками отварное мясо, курицу, ветчину, заливают щами, доводят до кипения и подают с зеленью, сметаной, ватрушками.

В настоящее время, кроме перечисленных мясных продуктов, в набор включают колбасу и сосиски.

Мясной набор 150, остальные продукты, как для щей мясных (кроме мяса).

ЩИ С ВЕТЧИНОЙ

Бульон варят с костями от ветчины и в нем же варят ветчину, снятую с кости. В глиняный горшок кладут ломтики ветчины, полоски кожи, заливают щами, доводят до кипения и подают с зеленью и сметаной.

Ветчина 50, остальные продукты, как для щей мясных (кроме мяса).

ЩИ НЕВСКИЕ

Капусту, коренья и лук тушат, как обычно, и варят щи на грибном отваре. В глиняный горшок кладут шинкованные вареные грибы, рубленый чеснок, два кусочка жареного мяса, заливают щами и доводят до кипения.

Грибы сушеные 8, мясо 100, чеснок 1, остальные продукты, как для щей мясных.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ

Готовят обычные щи из квашеной капусты, а при отпуске кладут половинку сваренного вкрутую яйца.

Яйцо 1/2 шт., остальные продукты, как для обычных щей.

ЩИ КИСЛЫЕ ЛЕТНИЕ

Летом готовят щи кислые с уксусом или квасом. Для этого свежую капусту разбирают на листья, ошпаривают, мелко рубят или пропускают через мясорубку и тушат так же, как квашеную. Затем варят щи, как обычно, но разводят тушеную капусту не бульоном, а кислым квасом.

Капуста свежая 200, квас 400, остальные продукты, как для обычных щей.

Можно измельченную капусту тушить с уксусом, а затем разводить водой и варить щи.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

Существует несколько способов приготовления этого блюда.

1. Ветчинные кости рубят, заливают холодной водой и варят около часа. Затем в бульон кладут жирное мясо (говяжьё грудинку с реберными костями) и варят почти до готовности. Мясо вынимают, удаляют из него кости и нарезают на кусочки.

Квашеную капусту мелко рубят, добавляют жир и тушат 2—3 ч. Часто готовят щи с томатом. Для этого половину томата кладут в тушеную капусту и тушат все вместе еще 1—2 ч. Морковь, репу, лук нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают (пассеруют с жиром), добавляют оставшийся томат и обжаривают до готовности.

В кипящий бульон кладут тушеную капусту, обжаренные коренья с томатом и варят около часа. В глиняный горшок кладут куски мяса, лавровый лист, перец, рубленый чеснок и доводят до кипения. Отдельно подают сметану, зелень, гречневую кашу или кулебяку с гречневой кашей и печенкой.

2. Готовят щи суточные, как описано выше. Горшок со щами покрывают куском раскатанного пресного сдобного или слоеного теста, смазывают его яйцом и запекают в духовке. Отдельно подают сметану, зелень и гречневую кашу.

3. Капусту тушат 1—2 ч, добавляют пассерованные коренья, кладут в бульон и варят около 1/2 ч. Чугун со щами выносят на холод и дают им замерзнуть. На другой день щи оттаивают, кладут в них кусок грудинки с костями, варят ее до готовности, вынимают и нарезают на куски. В тарелки кладут куски мяса, рубленый чеснок и заливают щами.

Кости ветчинные 100, грудинка говяжья с костями 100, капуста квашеная 125, морковь, репа, брюква 20, петрушка 5, лук 20, томат-пюре (не обязательно) 20, мука (не обязательно) 5, жир 15, соль и специи по вкусу.

Для отпуски: сметана 25, каша гречневая 100.

Для запекания: тесто 50, яйцо 1/10 шт.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

Приготовление щей зеленых из щавеля и другой зелени имеет некоторые особенности. Зеленая окраска листьев обусловлена присутствием в них пигмента хлорофилла, который при нагревании с кислотами разрушается. Чтобы сохранить зеленую окраску, следует подвергать тепловой обработке отдельно щавель и шпинат (или другую не кислую зелень) и протирать порознь, а затем уже соединять. Кроме того, шпинат варят, погружая его в большое количество кипящей подсоленной воды, чтобы сразу уменьшить концентрацию кислот. В народной кухне применяют тушение измельченной зелени с жиром. Этот прием имеет разумное основание, так как жир предохраняет хлорофилл не кислой зелени от действия щавелевой кислоты и окраска при варке и хранении щей сохраняется лучше.

Шпинат перебирают, промывают в большом количестве воды 2—3 раза. При этом воду не сливают, а вынимают из нее зелень, чтобы песок не остался на листьях. Так же моют и щавель. Шпинат варят в большом количестве подсоленной воды, не закрывая крышкой. Затем его откидывают на решето, промывают холодной водой и пропускают через мясорубку (можно дополнительно протереть через сито). Промытый щавель отжимают, тушат с маслом и тоже пропускают через мясорубку.

Оба пюре соединяют, добавляют разведенную отваром шпината мучную пассеровку, половину всего количества сметаны и прогревают 15—20 мин. Затем добавляют остальную отвар шпината и бульон до нужной густоты, кладут специи, доводят до кипения и подают с яйцом, сваренным вкрутую (1/2 шт.) или «в мешочек» (1 шт.). Кроме того, можно отпускать щи с мясом. При подаче их посыпают зеленью и подают оставшуюся сметану.

Шпинат 100, щавель 50, лук 5, масло топленое или маргарин 12, яйцо 0,5 или 1 шт., сметана 15, зелень, специи.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С УШКАМИ

В обычные зеленые щи при отпуске, кроме яйца, кладут предварительно сваренные ушки. Для них тесто готовят, как для пельменей, раскатывают, режут на квадратики, на середину кладут фарш, сворачивают треугольником («косынкой») и края хорошо прижимают. Отваривают их в кипятке. Для фарша свинину и шпик пропускают через мясорубку и заправляют солью и перцем.

*Тесто: мука 40, яйцо 0,1 шт., вода 13.
Фарш: свинина 40, шпик 20.*

ЩИ РАХМАНОВСКИЕ

Варят бульон из ершей или другой мелкой рыбы. В конце варки добавляют белые корни. Бульон сливают и варят в нем целые звенья осетровой рыбы. Вареную осетрину нарезают на порционные куски. Рыбу частиковых пород разделяют на филе без костей, панируют и жарят. Бульон, полученный при варке рыбы, процеживают и варят на нем зеленые щи. В глиняный горшочек кладут вареную и жареную рыбу, заливают щами, доводят до кипения и отпускают с яйцом, сваренным «в мешочек». Отдельно подают сметану.

Осетрина 50, рыба частиковая крупная 100, рыбная мелочь для бульона 100, петрушка 10, сельдерей 10, лук 15, шпинат 100, щавель 50, мука 5, топленое масло 15, сметана 10, зелень, специи.

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Щавель перебирают, промывают, половину его припускают с жиром, протирают, закладывают в кипящий бульон, добавляют мелко нарубленный пассерованный лук и белые корни, разведенную мучную пассеровку и варят 15—20 мин. Оставшийся щавель нарезают на мелкие кусочки, кладут в щи, добавляют специи и доводят до кипения.

Перед отпуском в тарелку наливают прогретую до загустения смесь молока с яйцом, кладут яйцо, сваренное «в мешочек», заливают щами; подают со сметаной, сухариками из белого хлеба и укропом.

Щавель 150, петрушка 5, лук репчатый 10, жир 12, яйцо 1/2 шт. для отпуска и 1/4 шт. для заправки, хлеб для сухариков 30, сметана 20, укроп 5.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Готовят, как обычные щи из щавеля, но в начале варки в бульон кладут картофель, нарезанный дольками, а когда он почти сварится, добавляют протертую зелень. Мукой и яично-молочной смесью эти щи не заправляют.

Щавель 150, петрушка 5, морковь 15, лук 10, картофель 75, жир 12, сметана 20, укроп 5.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Готовят щи из свежей капусты повсеместно, но более распространены они в центральных и южных районах страны. Это блюдо отличается нежным вкусом, тонким ароматом, и поэтому добавлять при его приготовлении томат, специи и мучную пассеровку не следует. В южных районах в конце варки принято добавлять в щи из свежей капусты дольки помидоров. Свежая белокочанная капуста содержит сахар (2,5—3,8%), азотистые вещества (около 2%), минеральные вещества, витамины (В₁, В₂, С, РР), каротин, органические кислоты, глюкозиды, придающие капусте особый вкус и аромат.

Отвары капусты являются хорошим возбудителем деятельности пищеварительных желез.

Варят щи из свежей капусты с картофелем и без него. Как и при варке всех видов супов, овощи закладывают в кипящий бульон в такой последовательности, чтобы они были готовы одновременно. При закладке овощей в кипящий бульон сразу разрушаются ферменты, окисляющие витамин С, и он сохраняется лучше. Срок варки картофеля зависит от многих причин: сорта картофеля, степени его зрелости, жесткости воды и др. Размягчение овощей при тепловой обработке обуславливается распадом особого вещества — протопектина, соединяющего отдельные клетки овощной ткани. Распаду протопектина препятствуют соли кальция, которых много в жесткой воде. Поэтому иногда вначале закладывают в бульон капусту, а затем картофель, в некоторых случаях их кладут вместе. При варке многих видов щей из свежей капусты в народной кухне овощи не пассеруют, но лук слегка прожаривают с маслом.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ

Морковь, репу, петрушку и лук нарезают дольками, пассеруют с жиром. Капусту нарезают квадратиками. Если капуста и репа сильно горчат, то их ошпаривают кипятком и откидывают на сито.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, дают закипеть, кладут пассерованные овощи, соль и варят до готовности. В конце варки добавляют «букет»

пряностей (стебли укропа, петрушки и т. п.). Можно добавить помидоры, нарезанные дольками. Капуста должна размягчиться, но сохранить упругость. Отпускают щи со сметаной и зеленью. Их можно варить на мясном бульоне и отпустить с мясом.

Капуста 160, морковь 20, репа 15, петрушка 5, лук 20, помидоры 40, жир 10, сметана 10, зелень.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения и далее варят так, как описано в предыдущей рецептуре. Молодой картофель кладут вместе с капустой.

Капуста 120, картофель 60, остальные продукты, как для щей без картофеля.

ЩИ ЛЕНИВЫЕ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ

Если их варят с мясом, то вначале варят бульон, мясо вынимают, нарезают, кусками и кладут в тарелку перед подачей на стол. Называют эти щи «ленивыми» потому, что капусту для них нарезают крупно, а корни не пассеруют. Лук шинкуют, слегка пассеруют на масле в глубоком сотейнике, добавляют к нему капусту, нарезанную крупными кусками, подливают немного бульона и припускают, закрыв крышкой (при слабом кипении). Когда капуста дойдет до полуготовности, туда же кладут нарезанные дольками или кружочками репу, морковь, сельдерей и тушат почти до готовности. Овощи перекладывают в котел, добавляют бульон или воду, разведенную мучную пассеровку и доводят до кипения. Отдельно подают сметану и зелень. Сметану можно прокипятить в сах. Во время тушения капусты иногда добавляют помидоры.

Мясо с костями 100, капуста 160, морковь 20, сельдерей 5, репа или брюква 10, лук репчатый 20, мука 5, жир 10, сметана 10.

ЩИ ЛЕНИВЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

В кипящий бульон кладут соль, крупно нарезанную капусту, затем картофель, нарезанный дольками, или целые мелкие клубни (молодой картофель кладут одновременно с капустой), доводят до кипения и закладывают корни и пассерованный лук, которые тоже крупно нарезают.

Перед концом варки кладут «букет» пряностей.

Готовые щи заправляют мятым картофелем.

Капуста 120, картофель 60, репа 15, морковь 20, петрушка (сельдерей) 5, лук репчатый 20, помидоры 40, жир 10, сметана 10.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Варят щи, как обычно, но за 15 мин до конца варки кладут распаренную почти до готовности перловую крупу.

Капуста 120, крупа, остальные продукты, как для щей свежих обычных.

Осетровую рыбу ошпаривают, очищают, промывают, нарезают ломтиками (3—4 куска на порцию), заливают горячей водой и варят до готовности. Головы осетровых рыб ошпаривают, удаляют глаза и жабры, разрубают пополам. Хвосты и плавники ошпаривают. Из этих отходов варят бульон. С голов снимают мякоть, соединяют с кусками вареной рыбы, а хрящи еще варят в бульоне 1,5—2 ч. Капусту нарезают квадратиками и кладут в процеженный кипящий бульон. Через 20—30 мин кладут нарезанные кубиками и слегка обжаренные корни, лук. Когда бульон вскипит вновь, добавляют картофель, нарезанный дольками или кубиками, а затем лавровый лист и перец.

В глиняные горшки кладут куски рыбы и хрящи, заливают щами, доводят до кипения и подают с зеленью и ломтиками лимона или со сметаной.

Осетрина 160, остальные продукты, как для обычных щей с картофелем.

БОРЩИ

Борщи в южных и центральных районах страны являются столь же распространенным блюдом, как щи на севере России. Для украинской кухни это основное первое блюдо. Значение борщей в питании обусловлено главным образом содержанием в них свеклы. Ее сахара в сочетании с яблочной кислотой томатов придают борщам своеобразный кисло-сладкий вкус.

Отвары капусты, свеклы, картофеля и моркови, томат и пассерованный лук, входящие в рецептуру борщей, являются хорошими возбудителями аппетита и вызывают усиленную секрецию пищеварительных желез. Калорийность борщей выше многих овощных супов и составляет (без учета мяса и сметаны) 230—380 калорий. Особенно важна роль этой группы блюд как источника витаминов и разнообразных минеральных веществ.

Пигменты свеклы придают борщам красивую бордово-красную окраску. В народной кухне используют свеклу не только свежую, но и квашеную. В настоящее время предприятия консервной промышленности выпускают маринованную свеклу, которая является полуфабрикатом для приготовления борща. Выпускаются также готовые борщевые заправки. Если свекла хорошо окрашена, то для приготовления борща ее нарезают сырой и тушат, а слабоокрашенную лучше варить целыми корнеплодами с добавлением уксуса и затем нарезать.

Борщи отпускают со сметаной, зеленью и подают к ним ватрушки или крупники.

БОРЩИ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ

1. Свеклу очищают, нарезают соломкой, кладут в сотейник, сбрызгивают уксусом, добавляют жир, немного бульона или воды, томат-пюре и тушат. Коренья и лук нарезают соломкой и слегка обжаривают с жиром (пассеруют). Свежую капусту нарезают квадратиками или шинкуют, а если используют квашеную, то ее тушат так же, как и для щей. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, варят 15—20 мин, добавляют тушеную свеклу, коренья, лук, варят еще 10—15 мин, вводят разведенную бульоном поджаренную муку (пассеровку), специи и заправляют по вкусу сахаром и солью.

Перед подачей борщ можно подкрасить свекольным настоем. Для его приготовления часть свеклы шинкуют, заливают горячей водой или бульоном (2 л на 1 кг), добавляют уксус, доводят до кипения, настаивают около получаса и процеживают.

2. Свеклу моют и варят неочищенной с добавлением уксуса или запекают в жарочном шкафу. Затем ее очищают, нарезают и кладут в борщ одновременно с пассерованными кореньями.

Готовить этот борщ можно вегетарианский или с говядиной, бараниной, свиной, гусем, ветчиной, сосисками и сардельками. Эти продукты варят в бульоне; нарезают и кладут при подаче в тарелки или глиняные горшочки, в которых кипятят борщ.

Свекла 100, капуста 60, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, томат-пюре 15, мука 5, свиное сало или другой жир 10, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный.

БОРЩ ГРИБНОЙ

1. Сушеные грибы замачивают в холодной воде на 2—3 ч, варят в этой же воде, отвар сливают и процеживают, а грибы обмывают и шинкуют. На грибном отваре готовят обычный борщ без картофеля, перед подачей кладут в него шинкованные грибы.

Грибы сушеные 5, остальные продукты, как для борща без картофеля.

2. Варят борщ грибной, как описано выше. Чернослив моют, варят в небольшом количестве воды. Отвар и чернослив (без косточек) кладут в борщ.

Грибы сушеные 5, чернослив 40, остальные продукты, как для борща без картофеля.

БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель нарезают дольками или брусочками, кладут в бульон, доводят до кипения, а затем добавляют свеклу, тушенную с томатом и кореньями, и варят борщ, как обычно.

Свекла 100, картофель 30, остальные продукты, как для борща без картофеля.

БОРЩ МОСКОВСКИЙ

Из мяса и костей (мясных и ветчинных) варят бульон. Приготавливают на нем обычный борщ без картофеля, но мучной пассеровкой не заправляют. Перед отпуском в глиняный горшочек кладут мясной набор: ломтики вареного мяса, мякоть жареной или вареной курицы, сосиски или сардельки, нарезанные поперек (с сарделек снимают кожу), заливают борщом и доводят до кипения.

Отпускают с ватрушками из слоеного или дрожжевого теста.

Мясной набор 75, остальные продукты, как для борща без картофеля, кроме муки и жира, который заменяют маслом топленым.

БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ БЕЗ КАПУСТЫ

Варят, как обычно, но без капусты.

Свекла 150, картофель 75, остальные продукты, как для борща без картофеля, кроме капусты.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

Варят обычный борщ с картофелем или без него, но перед подачей добавляют вареную фасоль.

Фасоль 20, остальные продукты, как для борща обычного с картофелем и без него.

БОРЩ ЛЕТНИЙ

Готовят из молодой свеклы с ботвой. Ботву отрезают, моют, черешки нарезают кусочками, листья режут на части. Корнеплоды свеклы обмывают, чистят, нарезают ломтиками, добавляют черешки, морковь, лук, жир и тушат, подливая бульон. В кипящий бульон закладывают тушеную свеклу, доводят до кипения, прибавляют нарезанные листья ботвы, молодой картофель, соль, специи, варят 15—20 мин. В конце варки добавляют нарезанные кабачки и помидоры.

Свекла с ботвой 150, картофель 30, морковь 20, петрушка 10, лук 20, помидоры 40, кабачки 50, масло топленое или маргарин 10, сметана 10, укроп 2.

СВЕКОЛЬНИК ГОРЯЧИЙ

Свеклу очищают, натирают на терке, сбрызгивают уксусом, добавляют томат, жир и тушат, подливая бульон. В кипящий бульон кладут тушеную свеклу, лавровый лист, перец, пряности (стебли укропа, петрушки) и варят 15—20 мин. Свекольник заправляют по вкусу уксусом, сахаром. При подаче кладут половинки вареного яйца, сметану и посыпают шинкованным зеленым луком.

Свекла 150, томат 15, масло топленое, свиное сало 10, сметана 10, сахар 5, уксус 8, яйцо 1/2 шт., лук зеленый 10.

БОРЩ ПО-СТАРИННОМУ (БЕЗ ТОМАТА)

В то время, когда на Руси еще не знали томата, борщи готовили без него. Эта традиция сохранилась в некоторых местах и до настоящего времени. Для приготовления этого борща свеклу очищают, нарезают тонкой соломкой, сбрызгивают уксусом, добавляют жир и, помешивая, хорошо прогревают. После этого подливают немного бульона (если борщ варят с мясом) или воду и тушат до размягчения свеклы. Лук нарезают, слегка поджаривают с жиром без изменения цвета (пассеруют), добавляют к нему морковь, нарезанную соломкой, и пассеруют вместе. В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, варят 10—15 мин, добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, пряности, специи, разведенную мучную пассеровку, доводят до готовности. В конце варки добавляют свекольный настой и рубленный со свиным салом чеснок. Рецепт такая же, как для борща без картофеля, кроме томата.

РАССОЛЬНИКИ

Слово «рассольник» появилось в нашем лексиконе недавно, но блюдо это старинное, только называлось оно раньше «кальей», которую готовили с икрой, мясом, курицей. Готовили эти блюда не только на огуречном рассоле, но и на лимонном растворе. Конечно, это могли делать очень богатые люди.

Еще больше подтверждает сходство старинной кальи с современным рассольником то, что часто готовили калью с почками и подавали с пирогами и пирожками.

На основе народной рецептуры рассольника повара-профессионалы разработали много ресторанных блюд — рассольник московский, рассольник прозрачный (консоме) и др. В домашней же, народной кухне сохранились только рассольники с крупами и картофелем. Ниже приведены варианты приготовления старинной кальи и современных рассольников.

КАЛЬЯ ИЗ КУРИЦЫ

Курицу варят и нарубают по 3—4 кусочка на порцию, лук пассеруют на масле. В бульон кладут пассерованный лук, петрушку, сельдерей, доводят до кипения,вливают разведенную бульоном мучную пассеровку, кладут ломтики ветчины, очищенные соленые огурцы, нарезанные кружочками, и варят. В конце варки добавляют специи, куски курицы и заправляют по вкусу рассолом.

Курица 100, огурцы соленые 40, петрушка 45, сельдерей 15, пастернак 30, лук репчатый 40, масло топленое 10, сметана 10, зелень 2.

КАЛЬЯ С ЛИМОНОМ

Варят так же, но кроме соленых огурцов кладут ломтики лимона без цедры.
Огурцы 20, лимон 10, остальные продукты, как для кальи с огурцами.

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

Говяжьи почки очищают от пленок и лишнего жира, разрезают пополам и вымачивают в холодной воде 2—3 ч. После этого почки ошпаривают 2—3 раза кипятком и обмывают. В мясной бульон кладут пряности, белые корни, кожицу и сердцевину соленых огурцов. Почки варят до готовности и нарезают ломтиками, а бульон процеживают. Петрушку, сельдерей и пастернак нарезают соломкой или кружочками, а картофель и репчатый лук — дольками. Коренья и лук слегка пассеруют на масле, добавляют в бульон и тушат почти до готовности. В мясной бульон добавляют отвар почек, кладут картофель, затем (через 5—10 мин) коренья, пассерованный лук, лук-порей, специи, очищенные и припущенные соленые огурцы, разведенную мучную пассеровку и кипятят 10—15 мин.

Огурцы перед закладкой подготавливают так: очищают, нарезают на 4 части, удаляют семена, а мякоть нарезают ромбиками и кипятят 5 мин с небольшим количеством бульона; отваром от огурцов разводят мучную пассеровку. Готовый рассольник доводят до вкуса рассолом от огурцов. Отпускают с почками, сметаной и зеленью.

Часть белых кореньев можно заменить морковью.

Почки 70, бульон мясной 350, петрушка 40, пастернак 20, сельдерей 20, лук репчатый 20, лук-порей 20, огурцы соленые 30, масло топленое 10, сметана 10, зелень 2.

РАССОЛЬНИК С ПОТРОХАМИ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Головы, шейки и крылышки домашней птицы опаливают и промывают. Из голов вынимают глаза; желудки разрезают пополам, удаляют содержимое, снимают кожицу и промывают; сердце надрезают, удаляют кровь и промывают; лапки ошпаривают, очищают чешуйки и промывают. Все потроха заливают бульоном или водой, варят 1,5—2 ч, снимая жир; печень варят отдельно.

Бульон процеживают и варят на нем рассольник так же, как с почками, но перед отпуском кладут нарубленные на куски потроха.

Потроха 90, остальные продукты, как для рассольника с почками.

РАССОЛЬНИК С КРУПОЙ (ЛЕНИНГРАДСКИЙ)

Перловую крупу перебирают, промывают, заливают кипятком (3 л на 1 кг), посуду закрывают крышкой и распаривают крупу около часа. Картофель, коренья

и лук нарезают дольками или брусочками. Перловую крупу можно подсушивать и варить в бульоне.

Огурцы обрабатывают и припускают, как для рассольника с почками. В кипящий бульон закладывают распаренную крупу и варят около 15 мин, затем кладут картофель, пассерованные коренья и лук и варят еще 15—20 мин. Наконец добавляют припущенные огурцы, специи и кипятят. Кожицу огурцов заливают водой, кипятят и полученным рассолом заправляют рассольник по вкусу.

Можно готовить этот рассольник с мясом, потрохами домашней птицы и почками. Отпускают со сметаной и зеленью.

Крупа 30, картофель 100, морковь 10, сельдерей, петрушка 10, лук репчатый 20 (или репчатый 10 и порей 10), огурцы 30, масло, жир 10, сметана 10, специи, зелень 2.

РАССОЛЬНИК СО СВЕЖЕЙ РЫБОЙ

Судаков, крупных окуней или другую рыбу очищают от чешуи, отрубают головы, плавники, потрошат, обмывают, разрезают вдоль, срезают реберные кости, позвоночник и нарезают на куски. Кости, головы (без жабер), плавники, хвосты заливают холодной водой и варят бульон (около часа), снимая пену и жир. Затем бульон процеживают. Рыбу кладут в этот же бульон, добавляют соль и варят 10—15 мин. На этом бульоне и варят рассольник с крупой. При отпуске кладут куски рыбы, зелень, сметану.

Рыба 150, остальные продукты используют, как для рассольника с крупой.

РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ИЛИ РЫБОЙ БЕЗ КРУПЫ

На мясном или рыбном бульоне варят ленинградский рассольник, но крупы не кладут.

Рыба 150 или мясо 50, картофель 150, остальные продукты, как для рассольника ленинградского, кроме крупы.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

В мясной бульон или воду кладут капусту, нарезанную квадратиками, пассерованные морковь, лук, нарезанные дольками, белые коренья. Когда бульон вновь закипит, добавляют картофель, нарезанный дольками, и варят около 10 мин. После этого добавляют припущенные огурцы, специи и варят до готовности.

Готовят с говядиной, свиной, бараниной, домашней птицей.

Капуста 40, картофель 100, морковь 30, петрушка 20, сельдерей 10, лук репчатый 20, огурцы соленые 30, маргарин, жир 10, сметана 10, зелень, специи.

РАССОЛЬНИК С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Филе (мякоть) рыбы вместе с белым хлебом, замоченным в воде, пропускают через мясорубку, добавляют мелкорубленный лук, яйца, перец, соль, перемешивают и разделяют на мелкие шарики (8—10 штук на порцию). Фрикадельки варят в рыбном бульоне и кладут при отпуске в рассольник, сваренный по любой рецептуре на рыбном бульоне.

Для фрикаделек: рыба 48, хлеб 10, вода 15, яйцо 5, лук 10.

РАССОЛЬНИК С ГРИБАМИ

Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 3—4 ч. После этого их варят в той же воде без соли. Грибы вынимают, промывают водой и шинкуют соломкой, а бульон осторожно сливают, чтобы песок (если он попал в бульон из грибов) остался на дне посуды. Морковь, лук и белые корни нарезают соломкой и прогревают с маслом (пассеруют). Затем их кладут в грибной бульон, кипятят. После этого кладут картофель, нарезанный брусочками, и варят почти до готовности картофеля, затем добавляют соленые огурцы (предварительно их очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками), доливают немного воды и варят до размягчения.

В конце варки добавляют вареные грибы, нарезанные листья щавеля, огуречный рассол по вкусу. В тарелку с рассольником кладут сметану, а также зелень укропа.

Грибы сушеные 10, петрушка, морковь, пастернак 50, лук репчатый 30, картофель 80, огурцы соленые 30, масло растительное или топленое 10, щавель 10, сметана 20, специи, укроп.

РАССОЛЬНИК С ГУСИНЫМИ ПОТРОХАМИ

Гуся используют для приготовления вторых блюд, а потроха — для приготовления рассольника. Желудок надрезают, хорошо промывают и снимают толстую внутреннюю пленку. Сердце разрезают и промывают, печенку зачищают, удаляют желчный пузырь и промывают. Из шеи удаляют пищевод и рубят на куски. Очищенные и промытые потроха кладут в кастрюлю, туда же кладут кусок говядины, заливают водой и варят бульон, снимая пену.

Печенку лучше варить отдельно.

Можно варить бульон и из одних потрохов, но он получается очень слабым. Когда бульон сварится и потроха станут мягкими, его процеживают, а желудок, сердце, печень и говядину нарезают на ломтики.

На бульоне готовят рассольник так же, как ленинградский. В тарелку кладут ломтики сваренных потрохов, мяса и заливают рассольником.

Крупа перловая 30, картофель 100, морковь 10, петрушка, сельдерей 10, лук репчатый 20, огурцы соленые 30, масло, жир 10, сметана 10, специи, зелень 2.

СОЛЯНКИ

Старинные солянки готовили без томата, каперсов, маслин. Затем рецептуры их усложнились, вкус стал острее, и теперь это блюдо — одно из самых острых в русской кухне. Острый вкус, крепкие бульоны сильно возбуждают секрецию пищеварительных желез, и поэтому готовить солянки можно очень жирными, высококалорийными, не снижая их способности возбуждать аппетит. По питательности с ними могут сравниться только некоторые супы восточной кухни: хаши, шурпа и др. Калорийность их достигает 500—600 ккал, а иногда и больше.

С появлением томата вкус этих супов изменился, стал острее. По-старинному можно готовить солянку для тех, кто не любит томат. Готовили их чаще всего из рыбы.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

Шинкуют лук, пассеруют его с жиром, добавляют томат и продолжают пассеровать. В кипящий крепкий рыбный бульон кладут пассерованный томат с луком, соленые очищенные и нарезанные огурцы и кипятят.

В глиняный горшок кладут куски рыбы: ошпаренные куски осетрины, или ошпаренные куски мякоти частичковой рыбы, или набор из разных видов рыб. Можно добавлять вареные хрящи. Добавляют специи, каперсы, маслины, заливают все жидкой частью солянки, варят 15—20 мин и подают с ломтиками лимона и зеленью.

Осетрина 90 или филе рыбы частичковых пород 120, головизна 57, лук 45, огурцы соленые 30, томат-пюре 20, каперсы 10, маслины 10, масло сливочное 10, лимон 1/10 шт., зелень, специи.

СОЛЯНКА ДОНСКАЯ

Морковь и петрушку нарезают кружочками или звездочками, лук шинкуют. Нарезанный лук пассеруют, добавляют коренья, а затем томат и пассеруют все вместе. В кипящий рыбный бульон кладут пассерованные овощи с томатом, очищенные и нарезанные соленые огурцы и доводят до кипения.

В глиняный горшок кладут куски ошпаренной осетровой рыбы или судака (можно брать и другую рыбу), свежие помидоры, нарезанные кружочками или дольками, лавровый лист, перец, каперсы, маслины без косточек и варят 10—15 мин.

Осетрина 90 или судак 120, головизна 47, морковь 20, петрушка 15, лук 35, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 20, помидоры свежие 40, томат-пюре 10, масло топленое 10, лимон 1/10 шт., специи, зелень.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Жидкую часть солянки мясной готовят так же, как и рыбной, но только на мясном бульоне. Затем в глиняный горшок кладут вареные мясные продукты, нарезанные тонкими ломтиками, каперсы, маслины, заливают жидкой частью солянки, кипятят 5—10 мин и подают со сметаной и зеленью.

Различные мясные солянки отличаются по составу мясных наборов. В наборы входят вареное мясо, почки, ветчина и др. Домашнюю птицу кладут и жареной.

Лук репчатый 50, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, томат-пюре 20, масло топленое 12, сметана 30, зелень 2.

Для бульона: кости мясные 150.

Мясной набор для солянки мясной сборной: телятина 30, говядина 40, ветчина 20, сосиски 20, почки 47.

Для солянки из птицы: курица или индейка, гусь или утка 100, рябчик или серая куропатка 1/2 шт. и куропатка белая 1/3 шт. или фазан 1/6 шт.

Для солянки из потрохов: язык 38, сердце 44, почки 47, вымя 33.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Сушеные белые грибы замачивают в холодной воде на 2—3 ч и, не сливая ее, варят. Отвар процеживают, а грибы промывают и шинкуют. В кипящий отвар добавляют пассерованный лук и томат, промытые соленые грибы (белые, грузди, рыжики, волнушки), специи, варят 15—20 мин и добавляют сваренные белые грибы.

Грибы сушеные 10, грибы соленые 50, томат-пюре 15, масло топленое 15, лук репчатый 50, сметана 30, зелень 2.

СОЛЯНКА ПО-СТАРИННОМУ (БЕЗ ТОМАТА)

Готовят ее так же, как солянку мясную сборную, но при пассеровании лука томат не добавляют и при варке кладут мелко нарезанные белые корни.

Говядина 60, ветчина 20, лук 40, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 20, сельдерей, петрушка 10, сметана 30, масло сливочное 10.

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ

Лук шинкуют и пассеруют с маслом, добавляют томат-пюре и пассеруют все вместе. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками, и варят. Когда картофель будет готов, добавляют пассерованный с томатом лук, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, вареный мясной набор, специи и кипятят 10—15 мин. Подают со сметаной и зеленью.

Лук репчатый 40, огурцы соленые 30, картофель 60, томат-пюре 25, масло топленое 12, сметана 30, зелень 2.

Для бульона: кости 100.

Мясной набор: говядина 70, ветчина 20, сосиски или сардельки 20, язык или почки 47.

УХА

Обилие внутренних водоемов определило широкое распространение рыбных супов почти во всех областях России. Особенно ценится уха, сваренная из только что выловленной рыбы, в котле над костром. Основное достоинство этого блюда — крепкий бульон. У знатоков ценится уха тройная, для которой варят бульон из рыбной мелочи, а затем уже из 2—3 видов рыб. Разнообразие вкуса ухи определяется не только той рыбой, из которой ее готовят, но и способом варки. Так, на Дону уху готовят с помидорами, в Архангельской области на молоке и т. д.

УХА РЫБНАЯ

Мелкую рыбу (ершей, окуней) потрошат, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют петрушку, лук, соль и продолжают варку при слабом нагреве 40—50 мин. В конце варки кладут специи. Бульон процеживают и подают в суповых мисках. На пирожковых тарелках подают расстегаи или кулебяки с визигой.

Мелкая рыба 200, лук 15, петрушка 10, специи (лавровый лист, перец).

УХА ЖЕЛТАЯ

Уха с шафраном входит во все описания блюд московских царей, бояр, патриархов и монахов XVI—XVII веков. Варят так же, как обычную рыбную уху, но лавровый лист не кладут. Рыбу вынимают, а в бульон добавляют шафран, доводят до кипения, процеживают и вновь кипятят.

Мелкая рыба 200, лук 10, петрушка 5, шафран 0,01.

УХА ИЗ НАЛИМА

С налима снимают кожу, потрошат и отделяют печень. Мякоть промывают и нарезают на порционные куски. В глиняный горшок или чугунок кладут куски нали-

ма, печень, заливают бульоном, добавляют лавровый лист, перец и варят, снимая пену, но оставляя жир. Морковь натирают на терке, прогревают с маслом 15—20 мин, масло сливают и добавляют в уху при отпуске. Отдельно подают ломтик лимона, зелень, кулебяку или расстегаи. Бульон варят из рыбной мелочи и кожи, плавников, костей налима.

Бульон 400, налим и печень 100, лимон 1/15 шт., зелень, масло сливочное 3, морковь 10, специи.

УХА ИЗ ОСЕТРОВЫХ РЫБ

Осетрину разделяют на звенья, ошпаривают и нарезают. Чешуйчатую рыбу разделяют на филе без реберных костей и нарезают.

С любой из этих видов рыб или с несколькими видами варят уху так же, как из налима.

Бульон рыбный 400, рыба 100, масло сливочное или топленое 3, морковь 5, лимон 1/15 шт., специи, петрушка, укроп и другая зелень.

УХА С ТЕЛЬНЫМ (ФРИКАДЕЛЬКАМИ) ИЗ РЫБЫ

Мякоть судака, сига, шуки, окуня, налима или другой рыбы пропускают 2—3 раза через мясорубку, добавляют яйца, растопленное сливочное масло, соль, перец молотый, сливки, толченые сухари или черствый, замоченный в воде и отжатый хлеб.

Все хорошо перемешивают. Из полученной массы (тельного) разделяют шарики, которые варят в бульоне. Можно приготовить тельное и иначе: сформовать из полученной массы батон, завернуть его в целлофан, смазанный маслом, завязать и сварить в подсоленном кипятке, затем остудить, снять целлофан и нарезать тельное кружочками. Сваренное тельное хранят в небольшом количестве горячего бульона.

В тарелку или суповую миску кладут тельное и заливают рыбным бульоном (ухой).

Для ухи: рыба мелкая 150, лук 10, петрушка 2, сельдерей 2, морковь 5, перец.

Для тельного: рыба 80, хлеб 24, сливки 32, яйцо 1/2 шт., масло 3.

УХА БУРЛАЦКАЯ

В кипящий бульон из мелкой рыбы и отходов кладут целые мелкие очищенные клубни картофеля, мелкие головки лука (сеянец) и варят. В конце варки добавляют соль, лавровый лист, перец. В глиняный горшок кладут куски сваренной рыбы, сливочное масло, заливают ухой, доводят до кипения и отпускают с зеленью.

Бульон 400, рыба 70, картофель 100, лук 25, петрушка 5, масло 10, специи, зелень.

УХА РОСТОВСКАЯ

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный крупными дольками, петрушку, лук и варят 10—15 мин. Затем кладут специи, судака без костей, помидоры, нарезанные кружочками, и варят еще 10—15 мин. При отпуске добавляют масло и зелень.

Бульон 400, рыба (судак) 95, картофель 100, петрушка 20, лук 25, помидоры 80, масло 10, специи, зелень.

УХА ДОНСКАЯ (ПО В. СОЛОУХИНУ)

«...хорошо очищенную рыбу кладут в котел (ведро, кастрюлю) и начинают варить. Когда вода закипит, опускают в нее большое количество красных нарезанных помидоров. Через некоторое время помидоры вынимают, разминают в отдельной посуде, отделяют кожицу и получившуюся красную горячую жижу опять вливают в котел с ухой, таким образом, вся уха получается красного цвета».

Судак или другая рыба 200, помидоры 100, масло 10, зелень, специи, соль.

УХА РЫБАЦКАЯ

Мелкую рыбу промывают и потрошат. В народной кухне рыбу живую не потрошат. Из этой рыбы варят бульон, снимая пену. В чугунок кладут куски судака, перец горошком, лавровый лист, лук заливают процеженным бульоном и варят.

Рыбная мелочь 150, рыба 70, лук 25, специи, зелень.

УХА РАКОВАЯ

Раков отваривают, вынимают раковые шейки, мякоть клешней. Из скорлупы (кроме основного панциря) делают раковое масло. Для этого ее подсушивают, толкут, поджаривают с маслом сливочным, затем масло сливают в посуду с водой, немного размешивают (чтобы скорлупа осела на дно) и дают ему остыть.

Панцири раков обсушивают, наполняют рыбным фаршем (см. уха с тельным), кладут в суповую миску, заливают ухой и варят. Туда же кладут раковые шейки, раковое масло. Мякоть клешней добавляют в фарш для панцирей.

Уха 400, раки 4 шт., фарш: рыба 60, хлеб 24, сливки 32, яйцо 1/2 шт., масло 30 (если после фарширования панцирей тельное остается, то из него делают шарики и варят в ухе).

УХА С ПЕЛЬМЕНЯМИ ИЗ РЫБЫ

Муку просеивают, насыпают на стол горкой, делают в ней воронку, в которую наливают воду, смешанную с яйцом и солью, быстро замешивают крутое тесто. Через 30 мин его раскатывают слоем толщиной около 2—3 мм. Мякоть рыбы пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, перец.

Из теста и фарша разделяют пельмени, варят их в подсоленном кипятке или бульоне, вынимают шумовкой, кладут в тарелку и заливают ухой.

Уха 400, пельмени 165, зелень 3.

Для пельменей: тесто — мука 40, яйцо 6,5, вода 13; фарш — мякоть рыбы 74, лук 7.

УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИКРЫ

Икру свежей рыбы (щуки, окуня) освобождают от пленок, добавляют растопленное масло, лук, пропускают через мясорубку, добавляют сливки, соль, молотый орех мускатный, яйца, сухари и хорошо перемешивают. Разделяют клецки и варят их в ухе.

Уха 400, икра 50, лук 10, масло 5, сухари 30, яйцо 1/2 шт.

В котел наливают воду, добавляют соль, доводят до кипения, кладут куски очищенной рыбы, снова доводят до кипения, вливают молоко, варят до готовности и заправляют маслом. Особенно вкусна эта уха с окунями.

Молоко 250, вода 250, рыба 200, масло 10.

РАЗНЫЕ СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Суп на бульоне или уха были таким же популярным блюдом русской кухни, как борщ и рассольник. Теперь ухой называют только рыбный суп, в то время как раньше ухой называли и другие супы, приготовленные на различных бульонах — курином, мясном и др.

Рыбную уху готовили из разных видов рыб: уха щучья белая, щучья с шафраном, налима с шафраном; лещевая, окуневая, карасевая с пшеном, с мясом налима, с печенью налима, уха рядовая (из разных рыб). Уху из одних осетровых рыб варили редко. Иногда подавали рыбную уху с лимоном. Так, в расходах кремлевского сытного двора часто встречаются записи об отпуске «лимонов в уху». На праздничных обедах уху подавали только после холодных закусок.

Куриная уха сдабривалась пряностями, и в зависимости от этого различали: куриную уху с шафраном, или желтую (с шафраном, перцем и корицей); куриную уху черную (с гвоздикой, корицей и перцем); куриную уху белую (с перцем) Эти супы часто готовились с рисом или пшеном. Белая куриная уха готовилась и без засыпки.

Для современного вкуса старинная уха показалась бы очень острой, однако большое количество жира и чрезвычайная экстрактивность бульонов смягчали вкус, который пряности придавали ухе. По старинным источникам (XVI—XVII вв.) были восстановлены рецептура и технология некоторых видов ухи, приведенных ниже, но названия даны им современные (бульоны).

Овощные супы чаще называли похлебками. Приготовление их несложно, и поэтому в книге приведены описания только наиболее характерных похлебок.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ ШАФРАНЫЙ

Курицу обрабатывают, заливают горячей водой, добавляют соль и варят. После закипания нагрев уменьшают и доводят курицу до готовности почти без кипения бульона, периодически снимая пену и жир. За 15—20 мин до конца варки кладут шафран, гвоздику, корицу и перец горошком. Курицу вынимают, нарубают на куски и хранят в горячем бульоне; бульон процеживают, кипятят и разливают в тарелки или суповые миски.

Курица 100, гвоздика 1 шт., перец горький и душистый по 0,01, шафран 0,01, зелень.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ ЧЕРНЫЙ

Варят так же, как и шафранный.

Курица 100, гвоздика 3 шт., корица 0,01, перец горький и душистый по 0,01, зелень.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ БЕЛЫЙ

Варят так же, как и шафранный. За 1 ч до конца варки добавляют в бульон целые головки репчатого лука.

Курица 100, перец горький и душистый по 0,01, лук 50, зелень.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С РИСОМ

Готовят куриный бульон с шафраном, черный или белый. Перед отпуском в него кладут отдельно сваренный рис.

Бульон куриный шафранный, черный или белый 400, рис 20.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ С БУЛОЧКОЙ

Выпекают булочки (2 шт. на порцию), срезают верхние части и вынимают мякоть. Морковь, репу или брюкву нарезают очень мелкими кубиками, добавляют масло, немного бульона и припускают до готовности. Муку прогревают с маслом, разводят молоком и кипятят. К припущенным овощам добавляют зеленый горошек, молочный соус и прогревают. Оставшуюся мякоть булочки сушат, размалывают и используют как панировку при приготовлении вторых блюд. Булочки фаршируют овощами в молочном соусе, посыпают тертым сыром и запекают.

Куриный бульон с шафраном наливают в чашки и на пирожковой тарелке подают булочки.

Бульон 300, булочки 75 (мука 50, дрожжи 1, соль 0,5, вода или молоко 20—25).

Фарш: морковь 10, репа 10, зеленый горошек 10, соус 25 (молоко 25, мука 3, масло 3), сыр 5, масло 3.

ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ

Для лапши готовят крутое тесто, как для пельменей. Его раскатывают и слегка подсушивают, нарезают соломкой, ромбиками, квадратиками. Готовую лапшу подсушивают. Курицу обрабатывают и варят бульон, как обычно (см. бульоны куриные). Вареную курицу нарубают по 2—3 куска на порцию. В бульон добавляют нарезанные соломкой и пассерованные корни и лук, дают ему вновь закипеть, всыпают лапшу и варят до готовности (15—20 мин). Куски курицы кладут в тарелки и заливают лапшой.

Курица 67, морковь 20, петрушка 10, лук 20, жир 5, специи.

Для лапши: мука 52, яйцо 1/2 шт., вода 11, соль 1. Выход лапши 60.

КУРИНАЯ ЛАПША С ШАФРАНОМ

Варят так же, как обычную куриную, но добавляют шафран, который кладут в бульон вместе со специями (за 5—10 мин до готовности).

Шафран 0,01, остальные продукты, как для лапши домашней с курицей.

ЛАПША С ПОТРОХАМИ

Потроха кур и индеек (кроме голов и печени) обрабатывают (см. рассольник с потрохами), промывают, заливают холодной водой и варят. Печень варят отдель-

но. Сваренные желудок и печень нарезают ломтиками, а крылышки, ножки и шейку нарубают. В бульоне варят лапшу. Потроха кладут в тарелку или суповую миску, заливают лапшой и отпускают с зеленью.

Потроха 94, лапша домашняя или готовая 60, остальные продукты, как для лапши домашней с курицей.

ЛАПША С ГРИБАМИ

Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой, дают постоять 3 ч и варят без соли. Вареные грибы вынимают, шинкуют и слегка обжаривают с луком. Бульон сливают в другую посуду (чтобы песок остался на дне), кладут в него грибы; когда бульон закипит вновь, всыпают лапшу и варят.

Грибы сушеные 8, лук 30, лапша 60.

ЛАПША С МЯСОМ

Варят так же, как с курицей, но на мясном бульоне и отпускают с мясом.

Говядина, баранина 60, остальные продукты, как для лапши домашней с курицей.

ЛАПША МОЛОЧНАЯ

В кипящую воду кладут лапшу, варят ее почти до готовности и сливают воду, после этого лапшу заливают кипящим молоком, добавляют сахар, соль и варят до готовности. В готовую лапшу кладут кусочек сливочного масла.

Лапша 50, молоко 400 (или молоко 200 и вода 200), масло сливочное 5.

МОЛОЧНЫЙ ГРИБНОЙ СУП

Белые свежие грибы зачищают, промывают, нарезают и припускают с маслом. Кипятят воду, добавляют соль, кладут нарезанный картофель, варят почти до готовности, кладут пассерованный лук, грибы, доливают молоком и варят.

Молоко 200, вода 200, грибы свежие 40, лук 10, масло сливочное 10, картофель 30.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Горох перебирают, промывают, заливают холодной водой, добавляют кожу ветчины, нарезанную полосками, и варят. Лук и ветчину мелко нарезают и обжаривают. Когда горох почти сварится, в него добавляют соль, обжаренные лук и ветчину и доводят до готовности. К гороховому супу отдельно подают мелкие сухарики из ржаного или пшеничного хлеба.

*Кости мясные 100, ветчинные 50, ветчина или грудинка 50, горох лущеный 70, жир 10, лук 20, специи, зелень.
Хлеб для сухариков.*

ПОЛУЖИДКИЕ БЛЮДА

У многих народов еще в глубокой древности основным видом питания были полужидкие блюда. В современной кулинарии — это похлебки, кулеши и др. Традиция этих блюд восходит к древней русской кухне. К старинным полужидким русским супам, или похлебкам, относятся упоминаемые в источниках XV—XVI вв. курица в лапше, курица в каше, каши рыбные (сельдевая, судачья, севрюжья и т. д.). Это своеобразные первые блюда, а не вторые с гарниром. Они не жарятся, а варятся. По калорийности и химическому составу они могут обеспечить 25—50 % дневного рациона человека. В этих блюдах, естественно, должно быть выдержано определенное соотношение основных питательных веществ.

Полужидкие блюда содержат до 60—70 % плотных частей, они просты в изготовлении, отвечают национальному вкусу народа, незаменимы в условиях лесозаготовительных, полевых, дорожных и строительных работ.

В настоящее время полужидкие блюда играют большую роль и в домашней кухне. Их готовят в полевых условиях, в туристских походах, экспедициях и т. п. Особой популярностью пользуются кулеши: овсяный с говядиной, гречневый со свиной, перловый с копченой грудинкой, пшенный со шпиком, шпенный с картофелем и бараниной и многие другие.

Полужидкие блюда могут широко применяться в сочетании с различными овощными салатами, винегретами.

КУЛЕШ С САЛОМ

Готовят обычно из пшена, но можно использовать и другие крупы. Свиное сало нарезают мелкими кубиками и обжаривают с рубленным репчатым луком. В кипящую воду или бульон кладут перебранное и хорошо промытое пшено, соль, варят почти до готовности, добавляют сало с луком и варят еще 10—15 мин.

Пшено 100, лук репчатый 40, шпик 50.

КУЛЕШ С МЯСОМ

Мясо нарезают крупными кусками, кладут в котел, заливают водой и варят до готовности, снимая пену и жир. Затем мясо вынимают. В бульон добавляют перебранное и промытое пшено, соль и продолжают варку. За 10—15 мин до конца варки кладут рубленный и обжаренный на сале лук и вареное мясо, нарезанное кусками. Мясо можно раскладывать непосредственно в тарелки.

Пшено 100, лук репчатый 30, мясо говяжье 150, сало топленое свиное 10.

СОЛЯНКА ПОЛУЖИДКАЯ МЯСНАЯ

Квашеную капусту тушат с томагом-шюре и бульоном, добавляют пассерованный репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и обжаренные сыяину, колбасу и гочки. Все это тушат, заправляют мучной пассеровкой, солью, перцем. При подаче блюдо посыпают зеленью.

Свянина 74, колбаса 30, почки 20, сало 15, капуста квашеная 450, томат-шюре 15, лук репчатый 30, морковь 20, петрушка 5, брюква 20, сахар 10, мука пшеничная 10. Выход 700.

СУП ГОРОХОВЫЙ С КРУПОЙ

Перловую крупу и горох перебирают, моют, заливают водой и варят. Репчатый лук мелко рубят, обжаривают со свиным салом (шпиком) и добавляют в суп за 10—15 мин до готовности.

Горох 120, крупа перловая 30, лук репчатый 40, шпик 50.

СОЛЯНКА ПОЛУЖИДКАЯ РЫБНАЯ

Готовят так же, как мясную, но вместо мяса добавляют кусочки припущенной рыбы (160).

ЩИ ГУСТЫЕ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Готовят, как обычные щи. Закладку всех продуктов увеличивают в 2 раза. Выход 700 г.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы на квасе — одна из характерных особенностей русской национальной кухни. Основой этих блюд является квас, обладающий сильным возбуждающим действием на железы пищеварительного тракта благодаря содержанию молочной кислоты и углекислого газа.

В окрошки и ботвиньи добавляют высокопитательные и богатые витаминами продукты (мясо, яйца, рыбу, зеленый лук, огурцы, сметану и т. д.).

Подают окрошки двумя способами: все продукты кладут в заправленный квас и окрошку разливают в тарелки; нарезанные продукты укладывают в салатники или миски, а заправленный квас подают в кувшинах, и посетитель сам разливает его в тарелки и кладет продукты.

Пользуются популярностью различные холодные супы на свекольном отваре или на свекольном отваре с добавлением кваса (свекольник, холодные борщи). Они богаты минеральными веществами, витаминами и сахаром.

К группе холодных супов часто относят и сладкие супы. Сейчас сладкие супы готовят как сезонные легкие блюда, но традиционный порядок подачи блюд в этом случае изменяется: сначала подают холодные закуски для возбуждения аппетита, потом горячее второе блюдо и наконец сладкий суп. Поэтому они отнесены в данной книге к группе сладких блюд, а не супов.

ОКРОШКА

Желтки вареных яиц, сахар и соль растирают с горчицей и разводят небольшим количеством кваса. Затем заправку вливают в квас и ставят его на холод.

Вареные мясные продукты и белок яиц нарезают мелкими кубиками, а зеленый лук шинкуют, перетирают с солью. Огурцы очищают и нарезают кубиками. Подготовленные продукты хранят на холоде. По мере надобности продукты смешивают, заливают заправленным квасом, разливают окрошку в тарелки, посыпают укро-

пом и подают. Если окрошка малоострая, можно добавить к ней тертый хрен. Отдельно подают лед и сметану.

- Жидкая часть окрошки: квас хлебный 300, желток 1/2 шт., сахар 5, горчица готовая 2, соль по вкусу, хрен.*
- Для всех окрошек: огурцы свежие 60, лук зеленый 30, белок 1/2 шт., зелень укропа 2, сметана 40.*
- Наборы для окрошек: 1) окрошка мясная сборная — говядина 40, телятина 30, ветчина 30, белок 1/2 шт.;*
- 2) окрошка мясная — говядина 80;*
- 3) окрошка с дичью и телятиной — рябчик или куропатка серая (жареная 1/3 шт. или 40 г мякоти), телятина отварная или жареная 30;*
- 4) окрошка рыбная — рыба вареная без костей 50;*
- 5) окрошка с вяленой или копченой рыбой — мякоть вяленой воблы или балык осетровый 80.*

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Картофель очищают, варят, охлаждают и нарезают кубиками. Морковь и репу припускают, накрыв крышкой, до готовности, предварительно нарезав кубиками и подлив воды. Охлажденные овощи кладут в заправленный квас вместе с остальными продуктами.

Картофель 75, морковь 20, репа или брюква 10, редис 20, лук зеленый 30, огурцы 65, сметана 30, яйцо 1/2 шт., укроп 4, горчица 2, сахар 5, соль, квас 300.

ОКРОШКА УРАЛЬСКАЯ

Готовят, как обычную окрошку, по любой из приведенных рецептов, но огурцы заменяют отжатой от рассола квашеной капустой.

Капуста квашеная 65.

ОКРОШКА С ГРИБАМИ

Готовят, как обычную окрошку, но огурцы заменяют солеными грибами, которые отжимают от рассола, промывают и шинкуют.

Грибы соленые или маринованные 30.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

Свеклу и морковь шинкуют соломкой, подливают немного воды, припускают до готовности, разводят водой до нормы, дают вскипеть, добавляют сахар, соль, уксус и охлаждают. Можно готовить борщ и без моркови, увеличив закладку свеклы. При отпуске в борщ кладут нарезанные кубиками или соломкой огурцы, зеленый шинкованный лук, укроп, сметану и вареное яйцо. Огурцы можно заменить редисом.

При отпуске в борщ можно класть мясо или рыбные продукты, нарезанные кубиками.

- 1) Свекла 80, морковь 20, лук зеленый 25, огурцы свежие или редис 50, сметана 50, яйцо 1/2 или 1/3 шт., сахар 5, уксус 8, укроп 4;*
- 2) те же продукты и вареное мясо 75;*
- 3) те же продукты и вареная рыба 50, крабы 35.*

СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ

Свеклу нарезают кубиками или натирают на крупной терке, подливают воды, уксус, припускают до готовности, охлаждают и кладут в квас. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и припускают отдельно. В свеколь-

ник добавляют нарезанные кубиками огурцы и перетертый с солью шинкованный лук.

При отпуске кладут сметану, вареное яйцо, укроп.

Квас 300, свекла 100, лук зеленый 25, огурцы свежие 50, сметана 50, яйцо 1/2 или 1/3 шт., сахар 5, уксус 8, укроп 4.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ХОЛОДНЫЕ

Шпинат варят в большом количестве кипящей подсоленной воды, откидывают и протирают. Щавель припускают в собственном соку и тоже протирают. Протертую зелень соединяют, разводят отваром шпината, кипятят и охлаждают. Картофель варят отдельно, охлаждают и нарезают кубиками. В охлажденное пюре шпината и щавеля кладут картофель, свежие огурцы, нарезанные кубиками, перетертый с солью шинкованный зеленый лук. Щи заправляют сахаром, солью. Отпускают, посыпав укропом. В тарелку кладут вареное яйцо. Сметану подают отдельно.

1) Щавель 75, шпинат 75, вода 350, картофель 100 (можно готовить и без картофеля), лук зеленый 30, огурцы 50, укроп 10, сметана 50, яйцо 1/2 или 1/3 шт., сахар 5;

2) те же продукты и мясо вареное 50;

3) те же продукты и рыба вареная 50, крабы 35.

БОТВИНЯ

Шпинат и щавель обрабатывают и протирают, как для щей зеленых, но разводят квасом, добавляют сахар и шинкованную лимонную цедру. Жидкую часть ботвиньи охлаждают и разливают в миски. В салатник укладывают куски вареной рыбы (белуга, севрюга, судак и т. п.), ломтик балыка осетровых рыб, гарнируют нарезанными огурцами, зеленым луком, крабами, укропом, хреном и подают отдельно.

Шпинат 70, щавель 40, лук зеленый 20, салат 25, огурцы 65, хрен 15, раки 2 шт. или крабы 30, укроп, зелень 10, лимон (цедра) 1/10 шт., сахар 5, квас 300, рыба вареная 100, балык 45, пищевой лед.

СЛАДКИЕ СУПЫ

Сладкие супы готовят обычно летом. Подают их после жаркого и поэтому часто относят к сладким блюдам, но по ряду особенностей они близки к супам; объем порции их около 0,5 л, едят их ложками; добавление к ним вареников, лапши, круп делает их очень питательными; подают сладкие супы со сметаной или сливками. Основой этих супов являются компоты, которые часто заправляют крахмалом.

СУП ИЗ ВИШЕН С ВАРЕНИКАМИ

Вишни перебирают, моют и из части их удаляют косточки. Остальные вишни разминают вместе с косточками, заливают холодной водой и варят 5—6 мин. Отвару дают настояться около 1/2 ч, процеживают его через сито и протирают ягоды. В процеженный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают.

Готовят пресное тесто для вареников, раскатывают его и делают вареники с вишнями. Для фарша к вишням без косточек добавляют сахар. Вареники варят

в кипящей воде, охлаждают, кладут в тарелки и заливают отваром от вишен. При подаче кладут сметану.

Для отвара: вишни 120, сахар 50.

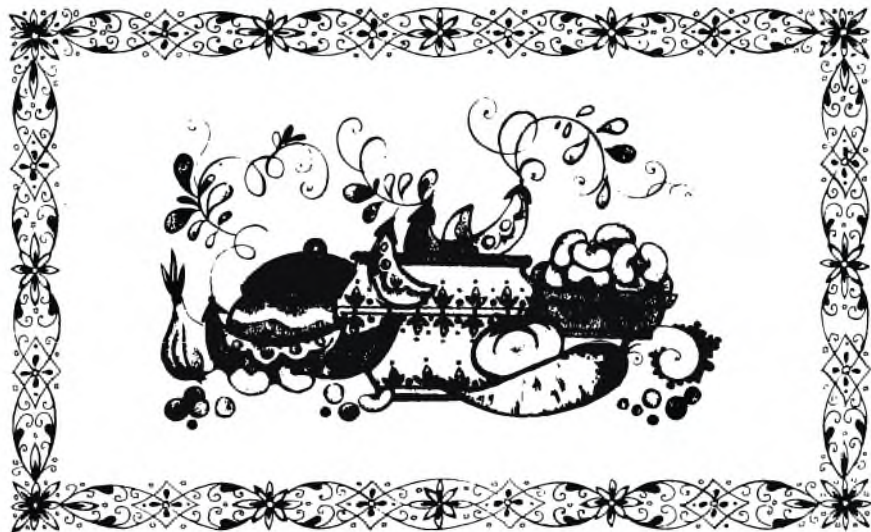
Для вареников: мука 25, молоко или вода 10, яйцо 1/5 шт., масло сливочное 3, соль, вишни 60, сахар 15.

Сметана 30.

СУП ИЗ КЛЮКВЫ С ЛАПШОЙ

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок и хранят его в неокисляющейся посуде в холодильнике. Выжимки заливают водой и варят 10—15 мин. Отвар процеживают, добавляют в него сахар, корицу, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. Отдельно варят лапшу, откидывают ее, кладут в тарелки и заливают клюквенным сиропом. При отпуске добавляют сметану или сливки. Так же готовят суп из черники, черной смородины, клубники, земляники и других сочных ягод.

Клюква 50, сахар 40, лапша 20, сливки или сметана 20, корица 0,5.



БЛЮДА ИЗ КРУП И БОБОВЫХ



едко кто не знает свадебной песни «А мы просо сеяли, сеяли...» и поговорки о том, «что каша — мать наша»; об упрямом человеке говорят: «с ним каши не сваришь», а если события принимают бурный оборот, тут всем ясно — «каша заварилась!». Эти поговорки, пословицы и песни восходят к тому времени, когда наши предки анты осваивали необъятные просторы Восточно-Европейской равнины.

У всех народов-землепашцев зерно и крупы из него были символом домовитости, семейного очага, предметом поклонения.

На свадьбах невест осыпали зерном и на тризнах в память усопших варили поминальную кутью. В этих обрядах отразилось уважение к труду землепашцев, основе благосостояния семьи, рода и целого племени. Недаром с древнейших времен славянский горшок для каши украшали орнаменты в виде волнистой линии. Когда-то она носила ритуальный характер: символизировала уровень семейных запасов, которые могли колебаться в течение года, но не опускаться ниже нормы.

Трудно найти другое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в произведениях народного эпоса, как каша.

В сказках, былинах она непрменный атрибут пиров, символ богатства и благополучия.

Арабский путешественник Ибн-Фатлан рассказывает, что наши предки, заключая мирный договор, варили кашу и вместе с бывшими врагами ели ее в знак союза и дружбы. Отсюда и пошло выражение «с ним каши не сваришь».

В древней Руси свадебный пир называли «кашей». При этом варили ее в доме отца невесты, но если род его был по происхождению и положению ниже, чем род жениха, то кашу готовили у жениха. Эта обязанность поручалась наиболее почетным и знатым гостям.

По археологическим данным в древней Руси возделывалось четыре основных злака — пшеница, ячмень, просо и рожь. Первые три культуры восходят еще к эпохе неолита, а рожь появилась позднее. Просо некогда было основной пищей древних славян.

Готовили каши и из других зерновых культур. Летопись за 997 г. сообщает, что предки наши варили пшеницу, отцеживали и приправляли ее медом.

Очень давно появились также горох и чечевица, а рис получил распространение только в XVII в., и долго еще называли его «пшеном сарацинским». Это название указывает на его восточное происхождение, так же как название гречневой крупы до сих пор напоминает о своей византийской родине. Горох уже в XV—XVI вв. был одной из основных сельскохозяйственных культур и находил широкое применение для приготовления супов и вторых блюд.

Упоминание о сочивице (так называли в древней Руси чечевицу) встречается в летописях первой половины XV в.

Фасоль вошла в рацион русских людей сравнительно недавно. Правда, первое появление ее на территории России относится ко второй половине XVI в., когда вместе с другими заморскими товарами она была завезена через Архангельский порт.

Позже, при Петре, ее привозили иностранные купцы и послы. Но долгое время фасоль использовалась лишь как декоративное растение, украшая дворцовые сады и усадьбы знати.

В первой половине XVIII в. наряду с этим фасоль стала применяться для приготовления блюд. Вероятно, это произошло бы раньше, не будь у нее таких местных конкурентов, как бобы, горох и чечевица.

Только во второй половине XVIII в. появилась эта культура на полях юго-запада России.

Проникла она к нам разными путями: из Польши на Украину, из Балканских стран в Бессарабию, из Турции через Грузию, Армению, Азербайджан на юг России. Затем из северо-западных районов, где ее разводили в садах и цветниках, с полей юго-западных губерний фасоль стала продвигаться на Волгу и в Сибирь. Уже в конце XVIII в. ее разводили в Приволжских районах. Таким образом, появление фасоли в рационе русских людей следует отнести к середине XVIII в. В народную кухню фасоль прочно вошла только в XIX в., несколько потеснив горох и чечевицу.

Следует отметить широкое применение на Руси овсяных круп, толокна, ячменя (жита) и ячменного солода. Не случайно так часто упоминается жито в летописях, берестяных новгородских грамотах, «Домострое» и других ранних памятниках письменности.

Вот как «Домострой» описывает пищу простых людей в XVI—XVII вв.: «В мясные дни хлеб решетный, щи густые с салом... а в ужин щи, да молоко или кашка. А в постные дни щи, кашка жидкая, иногда с соком (маковым — Н. К.), а иногда горох, капуста, толокно. А в воскресенье и праздники к обеду или пироги какие... сельдевая кашка...»

В настоящее время в русской кухне крупяные блюда по-прежнему занимают большое место. Такое широкое применение их обусловлено не только традицией, но и высокой питательностью.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ КРУПЯНЫХ БЛЮД

Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша пшеница с молоком	13,8	20,6	62,3	502
Каша гречневая с луком и шпиком	11,9	30,4	67,6	607
Каша овсяная вязкая с жиром	11,1	15,9	59,6	436

Таким образом, крупяные блюда являются не только источником углеводов, но и покрывают значительную часть потребности человека в белках. Белки круп не равноценны.

Так, гречневая, овсяная, рисовая каши, сваренные на воде, более ценны, чем манная, пшенная и перловая.

Белки крупяных блюд не полноценны, так как в них мало отдельных незаменимых аминокислот. Однако в сочетании с другими продуктами ценность их значительно возрастает.

Особенно удачно сочетание гречневой каши с молоком и печенью, овсяной с молоком, пшенной с яйцом и тыквой.

При этом продукты должны входить в блюда в определенных соотношениях. Например, оптимальное соотношение гречневой крупы и молока соответственно 60 и 230 г.

Обычно же принято соотношение 72 и 190—200 г, что по сравнению с оптимальным снижает ценность белка на 20—25%.

Крупяные блюда (особенно из гречневой и овсяной круп) являются важным источником витаминов группы В.

КАШИ

В настоящее время каша стала повседневным блюдом, без которого, как и в старину, нельзя представить себе русскую кухню. Приготовление его несложно. Сначала крупу перебирают и промывают. Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40—50° С), а затем горячей (60—70° С), ячневую — только чуть теплой. Не промывают манную, мелкую полтавскую и крупу геркулес.

Воду или молоко доводят до кипения, добавляют соль, масло, всыпают крупу и варят, помешивая: как только крупа впитает в себя воду, помешивание прекращают, посуду закрывают крышкой и доваривают кашу при слабом нагреве. В зависимости от количества взятой жидкости можно получить кашу рассыпчатую, вязкую и жидкую.

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ НА 1 КГ КРУПЫ

Консистенция каши	Гречневая	Пшенная пшеничная	Перловая ячневая	Рисовая
Рассыпчатая	1,5	1,8	2,4	2,1
Вязкая	3,2	3,2	3,7	3,7
Жидкая	—	4,2	—	5,2

Рассыпчатые каши подают с маслом, сахаром или молоком, с жареным шпиком, с луком или рубленным вареным яйцом. Вязкие и жидкие каши часто варят на молоке или молоке с водой.

При варке в молоке ценность белков круп несколько снижается за счет того, что наиболее ценные аминокислоты белков связываются с молочным сахаром и делаются недоступны для организма. Поэтому следует рассыпчатые каши варить на воде, а подавать с молоком. Вязкие же и жидкие каши варят сначала на воде, а затем добавляют молоко.

Каши, приготовленные на пастеризованном молоке, более питательны, чем сваренные на стерилизованном молоке.

Приготовление некоторых видов каш описано ниже.

КАША ЯЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

Сушеные грибы заливают водой, дают набухнуть, отжимают и промывают, а настой процеживают.

Грибы рубят сечкой, кладут в горшок, добавляют воду, в которой набухали грибы, рубленый поджаренный лук, всыпают крупу, солят, перемешивают и варят кашу.

Если кашу едят холодной, то к ней подают квас.

Крупа ячневая 60, грибы сушеные 13, вода 160, лук 25, жир 15.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ

В русской народной кухне гречневую кашу варят в горшках. Для этого в них насыпают крупу (3/4 объема), добавляют соль, топленое молоко, заливают кипятком до верха горшка, хорошо перемешивают и ставят в духовку или русскую печь на 3—4 ч. За час до конца варки горшок закрывают сковородкой и переворачивают, а за 1/2 ч до подачи обкладывают его мокрой тканью, чтобы каша от горшка отстала. Подают с холодным топленным молоком.

На предприятиях общественного питания в котел наливают воду, добавляют соль, доводят до кипения, всыпают перебранную и промытую крупу; сначала кашу варят помешивая, а когда впитается вся вода, перемешивание прекращают, котел закрывают крышкой, уменьшают нагрев и доводят кашу до готовности. Иногда гречневую крупу предварительно поджаривают. Делать этого не следует, так как питательная ценность круп при этом снижается. В настоящее время почти вся гречневая крупа выпускается пропаренной. Каша из такой крупы варится быстро и получается рассыпчатой без обжаривания.

Крупа 96, вода 144, масло топленое 10, масло сливочное для подачи 15.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ ВЯЗКАЯ (РАЗМАЗНЯ)

В народной кухне варят размазню только из продела или молотой (смоленской) крупы, а из ядрицы предпочитают готовить рассыпчатую кашу.

Крупу (продел) перебирают, промывают, заливают кипятком и варят, пока вода не впитается, затем добавляют соль, масло, горячее молоко и доводят до готовности.

Крупа 75, вода 100, молоко 200, масло топленое 10, масло сливочное для подачи 15.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ

Пуховые каши теперь готовят очень редко. Между тем блюдо это представляет интерес как пример обогащения круп питательными веществами.

Для приготовления пуховой каши крупу-продел перебирают, моют, добавляют яйца, хорошо перемешивают, раскладывают на противни и сушат в духовках.

Высушенную крупу протирают сквозь грохот или дуршлаг, добавляют масло, немного сала и варят на молоке. Сваренную кашу протирают ложкой через дуршлаг на блюдо и подают с молоком или соусом молочным с ванилью.

Крупа 100, яйцо 1/2 шт., молоко 200, масло топленое 10, молоко для подачи 200 или соус 100.

САЛЬНИК

Вязкую гречневую кашу заправляют маслом, добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца; дно и стенки небольшого глиняного горшка обкладывают бараньим или телячьим сальником; горшок заполняют кашей, закрывают сальником и запекают около часа в горячей духовке. Сальник можно заменить ломтиками отбитого шпика. При массовом изготовлении можно запекать сальник на сковороде и при подаче выкладывать на блюдо.

*1 вариант: каша вязкая 300, яйцо 1 шт., масло 10, сальник или шпик 100.
2 вариант: каша вязкая 200, печенка 100, лук 10, яйцо 1/2 шт., сальник или шпик 100.*

КАША ГРЕЧНЕВАЯ СО СМЕТАНОЙ

Смоленскую крупу или молотую ядрицу перемешивают с яйцом, раскладывают на противни и высушивают в духовке. Затем ее протирают через грохот или дуршлаг, добавляют свежую сметану, сахар, изюм, раскладывают в глубокие глиняные плоские или на сковороды, смазанные маслом, доводят до кипения и запекают в духовке или русской печи.

Крупа 100, яйцо 1/2 шт., сахар 20, сметана 100, коринка или изюм 10.

КРУПЕНИК

Готовят из гречневой или пшеничной крупы. Блюдо высококалорийно и вкусно. Крупеники — пример удачного сочетания растительных и животных белков.

В охлажденную вязкую кашу добавляют протертый творог, соль, сахар, масло, сырые яйца и перемешивают. Массу раскладывают на смазанные маслом и посыпанные сухарями противни (слоем 2,5—3 см), смазывают поверхность сметаной и яйцами и запекают.

Каша вязкая гречневая или пшеничная 180, творог 85, сахар 10, яйцо 1/4 шт., сухари 5, масло топленое 5, сметана 5.

Для отпуска: масло сливочное 10 или сметана 30.

ГРЕЧНЕВИК

Некогда это блюдо настолько было распространено, что служило даже предметом уличной торговли вразнос. В Гиляровский, описывая старый Охотный ряд в Москве, отмечает, что «на мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречневиками, жареными на постном масле».

Для приготовления этого блюда варят вязкую гречневую кашу, охлаждают ее примерно до 60° С, добавляют сырые взбитые яйца, хорошо перемешивают, выкладывают на сковороды или противни, смазанные маслом. Когда каша застынет, ее нарезают на кусочки 4х4 см и обжаривают с обеих сторон на растительном масле.

Крупа гречневая 55, вода 175, яйцо 10, масло подсолнечное 15, соль по вкусу.

КАША С ОРЕХАМИ

Орехи в глубокой древности широко применялись на Руси для различных кулинарных целей. Применение их вполне оправданно, так как они содержат много биологически ценного жира, белков, минеральных веществ и витаминов. Используют кедровые и грецкие орехи.

Каша с орехами известна под названием «гурьевская». Рецепт этой каши встречается в очень старых кулинарных книгах. Однако народный способ приготовления этого блюда значительно отличается от приводимого в них.

Ядра орехов заливают горячей водой, дают постоять, очищают от кожицы, мелко толкут и добавляют немного воды. Сливки или молоко наливают в плоскую посуду и ставят в духовку. Как только образуется пенка, ее снимают вилкой, продолжают топить молоко, снимать вторую пенку и т. д. Так делают, пока получится нужное количество пенек.

В оставшееся молоко или сливки всыпают манную или смоленскую гречневую крупу, варят вязкую кашу, добавляют орехи, масло, сахар и перемешивают. На края блюда, смазанного маслом, укладывают бордюр из слоеного или пресного теста, кладут в середину слой каши, на нее слой пенек и опять слой каши. Поверхность каши посыпают сахаром, а тесто смазывают яйцом. Кашу запекают, поливают прогретым вареньем или медом и подают.

Крупа манная или смоленская 60, молоко или сливки 300 (в том числе для пенек 100), сахар 30, масло 10, орехи 15, варенье или мед 50, тесто слоеное или пресное сдобное 50, яйцо 1/10 шт.

КАША ПЕРЛОВАЯ С ЛУКОМ

Перловую крупу заливают теплой водой (40—50° С), воду сливают, а крупу вновь промывают горячей водой (60—70° С).

Воду доводят до кипения, добавляют соль, всыпают крупу и варят рассыпчатую кашу, как обычно. Лук мелко шинкуют, слегка обжаривают со свиным салом и добавляют в кашу.

Крупа 67, вода 160, сало свиное 20, лук репчатый 30.

КАША ПЕРЛОВАЯ СО СМЕТАНОЙ

Варят рассыпчатую перловую кашу. Охлаждают, добавляют сметану, сахар.

Крупа 67, вода 160, сметана 100, сахар 20.

КАША ЯЧНЕВАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Ячневую крупу перебирают, промывают теплой водой (не выше 35—40° С), засыпают в подсоленную воду и варят рассыпчатую кашу. На растительном масле слегка поджаривают лук и поливают им кашу.

Крупа 67, вода 160, масло растительное 15, лук 10.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Пшено перебирают, промывают теплой водой, чернослив промывают, заливают водой и варят. Отвар сливают, добавляют к нему воду, сахар, засыпают крупу и варят вязкую кашу. При отпуске кладут чернослив и поливают маслом.

Крупа 50, вода 160, чернослив 40, масло сливочное 10.

КАША ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

В кипящую подсоленную воду всыпают перебранное и промытое пшено и варят до полуготовности; затем добавляют сливочное масло, сахарный песок, творог, все хорошо перемешивают и варят кашу до готовности. Отдельно подают молоко, простоквашу, кефир.

Пшено 44, вода 100, творог 50, сахар 5, масло 15.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву очищают от кожи и семян, нарезают мелкими кубиками, кладут в кипящее молоко или воду, добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Затем всыпают промытое пшено и варят кашу.

Крупа 65, тыква 105, вода или молоко 150, сахар 5, масло для отпуска 10.

МАННИКИ

Манники — своеобразное русское блюдо, которое обычно используется в качестве десерта. В старину готовили разные манники: молочные, фруктовые, кофейные и т. д.

Приготовление их просто. Для обычного манника варят жидкую манную кашу на молоке с сахаром, добавляют ванилин, разливают на листы, охлаждают и нарезают на порции. Для ягодных манников отжимают сок смородины, клюквы или других ягод; выжимки заливают водой, варят; добавляют сахар, кипятят, отвар процеживают. Отжатый сок вливают в кипящий сироп и заваривают манную кашу, а затем готовят манники, как обычно.

Для получения шоколадного манника в готовую кашу всыпают порошок какао и перемешивают.

Чтобы получить слоеные манники, на противень наливают слой манной каши с какао или каши, приготовленной на ягодном соке, а затем слой молочной каши. Ниже приведена рецептура этих блюд в г на порцию (175 г).

	Манная крупа	Молоко	Вода	Сахар	Сок клюквы, смородины	Какао	Ванилин
Манник молочный	30	130	—	15	—	—	0.01
Манник клюквенный	30	—	70	30	45	—	—
Манник черносмородиновый	30	—	70	25	45	—	—
Манник шоколадный	30	130	—	15	—	20	—
Манники слоеные:							
шоколадно-молочный	30	130	—	15	—	10	—
клюквенно-молочный	30	65	35	22	25	—	—
смородиново-молочный	30	65	35	20	23	—	—

на 200 г.: Крупа 50, клюква 100, вода и сок 265, сахар 50, сливки 100.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ КИСЛЫЙ

Теперь обычно кисели готовят сладкими с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался кисель овсяный.

Овсяную муку или крупу геркулес заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки. Затем массу процеживают и отжимают. В полученную жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Завашенную жидкость сливают, добавляют сахар и кипятят до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или тарелки, дают остыть и разрезают на порции. Отпускают с холодным молоком.

Геркулес 90, сахар 5, соль 2—3, масло сливочное 5, вода 230.

КАША С РЫБОЙ

Вкусны и питательны жидкие каши с добавлением разных продуктов: курицы, рыбы и т. п. Приготовление их описано еще в первых кулинарных книгах. Готовят их в настоящее время. В этих блюдах гарнир (каши) и основной продукт (мясо, рыба) готовятся вместе и они приобретают общий вкус.

Рыбу разделяют, не пластуя (щука, судак, сом, налим и др.), заливают водой, добавляют соль, специи и варят. Бульон сливают, варят на нем жидкую кашу (в конце варки добавляют слегка обжаренный лук). Рыбу отделяют от костей, мелко режут, кладут в миски или горшочки, заливают кашей, доводят до кипения и подают.

Крупа овсяная, пшено 60, вода 250, рыба 50, лук 15, жир 10, зелень 3.

КАШИ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Крупяные блюда не только высококалорийны, богаты углеводами, но и служат важным источником белка. Однако белки их неполноценны, так как содержат мало лизина и других незаменимых аминокислот. Добавление к кашам различных мясных продуктов дополняет аминокислотный состав белков круп и делает их полноценными.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛИВЕРОМ

Говяжье сердце разрезают и промывают. Легкое зачищают от сосудов и режут на куски. Подготовленное сердце и легкое варят и пропускают через мясорубку. Печенку зачищают от пленок и протоков, режут на мелкие куски и обжаривают с шинкованным луком на топленом масле, нутряном свином сале или любом кулинарном жире и промальвуют на мясорубке. Готовые субпродукты соединяют и еще раз обжаривают на сковороде, непрерывно помешивая. Варят рассыпчатую гречневую кашу и перемешивают ее с измельченным ливером.

Каша гречневая 200, ливер 75, жир 15, лук 30.

КАША ПЕРЛОВАЯ, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

Блюдо это готовят на 5—10 человек. В малом количестве его приготовить трудно.

В толстостенной посуде (латки, чугунок) растапливают кулинарный жир, кладут в него шинкованный лук и обжаривают, помешивая. Когда лук хорошо зарумянится, добавляют нарезанную кубиками или нарубленную с косточками баранину, свинину или говядину (можно использовать готовый полуфабрикат — рагу свиное) и обжаривают все вместе. Когда мясо обжарится, добавляют шинкован-

ную морковь, обжаривают, помешивая, несколько минут, затем добавляют такое количество воды, чтобы она только покрывала мясо и овощи, и тушат до готовности мясо. После этого всыпают готовую рассыпчатую перловую кашу, перемешивают и прогревают несколько минут, закрыв крышкой.

На 5 порций: мясо (мякоть) 500, лук 250, морковь 500, жир 150, каша перловая рассыпчатая 500 (крупа 170, вода 400).

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЗГАМИ

Мозги замачивают в холодной воде, зачищают от пленок, крупных сосудов и варят в воде с добавлением соли и уксуса (на 1 кг мозгов берут 1,5 кг воды). Как только вода нагреется до кипения, уменьшают нагрев и варят мозги почти без кипения около 1/2 ч. Вареные мозги мелко рубят ножом, соединяют с рассыпчатой гречневой кашей. Кашу с мозгами заправляют маслом и прогревают в духовке или на сковороде.

Каша 200, мозги 50, лук 25, масло 15.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ПЕЧЕНКОЙ

Печенку слегка отбивают тупой стороной ножа, снимают пленку, зачищают от протоков и режут на куски. На сковороду кладут мелко нарезанный шпик, обжаривают его, добавляют шинкованный репчатый лук и жарят вместе. Когда лук слегка зарумянится, добавляют печенку и жарят все вместе.

Обжаренную печенку с луком и шкварками пропускают через мясорубку или рубят ножом, прогревают, помешивая на сковороде, и соединяют с рассыпчатой гречневой кашей.

Каша гречневая 200, печенка 50, лук 30, шпик 20.

КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ СО СВИНИНОЙ, БАРАНИНОЙ

Варят вязкую пшеничную или перловую кашу. Шпик или баранье сало режут на мелкие куски, обжаривают, добавляют лук и обжаривают все вместе. Варят баранину или свинину, нарезают на куски (8—10 мм). Смешивают с готовой кашей. Кашу поливают жиром с обжаренным луком и шкварками.

Каша пшеничная (полтавская) или перловая 70, вода 300, баранина или свинина 80, сало баранье или шпик 30, лук 30.

КРУПЯНЫЕ БЛИНЫ, ЛИСТНИ, КАРАВАИ

Из каш во многих областях РСФСР готовят различные жареные изделия. Упоминаются они еще в рукописях XVI—XVII вв. под названием «листных», блинов, оладий.

Самые простые изделия этого типа — листни. Для их приготовления варят вязкую кашу, добавляют яйцо, формируют лепешки и жарят на сковородах с маслом.

ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ

В старину готовили их из овсяной муки. Теперь варят жидкую овсяную кашу, протирают ее, добавляют яйцо и выпекают тонкие блины. Едят их с кислым молоком, сметаной, с брусникой и сахаром, подают к ухе, супам.

Крупа овсяная 30, молоко 250, сахар 6, яйцо 10, масло топленое 10.

КАРАВАЙ С ГРИБАМИ

Караваем называют в русской кухне любые выпеченные изделия в виде высокого цилиндра из теста, каш и т. д.

Варят вязкую ячневую кашу с грибами и обжаренным луком, добавляют яичные желтки, соль и хорошо перемешивают. Затем вводят взбитые белки и выпекают каравай. Подают со сметаной.

Крупа ячневая 62, вода 165, грибы сушеные 10, лук 25, жир 10, яйцо 1/4 шт., сухари 10, сметана для подачи 50 и для смазки 5.

ГОЛУБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

Готовят рассыпчатую гречневую кашу, добавляют обжаренный лук, заправляют маслом. Кочан капусты варят до полуготовности в подсоленной воде, разбирают на листья и заворачивают в них кашу. Голубцы обжаривают, заливают сметаной и тушат.

Капуста 140, каша гречневая 80, лук репчатый 20, масло 20, сметана 100.

БОБОВЫЕ

Бобовые являются важным и дешевым источником растительного белка в питании. Содержание его в бобовых достигает 23—24%. Блюда эти высококалорийны, богаты витаминами группы В.

В отличие от круп бобовые содержат значительно больше белков. Среди них имеется белок, тормозящий действие пищеварительных ферментов, который разрушается только при длительном нагревании. Поэтому народная традиция — разваривать все бобовые, и особенно фасоль, до полного размягчения — вполне целесообразна. Это оправдывается еще тем, что клеточные стенки их ткани очень грубы и блюда из бобовых трудно усваиваются.

ФАСОЛЬ ИЛИ ГОРОХ С ГРУДИНКОЙ КОПЧЕНОЙ

Свиную копченую грудинку нарезают мелкими кусочками (около 0,5x0,5x0,5 см), обжаривают, добавляют мелко нарезанный лук и обжаривают все вместе. Обжаренный лук и копчености добавляют в сваренные до готовности бобовые, подливают немного бульона, перемешивают, добавляют рубленый чеснок, перец, соль, горчицу, прогревают и подают.

Бобовые 100, свиные копчености 30, лук репчатый 40, специи по вкусу.

БОБОВЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Варят горох или фасоль, добавляют горячий отварной картофель и протирают. В пюре добавляют молоко, заправляют по вкусу солью, перцем, укладывают на тарелку или блюдо. Шпик мелко нарезают, обжаривают, добавляют лук и обжаривают вместе. Шкварки с луком добавляют в пюре.

Бобовые 100, картофель 60, молоко 50, шпик 20, лук 15.

ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ

Бобовые варят, сливают отвар и немедленно протирают. В полученное пюре добавляют горячее молоко или масло и хорошо перемешивают. Можно добавлять в пюре обжаренный на растительном масле лук.

Горох, фасоль 100, молоко 30 или масло 10, либо лук 50 и масло растительное 10, зелень.

ЗАПЕКАНКИ

Запеканки из вязких каш пришли на смену старинным караваем. Это объясняется тем, что их легче выпекать в духовках на противнях, чем караваи.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ БОБОВЫХ

Фасоль, чечевицу или горох перебирают, промывают, замачивают в холодной воде на 2—3 ч, сливают воду и варят вновь, залив водой. Соль добавляют в конце варки. Когда бобовые полностью разварятся, их толкут или разминают, предварительно слив излишек воды. К протертым бобовым добавляют горячий отварной картофель, жареный лук, толкут и перемешивают, добавляя сырые яйца. Добавлять яйца надо после того, как масса немного остынет. Полученное пюре раскладывают ровным слоем (толщиной 4—5 см) на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность запеканки выравнивают, посыпают сухарями, смазывают сметаной и запекают в духовке. Готовую запеканку нарезают на порции и поливают сметаной.

Бобовые 50, картофель 100, лук 30, масло сливочное или маргарин 10, яйцо 1/4, сухари 5, сметана 50, соль, перец.

ЗАПЕКАНКА ЯЧНЕВАЯ, ПШЕННАЯ

Творог перетирают с яйцом и сахаром, добавляют к рассыпчатой ячневой или пшенной каше, хорошо перемешивают и дальше готовят, как описано в предыдущем рецепте.

Каша ячневая или пшенная 200 (крупа ячневая 60 и вода 150 или крупа пшенная 80 и вода 140), творог 50, яйцо 1/4, сахар 10, сухари 5, масло сливочное 5, сметана 50.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ

Варят рассыпчатую пшеничную кашу, охлаждают ее до 50—60° С, добавляют яйца, сахар, изюм, цукаты или промытый в горячей воде и шинкованный урюк без косточек, корицу. Массу хорошо перемешивают, раскладывают слоем 5—6 см на противень, смазанный жиром, поверхность поливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Готовят соус молочный: прогревают с маслом муку, непрерывно помешивая, так чтобы она только слегка пожелтела. Разводят муку молоком, добавляют сахар, ванилин и прогревают до загустения. Готовую запеканку нарезают на порции и поливают соусом.

*Каша рассыпчатая пшеничная 200 (крупы 80 и вода 140), сахар 10, яйцо 1/4, сухари 5, изюм, цукаты и т. д. 20, масло сливочное 15.
Для соуса: молоко 150, мука 25, сахар 10, масло 5, ванилин.*



МУЧНЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ

Х

леб, а с ним и все изделия из теста на Руси издавна были символом труда, благополучия, достатка. Хлебом и солью встречали дорогих гостей, блинами провожали зиму и приветствовали весеннее солнце, без пирогов не справляли праздники.

Сказки, пословицы и поговорки рассказывают о веселом и добродушно-хитром Колобке, сладком пирожке, румяном хлебе.

Наиболее характерны для русской народной кухни изделия из дрожжевого теста. В рукописях XVI и начала XVII вв. впервые упоминаются изделия из слоеного теста. Простое пресное тесто было известно много раньше, чем дрожжевое; многие виды его широко применяются и в настоящее время для приготовления пельменей, лапши, колядок и т. п. Однако следует отметить, что его теперь используют главным образом для вареных изделий, а для выпеченных кулинарных изделий предпочитают дрожжевое и сложные виды пресного теста (слоеное, песочное). Питательная ценность изделий из теста обусловлена не только химическим составом муки и других продуктов, входящих в рецептуру, но и тем, насколько удачно они подобраны, как взаимно дополняют друг друга. Прежде всего следует отметить сравнительно высокую калорийность изделий из теста.

Так, например, калорийность 100 г различных мучных изделий составляет (в ккал):

пельмени сибирские с жиром	200
оладьи с маслом	300
пирожки печеные с мясом	290
кулебяки с рисом и яйцом	260
сочни из песочного теста	510
пирожки с капустой	250

Все мучные изделия являются важным источником углеводов — крахмала, а некоторые из них — сахаров.

Белков в хлебобулочных изделиях сравнительно немного — от 7,2 до 8,6%. Кроме того, мука, особенно пшеничная высших сортов, содержит мало незаменимых аминокислот, от количества которых зависит так называемая биологическая ценность белков. Вводя в рецептуру мучных изделий продукты, богатые лизином и другими незаменимыми аминокислотами (творог, мясо, яйца и т. п.), можно значительно повысить их биологическую ценность.

Примеры таких целесообразных сочетаний характерны для мучных изделий русской народной кухни. Так, на порцию вареников с творогом берут обычно 52 г пшеничной муки и около 90 г творога. Таким образом, готовые изделия содержат 70—80% молочного белка и 20—30% пшеничного, а если тесто замешивают на молоке, то сочетание их соответствует оптимальному.

Хорошо усваиваются и углеводы мучных изделий. Коэффициент их усвоения достигает 95% (для кондитерских изделий).

Ассортимент мучных изделий в русской кухне очень велик. Широко распространены изделия из пресного теста (пельмени, вареники, лапша, колядки, блинчики и т. п.), из дрожжевого теста (блины, оладьи, пышки, пирожки, ватрушки, кулебяки, расстегаи, курники, булочки, крендели и т. п.), различные виды пряников, которыми славилась Вязьма, Тула, Тверь и другие русские города.

ВАРЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

К этой группе изделий относятся пельмени, вареники и лапша. Тесто для вареников и пельменей замешивают очень крутое из одной муки и яиц, а иногда с добавлением небольшого количества молока или воды.

Народная практика выработала несколько способов приготовления пельменей и вареников.

Первый способ. Из теста формируют жгут, режут его на куски и каждый раскатывают в тонкий кружок (сочень), на одну половинку которого кладут фарш, заворачивают в виде полумесяца и защипывают края; вареники в таком виде и варят, а для пельменей углы соединяют вместе, делая «ушки».

Второй способ. Тесто раскатывают в тонкий пласт, режут на квадратики, на угол каждого кладут фарш, сворачивают по диагонали («косынкой»), отгибают верхний угол, а два других соединяют.

Третий способ. Тесто раскатывают в тонкий пласт, немного отступая от края, раскладывают фарш, тесто смазывают яйцом, край заворачивают и вырезают выемкой пельмени в виде полумесяца. При этом получаются обрезки теста, которые вновь раскатываются.

Наиболее производителен третий способ, но качество изделий при этом хуже (особенно после второй раскатки обрезков теста).

Меньшей производительностью характеризуется второй способ, но изделия получают значительно лучше. Наконец, наименее производителен первый способ, но готовые изделия превосходят по качеству пельмени и вареники, полученные другими способами. В домашних условиях тесто (сочни) раскатывают веретенообразной скалкой.

Плотное пресное тесто плохо усваивается организмом, поэтому его следует раскатывать как можно тоньше. Кроме того, если тесто раскатано толсто, оно размокает и делается липким. В настоящее время промышленность выпускает готовые мороженные пельмени. В некоторых местностях пельмени и вареники формируют в виде узелков, уголков, четырехугольников и т. п. Наряду с варениками традиционной формы готовят их в виде квадратиков из теста с добавлением творога — «ленивые».

Довольно широко распространены различные клецки и домашняя лапша. Слово «клецки» появилось недавно и было заимствовано, но само изделие известно с давних времен и называлось «бабки».

ПЕЛЬМЕНИ

Просеянную муку насыпают на стол горкой, делают в ней воронку, вливают туда молоко или воду, добавляют яйца, соль и замешивают крутое тесто. При масловом приготовлении тесто готовят в тестомесильной машине. Готовое тесто закрывают крышкой и дают ему постоять около получаса. За это время набухает клейковина и тесто делается эластичным. Затем тесто нарезают на куски и формируют пельмени. Фарши могут быть разные.

Варят пельмени небольшими партиями в кипящей воде (на 1 кг изделия 4 л воды и 40 г соли).

Отпускают с маслом, с маслом и уксусом, со сметаной, с тертым острым сыром.

Готовые пельмени с мясными фаршами перед варкой часто замораживают. Эта традиция характерна для Сибири и северных районов страны.

Подготовленные пельмени укладывают на доски, посыпанные мукой, и выносят на мороз. После того как они полностью замерзнут, их ссыпают в чистые полотняные мешки и хранят на холоде. Это позволяет заготовить сразу большое количество пельменей, быстро сварить их и подавать на стол, взять в дорогу, а самое главное — придать им особый вкус.

В современных условиях, при наличии холодильников, мороженые пельмени готовят централизованно в цехах мясокомбината, фабрик-кухонь.

Даже обычный домашний холодильник позволяет заготавливать небольшие партии пельменей.

Для теста: мука пшеничная 700, яйцо 1,5 шт., соль 15, вода 260. Выход теста 1 кг.

ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ

Пропускают через мясорубку говядину и жирную свинину с чесноком, луком, добавляют перец, соль, молоко или бульон. С этим фаршем делают пельмени.

На 1 кг сырых пельменей (4 порции): тесто — мука 320, яйцо 1/2—1 шт., вода 120, соль 7; фарш — мякоть говядины 200, мякоть свинины 240, лук 28, соль 9, молоко (вода, бульон) 160; мука для подсыпки 20.

Для отпуски: масло 75 или масло 50, уксус 25.

ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ

Говядину зачищают от пленок и сухожилий и измельчают на мясорубке с луком. Фарш перемешивают, добавляют соль, перец, холодную воду и вновь перемешивают. Формуют пельмени, как описано выше, и варят в кипящей воде.

На 1 кг сырых пельменей (4 порции):

Фарш — мякоть говядины 430, лук 45, соль 9, вода 90, перец; тесто — мука пшеничная 320, яйцо 0,7 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20.

Для отпуски: масло 75, уксус 25, или сметана 100, зелень.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТОЙ

В восточных районах страны готовят пельмени с капустой. Для их приготовления мякоть свинины зачищают от пленок, пропускают с луком через мясорубку, добавляют соль, перец, воду, мелкорубленную капусту и хорошо перемешивают.

Пельменям придают обычную форму или делают их в виде «узелка».

На 1 кг пельменей (сырых): фарш — мякоть свинины 350, лук 40, капуста 180, соль 9, вода 50, перец; тесто — мука пшеничная 320, яйцо 0,7 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20.

Для отпуска: масло 75, уксус 25, или сметана 100, зелень.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ

Для фарша сухие грибы замачивают, варят, мелко рубят, слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук, соединяют с припущенным рисом и перемешивают.

На 1 кг сырых пельменей: фарш — рис вареный 150, грибы сушеные 40, лук 50, масло сливочное 50, соль; для теста: мука пшеничная 320, яйцо 0,7 шт., вода 120, соль; мука для подсыпки 20.

Для отпуска — сметана 100.

ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦОМ И ГРИБАМИ

Грибы и лук готовят, как описано выше, добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца, соль, перец и перемешивают.

На 1 кг пельменей: для фарша — яйца 10 шт., грибы сухие 40, лук 50, масло 50, соль, перец; для теста — мука пшеничная 320, яйцо 0,7 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20. Для отпуска — сметана 100.

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ

Редьку очищают, трут на терке, слегка пассеруют с маслом, добавляют обжаренный лук, соль.

На 1 кг сырых пельменей: для фарша — редька 450, лук 50, масло 50, соль; для теста — мука пшеничная 320, яйцо 1 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20.

Для отпуска — сметана 150.

ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕННЫЕ

Мороженые пельмени, приготовленные в домашних условиях или выпускаемые промышленностью, жарят, не размораживая, на раскаленных сковородах с маслом. После обжаривания с одной стороны их переворачивают и обжаривают с другой. Подают на этих же сковородах (порционных), полив сметаной.

Пельмени 10 шт., масло 15, сметана 20.

ПЕЛЬМЕНИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Отварные или жареные пельмени кладут на порционные сковороды, заливают сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Пельмени 10 шт., сметана 30, сыр 5, масло 2.

ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

Филе любой рыбы (трески, налима, щуки и т. п.) промывают и измельчают на мясорубке 2 раза вместе с сырым луком, добавляют соль, перец, сливочное масло и хорошо перемешивают.

На 1 кг сырых пельменей: для фарша — рыбное филе 450, лук 75, масло 50, соль, перец; для теста — мука пшеничная 320, яйцо 1 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20.

Для отпуска — масло 100.

ПЕЛЬМЕНИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ

Филе горбуши, кеты и других рыб пропускают через мясорубку 2 раза вместе с жирной свиной и сырым луком; добавляют яйца, перец, соль, воду и хорошо перемешивают. С этим фаршем делают пельмени, варят и обжаривают на масле.

На 1 кг сырых пельменей: фарш — рыбное филе 275, свинина жареная 250, лук 50, яйцо 1 шт., вода 60, перец, соль; для теста — мука пшеничная 320, яйцо 1 шт., вода 120, соль 7; мука для подсыпки 20.

Для отпуска: масло 50, уксус 25.

ВАРЕНИКИ

Вареники более распространены в южных районах страны. Их готовят крупнее, чем пельмени, в виде полумесяца и несколько иначе приготавливают фарши. Так, например, пельмени не готовят с фруктовыми фаршами, а вареники — часто, на Украине мясо для начинки вареников иногда предварительно жарят, а для пельменей употребляют только сырое. Очевидно, эта традиция объясняется тем, что в теплом климате создаются более благоприятные условия для развития микроорганизмов и двойная тепловая обработка предохраняет от возможности пищевых отравлений. Наконец, вареники не замораживают.

Тесто для вареников готовят и замешивают так же, как для пельменей.

Для теста (на 1 кг): мука 640, вода 270, яйца 2,5 шт., сахар 25, соль 12.

Значительно лучше получается тесто для вареников с добавлением масла. Рецепт его следующая (на 1 кг).

Мука пшеничная 610, молоко 250, яйца 3 шт., сахар 25, масло сливочное 40, соль 12.

Фарши для вареников могут быть различные, но часто их делают с творогом.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Творог протирают, добавляют к нему соль, сахар, яйца и все хорошо перемешивают. С этим фаршем делают вареники, которые отваривают в подсоленной воде и отпускают с маслом и сметаной. Можно отварные вареники положить в глиняный горшочек или на порционную сковороду, полить сметаной и довести до кипения. В этом случае количество сметаны увеличивают.

На 1 кг сырых вареников: фарш — творог 480, сахар 50, яйцо 1 шт.; для теста — мука пшеничная 280, молоко 110, яйцо 1,5 шт., сахар 10, масло 18, соль 5.

Для отпуска: сметана 150 или 100, масло 50.

ВАРЕНИКИ «ЛЕНИВЫЕ» С ТВОРОГОМ

Творог растирают, добавляют соль, сахар, яйца, муку и тщательно перемешивают. Эту массу растирают, режут на квадратики или ромбики. Иногда ее раскатывают жгутом толщиной около 1 см и режут на кусочки. Готовые изделия варят и отпускают так же, как обычные вареники.

На порцию: творог 140, мука 20, яйцо 1,5 шт., сахар 15, масло 10, сметана 30.

ВАРЕНИКИ СТАРОРУССКИЕ

Легкое, сердце промывают в холодной воде, варят и измельчают на мясорубке. Лук мелко нарезают и слегка обжаривают на масле, добавляют к молотому ливеру и все вместе еще немного обжаривают. Сушеные грибы отваривают, мелко рубят, обжаривают и добавляют в фарш. С этим фаршем делают вареники.

*На 1 кг сырых вареников: фарш — сердце 100, легкое 200, грибы 10, лук 25, масло 25; для теста — мука пшеничная 280, молоко 110, яйцо 1,5 шт., сахар 10, масло 18, соль.
Для отпуска — масло 50.*

КОЛДУНЫ

Мелко рубят мясо, добавляют говяжий или свиной жир, лук и все вместе рубят или измельчают на мясорубке. В фарш добавляют воду или мелко толченый лед, перец, соль и хорошо перемешивают. С этим фаршем делают крупные вареники (колдуны) и варят их в подсоленной воде.

На 1 кг сырых колдунов: фарш — говядина (мякоть) 75, жир 20, лук 10, вода 10, соль перец; для теста — мука пшеничная 280, молоко 110, яйцо 1,5 шт., масло 28, соль.

ЛАПША

Слово и блюдо лапша тюркского происхождения. Однако в русской кухне лапша приобрела вкус, свойственный национальным блюдам. Теперь лапша значительно отличается от дунганской или от среднеазиатских лагманов. Приготовление теста для нее описано в разделе о супах.

В конце XVIII века в России появились макаронные изделия. Первая фабрика была построена в Одессе в 1798 г. Макароны по вкусу близки к старинному русскому блюду — лапше и поэтому быстро завоевали популярность. Однако вытеснить лапшу домашнюю до сих пор не смогли ни макароны, ни лапша промышленной выработки.

ЛАПША С МАСЛОМ, ТВОРОГОМ ИЛИ СЫРОМ

Раскатанное тесто для лапши нарезают квадратиками, ромбиками или соломкой, подсушивают, варят и заправляют маслом. При отпуске посыпают тертым сыром или творогом.

Лапша 60, масло топленое 10, сыр 20 или творог 50.

ЛАПША С ГРИБАМИ

Сухие грибы варят, шинкуют, добавляют к ним пассерованный лук и обжаривают вместе. Обжаренные грибы перемешивают с вареной лапшой.

Лапша 60, грибы сухие 10, лук репчатый 30, масло топленое 10.

ЛАПША СО СЛИВКАМИ

Отварную лапшу заправляют маслом, кладут в глиняные горшочки или на порционные сковороды, заливают сливками, упаривают, а затем запекают в жарочном шкафу.

Лапша 60, масло сливочное 10, сливки 50.

ЛАПША С ВЕТЧИНОЙ

Отварную лапшу заправляют маслом, добавляют мелкорубленую и обжаренную с луком ветчину и прогревают.

Лапша 60, масло сливочное 15, лук 20, ветчина 40.

ЛАПША С ОВОЩАМИ

Нарезают соломкой морковь, лук, брюкву и репу. Слегка обжаривают их с маслом, подливают немного воды и тушат до готовности. Добавляют сметану, кипятят и поливают этим соусом сваренную лапшу.

Лапша 60, овощи 150, масло 20, сметана 50.

ЛАПШЕВНИКИ И ЗАПЕКАНКИ

Запеченные блюда из лапши отварной широко распространены в русской кухне. Блюда эти очень питательны. В них удачно сочетаются неполноценные растительные белки муки с животными белками (молока, яиц, мяса и т. д.).

Это позволяет получить при определенном соотношении продуктов полноценные сочетания белков, по своей пищевой ценности не уступающие белкам яиц и молока.

Для приготовления этих блюд отваривают лапшу, смешивают ее с яйцом, или смесью яиц и молока, или с творогом, растертым с сахаром и солью и т. д., раскладывают на противни или сковороды, поверхность смазывают сметаной, яйцом или маслом и запекают. Подают их со сметаной.

Караваи запекают в круглых формах.

ЛАПШЕВНИК

Растирают творог с яйцами, сахаром и солью, добавляют к отварной лапше и перемешивают. Лапшу раскладывают на противни, смазанные маслом, и посыпают сухарями. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и после этого его запекают. Подают со сметаной.

1. Лапша 60, творог 70, яйцо 1,5 шт., сахар 10, масло 5, сухари 3; для подачи — сметана 30.

2. Лапша (макароны) 60, яйцо 1,5 шт., молоко 35, масло 3.

Для каравая из лапши ее отваривают в молоке, остужают (не сливая), добавляя соль, масло, сахар, цукаты, желтки, перемешивают, а потом добавляют взбитые белки. Форму смазывают маслом, обсыпают сухарями, заполняют подготовленной лапшой и выпекают в умеренно горячем жарочном шкафу. Примерно через полчаса вынимают, нарезают на порции и подают с жидким киселем.

ВЫПЕЧНЫЕ И ЖАРЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Кроме пресного ржаного теста готовят более сложные виды его: сдобное, слоеное, жидкое — блинчиковое.

Для получения ржаного пресного теста ржаную муку грубого помола разводят подсоленной водой или молоком и замешивают тесто. Естественно, что изделия из такого теста получаются плотные, и готовить их можно только из муки, содержащей большое количество отрубей, которые играют роль разрыхлителей.

Ржаное пресное тесто: мука ржаная 1000, вода или молоко 400—450, соль 8.

Существуют более сложные способы приготовления этого теста. Так, например, часто его готовят с разрыхлителями и обогатителями: ржаную муку перемешивают с содой, просеивают; сметану, яйца, соль смешивают, добавляют к ним муку и замешивают тесто.

Ржаное улучшенное тесто: мука ржаная 1000, сметана 450, яйца 3 шт., сода 6, соль 8.

В районах, где основной сельскохозяйственной культурой является пшеница, готовят пресное сдобное тесто, которое используют для тех же целей, что и ржаное. Для его приготовления в воде или сметане растворяют соль, сахар, яйца, добавляют 1/2 положенного по норме количества просеянной муки и перемешивают; когда тесто станет однородным, в него всыпают остальную муку, смешанную с содой, и быстро перемешивают.

Пресное сдобное тесто: мука пшеничная 1000, яйца 3 шт., масло сливочное 130, сода 3, соль 8, вода или сметана 360.

Современные способы приготовления слоеного теста стали использоваться сравнительно недавно, но упрощенное приготовление его известно с давних времен. Слоеные изделия готовили, растягивая тесто на тонкие пласты, смазывали их жиром и накладывали один на другой перед посадкой в печь.

В настоящее время для приготовления слоеного теста в небольшом количестве воды растворяют соль, лимонную кислоту, кладут яйца, всыпают пшеничную муку, добавляют остальную воду и замешивают тесто. Месяц его 15—20 мин и оставляют для набухания клейковины примерно на полчаса. В это время обсушивают масло, смешивают его с мукой (75 г на 500 г масла) и хорошо разминают. Масло формуют пластом толщиной около 2 см и охлаждают до 13—14° С.

Приготовленное тесто формируют в виде шара и делают ножом крестообразный надрез. После этого тесто раскатывают на столе, посыпая мукой так, чтобы получился крестообразный пласт с четырьмя овальными концами. На середину его кладут подготовленное масло и закрывают его концами теста, сметая с них муку. Края теста защипывают. Получившийся конверт посыпают мукой и раскатывают его в прямоугольный пласт толщиной около 1 см, тщательно сметают с него муку

и сворачивают вдвое так, чтобы концы теста сошлись на середине. После этого пласт сворачивают еще раз вдвое и охлаждают при 3—5° С около получаса.

Охлажденное тесто вновь раскатывают, сворачивают и охлаждают (4 раза).

Тесто слоеное: мука пшеничная высшего сорта 1000, яйцо 1 шт., соль 10, кислота лимонная 1, вода 325, масло 465.

Для блинчиков готовят очень жидкое пресное тесто: хорошо размешивают яйца, сахар, соль, добавляют половину положенного по норме молока, всыпают муку, перемешивают и вливают остальное молоко.

Тесто для блинчиков: мука пшеничная 1000, сахар 60, яйца 4 шт., соль 20, молоко 2500.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Веками вырабатывались приемы приготовления дрожжевого теста и традиционная посуда и утварь: квашня, дежа (бондарная или глиняная) для приготовления опары, наковшник — ткань для накрывания теста, веселки или рогатки (мутовки из корневища молодой елки) — для размешивания опары и жидкого теста и др. До сих пор говорят «творить тесто», а не делать, подчеркивая сложность этого процесса.

Готовят дрожжевое тесто двумя способами: опарным и безопарным. При опарном способе берут от 35 до 50% муки и от 60—70 до 100% воды или молока (от всего количества, положенного по рецептуре). В подогретую до 30—35° С воду, молоко или пахту кладут дрожжи (измельченные и разведенные небольшим количеством теплой воды), всыпают муку, размешивают и оставляют для брожения. Под влиянием дрожжей содержащийся в муке сахар превращается в спирт и углекислый газ. Одновременно развиваются молочнокислые микроорганизмы, содержащиеся на поверхности дрожжей, и образуется молочная кислота, которая препятствует развитию гнилостных процессов. Густая опара бродит около 3,5—4 ч, а жидкая — около 1—1,5 ч. Опара считается готовой, когда она достигнет максимального подъема и начнет опускаться (на поверхности ее появятся морщинки).

Соль и сдобу в опару не кладут, так как они задерживают развитие дрожжей и брожение.

В готовую опару прибавляют раствор соли и сахара, оставшуюся муку и воду (или молоко, пахту), яйца и замешивают тесто. В конце замеса добавляют растопленное масло. Тесто оставляют в теплом месте на 1,5—2 ч для вторичного брожения. Во время брожения его 1—2 раза обминают, чтобы равномерно распределились пузырьки углекислого газа и лучше развивались дрожжи.

При безопарном способе замешивают сразу все сырье, положенное по рецептуре. Масло добавляют в конце замеса.

Процесс брожения длится 2,5—4 ч, и за это время тесто обминают 1—2 раза. Рецептура теста может быть различной.

Дрожжевое слоеное тесто готовят из обычного дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом. Для этого готовое тесто охлаждают до 20—22° С, раскатывают в прямоугольный пласт толщиной около 2—2,5 см. Поверхность пласта покрывают на 2/3 размягченным маслом. Не покрытую маслом часть пласта теста поднимают и покрывают им масло примерно на 1/2. Выступающую часть пласта, покрытого маслом, заворачивают и покрывают ею уже сложенную вдвое часть теста. Таким образом, получится три слоя теста и два слоя масла. Края теста защипывают. Получившийся пласт теста сворачивают вдвое так, чтобы края его сошлись в середине, и раскатывают. Эту операцию повторяют еще 1—2 раза. Подготовленное тесто кладут на посыпанные мукой листы, покрывают тканью и оставляют на холоде.

КОЛЯДКИ

В разных областях, районах и деревнях РСФСР придают различную форму ватрушкам, колядкам и сочным, но везде эти изделия близки друг к другу по рецептурам и способам приготовления. В основе их лежит один прием: готовят лепешку из теста, а затем формуют изделия с разными фаршами. Иногда лепешки выпекают отдельно, а затем смазывают «намазками», «наливками» и т. п.

Название этих изделий происходит от древнего языческого праздника «коляды». Давно этот праздник потерял всякую религиозную окраску, но шумные веселые «колядки» с песнями и играми бытуют в некоторых районах сельской местности до сих пор. Колядовальщикою хозяева одаривают пряниками, конфетами, пирогами и колядками.

Пресное ржаное тесто раскатывают, режут на квадраты, края загибают, а углы защипывают так, чтобы получилась плоская коробочка. Ее наполняют различными фаршами и выпекают.

Тесто пресное ржаное: мука 40, вода 16, фарш 40.

Фарши для колядок могут быть разные:

1. Творог растирают с яйцом и сахаром (творог 32, яйцо 3,5).
2. Вареный горячий картофель толкут, разводят с молоком, добавляют яйца, сметану и перемешивают (картофель 30, молоко 5, яйцо 3 г, сметана 4).
3. К варенью клюквенному добавляют муку (варенье 36, мука 2).

РЕЦЕПТУРА ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

(в г на 1 кг муки)

Наименование продуктов	Сдоба обыкновен- ная (1238)	Булочка школьная	Пирожки пече- ные		Куле- бика	Рассте- ган	Дрожже- вое слое- ное тесто	Блины	Оладьи
Мука пшеничная высшего сорта	—	—	—	—	—	—	1000	—	—
Мука пшеничная 1-го или высше- го сорта	1000	1000	1000	1000	1000	1000	—	1000	1000
Сахар	103	25	70	64	55	40	170	50	54
Масло сливочное	—	25	—	—	—	—	—	—	—
Масло животное	31	—	—	—	—	—	—	—	—
Маргарин сливоч- ный	—	—	30	32	45	55	260	70	—
Меланж (яйцо)	35	100	—	—	53	90	150	170	170
Соль	15	10	15	16	15	15	17	25	20
Дрожжи	15	25	30	32	30	30	19	70	42
Вода	475	350	470	550	400	400	430	—	—
или молоко	—	350	—	—	—	—	—	1650	1000

СОЧНИ СЫРНЫЕ

Третий сыр растирают с яйцом (или только с желтками) и постепенно добавляют пшеничную муку, размешивая тесто. Затем добавляют масло и хорошо вымешивают. Тесту дают постоять около 1/2 ч, раскатывают, нарезают кружками, квадратами и т. п., кладут на листы, посыпанные мукой, и выпекают.

Мука пшеничная 40, сыр 40, яйцо 1/2 шт., масло 30.

СОЧНИ С ТВОРОГОМ ИЗ СДОВНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Приготавливают сдобное дрожжевое тесто, делят его на куски массой примерно 70 г, раскатывают тонкой лепешкой, кладут творог, растертый с яйцом и сахаром, сворачивают пополам, края защипывают, дают постоять несколько минут и жарят с маслом на сковороде. Перед подачей смазывают сметаной.

Для теста: мука пшеничная 40, молоко 10, сахар 3, масло 5, дрожжи 1,5, сметана 10, соль 0,5.

Для подсыпки — мука пшеничная 2.

Для жаренья — масло 8.

Для начинки: творог 30, яйцо 1,5, сахар 3. Для подачи — сметана 5.

СОЧНИ ЯРОСЛАВСКИЕ С ТВОРОГОМ

Приготавливают дрожжевое слоеное тесто опарным способом, разделяют на куски массой примерно 100 г, раскатывают лепешки и выпекают в жарочном шкафу, чтобы тесто зарумянилось. На лепешки кладут творог, растертый с яйцом и сметаной, снова ставят в жарочный шкаф, чтобы творог слегка порозовел, затем лепешки сворачивают вдвое, смазывают маслом, посыпают сухарями и опять ненадолго ставят в жарочный шкаф.

Для теста: мука пшеничная 50, сахар 9, масло 13, яйцо 1,5 шт., соль 0,8, дрожжи 1, вода 21.

Для подсыпки — мука пшеничная 3.

Для жаренья — масло 10. Для начинки: творог, яйцо 1/3 шт., сахар 5, сметана 5.

СОЧНИ АРХАНГЕЛЬСКИЕ

Готовят так же, как сочни из сдобного дрожжевого теста с творогом, но начинку делают иначе. Для этого обжаривают на сковороде мелко шинкованный лук, добавляют мелко рубленую ветчину, прибавляют промолотую говядину и обжаривают вместе. Фарш разводят молоком, добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца, соль, перец, фарш должен быть сочным.

Начинка: говядина 40, яйцо 1/5 шт., лук 10, ветчина 10, молоко 5, жир 5. Остальные продукты, как для сочней с творогом.

СОЧНИ ИЗ СДОВНОГО ПРЕСНОГО ТЕСТА

Пресное сдобное тесто раскатывают пластом толщиной 3—4 мм, режут на квадраты, на один угол кладут творожный фарш и сворачивают по диагонали. Сочни кладут на противни, смазанные маслом, смазывают сметаной и выпекают. При отпуске отдельно подают сметану.

Для теста: мука пшеничная 25, сахар 2,5, масло 5, яйцо 1/10 шт., сметана 5, соль 0,1.

Для начинки: творог 30, яйцо 1/10 шт., сахар 5. Для выпечки — жир 2.

ШАНЬГИ СИБИРСКИЕ

Дрожжевое безопарное тесто делят на куски массой 60—70 г, раскатывают их в круглые лепешки диаметром 7—8 см, укладывают на листы, смазанные маслом, дают постоять в тепле несколько минут. Сверху изделия смазывают «наливкой» и выпекают.

Для теста: мука пшеничная 45, молоко 23, дрожжи 1, сахар 4, масло 1,5, яйцо 1/2 шт., соль 0,3.

Для «наливки»: мука 7,5, яйцо 1/20 шт., сметана 8, масло 15 (растительное масло и все остальные продукты хорошо перемешивают).

ШАНЬГИ С КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ ГОРОХОМ

Из дрожжевого безопарного теста делают шарики массой около 70 г, укладывают их на листы, смазанные маслом, дают постоять в тепле несколько минут, делают углубление, кладут на него начинку, сбрызгивают маслом или смазывают яйцом и выпекают. Намазки могут быть разные: отварной картофель толкут, добавляют горячее молоко, яйца, сметану и перемешивают; горох варят, толкут, добавляют молоко, поджаренный лук, соль и перемешивают.

Для теста: мука пшеничная 40, сахар 3, масло 3, яйцо 1/20 шт., дрожжи 1,5, молоко 10, соль 0,5.

Для намазки: картофель 60, молоко 10, яйцо 1/10 шт., сметана 8, горох 45, лук 10, масло 2, молоко 15.

ШАНЬГИ С МАКОМ

Мак с сахаром толкут в ступке, добавляют размягченное сливочное масло, намазывают на готовые шаньги из дрожжевого теста.

Для теста: продукты, как для шанег с картофелем.

Для начинки: мак 20, масло 20.

БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ

Долги и суровы бывают зимы в северных и центральных районах страны. Поэтому с таким нетерпением ждут у нас прихода весны и так шумно и весело провожают зиму. Эти проводы длятся целую неделю и носят название масленицы. Традиция эта восходит к древности. Но до сих пор масленица — один из любимых народных праздников, связанный с веселыми и шумными гуляньями, катаньями на тройках и т. д.

Характерным для проводов зимы является обилие традиционных блюд и среди них в первую очередь блинов всех видов. Круглый горячий блин — символ весеннего солнца.

На примере этого блюда можно видеть характерную особенность русской кухни — использование муки не только из ржи и пшеницы, но и из различных злаков: гречихи, проса, овса. Делают блины простые и с припеком (добавлением различных продуктов при выпечке). Подают к блинам масло, сметану, икру, малосольную рыбу (семгу, лососину, кету, горбушу и т. д.), сельдь рубленую и пр. Сметану и масло можно подавать в резных и расписных деревянных ковшах, плошках и т. п.

Независимо от рецептуры теста выпекают блины одинаково.

Сковороды для выпечки блинов не моют, а наливают на них немного жира, насыпают крупной соли, прогревают, дают слегка остыть и вытирают чистой тканью. На подготовленные и хорошо прогретые сковороды наливают ложкой тесто и жарят блины. Раньше их пекли в русской печи и поэтому до сих пор о блинах говорят

«печь», а не «жарить»), но фактически их в настоящее время только жарят. Если жареные блины плохо отстают от сковороды («первый блин комом»), надо вновь прокалить сковороду с жиром и солью и хорошо протереть тканью, а затем еще раз протереть сухой солью и вновь чистой тканью.

Блинное тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Из такого теста блин получается тонким. Если смотреть на просвет, то хорошо заметен рисунок пор, а сам блин полупрозрачен. Форма блинов достаточно хорошо охарактеризована в русских пословицах: «круглый как блин», «тонкий как блин», «плоский как блин». Подают блины, положив стопками на сковороды.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

За 5—6 ч до выпечки ставят опару: в теплом молоке или воде разводят дрожжи, сахар, добавляют растопленное масло, желтки, хорошо перемешивают или взбивают веселкой, всыпают гречневую муку и вновь все хорошо взбивают. Жидкости при этом берут около 2/3 всего количества. Тесто ставят в теплое место и, когда оно поднимается, всыпают соль, вливают остальное горячее молоко или воду, хорошо взбивают и дают вновь подняться. Можно перед вторым взбиванием ввести хорошо взбитые белки. Затем тесто осторожно, не мешая и не встряхивая, переносят к плите и пекут блины.

Для опары: мука гречневая 70, сахар 2, дрожжи 8, молоко 70.

Для теста: мука гречневая 70, сахар 4, соль 3, молоко 120.

Для выпекания: масло 10.

Для подачи: сметана 5 или масло топленое 2 или сливочное 4.

БЛИНЫ СМЕШАННЫЕ (ГРЕЧНЕВЫЕ)

Готовят так же, как и гречневые и по той же рецептуре, но для опары муку гречневую заменяют пшеничной.

БЛИНЫ ПШЕНИЧНЫЕ

Примерно 3/4 положенного по рецептуре молока нагревают до 30—35° С, растворяют дрожжи, добавляют сахар, соль, яйца, растопленное масло и все хорошо перемешивают веселкой. Затем всыпают просеянную пшеничную муку и быстро размешивают. Посуду с тестом закрывают тканью и ставят в теплое место. Когда тесто поднимется, его обминают и добавляют остальное молоко, подогретое примерно до 50° С. Через 1—1,5 ч (после второго подъема теста) выпекают блины.

Если тесто выбродило недостаточно, то блины получатся пресные, тяжелые, а если перебродило — кислые, бледные.

Для теста: мука пшеничная 144, сахар 6, масло сливочное 6, яйцо 8 г, дрожжи 6, соль 3, вода или молоко 230.

Для выпекания — масло или другой жир 10.

Для подачи: икра, семга, сельдь, балык и т. д., сметана 50, масло сливочное 40 или топленое 30.

БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ (СКОРОДУМКИ)

В кастрюлю кладут муку, яичные желтки, растопленное масло, хорошо перемешивают и разводят кислым молоком. Затем хорошо взбивают белки и вводят в тесто.

Мука пшеничная 80, яйцо 1 шт., масло 20, соль 3.

Для выпекания — жир 10.

БЛИНЫ С ТЫКВОЙ

Тыкву запекают, протирают, добавляют молоко, кладут дрожжи, разведенные теплым молоком, муку, хорошо вымешивают и ставят в тепло. Когда тесто подойдет, добавляют масло, яйца, растертые с сахаром, соль и выпекают блины.

*Мука 144, сахар 6, масло 6, яйцо 8, дрожжи 6, соль 3, молоко 200, тыква 100.
Для выпекания — жир 10.*

БЛИННИЦА

Выпеченные пшеничные или гречневые блины складывают на сковороду стопкой, смазывая каждый блин сырыми яйцами, а затем запекают. Перед отпуском разрезают на части.

Готовые блины 5 шт., яйцо 1 шт.

БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

С припеком можно готовить пшеничные, гречневые, смешанные и другие блины. Для их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды кладут готовый припек, заливают тестом для блинов и жарят как обычно. Припеки могут быть разные.

1. Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают до золотистого цвета (20 г).

2. Лук зеленый шинкуют и слегка обжаривают (10 г).

3. Мякоть любой рыбы припускают, мелко рубят, посыпают солью, перцем, добавляют слегка обжаренный лук и все обжаривают на сковороде (мякоть рыбы 20 г, лук 5 г).

4. Яйцо вареное мелко рубят (1/4 шт.).

5. Сметки промывают, обсушивают и слегка обжаривают (10 г).

БЛИНЧИКИ

Эти изделия готовят из очень жидкого пресного теста. Хотя приготовление их проще и быстрее, чем блинов, они вошли в наш быт значительно позднее под влиянием западноевропейской кухни и в народной кулинарии играют до сих пор меньшую роль, чем блины. Процесс приготовления этих изделий сводится к следующему.

Яйца и соль хорошо размешивают, добавляют половину положенного по норме количества молока, всыпают просеянную муку (пшеничную тонкого помола) и, размешивая, добавляют остальное молоко. Тесто получается жидким, как негустая сметана.

Небольшие (порционные) сковороды нагревают, смазывают жиром, наливают на них тесто и равномерно распределяют его по всей сковороде. Когда блинчик пропечется, его снимают со сковороды или переворачивают сковороду над столом и стряхивают.

При отпуске блинчики поливают сметаной, маслом или отдельно подают кислое молоко.

*Для теста: мука пшеничная 50, сахар 3, яйцо 1/5 шт., соль 1, молоко 125.
Для выпекания — сало свиное 2.
Для отпуски: масло сливочное 15, или сметана 20, или молоко кислое 180.*

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

На середину блинчика кладут начинку (на обжаренную сторону), заворачивают края блинчика в виде прямоугольника и обжаривают на сковороде. Готовят их с самыми разнообразными начинками: мясной, творожной и т. д.

Блинчики 2—3 шт. на порцию, масло, жир для обжаривания 10.

1. *Мясная начинка.* Мясо пропускают через мясорубку, обжаривают, вновь пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, обжаренный лук, рубленое яйцо и хорошо перемешивают.

Мясо (мякоть) 67, жир 5,5, яйцо 1/3 шт., соль, лук 5.

2. *Начинка из печени.* Печень мелко нарезают, обжаривают, измельчают на мясорубке, добавляют мелкорубленный и обжаренный лук, масло, готовую рассыпчатую гречневую кашу, соль, перец и перемешивают.

Печенка 40, масло 5, крупа гречневая 10, лук 5.

3. *Творожная начинка.* Сливочное масло растирают с желтками и протертым творогом, добавляют соль.

Творог 60, масло 3, желток 4.

БЛИНЧИКИ ПРЯЖЕННЫЕ

Готовят любую начинку, кладут ее на блинчик, заворачивают в виде конверта и трубочки, смачивают в яйце, разведенном в молоке, обваливают в молотых сухарях и жарят в растопленном жире.

Дополнительно: для панировки — яйцо 5, молоко 5, сухари 5; для обжаривания — жир 15.

ОЛАДЬИ

Оладьи такое же старинное русское блюдо, как и блины. Готовят их так же, как блины, из дрожжевого теста, но делают его значительно гуще и поэтому при выливании на сковороды оно образует более толстый слой и не разливается по всей сковороде.

Как и блины, оладьи можно готовить с припеком.

Тесто приготавливают дрожжевое безопасным способом.

Для теста: мука 460, яйца 2 шт., молоко 0,5, сахар 25, соль 10, дрожжи 20.

Можно готовить оладьи и из сдобного теста. Для этого его готовят опарным способом.

Для опары: мука 400, сахар 10, дрожжи 50, молоко 400.

Для теста: мука 400, яйца 300 (6 шт.), сахар 40, масло 50, соль 15, сметана 100, молоко 60.

На порцию оладий теста берут 180—200.

Чтобы оладьи были пышными, выбродившее тесто нельзя трясти, перемешивать, охлаждать, оставлять в нем ложку. Для выпечки большую ложку опускают в жир, осторожно берут ею тесто с края посуды и выливают его на нагретую, смазанную жиром сковороду. Когда одна сторона оладьев обжарится, их переворачивают и обжаривают вторую сторону. Укладывают их на тарелки или блюда, а отдельно подают сметану или мед.

ОЛАДЬИ С ПРИПЕКОМ

В сдобное тесто для оладий добавляют перебранный и промытый изюм или нарезанные мелкими кубиками очищенные от кожицы и семян яблоки. Припек добавляют в тесто во время обминки.

На порцию оладий: тесто 160, изюм или яблоки 15.

ЛЕПЕШКИ ИЛИ ПЫШКИ

Слово «лепешки» чисто русское; оно произошло от глагола лепить. Само название этого изделия показывает, что тесто для него готовят еще гуще, чем для оладий, такой консистенции, что его можно лепить, раскатывать. Готовят тесто из пшеничной муки опарным и безопарным способом, как описано выше.

ПЫШКИ СИБИРСКИЕ

Готовое опарное тесто делят на куски, придают им форму толстых лепешек толщиной около 1 см и диаметром 4—5 см, укладывают на листы, посыпанные мукой, и выпекают. Затем их кладут в глиняные горшки, заливают сметаной и маслом и прогревают в духовках. Чтобы пышки равномерно пропекались, их прокалывают в нескольких местах ножом.

Для опары: мука 55, молоко 70, дрожжи 8, сахар 1.

Для теста: мука 145, сахар 14, масло 25, яйцо 30, соль 2.

Для подачи: сметана 30, масло 30.

ПЫШКИ БОЛЬШИЕ

Готовят опарное тесто по такой же рецептуре, как и для пышек сибирских, но раскатывают его в большие лепешки толщиной около 1 см и диаметром по размеру сковороды (20—25 см), прокалывают ножом в нескольких местах и жарят на сковородах с разогретым жиром. Подают горячими, смазав маслом. Отдельно подают кислое или пресное молоко, сметану.

Дополнительно: молоко 200 или сметана 50.

ПИРОЖКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Готовят пирожки и в других странах, но такого разнообразия их, как в русской кухне, нет ни в одной кухне мира. Отличаются они друг от друга формой, видом начинки и теста, способом выпечки или жаренья, размерами.

Подают пирожки как закуску, как самостоятельное блюдо, как дополнение к национальным супам, и особенно к ухе, щам, борщам. Больше всего распространены пирожки из дрожжевого теста, но делают их и из пресного сдобного и слоеного теста.

Существует несколько традиционных форм пирожков: лодочка, елочка, саечка, расстегаи и т. д. Размер их тоже может быть различный — от очень маленьких (закусочных) до больших, которые перед подачей приходится нарезать. Поэтому нет резкой грани между этими изделиями и пирогами. Однако чаще всего пирожками называют однопорционные изделия, а пирогами — многопорционные, нарезные.

Для пирожков приготавливают дрожжевое тесто безопарным способом. После брожения тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, отрезают большой ку-

сок, раскатывают его в жгут и отрезают от него куски. Каждый отрезанный кусок закатывают в шарик так, чтобы шов был внизу. Подготовленные шарики теста оставляют на 5—8 мин для расстойки, а затем раскатывают, кладут начинку, формуют пирожок и ставят в теплое место (для расстойки). Перед выпечкой поверхность изделий смазывают хорошо размешанным яйцом.

Выпекают в жарочном шкафу. Пирожки делают обычно массой 75—80 г, но если их подают к супам, то значительно меньше — 50 г.

Тесто для крупных пирожков (на 10 пирожков 75—80): мука 1-го сорта 400, сахар 2,5, масло (маргарин) 10, дрожжи 10, соль 5, вода 150.

Масса начинки для одного пирожка 25—30 г.

Наиболее распространенные формы пирожков приведены ниже. Лодочка — начинку кладут на середину лепешки, закрывают краями теста, защипывают их и пирожок переворачивают швом вниз. Елочка — делают так же, как лодочку, но шов защипывают в виде елочки и не переворачивают. Саечка — пирожку придают цилиндрическую форму, одну боковую сторону смазывают маслом и укладывают изделия на листы вплотную друг к другу, дают расстояться и выпекают.

Расстегай московский — тесто раскатывают кружком, на середину кладут начинку, края теста приподнимают и защипывают так, чтобы середина осталась открытой.

Расстегай новотроицкий — тесто раскатывают кружком, кладут начинку, закрывают краями теста и защипывают его елочкой, но так, чтобы в середине осталась отверстие.

Карасик, калачик — тесто раскатывают удлиненной лепешкой, на одну половину ее кладут начинку, закрывают ее другой половиной лепешки. Тесто по шву хорошо обжимают. Изделию придают форму калачика, изогнув его так, чтобы углы соединились.

Беляши — эта форма пирожков близка к татарским «перемечам» и распространена в тех районах страны, которые граничат с татарским населением (Южный Урал). Для их приготовления раскатывают тесто в виде круглых лепешек, на середину кладут фарш, а края теста поднимают и защипывают «елочкой».

Фарши для пирожков также готовят самые разнообразные.

ФАРШ МЯСНОЙ

Мякоть говядины, баранины или нежирной свинины нарезают на кусочки по 40—50 г, обжаривают с жиром, кладут в плоскую кастрюлю, добавляют воду или бульон и тушат, закрыв крышкой.

Одновременно готовят соус: репчатый лук мелко шинкуют и слегка обжаривают с жиром; муку обжаривают без жира до светло-коричневого цвета и соединяют с луком; затем добавляют бульон от тушения мяса и варят около 1/2 ч, помешивая, чтобы соус не подгорел. Мясо пропускают через мясорубку, добавляют соус, перец, соль. В этот фарш можно добавлять и рубленые, сваренные вкрутую яйца, зелень петрушки или сваренный рассыпчатый рис.

На 10 пирожков: мясо 300, лук 25, мука 2,5, жир 17, перец, соль; или мясо 275, лук 20, мука 2,5, жир 17, соль, перец, зелень; или мясо 250, рис 25, лук 20, мука 2, жир 17, соль, перец, зелень; или мясо 225, рис 18, лук 20, яйцо 1/2 шт., мука 2, жир 10, соль, перец, зелень.

ФАРШ ИЗ ЛИВЕРА

Печень зачищают от протоков, снимают пленку, нарезают ломтиками толщиной 1—2 см, посыпают солью и обжаривают, пока не исчезнет кровь. Пережаривать ее не следует. Легкое нарезают на куски массой 200—400 г, сердце — на мелкие

кусочки и варят с добавлением перца и соли. Все части ливера пропускают через мясорубку, прогревают с жиром и заправляют таким же соусом, как и мясной фарш (см. выше).

ФАРШ ИЗ ПЕЧЕНИ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

Печень приготавливают, как для фарша с ливером, измельчают на мясорубке, добавляют рассыпчатую гречневую кашу, заправляют соусом.

Для 10 пирожков: крупа гречневая 62, вода (для варки) 90, печенка 100, лук 4, мука 2,5, жир 13, соль, перец.

ФАРШ РЫБНЫЙ

Рыбу разделяют на филе без костей и кожи, кладут в плоскую кастрюлю, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, подливают немного бульона или воды, закрывают крышкой и доводят до готовности. Бульон сливают и готовят на нем соус, как для фарша мясного, а рыбу мелко рубят и заправляют соусом. В фарш можно добавлять рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, зелень петрушки.

На 10 пирожков: мякоть рыбы 200, рис 32, лук 22, жир 10, мука 2, зелень, соль, перец.

ФАРШ ИЗ ВИЗИГИ, ХРЯЩЕЙ ОСЕТРОВЫХ РЫБ

Варят головы осетровых рыб, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения. Свежую визигу (спинной хрящ) варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Сухую визигу замачивают на 3—4 ч в холодной воде, а затем варят. Сваренные хрящи и визигу рубят ножом или пропускают через мясорубку и заправляют соусом. Добавляют рассыпчатую рисовую кашу. В этот фарш можно добавлять и вареную рубленую рыбу.

На 10 пирожков: визига или хрящи свежие 150, или сухая визига 40, рис 48, лук 10, жир 5, зелень, соль, перец; или рыба 220, визига свежая 80, или сухая 20, рис 10, масло сливочное 10, зелень, перец, соль.

ФАРШ ИЗ РИСА, ПШЕНА

В кипящую подсоленную воду всыпают перебранную и промытую крупу и варят рассыпчатую кашу. Добавляют масло, рубленое яйцо и перемешивают.

Рис 80 или пшено 90, яйцо 30, масло 22, соль 5.

ФАРШ ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

Соленые грибы хорошо промывают, отжимают и мелко рубят. На сковороде обжаривают с маслом лук, добавляют рубленые грибы и обжаривают все вместе.

Грибы соленые 400, лук 100, жир 60.

ФАРШ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Плотные соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками, кладут в плоскую кастрюлю, добавляют немного воды и припускают, закрыв крышкой. Затем огурцы откидывают на сито, соединяют их с рубленным вареным яйцом и поджаренным луком.

Огурцы 400, лук 100, жир 60, яйцо 1/4 шт.

ФАРШ ДЛЯ РАССТЕГАЕВ МЕЛКИХ

Расстегаи готовят с мясным, рыбным фаршами и с визигой (см. выше). На раскатанную лепешку теста кладут фарш, на него — ломтик отварной осетрины, мало-сольной семги, кусок печени налима и делают расстегаи так, чтобы отверстие в верхней части их приходилось над этими продуктами. После выпечки расстегаи укладывают на блюдо, а отдельно в соуснике подают крепкий бульон с мелкорубленой зеленью укропа или петрушки и сливочным маслом.

Для расстегаев (на 10 шт.): фарш рыбный, или из визиги 175, семга или осетрина отварная 75, или фарш рыбный 200, печень налима отварная 50. Для подачи: бульон крепкий 150, масло сливочное 50, зелень петрушки, укроп 10.

ФАРШ ИЗ МОРКОВИ

Морковь очищают, мелко рубят, кладут в плоскую кастрюлю, добавляют масло, сахар, соль и тушат до готовности. В готовый фарш можно добавить рубленые, сваренные вкрутую яйца.

Морковь 270, масло 12, сахар 2, соль 2; или морковь 220, яйцо 1/2 шт., масло 20, сахар 2, соль 2.

ФАРШ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Квашеную капусту отжимают от рассола, если попадаются крупные частицы, то их рубят ножом, кладут в плоскую посуду, добавляют жир, слегка обжаренный лук и тушат. В конце тушения добавляют сахар и, если нужно, соль.

Капуста (без рассола) 225, масло 25, лук репчатый 20, сахар 5, соль 2.

ФАРШ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Зеленый лук перебирают, моют, шинкуют, кладут в плоскую кастрюлю или глубокую сковороду, добавляют жир и тушат до размягчения. Затем добавляют сырые и вареные мелкорубленые яйца, солят и перемешивают.

Лук зеленый 400, жир 30, яйца 2—3 шт., соль.

ФАРШ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Варят картофель, сливают воду, слегка подсушивают, толкут, добавляют сырые яйца, масло, слегка поджаренный лук и хорошо перемешивают.

Картофель очищенный 230, молоко 40, лук 30, масло 20, яйцо 1 шт.

ФАРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Капусту зачищают, мелко рубят (если она горчит — ошпаривают), кладут тонким слоем (3—4 см) в плоскую кастрюлю или на сковороду с нагретым жиром и жарят до полуготовности, периодически помешивая. Готовую капусту солят, добавляют рубленые яйца.

Капуста 300, яйцо 1 шт., масло 25, соль.

ФАРШ ГРИБНОЙ

Сушеные грибы перебирают, промывают, варят, откидывают на сито или дуршлаг, еще раз промывают, мелко рубят и обжаривают на жире. На грибном отваре готовят соус и заправляют им фарш.

Грибы сухие 100, лук 21, мука 3, масло 4, соль.

ПИРОГИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Пироги — одно из самых распространенных в нашей стране праздничных мучных изделий. «Не красна изба углами, а красна пирогами», — говорит русская половица.

Пироги готовят самой разнообразной формы, разного размера и с различными фаршами. Наиболее распространенными формами пирогов являются следующие: закрытые — круглые, четырехугольные и трехугольные; полузакрытые — четырехугольные и круглые; верхняя крышка у них делается в виде решетки из полосок теста; открытые — обычно круглые в виде большой ватрушки с краями из защипанного или просто подвернутого теста.

Закрытый пирог готовят различными способами. Чаще всего тесто раскатывают пластом, толщиной 1 см по размеру листа; пласт кладут на смазанный маслом лист, на него — фарш, затем закрывают вторым пластом, раскатанным немного тоньше, чем первый, и края прижимают друг к другу.

Иногда пласт теста кладут на доску, на середину укладывают фарш, края теста заворачивают и защипывают сверху, затем осторожно переворачивают пирог с доски на смазанный маслом лист, швом вниз. Так же готовят и круглые пироги.

Для полузакрытых пирогов раскатанный пласт теста укладывают на лист, смазанный маслом, кладут на него фарш, края теста заворачивают так, чтобы они закрывали фарш на 1—2 см. Затем из другого пласта теста нарезают полоски и укладывают их поверх фарша в виде решетки: концы полосок теста смазывают снизу яйцом и слегка прижимают к бортам пирога, чтобы они приклеились. Так готовят обычно пироги с творогом, сладкими начинками, зеленым луком.

Открытые пироги в виде большой ватрушки массой около 0,5—0,6 кг готовят с теми же фаршами, что и полузакрытые.

Тесто для пирога массой 1 кг: мука 400, сахар 20, масло 40, яйцо 1 шт., вода 160, дрожжи 16, соль 5, фарш готовый 450—500.

Для смазки: масло 5, яйцо 20 (1/2 шт.).

Тесто для пирогов готовят опарным способом. Поверхность закрытых пирогов украшают различными орнаментами из теста. Для этого остатки теста тонко раскатывают, вырезают из него различные фигурки и укладывают на поверхность пирога, смазанного яйцом.

Готовый пирог оставляют для расстойки в теплом месте. Перед выпечкой поверхность пирога снова смазывают яйцом, делают в верхней крышке несколько проколов (если пирог закрытый) и выпекают при 220—230° С. Фарш готовят так же, так и для пирожков (см. выше).

Кроме обычных пирогов в различных районах страны готовят пироги особые, местные, традиционных форм и с особыми начинками. Так, например, на севере РСФСР и в Сибири распространены рыбники.

РЫБНИК

Опарное дрожжевое тесто раскатывают пластом, на него кладут большой кусок рыбного филе или целую очищенную малокожистую рыбу (судака, треску, на-

вагу и т. д.), посыпают солью, перцем, закрывают вторым куском теста, края теста соединяют, дают пирогу расстояться и выпекают.

Тесто дрожжевое 600, филе рыбы 600, жир для смазки 5.

РЫБНИК С ЛУКОМ

Готовят так же, но на рыбное филе кладут поджаренный или сырой лук.

Тесто 600, филе 550, лук 100, масло для смазки 5.

ПИРОГ С РЫБОЙ СИБИРСКИЙ

Раскатывают дрожжевое опарное тесто, на него кладут слой тонко нарезанного сырого картофеля, крупные куски филе рыбы, посыпают солью, перцем, сверху укладывают слой тонко нарезанного сырого лука, закрывают тестом, дают расстояться и выпекают.

Тесто 600, филе рыбы 500, лук 100, картофель 150.

ПИРОГ РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Вярят очищенный картофель, сливают воду, обсушивают. Горячий картофель толкут или протирают, добавляют молоко, масло, соль, хорошо взбивают, прибавляют мелко нарезанный обжаренный лук. На пласт расстоявшегося дрожжевого теста кладут слой протертого пюре, на него — куски филе рыбы, посыпают солью, перцем, закрывают тестом, делают пирог, дают ему расстояться и выпекают.

Тесто 600, филе рыбы 300, лук 100, картофель 150, молоко 30, масло для смазки 10.

ПИРОГИ ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

Пироги из пресного сдобного теста, вероятно, более древнего происхождения, чем из дрожжевого. Поэтому они чаще связаны с обрядовыми традициями, особенно тщательно украшаются.

Обрядовым свадебным пирогом в Воронежской области и некоторых других областях до сих пор является курник. Его готовят в виде четырех- или восьмигранной шапки и украшают стилизованными фигурками людей, животных, цветов и т. п.

КУРНИК

Из пресного сдобного теста раскатывают круглую лепешку диаметром примерно 25 см и толщиной около 0,5 см. На нее кладут выпеченный блинчик, на него — слой начинки из риса, закрывают блинчиком, кладут слой мякоти курицы, снова — блинчик, слой обжаренных свежих грибов (зимой сваренных и нашинкованных сухих), закрывают блинчиком, наконец сверху кладут слой риса, все эти фарши укладывают горкой, и обкладывают ее блинчиками. Затем раскатывают вторую лепешку пресного сдобного теста диаметром 35—40 см, делают 4 радиальных надреза и ею покрывают горку из фарша и блинчиков. Края верхней и нижней лепешки защипывают вокруг основания курника «елочкой». На поверхности курника защипывают грани по линиям радиальных надрезов. Курник смазывают яйцом, накладывают на него украшения, делают несколько проколов и выпекают при 200—210° С.

Первый фарш. Варят рассыпчатую рисовую кашу, добавляют рубленые вареные яйца, зелень петрушки, масло и перемешивают.

Рис 60, яйцо 1 шт., зелень 10, масло 20.

Второй фарш. Варят курицу, снимают мякоть, нарезают ее кусочками; муку прогревают с маслом; разводят бульоном, кипятят и этим соусом заливают курицу.

Курица (мякоть) 450, масло 20, мука 5.

Третий фарш. Белые свежие грибы обжаривают на масле и заправляют таким же соусом, как курицу. Если грибы сухие, то их варят, шинкуют, обжаривают и заправляют грибным соусом.

Грибы свежие 150 или сухие 50, масло 10.

Для теста пресного сдобного: мука пшеничная 350, масло 90, яйцо 1 шт., сахар 15, соль 4, сода 3, сметана 30, вода или молоко 75.

Для блинчиков: мука 40, сахар 2, яйца 10, молоко 100, соль 1, жир 2.

Для смазывания курника — яйцо 1/2 шт.

ПИРОГ БЛИНЧАТЫЙ

Мясную начинку для блинчатых пирогов готовят так же, как для пирогов и пирожков. Выпекают блинчики, большого размера. Берут неглубокую плоскую кастрюлю (сотейник), смазывают дно и стенки ее маслом, посыпают сухарями и обкладывают блинчиками обжаренной стороной внутрь, при этом края их должны заходить один на другой. Блинчики, уложенные на стенки сотейника, должны выступать за его борта. Места соединения отдельных блинчиков смазывают яйцом, разведенным в молоке. На блинчики кладут слой мясного фарша, затем слой блинчиков и слой яичного фарша, снова слой блинчиков и мясного фарша и т. д. Обычно делают 4—5 слоев. Верхний слой фарша закрывают блинчиками, смазывая их яйцом с молоком, заворачивают выступающие края блинчиков, которыми были обложены стенки сотейника, и запекают в жарочном шкафу до тех пор, пока блинчики хорошо не зарумянятся.

Первый фарш: мясо (мякоть) 500, масло 35, лук 40, мука 2, соль, перец.

Второй фарш: яйца варят, шинкуют, добавляют масло и рубленую зелень петрушки, яйца 5 шт., масло 30, зелень, соль.

Для блинчиков: мука 200, сахар 15, яйца 1,5 шт., соль 3, молоко 500, масло 50.

Для смазывания: яйцо 1/2 шт., молоко 20.

Для панировки — сухари 50.

КУЛЕБЯКИ

Кулебяки отличаются от пирогов удлиненной формой и тем, что фарша в них значительно больше, чем теста. Готовят кулебяки из дрожжевого и слоеного теста. Для русской народной кухни более характерны кулебяки из дрожжевого теста. Естественно, что при большом количестве фарша тесто может отмокнуть или образуется «закал». Чтобы избежать этого, фарш заворачивают сначала в выпеченные блинчики, а затем уже покрывают раскатанным тестом.

Делают кулебяки с одним или несколькими видами фарша. При этом каждый слой фарша перекладывают блинчиками. Готовят сдобное опарное тесто, но несколько более крутое, чем для пирожков. Раскатывают его пластом толщиной около 1 см, шириной около 20 см и длиной 50—60 см (по размеру листа). Тесто кладут на полотенце, посыпанное мукой, на него укладывают слой блинчиков, на них кладут слой фарша, затем слой блинчиков и т. д.

Края нижнего слоя блинчиков заворачивают, закрывая ими фарш. После этого заворачивают края теста и защипывают его. Сформованную кулебяку переносят с помощью полотенца на лист, смазанный маслом. Поверхность ее смазывают яйцом,

укладывают полоски теста в виде обручей и оставляют в тепле для расстойки примерно на 1/2 ч. Перед выпечкой кулебяку вновь смазывают яйцом и делают проколы для выхода пара при выпечке. Выпекают ее при 230—250° С.

Можно готовить кулебяки и маленькие, штучные.

*Для теста: мука 375, сахар 17, масло 40, яйца 2,5 шт., дрожжи 15, соль 5.
Для блинчиков: мука 80, сахар 6, яйцо 1/2 шт., соль 2, молоко 200, сало 4.
Фарш первый и второй, как для пирога блинчатого.
Для смазывания кулебяки — яйцо 1/4 шт.*

Можно готовить кулебяку и с одним видом фарша: мясным, рыбным, из грибов и риса и т. д.

КУЛИЧИ

Куличи — сдобные изделия из дрожжевого теста. В старину они были обрядовым изделием и пеклись в весенние праздники. Изделия украшают помадкой, цуккатами, глазурью и т. д. В рецептуру входит много сдобы (масла, сахара), и поэтому тесто готовят опарное, чтобы оно хорошо подошло.

КУЛИЧ КОНДИТЕРСКИЙ

Для опары 1/3 муки смешивают с теплой водой (32—34° С) в соотношении 1:1. Дрожжи разводят отдельно в небольшом количестве воды, вводят в опару и оставляют опару для брожения при 29—30° С на 80—90 мин.

Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растирают до однородной массы, помешивая, вводят яйца, добавляют перебранный и промытый изюм (плодоножки удаляют). Замешанное тесто укладывают в смазанные маслом цилиндрические формы так, чтобы оно занимало не более 1/4 формы, и дают расстояться в теплом месте (30—38° С). Как только тесто увеличится в объеме в 2—2,5 раза, куличи выпекают при 180—200° С в течение 60—70 мин. Готовый кулич охлаждают, вынимают из формы, выдерживают не менее 8 ч. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой.

Для теста: мука 400, сахар 100, масло сливочное 160 (в том числе и для смазки формы), яйца 160 (5—6 шт.), молоко 100, изюм 80, соль 2, дрожжи 20, ванилин 0,4.

Для сиропа: сахар 60, вино 20, вода 45.

Для помадки: сахар 90, вода 25; повидло; цуккаты, фрукты 30.

Выход 1 кг.

КУЛИЧ (КЕКС) МАЙСКИЙ

Опару и тесто готовят так же, как и для кулича кондитерского, но по другой рецептуре. Время брожения опары 40—50 мин. Замешанному тесту дают подойти в течение 45—50 мин при 30—32° С. Выбродившее тесто раскладывают в формы и оставляют для расстойки. Когда объем его увеличится в 2—2,5 раза, поверхность изделий смазывают яйцом, посыпают орехами, делают в нескольких местах проколы на глубину 2—3 см и выпекают при 190—200° С. Готовый кекс охлаждают, вынимают из форм, зачищают подгоревшие места и обсыпают верхнюю и боковые

поверхности сахарной пудрой. Время выпечки кекса зависит от массы изделия (см. табл.).

Масса кекса, г	Масса теста, г	Время выпечки, мин
100	110—112	18—20
200	220	25—30
500	540—550	50

На 1 кг готового кулича (кекса):

для опары — мука 260, дрожжи 23, вода 170; для теста: мука 300, сахар 160, масло сливочное или маргарин столовый 110, яйцо 100 (2—2,5 шт.), сало 1,5, изюм 100, цукаты 30, ванилин 4, маргарин или масло для смазки форм 15, яйца для смазки кулича (кекса) 1/5, орехи для отделки 10—15, сахарная пудра 11—15.

СИРОП ДЛЯ ПРОПИТКИ КУЛИЧА

Сахар растворяют в воде (1:1), доводят до кипения, снимая пену, охлаждают до 40° С и, помешивая, вливают в него вино и эссенции.

Помадка. К сахару добавляют кипяток (примерно 1/3 его массы) и нагревают до 107—108° С, все время помешивая. После этого добавляют 1—2 капли уксуса и продолжают варить до готовности. Готовность сиропа определяют следующим образом: берут немного сиропа на ложку, охлаждают, и если после этого удастся скатать шарик, то сироп готов. Готовый сироп выливают на эмалированный поднос и тщательно вымешивают лопаточкой, пока он не побелеет.



РЫБНЫЕ БЛЮДА



билие рыбных блюд в русской кухне обусловлено прежде всего природными условиями — богатством водоемов, прудов, рек, озер, морей. Особенности приготовления блюд в русской печи объясняется большое количество отварных, припущенных и запеченных блюд из рыбы. Значительно реже в старину готовили жареную рыбу, которая теперь прочно вошла в наш рацион.

Ценились не только такие рыбы, как осетровые, лососевые, но и пескарки, снетки, лещи, корюшка, караси, а в северных районах страны — треска, которая с незапамятных времен в больших количествах ввозилась также в Москву и другие города центральной России.

В последние годы в наш быт вошли новые виды морских и океанических рыб. Из них можно готовить не менее вкусные блюда, чем из привычных нам рыб. Мойва жареная в белом маринаде не уступает корюшке, заливное и студни из макроруса не хуже, чем из пресноводных рыб, а запеченный по-московски под сметанным соусом хек трудно отличить от трески.

Использование новых видов рыб не лишает блюда нашей кухни их привычного вкуса и национального колорита.

Рыба богата белками, биологическая ценность которых очень высока. Многие виды рыб содержат значительное количество жира, богатого биологически активными жирными кислотами и витаминами. Ценен и минеральный состав рыб.

Подают рыбные блюда с картофелем, гречневой кашей (лещ жареный). В некоторых областях рыбные блюда готовят с пресным нежирным творогом. Блюда эти не только вкусны, но являются примером рационального сочетания продуктов.

СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Существует мнение, что соусы для русской народной кухни не характерны, что они заимствованы из западноевропейской кухни только в XIX в. и имели ограниченное распространение — чаще всего в ресторанах. Это подтверждается якобы тем, что само слово «соус» чужеземное, заимствованное.

Однако в русской кухне издавна существует слово подливка, а еще раньше — слово «взвар», которым обозначали соус или жидкий гарнир, заменявший его. Многие взвары и старинные подливки теперь забыты (клюквенная, капустная, луковая и др.).

Ниже приведено описание нескольких самых распространенных русских соусов (подливок).

СОУС РАССОЛ

Муку смешивают с топленным маслом и, непрерывно помешивая, прогревают до появления приятного аромата. Мучную пассеровку охлаждают, разводят рыбным бульоном, добавляют слегка обжаренный лук, белые корни (петрушку, сельдерей), соль и кипятят около часа. В конце кипячения добавляют лавровый лист, перец горошком. Полученную основу для соуса процеживают. К ней добавляют процеженный огуречный рассол и очищенные от кожицы и семян мелко нарезанные огурцы; соус кипятят, добавляют мелко шинкованную зелень петрушки и сливочное масло.

В соус можно добавлять вареные хрящи осетровых рыб, каперсы и белое сухое вино.

Бульон рыбный 900, масло сливочное 45, мука пшеничная 45, огуречный рассол 50, огурцы соленые 100, масло сливочное для заправки 75.

СОУС ПАРОВОЙ

Готовят основу для соуса на очень крепком бульоне от припускания рыбы. В процеженную основу добавляют белое вино или лимонную кислоту, мелко нарезанные свежие белые грибы (можно готовить соус и без них) и кипятят. Готовый соус заправляют по вкусу и добавляют масло.

Бульон 950, масло 45, мука 45, лук 50, белые корни 40, вино сухое 50, грибы белые 100, масло сливочное для заправки 70.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Готовят основу для соуса так же, как и для соуса рассол. Коренья (петрушку, сельдерей и др.) и лук мелко нарезают, прогревают с маслом, не допуская изменения цвета, добавляют томат и, помешивая лопаточкой, прогревают еще 10—15

мин, вливают основу соуса, кипятят около получаса и протирают. Готовый соус заправляют по вкусу (солью, сахаром, перцем, а иногда лимонной кислотой или сухим белым вином), кипятят, добавляют масло.

Бульон 500, масло сливочное 25, мука 25, морковь 50, лук репчатый 50, белые корни 40, томат-пюре 500, сахар 10, вино сухое 100, масло сливочное для заправки 70.

СОУС РУССКИЙ

В соус томатный добавляют русский гарнир, кипятят и заправляют маслом. В состав гарнира входят: огурцы соленые, очищенные от кожицы, семян, нарезанные ломтиками и припущенные в бульоне; морковь и белые корни, нарезанные дольками и прогретые с маслом; лук репчатый, нарезанный дольками и прогретый с маслом; белые грибы, нарезанные дольками и прогретые с маслом; каперсы и маслины без косточек; вареные хрящи осетровых рыб.

Обязательно в состав русского гарнира должны входить первые три вида продуктов, а остальные добавляют по желанию.

Соус томатный 700, масло сливочное 70, морковь 40, петрушка 60, белые грибы 75, соленые огурцы 130 (часть их заменяют каперсами и оливками), хрящи 75.

СОУС МАСЛЯНЫЙ С ЯЙЦОМ

В растопленное сливочное масло добавляют мелко нарезанные вареные яйца, соль, лимонную кислоту, зелень петрушки.

Масло 700, яйца 8 шт., зелень петрушки 30, лимонная кислота 2.

СОУС СМЕТАННЫЙ

В основу для рыбного соуса добавляют сметану и кипятят.

Бульон 500, масло 50, мука 50, сметана 400.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Отварную рыбу готовят различными способами.

1. Звенья осетровой рыбы ошпаривают, зачищают от костных жучков, срезают хрящи, подворачивают тешу и перевязывают шпагатом в нескольких местах, кладут на решетку рыбного котла, заливают бульоном или водой, доводят до кипения, уменьшают нагрев, снимают пену, добавляют немного лука, петрушки (по 30—40 г на 1 кг рыбы) и варят до готовности при слабом кипении. Сваренные звенья вынимают вместе с решеткой и охлаждают в бульоне до такой температуры, чтобы их можно было резать. Затем нарезают поперек на порционные куски, заливают бульоном, доводят до кипения и подают.

2. Судака, лососину и другую рыбу без резкого запаха очищают, отрезают головы и плавники, потрошат, промывают и нарезают на порционные куски. Если рыба крупная, ее предварительно разрезают вдоль, а иногда срезают позвоночные кости. Куски рыбы укладывают в котел, заливают горячим рыбным бульоном, сваренным из отходов (кожи, костей, голов), добавляют соль, петрушку, лук, морковь, лавровый лист, перец, доводят до кипения и варят почти без кипения до готовности.

3. Треску, пикшу, зубатку, палтуса и другую рыбу с резким запахом варят в пряном отваре. Для этого в воду (1 л) кладут соль (15 г), перец горошком (0,15 г), лавровый лист (1—2 шт.), несколько зернышек аниса и тмина и варят 5—7 мин. Затем этим отваром заливают рыбу, добавляют огуречный рассол и варят до готовности. При варке рыбы с головой из нее удаляют жабры и глаза.

Наиболее вкусной считается рыба в следующие месяцы: щука — с февраля по апрель, линь — с мая по июль, карп — с сентября по апрель, раки — с мая по сентябрь.

Соус к отварной рыбе можно подать отдельно или полить им рыбу. На гарнир подают отварной картофель целыми клубнями, полив его растительным маслом и посыпав зеленью. Рядом можно положить вареных раков.

РЫБА ОТВАРНАЯ С ХРЕНОМ

На блюдо или тарелки укладывают куски отварной белуги, осетрины, севрюги, вокруг кладут клубни отварного картофеля, поливают их маслом и посыпают зеленью. На блюдо можно положить отварного рака. Хрен очищают, натирают на терке, добавляют сахар, разводят квасом и подают в соуснике.

Рыба 150, хрен тертый 75, картофель отварной 100—150, масло 5.

РЫБА ОТВАРНАЯ В РАССОЛЕ

При варке трески и других морских рыб добавляют в пряный отвар соленые огурцы, очищенные от семян и кожицы, и варят вместе с рыбой. При отпуске на блюдо укладывают куски отварной рыбы, на них — ломтики сваренных соленых огурцов, все поливают соусом рассол, приготовленным на бульоне от варки рыбы. Вокруг кладут отварной картофель и морковь (которая варилась вместе с рыбой).

Рыба 150, соус рассол 100, картофель отварной 100, масло 5, морковь отварная 50, огурцы соленые (для соуса) 100.

КРУПНЫЕ ЕРШИ ВАРЕННЫЕ

Крупных ершей очищают, потрошат, промывают, кладут на решетку рыбного котла, заливают бульоном, добавляют лук, морковь, перец, белые корни, лавровый лист и варят. С вареных ершей осторожно счищают кожу, обливают их горячим бульоном, укладывают на блюдо, сверху на каждого ерша кладут ломтики лимона без цедры и семян и поливают все небольшим количеством процеженного бульона с добавлением мелко шинкованных корней, которые варились вместе с ершами.

Ерши 2—3 шт., лимон 1/10 шт., картофель отварной 100, масло 5.

КАРАСИ ОТВАРНЫЕ В СМЕТАНЕ

Карасей очищают, потрошат, посыпают солью и оставляют на холоде примерно на 1 ч. После этого их кладут в котел, добавляют лук, морковь, специи, заливают бульоном и варят 15—20 мин. Отварных карасей укладывают на блюдо, поливают соусом сметанным, посыпают рубленным укропом и гарнируют кружочками отварного рыбного фарша (тельного).

Караси 150, тельное 100, соус сметанный 75, укроп.

ТЕЛЬНОЕ ОТВАРНОЕ

Тельным называют в русской кухне рыбный фарш. Упомянуто тельное в этом значении еще в рукописях XVI—XVII вв. Для его приготовления малокопистую рыбу (судака, рыбу-капитана, сома, щуку, налима, треску, лосося и др.) очищают, промывают, разрезают вдоль на две половинки, затем с каждой половинки срезают кости, кладут полученное филе кожей вниз на разделочную доску и срезают мякоть. Мякоть рыбы пропускают через мясорубку вместе с чесноком, добавляют хлеб, замоченный в молоке, соль, перец, яйцо, размягченное масло и хорошо вымешивают. Из этой массы (тельного) делают батон толщиной около 5—6 см, заворачивают его в салфетку (или целлофан, смазанный маслом), перевязывают шпагатом, кладут на решетку рыбного котла, заливают бульоном и варят около 30—40 мин. Батон охлаждают в бульоне, разворачивают, нарезают на кружки, прогревают их в бульоне и подают как самостоятельное блюдо или гарнир.

Рыба (мякоть) 100, хлеб 18, молоко 20, чеснок 0,8, яйцо 1/10 шт., масло сливочное 8.

ТЕЛЬНОЕ С СОУСОМ

Кружок тельного поливают соусом рассол и гарнируют картофелем отварным.

Тельное 100, соус 75, картофель отварной 100, зелень.

ЩУКА С ЧЕСНОКОМ

Куски отварной щуки кладут на блюдо, поливают бульоном с мелкорубленным чесноком и гарнируют тельным и картофелем.

Щука отварная 150, картофель отварной 100, тельное 50, чеснок 10.

ЩУЧЬИ ГОЛОВЫ

Издавна отварные головы щук считаются лакомством. Из голов удаляют жабры и глаза. После этого головы ошпаривают, промывают, заливают холодной водой, добавляют соль, лук, морковь, перец, лавровый лист и варят. Сваренные головы кладут на круглое блюдо, а между ними — отварной картофель или кусочки тельного. Головы поливают бульоном с мелкорубленным чесноком и овощами, которые варились в бульоне.

Головы щук 2—3 на порцию, морковь 20, лук 20, петрушка 15, чеснок 10, картофель 50 или тельное 50.

РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

Куски отварного судака, трески, хека, ледяной рыбы кладут на блюдо, поливают соусом масляным с яйцом, гарнируют отварным картофелем.

Судак 150, соус 75, отварной картофель 150, масло 5.

ЛЕЩ И ДРУГАЯ РЫБА ЦЕЛИКОМ

Леща очищают от чешуи, удаляют глаза, жабры, потрошат через образовавшееся отверстие. После этого его хорошо промывают. В рыбный котел кладут белые корни, морковь и лук, нарезанные дольками, соленые огурцы, нарезанные круж-

ками (если огурцы крупные, то нарезают на дольки), добавляют лавровый лист, перец, воду и доводят до кипения. В отвар кладут лещей и варят почти без кипения.

Леща укладывают на блюдо, украшают огурцами и овощами, с которыми он варился, ломтиками лимона и поливают бульоном. Отдельно подают хрен с уксусом.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Слово «припускание» является профессиональным поварским термином, а в народной кухне этот прием обработки распространен под названием «приготовление на пару».

При таком способе рыбу разделяют на филе без костей: очищают, потрошат, отрубают голову, плавники, разрезают вдоль позвоночника и с полученных половинок срезают кости. Осетровую рыбу можно припускать целыми звеньями, срезав жучки и хрящи, и нарезать на куски перед подачей. Можно припускать ее и порционными кусками.

Для этого звенья (половинки) рыбы промывают, ошпаривают, удаляют жучки, срезают хрящи, зачищают от кровоподтеков и нарезают под углом в 30° на порционные куски с кожей или без кожи. Подготовленную рыбу кладут в плоскую кастрюлю, дно которой смазывают маслом, и подливают такое количество рыбного бульона, чтобы он покрыл рыбу наполовину. В бульон кладут белые корни, лук, пряности, подливают огуречный рассол или отвар белых грибов, плотно закрывают крышку и варят рыбу до готовности при слабом нагреве на плите или в жарочном шкафу.

Припущенную рыбу укладывают на блюдо или тарелки, поливают соусом, гарнируют отварным картофелем, кусочками тельного, ломтиками лимона или соленых огурцов, каперсами и маслинами.

В старинной русской кухне было принято гарнировать припущенную рыбу овощами, которые варились вместе с рыбой: морковью, петрушкой, репой и другими овощами.

В торжественных случаях готовят рыбу припущенную «колечком». Для этого отбирают мелких щук, судаков, очищают от чешуи, потрошат, удаляют жабры, глаза, хорошо промывают, сворачивают кольцом и скрепляют хвост и голову ниткой.

После припускания имитируют глаза рыбы, делая их из маслин, моркови и т. п. Рыбу «колечком» кладут на круглое блюдо, покрытое салфеткой, а гарнир и соус подают отдельно.

ПАРОВАЯ РЫБА

Паровым способом готовят судаков, осетровую, лососевую, камбалу, угольную и другую рыбу. Дно кастрюли смазывают маслом, укладывают рыбу, подливают бульон, добавляют петрушку, лук, соль, лимонную кислоту или белое сухое вино.

Можно добавить отвар белых грибов. Кастрюлю плотно закрывают и доводят рыбу до готовности вначале при сильном нагреве, а затем уменьшив его. На бульоне готовят соус паровой.

Ломтики белого хлеба обжаривают, кладут на них рыбу, поливают соусом, сверху укладывают припущенные белые грибы, ломтики лимона без семян и цедры. Вокруг укладывают отварной картофель, поливают его маслом и посыпают зеленью.

Рыба 150, лук и петрушка по 3, белое сухое вино 10, грибы белые 30, соус паровой 100, хлеб белый 50, отварной картофель 100, масло 5, зелень лимон 1/10 шт.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В РАССОЛЕ

В рассоле готовят щук, тресковую и осетровую, хека и другую рыбу. Дно кастрюли смазывают маслом, кладут рыбу, подливают бульон, огуречный рассол, кладут морковь, петрушку и соленые огурцы, нарезанные кружочками, лавровый лист, перец горошком. Посуду плотно закрывают и рыбу доводят до готовности.

При подаче рыбу кладут на блюдо или тарелку, обкладывают ее припущенными овощами и солеными огурцами и поливают соусом рассол, гарнируют картофелем, зеленью, раковыми шейками.

Рыба 150, лук и петрушка по 3, морковь 20, огурцы соленые 30, отварной картофель 150, соус 100, масло 5, зелень.

РЫБА С МОРКОВЬЮ

Рыбу припускают, как обычно, но в бульон для припускания добавляют разрезанную вдоль на 4 части морковь (крупные корнеплоды режут еще поперек). После припускания рыбу вынимают, к бульону с морковью добавляют масло, мелко шинкованные листья петрушки, сметану или сливки, молотый мускатный орех (не обязательно) и упаривают жидкость примерно наполовину.

Рыбу кладут на блюда или тарелки, обкладывают морковью и поливают оставшимся соусом.

Рыба 150, петрушка по 3, морковь 100, масло 10, сметана или сливки 100, зелень петрушки.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Используют судака, щуку, карпа и т. д. Рыбу припускают, как обычно. Грецкий орех зачищают, толкут в деревянной ступке, добавляют желтки вареных яиц, готовую горчицу и хорошо растирают. Затем, продолжая растирать, добавляют понемногу растительное масло. Соус разводят уксусом, добавляют молотые сухари и поливают им рыбу.

Рыба 150, лук и петрушка по 3, масло сливочное 5, орехи грецкие 5 шт., желтки 1 шт., горчица готовая 5, уксус 3%-ный 30, масло растительное 30, бульон 30, сухари 10.

РЫБА СО СМЕТАНОЙ И СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

Так подают треску, хека, щуку, налима и т. п. К бульону от припускания рыбы добавляют сметану и упаривают наполовину. Соленые грибы мелко рубят, ошпаривают кипятком, отжимают и кладут в сметану с бульоном. При подаче рыбу поливают сметаной с грибами и гарнируют картофелем.

Рыба 150, лук и петрушка по 3, масло 5, сметана 100, грибы соленые 50, картофель отварной 100.

РЫБА С СЕЛЬДЬЮ

Сельдь разделяют, вынимают кости, измельчают вместе с луком. Разделанную и нарезанную рыбу (щуку, налима, скумбрию и др.) кусками кладут в кастрюлю, добавляют промолотую сельдь, топленое масло, молотые сухари, перец,

мускатный орех, сливки или сметану, немного кипятку и припускают рыбу. Можно добавить 2—3 ломтика лимона. Подают, полив получившимся соусом, и гарнируют кусочками жареного хлеба.

Рыба 150, сельдь 50, сухари 30, масло 10, сметана или сливки 100, вода 30, лимон 1/5 шт., хлеб 50, масло 5.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ ПО-РУССКИ

Рыбу (щуку, судака, треску, филе морского окуня, зубатку, хека и др.), нарезанную порционными кусками, припускают. На бульоне готовят соус русский. При подаче поливают соусом, гарнируют отварным картофелем, который поливают маслом и посыпают зеленью.

Рыба 150, лук 10, петрушка 3, масло 10, специи, соль, картофель отварной 150, соус русский 100.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Щуку очищают, промывают, надрезают кожу вокруг головы, отделяют ее от мякоти и снимают «чулком». При этом мякоть по мере необходимости подрезают ножом. Хребтовую кость перерубают так, чтобы хвостовой плавник остался с кожей. Оставшуюся тушку потрошат, промывают и отделяют мякоть от костей.

Мякоть пропускают через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавляют размоченный в молоке хлеб, соль, перемешивают и вновь пропускают через мясорубку. После этого добавляют яйцо, размягченное сливочное масло и хорошо вымешивают.

Этим фаршем набивают кожу щуки, фаршированную рыбу кладут в кастрюлю или на решетку рыбного котла, подливают бульон, добавляют шелуху от лука, перец, лавровый лист и припускают. Готовую рыбу нарезают на порции, укладывают на блюдо в виде целой рыбы, приставляют голову щуки, сваренную в бульоне, гарнируют отварным картофелем и отдельно подают рубленный чеснок с уксусом.

Рыба 100, лук 20, хлеб 15, молоко 20, масло сливочное 10, яйцо 1/5 шт., чеснок 5, картофель отварной 100.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

Рыбу жареную в русской народной кухне часто готовят с соусом. Для жаренья используют растительное масло. В настоящее время применяют, главным образом, подсолнечное масло, а в старину жарили рыбу на маковом и ореховом масле. Приемы жаренья рыбы в русской кухне чрезвычайно разнообразны: на сковородах целиком и кусками, в печи или духовке, на вертеле, в разогретом жире, в тесте. Жарят и многие виды морских рыб: навагу, хека, скумбрию, ставриду, сардины, сельдь свежую, камбалу, угольную, ледяную, саблю и т. д.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ

Рыбу очищают, потрошат, промывают, режут на порционные куски, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и жарят на растительном масле. На сковороды кладут по краям картофель жареный (кружочками), в середину — жареную рыбу, сверху посыпают ее жареным луком и зеленью.

Рыба 150, масло растительное 23, мука 7, лук репчатый 150, картофель жареный 150.

КАРАСИ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Карасей очищают, потрошат и промывают. Крупных карасей нарезают на куски, а мелких жарят целиком. Перед жарением их посыпают солью, перцем, обваливают в муке, жарят на топленном масле; когда одна сторона зажарится, то их переворачивают, заливают сметаной и дожаривают. Подают с гречневой кашей.

Караси 150, мука 7, масло 8, сметана 100, каша гречневая 150, масло 3.

МЕЛКАЯ РЫБА ЖАРЕНАЯ С КЛЮКВОЙ

Мелкую рыбу (пескарей, мойву, карасей) жарят, как обычно, клюкву толкут, отжимают сок, добавляют мед и упаривают почти наполовину. Жареную рыбу кладут на блюдо и поливают клюквенным соком.

Рыба 150, мука 7, масло 8, клюква 100, мед 50.

ЛЕЩ ФАРШИРОВАННЫЙ

Лещей среднего размера очищают, удаляют жабры, глаза и потрошат через жаберные крышки. После этого рыбу хорошо промывают, солят и фаршируют гречневой кашей или квашеной капустой. Для этого гречневую кашу перемешивают с рубленым вареным яйцом, жареным луком и сырым яйцом. Квашеную капусту отжимают, добавляют слегка обжаренный лук и тушат с маслом до мягкости.

Фаршированного леща поливают сметаной, обсыпают молотыми сухарями с мукой, кладут на сковороду или противень и жарят в духовке, периодически поливая сметаной.

При отпуске поливают образовавшимся при жаренье соусом.

Рыба 150, сметана 30, сухари 5, каша гречневая 100, масло сливочное 15, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 10; капуста квашеная 150, лук 30, масло 20.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С КАПУСТОЙ

Шинкуют свежую капусту, кладут в кастрюлю, подливают немного воды, добавляют масло и тушат до размягчения. Затем добавляют сахар, сметану, соль, перец, мускатный орех и тушат до загустения. Рыбу (судака, налима, сома и др.) раздельяют на порционные куски, жарят, как обычно, и гарнируют тушеной капустой.

Рыба 150, мука 12, масло топленное 12, капуста свежая 200, лук 20, масло сливочное 10, сметана 20, сахар 3.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ (В КЛЯРЕ)

В русской кухне используют для этой цели несколько видов теста: пивное, сливочное. В настоящее время эти примитивные виды теста часто заменяют так называемым «кляром»: для его приготовления муку разводят молоком, добавляют соль и хорошо перемешивают. Белки сырых яиц взбивают в пышную пену и осторожно перемешивают с тестом.

Яйцо 1 шт., молоко 40, мука 40, соль.

Мелкую рыбу (пескарей, мойву, корюшку) очищают, потрошат, обмывают, обсушивают, солят, обмакивают в тесто, посыпают тертым белым хлебом и жарят в большом количестве разогретого масла. Так же жарят и рыбу крупнее — навагу.

Свежие снетки не разделявают, а только промывают, обсушивают, обмакивают в тесто и жарят в жире.

Осетровую рыбу без кожи и хрящей варят большими кусками, охлаждают, нарезают на тонкие полоски (примерно 1х1х5—6 см), обмакивают в тесто и жарят в жире.

Сома, судака и другую нежную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, сырую нарезают на тонкие полоски, обмакивают в тесто и жарят. Отдельно подают соус томатный или рассол.

Рыба 100, тесто 100, масло топленое 30.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

Для приготовления котлетной массы (тельного) берут малокостистую рыбу (судака, треску, хека, сома, налима и др.), разделяют ее на филе без кожи и костей, пропускают через мясорубку, добавляют белый хлеб, замоченный в сливках, молоке или воде, соль, перец, вторично пропускают через мясорубку и хорошо вымешивают.

Если котлеты готовят из нежирной рыбы, то в массу добавляют свиной жир, который измельчают вместе с рыбой. Можно также готовить массу с вареной рыбой. Для этого примерно 1/3 рыбы припускают, охлаждают и добавляют вместе с хлебом в котлетную массу. В массу из трески, хека добавляют сырые яйца из расчета 1—2 шт. на 1 кг рыбы.

Рыба (филе) 80, хлеб 24, молоко, сливки или вода 32. Выход 136 г.

В некоторых районах нашей страны (Дальний Восток, север РСФСР) готовят рыбную рубку с творогом. Для этого вместо хлеба в массу добавляют отжатый нежирный и некислый творог.

Рыба 80, творог 24, яйцо 1/3 шт. Выход 136 г.

Из этой массы разделяют котлеты и биточки, обваливают их в сухарях и жарят. Подают с разными гарнирами: жареным картофелем, зеленым горошком, картофельным пюре и т. д. Соус — сметанный, паровой или рассол.

Рыбная рубка 146, сухари 12, масло 12, соус 100 или масло 10, гарнир 150.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

Котлетную массу разделяют кружками толщиной около 1 см, кладут на мокрое полотенце. На одну половину кружка кладут фарш, закрывают его второй половиной рубки, края его соединяют. Получившийся пирожок обжимают полотенцем так, чтобы придать ему серповидную форму. Готовые изделия смачивают яйцом, обваливают в тертом белом хлебе и жарят в жире. Фарши могут быть различные.

1. Свежие грибы мелко нарезают, обжаривают, добавляют жареный лук, сухари, зелень петрушки, соль, перец.

Грибы свежие 40 или сушеные 10, лук 20, сухари 10, зелень 3.

2. Вареное яйцо мелко рубят, добавляя жареный лук, вареные грибы, хрящи осетровых рыб или припущенную рыбу (мелко нарезанную), зелень петрушки.

Грибы свежие 15 или сухие 5, лук 35, хрящи вареные или рыба вареная 20, яйца 10, масло 10, зелень 3.

3. Шинкуют вареные яйца, добавляют сухари, жареный лук, зелень петрушки.

Яйца 20, лук 40, масло 10, зелень 3, сухари 10.

Подают зразы с зеленым горошком.

Рыба филе 80, хлеб 24, молоко 32, яйцо 1/4 шт., сухари 10, жир 20, гарнир 150, соус томатный 100.

РЫБА ТУШЕНАЯ

Одним из вкусных рыбных блюд является рыба тушеная. Тушат ее в глиняных горшках и другой посуде. В целом ряде исторических источников упоминается тушеное рыбное блюдо «таврачук». К сожалению, полностью восстановить его технологию не удалось, но представить характер блюда можно.

Тушеные блюда просты в приготовлении, позволяют использовать любую рыбу.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

В глиняный горшок кладут картофель, очищенный и нарезанный дольками, добавляют воду и варят до полуготовности. Воду сливают, кладут шинкованный сырой лук, соль, перец горошком, лавровый лист, куски сырой рыбы (треска, сазан, карп и т. д.), заливают молоком и при слабом кипении тушат 20—25 мин.

Рыба 150, молоко 100, лук 30, картофель 150.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ

Рыбу (треску, зубатку, хека, щуку, налима, сома) нарезают кусками, обваливают в муке, обжаривают и кладут в глиняный горшок, посыпают жареным луком, опять кладут слой рыбы, посыпают жареным луком и т. д. Все заливают молоком, добавляют лавровый лист, перец и доводят до кипения. Отдельно на блюде подают отварной картофель.

Рыба 150, мука 7, масло растительное 12, лук репчатый 60, молоко 100, картофель отварной 150.

ТАВРАЧУК (РЕКОНСТРУКЦИЯ)

Нарезают кусками рыбу разных видов (2—3 вида). Лучше предварительно разделать рыбу на филе без костей. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян и нарезают кусочками.

Морковь, репу и петрушку очищают и нарезают кубиками (4—5 мм), соленые грибы отжимают от рассола и мелко рубят.

В глиняный горшочек кладут слой подготовленных овощей и грибов, перец, лавровый лист, затем слой рыбы, опять слой овощей и т. п. Затем заливают все водой, добавляют растительное масло и тушат до готовности.

Рыба 150, морковь 30, репа 30, петрушка 5, огурцы соленые 50, грибы соленые 10, масло растительное.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запеченная рыба является праздничным блюдом. Запекают ее на больших многопорционных сковородах и подают на стол, посыпав зеленью.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ

Рыбу для запекания разделяют на филе без костей и режут на порционные куски. Запекать ее можно сырой, жареной, припущенной. Для этого ее кладут на сковороды, вокруг укладывают гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают жареную под соусом сметанным, а припущенную — под соусом молочным или паровым.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-МОСКОВСКИ

Сковороды смазывают маслом, по краям кладут картофель, нарезанный кружками и обжаренный, в середину укладывают куски жареной рыбы. Для этого используют лосося, сома, судака, осетровую рыбу, треску, хека и др. На рыбу кладут жареный лук, ломтики вареных яиц, вареные сухие или свежие грибы. Все заливают соусом сметанным, посыпают сыром и запекают в духовке.

Так же можно готовить и рыбу со специфическим запахом (щуку, навагу, зубатку, треску и т. п.), но грибы в этом случае не кладут.

Рыба 150, мука 12, масло топленое или другой жир 15, грибы свежие 25 или сухие 10, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 15, соус сметанный 150, картофель жареный 150, сыр 7.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

Сковороду смазывают жиром, по краям кладут отварной картофель, нарезанный кружками, в середину — сырую рыбу, все заливают основой для рыбного соуса, доводят до кипения, посыпают тертым сыром и запекают в духовке. Таким образом, можно запекать судака, сома, щуку, сазана, треску и др.

Рыба 150, основа для соуса 150, картофель отварной 150, сыр 7.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ ПАРОВОМ

На сковороду кладут отварную домашнюю лапшу, заправленную маслом, на нее — куски припущенной рыбы (судака, лосося и т. п.), заливают соусом паровым, посыпают сыром и запекают.

Рыба 150, лапша домашняя 150, масло сливочное 10, соус 150, сыр 7.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Рыбу обжаривают, кладут на сковороду вместе с вареным или жареным картофелем и жареным луком.

Яйца размешивают с молоком, добавляют соль, этой смесью заливают рыбу с картофелем и запекают в духовке.

Рыба 150, мука 12, масло растительное 20, яйцо 1/2 шт., молоко 20, лук репчатый 100.

МОСКОВСКАЯ СОЛЯНКА

В кастрюле слегка обжаривают на жире или масле шинкованный лук, добавляют шинкованную морковь и помешивая прогревают, добавляют томат и, продолжая помешивать, обжаривают все вместе.

К этим овощам добавляют квашеную капусту, подливают рыбный бульон и тушат до полного размягчения.

В конце тушения добавляют лавровый лист, перец и заправляют по вкусу сахаром, солью.

Рыбу разделяют на филе, нарезают на мелкие кусочки и припускают. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают тонкими ломтиками, добавляют обжаренный лук, томат, бульон и тушат 10—15 мин. Соленые огурцы можно заменить солеными грибами. Тушеные огурцы соединяют с припущенной рыбой. Можно добавить вареные хрящи осетровых рыб. Сковороды смазывают маслом, посыпают сухарями, кладут слой тушеной капусты, на нее — слой рыбы с огурцами или грибами, закрывают вторым слоем тушеной капусты. Поверхность солянки сглаживают ножом, посыпают сухарями, поливают растопленным маслом и запекают.

После запекания поверхность украшают лимоном, солеными или маринованными огурцами, дольками моченых яблок, маринованными ягодами, моченой брусникой и т. д.

Для тушения капусты: капуста квашеная 180, сало или шпик 9, морковь 6, лук 15, томат 10, сахар 5.

Для солянки: рыба 150, капуста тушеная 150, огурцы соленые очищенные 40, лук 6, томат 12, сухари 5, масло 15.

Для подачи: маринованные ягоды, моченые яблоки и т. д., лимон 1/10, огурцы соленые 10.

РАКИ

Благодаря большому количеству пресноводных внутренних водоемов в нашей стране ловля раков в некоторых районах очень развита, и они широко используются в народной кухне.

РАКИ ВАРЕННЫЕ

1. Живых раков моют, опускают в бурно кипящую воду с солью, закрывают крышкой и варят 10—15 мин. Вареных раков вынимают дуршлагом, дают стечь воде и укладывают горкой на блюдо, покрытое салфеткой.

2. В котелок с водой кладут соль, луковицы, стебли или зелень петрушки, укропа, перец горошком, лавровый лист, подливают красное столовое вино, кладут живых раков и варят 10—15 мин. Вареных раков кладут на блюдо и украшают зеленью петрушки. Можно подавать их горячими в миске с отваром.

РАКИ ВАРЕННЫЕ В ПИВЕ ИЛИ КВАСЕ

В котелок наливают пиво или квас, разведенные водой, добавляют соль, специи, вино, доводят до кипения, кладут раков и варят 10—15 мин. Подают горячими вместе с отваром.

*На порцию: раки 10—12 шт., вода 500, соль 10;
вода 300, вино 200, соль 5, перец черный 3—4, лавровый лист 1 шт., зелень 30;
пиво, квас 400, вода 100, соль 10.*



БЛЮДА ИЗ МЯСА



овременная рациональная кулинария строится на сочетании животных и растительных продуктов. Это полностью относится и к русской народной кухне, столь богатой блюдами из мяса с овощами, крупами и лапшой.

В старинной русской кухне применялось мясо домашней птицы и дичи.

На Руси ели конину, но уже к X—XI вв. в городах ее не употребляли в пищу. Отдельные блюда остались как редкие, деликатесные кушанья «осердье лошье рассольное», «осердье лошье крошеное» (с гвоздикой, корицей, перцем), «губы лошаи»

Долгое время телятину не ели, крестьяне считали преступлением резать теленка, чтобы полакомиться нежным мясом. Со временем это приобрело силу привычки, а затем приняло характер религиозного запрета, который даже цари не решались нарушать.

Недаром, когда Дмитрий самозванец в угоду польской знати захотел ввести в обиход царского стола телятину, это вызвало бурю негодования, было воспринято, как серьезное нарушение традиций и привело к таким волнениям, которые грозили перейти в бунт.

Говядина тоже в старину употреблялась сравнительно мало, так как крупный рогатый скот был тягловой силой, источником молока, масла, сметаны, сыра, и резали в основном только выбракованных животных. У народа-землепашца говядина не могла быть основным источником мяса. Это, конечно, в основном, относилось к пище простых людей.

Анализируя ассортимент мясных блюд старинной русской кухни, нельзя не отметить несколько ее особенностей.

Во-первых, обилие блюд из субпродуктов. Приведем примеры таких старин-

ных блюд по письменным источникам XIV и начала XVII вв.: «ножки бараньи, начиненные яйцом», «осердье лошье», «губы лошаи», «печень жареная» (особенно баранья); «кишки бараньи, наливные яйцами, с кашей» и т. д.; «язык говяжий жареный на вертеле (верченый)»; «почки бараньи жареные на вертеле» и др. Этот список можно было бы продолжить. Приготовление некоторых из этих блюд представляет несомненный интерес. Вот описание отдельных блюд по старинным источникам.

Потрох гусиный или утиный. С желудков снять кожу и порезать их, печенку разрезать пополам, головы разрубить пополам (без кожи и глаз), шею порубить на куски, с лапок содрать жесткую кожу и порубить. Все это сварить в крепком мясном отваре с добавлением большого количества мелко нарезанного лука и петрушки. Добавить муки поджаренной.

Свиной желудок. Желудок очистить, вымыть, начинить рубленным свиным мясом (жирным) с луком, солью, перцем, положить в середину кусок льда, зашить очень плотно и варить.

Желудок бараний фаршированный. Вареную мякоть с бараньих голов и ног мелко рубят с луком, добавляют рассыпчатую кашу (гречневую, пшеничную), мозги рубленые, этим фаршем набивают сычуг, зашивают и варят в печи, положив в горшок.

Вторая особенность старинных мясных блюд — частое применение яиц для фарширования и других целей.

Приведем такой пример.

Курица, налитая яйцами. Яйца взбивают; у курицы (обработанной) отделяют кожу от мякоти у шеи, наливают взбитые яйца и завязывают. Внутрь тоже наливают взбитые яйца с зеленью укропа; курицу зашивают и жарят в печи.

Третья особенность, которая сразу обращает на себя внимание, это то, что жарили мясо почти всегда целыми большими кусками, а потом нарезали (спинка, грудинка, косяк буженины; плечо баранье под забелой с чесноком; костец и часть лосины под взваром и т. д.).

Это было обусловлено особенностями русской печи и обеспечивало особую сочность жареных блюд. Жареные блюда были блюдами пиршественными, а в народе ели мясо вареное в щах. Не меньшее своеобразие мясным жареным блюдам придавало и жаренье на вертеле («верченые») утки, языки, поросята, баранина, почки и т. д.).

Очень характерны были для русской кухни блюда «в лапше» и «в кашке». Особенностью их приготовления было то, что мелко нарезанные продукты варили в жидкой каше (полужидкое мясное блюдо, близкое к супу) или в лапше (заяц в лапше, легкое в лапше, курица в лапше и т. д.). Так же вместе с гарниром готовили и другие блюда (заяц в репе), тушеные кушанья типа рагу («ушное») с морковью, репой, луком и мучной «подпалкой». Обилие тушеных блюд также связано с особенностями приготовления пищи в русской печи.

Готовили фаршированную птицу: жареный гусь или утка, фаршированные луком с рыжиками или груздями; курица, фаршированная рисом с изюмом и шафраном, и т. д.

Особо следует отметить обычай подавать отварные мясные продукты с густой частью кислых щей, в которые иногда всыпали крупы.

Заканчивая краткий обзор старинных мясных блюд, можно сказать, что многое из этих народных традиций, особенно в использовании субпродуктов, заслуживает изучения и применения в современной кулинарии.

Конечно, в пище простых русских людей в старину мясо встречалось редко. В большинстве случаев в крестьянских и рабочих семьях мясные блюда готовили только в праздники.

В настоящее время потребление мяса и мясных продуктов в СССР приближается к физиологическим нормам. Мясо содержит полноценные белки, которые по своему аминокислотному составу очень близки к белкам нашего тела. Поэтому их удельный вес в суточном наборе продуктов, необходимых для удовлетворения потребности населения в энергии и основных питательных веществах, довольно велик.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Для варки используют говядину (грудинку, покромку, мякоть лопатки и др.), телятину (лопатки и грудинку), баранину (лопатки, грудинку, окорока, спинную часть), свинину нежирную (грудинку, мякоть плечевой части лопатки), поросят, языки, вымя, рубец, телячьи и свиные ножки, домашнюю птицу. Отварное мясо подают с различными соусами.

СОУСЫ ДЛЯ БЛЮД ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Основа для белых соусов. Муку прогревают, помешивая со сливочным маслом так, чтобы цвет ее не изменился и появился приятный аромат. Прогретую муку разводят бульоном, кипятят 45—50 мин и процеживают.

Бульон 1100, мука 50, масло 50.

СОУС ПАРОВОЙ

В основу для соуса добавляют мелко нарезанные и слегка поджаренные (без изменения цвета) петрушку, сельдерей и лук, варят около 1/2 ч, добавляют соль, перец горошком, лимонную кислоту или сухое белое вино (можно также добавить отвар белых грибов), соус доводят до кипения, процеживают и заправляют маслом.

Основа для соуса 900, масло 100, лук репчатый 40, петрушка и сельдерей по 30, лимонная кислота 1.

СОУС БЕЛЫЙ С ХРЕНОМ

Хрен мелко натирают, прогревают с маслом, наливают уксус, кипятят, добавляют в соус паровой, не заправленный маслом и лимонной кислотой, кипятят.

Соус паровой 800, хрен 200, уксус 75.

СОУС БЕЛЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, мелко рубят, добавляют немного рассола и кипятят 10—15 мин. В основу для соуса добавляют перец, лавровый лист, кипятят, процеживают, добавляют припущенные огурцы с рассолом, доводят до кипения и заправляют маслом.

Основа для соусов 800, огурцы соленые очищенные 200, масло 50.

СОУС ШАФРАННЫЙ

Шафран заливают водой или белым вином и кипятят. Отвар процеживают и добавляют в соус паровой.

Соус паровой 900, шафран 1, вино белое 100.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Основу для соуса соединяют со сметаной, кипятят, заправляют солью, маслом.

Основа для соуса 500, сметана 450, масло 50.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

Хрен мелко натирают, прогревают с маслом, добавляют уксус, кипятят и вводят в соус сметанный.

Соус сметанный 800, хрен 200, масло 30, уксус 9%-ный 75.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Пассеруют лук, добавляют морковь и пассеруют вместе, затем добавляют томат и снова пассеруют. Пассерованные овощи кладут в основу для соуса, варят около часа, протирают и заправляют по вкусу.

Основа для соуса 500, лук 40, морковь 40, петрушка 30, томат 500, сахар, соль.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ

Мясо (грудинку, покромку, мякоть лопатки) зачищают от пленок и сухожилий, нарезают на куски массой до 1,5 кг, у грудинки надрезают пленки вдоль ребер, мякоть лопатки сворачивают рулетом и перевязывают шпагатом. Подготовленное мясо кладут в котел, заливают небольшим количеством кипящей воды (чтобы она покрыла мясо) и варят. Как только вода закипит, нагрев уменьшают, чтобы кипения почти не было.

Варят мясо около 1/2 ч, добавляют лук, морковь, белые корни и доводят до готовности. Готовность определяют путем прокола поварской иглой или ножом: в сварившееся, мясо игла входит легко и вытекающий из прокола сок бесцветен. Как только мясо почти сварится, добавляют лавровый лист, перец, соль и варят еще около 10—15 мин.

Готовое мясо нарезают на куски, заливают бульоном и доводят до кипения. При отпуске мясо укладывают на блюдо, поливают бульоном и подают. На другом блюде подают гарнир, в соуснике — соус. Гарниры могут быть разные.

1. Отварная лапша домашняя.
2. Капуста белокочанная — кочаны нарезают на дольки, варят в бульоне и подают, полив маслом.
3. Сложный овощной гарнир — картофель целыми клубнями или крупными дольками, морковь, репа, брюква (крупными дольками), сваренные в бульоне.
4. Фасоль вареная.
5. Брюква отварная — брюкву очищают, нарезают кубиками (0,5 см), кладут в кастрюлю, добавляют масло, воду, соль и варят до готовности; отвар сливают, разводят им слегка поджаренную муку, процеживают, вливают этот соус в кастрюлю с брюквой и доводят до кипения.

Брюква очищенная 1000, масло 30, мука 30.

6. Капуста свежая в сметане — капусту нарезают крупными дольками, заливают бульоном, доводят до кипения, вынимают из бульона, поливают сметаной и прогревают.

Капуста 1000, сметана 100.

7. Капуста кисло-сладкая — свежую капусту шинкуют, заливают таким количеством воды, чтобы она покрывала капусту, добавляют масло и варят, закрыв крышкой; когда капуста почти готова, добавляют уксус, сахар, слегка поджаренную муку, разведенную отваром, снимают крышку и варят до тех пор, пока вся жидкость испарится и капуста слегка зарумянится.

Капуста 1000, масло 30, мука 30, уксус, сахар по вкусу.

Говядина 150, морковь, петрушка, лук по 3, гарнир 150, соус хрен 30 или соусы горячие 75, зелень, специи.

Соусы к отварной говядине подают перечисленные выше.

ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ

Мясо (без костей) сворачивают рулетом, варят и подают так же, как говядину. Гарниры: картофельное пюре; овощи в молочном соусе; отварная домашняя лапша; отварные стручки зеленой фасоли; в качестве гарнира можно использовать рис припущенный.

Соус обычно подают к телятине паровой белый или сметанный с хреном.

Телятина 150, морковь, петрушка, лук по 3, соус 75, гарнир 150, зелень, специи.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Грудинку, лопатку баранью рубят кусочками вместе с костями, кладут в кастрюлю, добавляют воды (1 л на 1 кг) и варят 10—15 мин, снимая пену. Баранину кладут в глиняные горшочки, добавляют картофель, морковь, репу, брюкву, лук, нарезанные дольками, капусту, нарезанную квадратиками, соль и варят. Часть картофеля вынимают, мнут и добавляют снова к баранине, кладут мелко рубленый чеснок, специи и доводят до кипения.

Баранина 120, картофель 75, морковь 30, репа, брюква 30, петрушка 10, лук репчатый 30, специи, зелень, чеснок.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ

Варят свинину (грудинку, лопатку) так же, как говядину. Подают с тушеной квашеной капустой, отварным картофелем, картофельным пюре и соусом белым или сметанным с хреном.

Свинина 150, морковь, лук, петрушка по 3, специи, соль, соус, гарнир 150.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ С ОГУРЦАМИ

Готовят так же, как баранину, с овощами, но, кроме корней и лука, в горшочки кладут соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные дольками.

Свинина 120, картофель 75, морковь 30, репа, брюква 30, петрушка 10, лук репчатый 10, огурцы соленые 30, специи, зелень.

ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ

Небольшого поросенка разрубают на куски. Голову и ножки используют для студня, а остальное мясо заливают холодной водой, добавляют немного соли, специй и варят, снимая пену. Сварившиеся куски поросенка вынимают, кладут на блюдо и поливают соусом паровым или сметанным с хреном. Гарнируют отварным картофелем.

Поросенок 150, соус 100, гарнир 150.

РУЛЕТ ИЗ ПОРОСЕНКА

У подготовленного поросенка разрубают грудинку, вынимают кости, посыпают внутри солью, перцем, мелкорубленным луком и зеленью. На распластанное мясо кладут ломтики ветчины, ломтики шпика, посыпают мелкорубленным яйцом, зеленью петрушки, солью, перцем; все это плотно сворачивают в рулет, заворачивают в салфетку и перевязывают шпагатом. Рулет помещают в котел, заливают водой, кладут соль и варят около 1 ч, добавляют уксус, лук, корни и варят еще около 1 ч. Затем рулет немного охлаждают в бульоне, вынимают, нарезают ломтиками, кружками, заливают бульоном, доводят до кипения, осторожно перекалывают на блюдо и поливают соусом сметанным или паровым. Гарнируют отварным картофелем.

На 1 кг поросенка: лук репчатый 50, зелень 20, ветчина 200, шпик 100, яйца 2 шт.

РУБЦЫ ОТВАРНЫЕ

Рубцы моют травяной щеткой, замачивают в холодной воде на несколько часов, периодически меняя воду. Замоченные рубцы вновь моют, кладут в кастрюлю, заливают водой (3—4 л на 2 кг), добавляют соль, перец, лавровый лист, тмин и варят до размягчения (2—3 ч). Сваренные рубцы приготавливают различными способами.

РУБЦЫ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Сваренные рубцы посыпают молотым перцем, рубленным чесноком, зеленью петрушки, сворачивают рулетом, перевязывают нитками, кладут в бульон, в котором они варились, и варят еще около 1/2 ч. Затем их вынимают, снимают нитки, нарезают кружками и подают с отварным картофелем. Отдельно подают хрен с уксусом.

Рубцы 140, лук, морковь, петрушка по 3, чеснок 4.

ВЫМЯ ВАРЕНОЕ С ОВОЩАМИ

Вымя промывают, нарезают на куски по 1—1,5 кг, заливают холодной водой и варят 3—4 ч. Вареное вымя нарезают кубиками (около 1 см), кладут в горшочки или другую посуду, добавляют картофель, морковь, брюкву, репу, лук, заливают бульоном и варят 15—20 мин; затем добавляют картофель, соль, специи и варят, пока все овощи не станут мягкими. После этого подливают сметану, доводят до готовности и подают.

Вымя 150, морковь, брюква, репа 50, лук 10, картофель 50, сметана 50.

ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

Из почек готовят много блюд, но особенно распространены почки по-русски. Для их приготовления почки (говяжьи, свиные, бараньи) разрезают пополам, заливают холодной водой и вымачивают 2—3 ч, меняя воду. Затем почки кладут в кастрюлю, заливают холодной водой (3—4 л на 1 кг) и доводят до кипения. Отвар сливают, заливают почки водой и доводят до кипения. Второй отвар тоже сливают, опять заливают почки водой и варят, но теперь уже до готовности. После этого их вынимают, обмывают, нарезают тонкими ломтиками и слегка обжаривают. Морковь, картофель, репу, брюкву, лук нарезают дольками и тоже обжаривают. Почки и овощи кладут в горшочек или другую посуду, добавляют очищенные и нарезанные огурцы, специи, все заливают сметаной, добавляют томат, рубленый чеснок и тушат.

Почки сырые 200, картофель 100, морковь, репа, брюква 50, огурцы соленые очищенные 60, сметана 75, томат 10, чеснок 1.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

Языки зачищают, хорошо промывают, заливают холодной водой и варят около 1—1,5 ч. Затем добавляют морковь, петрушку, лук, лавровый лист, соль и варят еще около часа.

Вареный язык вынимают, опускают в холодную воду, сразу снимают кожу и кладут в горячий бульон, в котором он варился.

На порцию: язык 150, коренья и лук 15.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ПЮРЕ ИЗ БРЮКВЫ

Брюкву очищают, нарезают на куски, наливают столько воды, чтобы она ее покрыла, и варят. Когда брюква сварится, ее вынимают, дают стечь воде, толкут, добавляют масло, сливки или молоко, соль, молотые белые сухари, все перемешивают и прогревают до кипения. Вареный язык нарезают ломтиками и гарнируют брюквенным пюре.

Язык отварной 100, брюква очищенная 125, масло 15, сливки или молоко 50, сухари 10.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ

Ломтики отварного языка поливают соусом паровым, сметанным с хреном, или томатным и подают с зеленым горошком или картофельным пюре. Можно вместо соуса отдельно подать тертый хрен с уксусом.

Язык отварной 100, соус 75, гарнир 150.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ

В глиняный горшочек или другую посуду кладут нарезанные кубиками брюкву, морковь и репу. Брюкву и репу предварительно ошпаривают, подливают немного воды и варят до полуготовности, затем добавляют мелкие головки или дольки лука, картофель, нарезанный кубиками, перец, соль и варят почти до готовнос-

ти. Часть отвара сливают, разводят им небольшое количество размятых овощей и снова вливают в горшок. К овощам добавляют вареный язык, нарезанный кубиками (примерно 1х1 см), масло и доводят до кипения.

Язык 150, картофель 100, морковь 25, репа 20, петрушка 10, лук 20, масло 5.

ГОЛОВА ТЕЛЯЧЬЯ В СОУСЕ

Телячью голову обрабатывают, ошпаривают, очищают, затем обсушивают, натирают мукой и опаливают. После этого ее зачищают, обмывают. С головы срезают мякоть вместе с ушами, промывают, кладут в котел, заливают бульоном, кладут в эту же посуду телячий язык и варят около часа. После этого добавляют уксус, нарезанные дольками морковь, лук, петрушку и варят до готовности. Отдельно варят в подсоленной и подкисленной воде мозги.

Сваренную голову нарезают вдоль на куски. На блюдо кладут вареные овощи, на них укладывают куски вареной телячьей головы. Язык нарезают ломтиками, сворачивают конусом, в середину кладут кусочек вареного мозга и располагают ломтики вокруг телячьей головы. Между кусочками языка кладут гренки с желтками.

Для этого осторожно разбивают яйца, отделяют желтки. Их выпускают на сковороду с нагретым жиром и жарят. Из белого хлеба вырезают круглые гренки и жарят их на масле. На гренки кладут жареные желтки.

На отварную телячью голову кладут кусочки отварных белых грибов и все поливают соусом паровым. Украшают блюдо петушиными или куриными гребешками. Для этого их срезают с голов, опаливают, промывают и варят. Затем посыпают крупной солью и перетирают в полотенце для удаления кожицы. Очищенные гребешки обмывают и прогревают в бульоне.

Голова телячья 150, язык 20, мозги 25, коренья и лук 50, уксус виноградный 5, грибы белые 25, желток 1 шт., сало или масло топленое 5, хлеб пшеничный 10, соус паровой 100, гребешки 1—2 шт.

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ОТВАРНЫЕ

Телячьи ножки ошпаривают, очищают, обсушивают, натирают мукой и опаливают. После этого их зачищают и обмывают. Затем сбивают роговицу, делают разрез между копытцами до кости и надрезают кожу вдоль ножки с двух сторон. Кожу вместе с мякотью срезают с кости, оставляя бабки.

Мякоть промывают, укладывают в котел, заливают холодной водой и варят до готовности (около 3 ч) при слабом кипении. В конце варки кладут соль, коренья и лук.

После варки вынимают бабки. Мякоть вареных ножек заливают соусом паровым или томатным и доводят до кипения. Гарнир — пюре картофельное, гороховое, брюквенное.

Ножки 1 шт., лук 5, морковь, петрушка 15, гарнир 150, соус 50.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

В народной кухне блюда из жареного мяса часто называют «жаркое». Как правило, подают это блюдо с соусом, подливкой, гарниром.

Соединительная ткань разных частей туши по-разному размягчается при тепловой обработке, и поэтому для жарения пригодны не все части туши. Лучше всего для этого подходит вырезка (филе), мякоть спинной части (толстый и тонкий край). У туш мелкого скота (баранов, свиней, телят) различия в качестве мяса разных частей меньше. Поэтому можно жарить спинную часть (корейку), окорок, грудинку и даже лопатки.

Крупные куски говядины зачищают от грубых пленок и сухожилий, натирают солью и перцем. С кусков свинины срезают лишний жир. Если жарят плоские куски мяса (мякоть лопаток), то их зачищают, посыпают солью, перцем, сворачивают рулетом и перевязывают шпагатом. У грудинки перед жареньем надрезают пленку на ребрах. Куски баранины и свинины можно перед жареньем натереть чесноком.

Для приготовления жареного бараньего бока с передней части туши срезают мякоть пластом от позвоночника до грудной кости, посыпают солью, перцем, натирают чесноком, сворачивают рулетом (утолщенной частью внутрь) и перевязывают шпагатом.

Подготовленные куски мяса обжаривают со всех сторон на сковородах с жиром, а затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности, периодически поливая жиром и выделяющимся соком. Готовое мясо нарезают на куски поперек волокон (у грудинки вынимают ребра), поливают соком и гарнируют.

Для получения сока со сковороды, на которой жарилось мясо, сливают жир, наливают немного воды или бульона, кипятят, помешивая деревянной лопаточкой, и упаривают жидкость.

К говядине жареной подают обычно жареный картофель и сверху кладут строганный хрен; к телятине — жареный картофель или сложный овощной гарнир; к баранине — жареный картофель, гречневую кашу; к свинине — жареный картофель, тушеную капусту. Кроме того, отдельно можно подавать соленые огурцы, маринованные сливы, капустные салаты, моченые яблоки, бруснику.

Мясо на порцию 150, соль 5, сок мясной 50, гарнир 150.

ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ

Фаршируют грудинки телячьи и бараньи. Для этого отрубают позвоночные кости и грудную кость, с внутренней стороны вдоль ребер прорезают пленки. С тонкого нижнего края грудинки между слоями мякоти делают разрез (карман), наполняют его фаршем и зашивают разрез. Фарши могут быть разные.

1. Для телятины — мякоть пропускают через мясорубку, добавляют сливки или молоко, перец, хорошо перемешивают, добавляют свиной шпик и вареный язык, нарезанные кусочками.

2. Для баранины — мелко нарезают шпик, кладут на нагретые сковороды, добавляют рубленый лук и обжаривают, затем добавляют куски печенки и обжаривают все вместе. Печенку с луком пропускают через мясорубку, смешивают с рассыпчатой гречневой кашей или припущенным рисом, добавляют рубленые вареные яйца.

3. Для телятины и баранины — измельчают мясо, добавляют воду, соль, перец, припущенный рис.

Фаршированную грудинку поливают жиром и жарят в жарочном шкафу. Баранью грудинку можно предварительно натереть чесноком. Перед отпуском вынимают реберные кости, нарезают грудинку на куски и подают, полив мясным соком.

Гарнируют блюдо жареным картофелем, фаршированной репой, но можно подавать и без гарнира.

На 1 кг грудинки: фарш 700, жир 40.

Для фарша: 1) телятина 500, молоко 83, язык 80, шпик 80; 2) печенка 400, каша гречневая 500, лук 250, шпик 85, яйцо 1 шт.;

3) телятина, баранина 400, рис припущенный 500, вода 85.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕННЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Это традиционное блюдо русского праздничного стола. Тушку поросенка разрезают вдоль. Изнутри слегка надрубают позвоночник, разрубают кости таза, тщательно зачищают внутреннюю полость, промывают тушку и обсушивают. Затем ее распластывают, натирают изнутри солью, сверху смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу, периодически смазывая жиром. Чтобы ушки не подгорели, их можно смазать тестом и после 20—30 мин жаренья снять его и продолжать жаренье.

Жареного поросенка разрубают вдоль, а затем поперек на куски, укладывают на блюдо с гречневой кашей и поливают мясным соком. Гречневую кашу для гарнира смешивают с жареным луком, рублеными вареными яйцами, кусочками отварного мозга и слегка обжаривают.

На 1 кг сырого поросенка: жир 120, сметана 25, каша гречневая 1,2 кг, лук 120, яйца 2 шт., мозг 100.

ГРУДИНКА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРИХ

Жаренье мяса в жире в настоящее время в народной кухне не применяется, но сохранилось в ресторанной кухне.

С телячьей, свиной или бараньей грудинки срезают кость, прорезают пленки по ребрам, кладут в плоские кастрюли, заливают горячим бульоном, добавляют лук, коренья, перец, лавровый лист и припускают.

Из припущенной грудинки вынимают кости, кладут на противень, накрывают крышкой от котла, сверху ставят груз и оставляют на 1—1,5 ч на холоде. Спрессованную грудинку нарезают широкими тонкими кусками, посыпают мукой, смазывают в яйце, обваливают в тертом черством хлебе и жарят в большом количестве разогретого жира. При подаче гарнируют жареным картофелем, печеной репой и т. п.

На 1 кг грудинки: лук 100, петрушка 55, морковь 55, мука 100, хлеб 200, яйца 2 шт., жир для жаренья 130, гарнир 1 кг.

ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ

Мясо (говядину, свинину, телятину) нарезают на куски массой 50—60 г, натирают солью, перцем, кладут на разогретые сковороды с жиром, добавляют мелко нарезанный лук и морковь и жарят в жарочном шкафу. Когда мясо обжарится, между кусками кладут крупно нарезанную морковь и продолжают жаренье. Затем добавляют клубни картофеля средней величины (крупные клубни нарезают), посыпают солью и жарят, переворачивая и поливая соком и жиром мясо и овощи до полной готовности. В конце жаренья добавляют немного бульона, чтобы образовался мясной сок.

Подают на стол на этой же сковороде, полив мясным соком.

Мясо 150, сало 20, картофель 200, морковь 100, лук 10.

ЖАРКОЕ С ЛУКОМ

Мясо жарят таким же образом, как и для жаркого с овощами, но сразу до полной готовности. Отдельно жарят лук и кладут его на мясо сверху.

Мясо 150, лук 4, морковь 5, лук для подачи 100. Сало 20 и для жаренья лука 10.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ С КВАСОМ

Большие куски свинины кладут в глиняную или другую неокисляющуюся посуду, добавляют лавровый лист, перец горошком, гвоздику, шинкованный лук, чеснок, заливают квасом и выдерживают на холоде около часа.

Мясо вынимают, обсушивают, натирают солью и жарят в жарочном шкафу, поливая периодически соком и жиром. Готовое мясо кладут на сковороды, нарезав на куски, поливают квасом, в котором мариновали мясо, доводят до кипения и гарнируют картофелем жареным. Отдельно подают хрен и соленые огурцы.

Свинина 150, квас 150, лук 10, чеснок 1, жир 20, специи, картофель 200, жир для его обжаривания 20, хрен очищенный 50, огурцы соленые 50.

ПЕЧЕНЬ, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Печень слегка отбивают ножом, снимают пленку, зачищают, нарезают ломтиками, посыпают солью, перцем и мукой. На сковороде с жиром обжаривают мелко нарезанные лук и морковь, кладут печень и жарят. Когда печень обжарится, добавляют сметану и доводят до кипения. Подают с отварным картофелем или пюре.

Печень 125, мука 10, сало 13, лук репчатый 30, морковь 20, сметана 100.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА

Тушение — один из основных приемов приготовления мясных блюд русской кухни. Заключается он в том, что мясо жарят, а затем припускают с бульоном, соусом и приправами. Этот способ пригоден для приготовления блюд из наиболее грубых частей туши, чем для жаренья, — лопатки, частей задней ноги.

Кроме этого основного способа приготовления тушеных блюд, в старинной кухне была распространена и его разновидность: куски мяса припускали с бульоном и жиром, а затем жарили в русской печи или духовке.

Слово «тушение» появилось сравнительно недавно. В русской кулинарии тушеные блюда обычно называют духовыми. Готовят их в глиняных или чугунных горшках, кастрюлях и т. п. Крышка посуды должна плотно закрываться. Иногда щели между крышкой и посудой замазывают тестом.

УШНОЕ

Это старинное русское блюдо, которое готовили чаще всего из баранины.

1. Баранину нарезают кусочками по 25—30 г, посыпают перцем, солью и обжаривают. В горшочек кладут морковь, лук, репу, брюкву, нарезанные дольками, солят, закрывают крышкой и тушат до готовности. В конце тушения добавляют чеснок. Часть бульона отливают, разводят им обжаренную муку и соус вливают в горшочек.

Баранина 150, жир 10, лук 50, морковь 60, репа и брюква 50, мука 3, чеснок 1.

2. Готовят так же, но, кроме корнеплодов, кладут картофель.

Баранина 150, жир 10, лук 10, картофель 120, морковь 30, репа и брюква 30, мука 1, чеснок 1.

ГОВЯДИНА ДУХОВАЯ

Нарезают порционные куски говядины, слегка отбивают их, обжаривают на жире с луком. Морковь, репу, брюкву и картофель нарезают дольками. В глиняный горшок или другую посуду кладут обжаренное мясо, добавляют мясной сок (сочок), немного бульона, соль, приготовленные овощи и тушат до готовности. Часть жидкости отливают, разводят ею обжаренную муку и вливают обратно. Добавляют томат или сметану, специи (лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, мяту) и доводят до готовности.

Говядина 150, сало топленое 5, картофель 100, морковь 50, репа и брюква 50, лук 30, томат 15 или сметана 50, мука 4, специи.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КВАСОМ

Говядину нарезают порционными кусками, мелко нарезанные морковь и лук обжаривают в жире, кладут на эту же сковороду мясо, посыпают солью, перцем и обжаривают все вместе. В конце жаренья добавляют томат. Мясо перекладывают в глиняные горшочки или другую посуду, добавляют квас, молотые сухари, специи и тушат до готовности. Подают с отварным картофелем.

Говядина 150, сало топленое 10, лук 30, морковь 40, квас 150, сухари 20, специи, гарнир 125.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ОГУРЦАМИ

Баранину нарезают порционными кусками, обжаривают с луком и морковью (мелко нарезанными), кладут в глиняный горшок или другую посуду, добавляют мясной сок, нарезанные дольками морковь, репу, брюкву, картофель, подливают бульон и тушат почти до готовности овощей.

Затем добавляют вареные огурцы или соленые грибы, нарезанные тоненькими ломтиками, специи, чеснок и тушат до полной готовности. Соленые грибы предварительно промывают горячей водой.

Баранина 150, жир 15, картофель 100, морковь 50, репа, брюква 30, огурцы соленые 40 или грибы соленые 30.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Это блюдо часто называют по-польски — «бигус» и на этом основании считают его не исконно русским. Однако во многих старинных книгах встречаются описания мяса и ветчины, тушеных с квашеной капустой, и есть все основания предполагать, что блюдо это было издавна известно на Руси, но получило название похожего на него иноземного блюда.

Готовят его так. Шпик мелко нарезают, обжаривают. Когда остаются выжарки (шкварки), добавляют мелко нарезанные лук, морковь, репу или брюкву и обжаривают. Шкварки и овощи кладут в глиняный горшочек или кастрюлю, а на остав-

шемся сале обжаривают кусочки мяса, ветчины, добавляют их к овощам. Туда же добавляют перец, лавровый лист, квашеную капусту и тушат, подливая бульон. Заправляют по вкусу сахаром, солью.

Свинина, говядина 100, шпик 30, ветчина 50, лук 20, морковь 10, репа, брюква 10, капуста квашеная 250.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

Свежие и сухие белые грибы — одна из распространенных приправ русской кухни, придающих блюдам своеобразный вкус и аромат. Мясных блюд с добавлением грибов очень много.

Приведем способы приготовления двух из них.

1. Говядину нарезают по 3—5 кусочков на порцию, обжаривают с луком, кладут в кастрюлю или горшочек, добавляют сушеные отварные и шинкованные грибы, картофель целыми некрупными клубнями или дольками, сало, заливают грибным бульоном и тушат. В конце тушения добавляют сметану. Когда картофель будет готов, часть его вынимают, толкут и добавляют к мясу.

Говядина 150, сало топленое 10, грибы сухие 20, картофель 150, лук 50, сметана 20.

2. Готовят мясо, тушенное с капустой, как это описано выше, но в капусту вместо ветчины добавляют сушеные сваренные грибы. Во время тушения капусты подливают грибной бульон, а в конце кладут рубленый чеснок.

Говядина 100, шпик 30, лук 20, морковь 10, капуста квашеная 250, грибы сухие 20.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

Печень режут мелкими кусочками (3—4 на порцию), обжаривают; грибы замачивают, варят, мелко нарезают и обжаривают вместе с луком, нарезанным кольцами. Печень, грибы и лук кладут в горшочек, заливают отваром от грибов, добавляют сметану и томат. Можно сверху положить обжаренный картофель.

Печень 150, грибы сухие 25, сало или масло топленое 50, сметана 50, лук 50, картофель 100.

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА

Запекание мяса — прием столь же распространенный в русской кухне, как и тушение.

Запекают блюда из мяса на сковородах, в горшочках.

БИТОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Мясо рубят ножами или измельчают на мясорубке. Добавляют к нему черствый белый хлеб, замоченный в молоке, соль, перец и хорошо перемешивают. Полученную рубку формуют в виде лепешек, на середину кладут грибной фарш и заворачивают его краями мясной лепешки. Изделия сплющивают ножом так, чтобы получился круглый биточек, обваливают в сухарях и жарят.

Для фарша свежие грибы мелко нарезают и обжаривают на масле. На сковороде, смазанной маслом, кладут гречневую кашу, делают в ней углубление; в которое укладывают биточки. Все заливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

Мясо (говядина) мякоть 110, хлеб пшеничный 27, молоко 33, специи, сухари, грибы 50, сало 15, гречневая крупа 50, масло 10, сметана 150, сыр 6.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Нарезают тоненькими ломтиками жареное или вареное мясо, вареные язык, почки, ветчину и все слегка обжаривают. Лук, морковь и белые корни нарезают соломкой, слегка обжаривают с жиром, добавляют томат и обжаривают все вместе. Обжаренные овощи соединяют с мясными продуктами, солеными огурцами, очищенными и нарезанными дольками, и все тушат вместе. В конце тушения добавляют часть каперсов и маслин.

В очень многих районах страны вместо соленых огурцов в солянку кладут соленые грибы. Для этого их отжимают от рассола, заливают водой, кипятят, вынимают из отвара и нарезают кружками.

Сковороды смазывают салом, посыпают сухарями, кладут слой тушеной капусты, на нее — слой мясных продуктов с овощами и все покрывают тушеной капустой, сверху солянку поливают маслом, посыпают сухарями или тертым сыром и запекают.

Перед подачей сверху укладывают ломтики соленых огурцов и грибов, маслины, каперсы, моченую бруснику и т. п. Часто готовят солянку и без маслин и каперсов.

Капуста тушеная 200 (капуста квашеная 240), сало или шпик 12, морковь 10, лук 20, петрушка 6, томат 20, сахар 4, специи, мясо (мякоть) 60, ветчина 40, почки 25, огурцы или грибы соленые 50, томат 10, сухари 5, масло топленое 5, каперсы 30, маслины 20, ягоды моченые 20.

ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ

Домашнюю лапшу отваривают в подсоленной воде, охлаждают примерно до 70° С, заправляют жиром и добавляют взбитые яйца.

Легкое, сердце и печень варят, а мясо нарезают мелкими кусочками и обжаривают. Затем все мясные продукты заливают отваром от лапши и тушат. Готовые продукты мелко рубят или пропускают через мясорубку, добавляют обжаренный лук, перец, соль.

На противень, смазанный жиром, кладут слой заправленной лапши, слой мясного фарша и снова слой лапши, сверху посыпают сухарями, поливают маслом или сметаной и запекают.

Говядина (мякоть) 75, сердце 75, легкое 75, печенька 75, лапша домашняя 80, лук 12, яйцо 1/4 шт., масло 20, сухари 6, масло или сметана 10.

ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ

Кочан капусты зачищают, вырезают кочерыжку, варят в подсоленной воде до полуготовности и разбирают на листья. Толстые жилки листьев отбивают тыльной стороной. На листья кладут фарш из пропущенного через мясорубку мяса, рассыпчатой каши и обжаренного лука, фарш заворачивают в листья капусты, придавая

изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанные жиром противни и обжаривают в жарочном шкафу. Затем их заливают сметаной, добавляют молотые сухари и тушат. После размягчения капусты блюдо сверху посыпают сухарями и запекают.

Говядина (мякоть) 121, капуста свежая 160, рис 15, или крупа овсяная 13, или крупа перловая 11, или пшеничная 15, лук 12, масло топленое 10, сметана 125, сухари 10.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ

Для рубки используют наиболее грубые части говяжьей, бараньей или свиной туши. Чаще всего готовят котлеты и биточки из говядины в смеси со свининой. Мясо освобождают от пленок, сухожилий, нарезают на куски, измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в молоке или воде черствый белый хлеб, еще раз измельчают, заправляют солью и хорошо вымешивают. От тщательности вымешивания в значительной степени зависит качество готовых изделий.

Из рубки формуют плоские овальные с заостренным концом котлеты и круглые биточки. Последние готовят толще, чем котлеты. Подготовленные изделия панируют в сухарях и жарят. Котлеты при подаче поливают маслом, а биточки заливают соусом или сметаной и прогревают.

В русской кухне биточки чаще всего подают, прокипятив в сметане. Гарнир к этим изделиям может быть различный: жареный картофель, рассыпчатые каши, пюре из картофеля, брюквы и репы, лапша домашняя и т. д.

Мясо (мякоть) 111, хлеб 27, молоко или вода 33, сухари 14, сало 10, гарнир 150, масло 10 или соус (сметана) 75.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Мясо домашней птицы характеризуется высокими вкусовыми качествами и питательностью. Содержание белков в нем достигает 20—21%, а жира в тушках хорошо упитанной птицы может быть до 40% (у гуся). Куры и индейки отличаются белым мясом, а гуси, утки имеют более темную окраску мышц.

Белое мясо нежнее, содержит мало жира (до 1%), но богато растворимыми азотистыми веществами. Темное мясо грубее, но более питательно. Жир птицы легкоплавкий и очень ценится в кулинарии. Варят обычно только кур, а гусей и уток жарят и тушат.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ

Курицу обрабатывают, заливают горячей водой, после закипания снимают пену, добавляют нарезанные корни, лук, соль и варят, закрыв крышкой, до готовности. Сваренную птицу вынимают из бульона, дают остыть, рубят на порции, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. На оставшемся бульоне варят лапшу домашнюю или припускают рис. При подаче куски курицы поливают соусом, гарнируют лапшой или рисом с маслом. Блюдо можно подавать и без соуса.

Для приготовления соуса муку прогревают с маслом, разводят куриным бульоном и кипятят. На этой основе готовят разные соусы.

1. Соус шафранный (старинный русский соус) — в основу для соуса добавляют отвар шафрана.

2. Соус грибной — в основу добавляют мелко нарезанные свежие белые грибы и варят.

3. Соус паровой — в основу добавляют лимонную кислоту.

4. Соус с яйцом — в основу добавляют желтки яиц, растертых со сливочным маслом, и прогревают до загустения, но до кипения не доводят, чтобы желтки не свернулись; по вкусу заправляют лимонным соком, солью.

*Курица 150, лук 5, петрушка 5, гарнир — рис 40, масло 6, бульон 80.
Для соуса: мука 5, масло 5, бульон 100, лимонная кислота 1, шафран 0,2,
или желток 1/2 шт., масло 10.*

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ

Курицу обрабатывают, срезают крылья и ножки, делают надрез по спинке и срезают кожу. Кладут ее на салфетку, отверстия закрывают кусочками кожи, снятой с ножек, в середину кладут фарш и, завернув его, придают изделию форму рулета. Рулет заворачивают в салфетку, концы ее плотно завязывают. После этого рулет кладут в низкую посуду, заливают бульоном, добавляют соль, лук, петрушку и варят до готовности. Сваренную фаршированную курицу немного охлаждают в этом бульоне, вынимают, разворачивают и нарезают на куски, которые прогревают в бульоне. На гарнир подают припущенный рис, пюре картофельное и т. д. Можно полить блюдо тем же соусом, что и курицу отварную (см. выше).

Приготовление начинки.

1. Мякоть курицы пропускают через мясорубку, добавляют белый черствый хлеб, размоченный в молоке или сливках, еще раз все пропускают через мясорубку, добавляют масло, сырые яйца, заправляют солью, перцем, мускатным орехом; в эту массу кладут кусочки припущенных в масле белых грибов.

2. Припускают рис, добавляют к нему молотую мякоть курицы, сырые яйца, зелень петрушки, сваренные вкрутую и нашинкованные яйца, вареные и нашинкованные сухие грибы; в этом случае курицу подают без гарнира.

1. Курица (мякоть) 100, хлеб 1, молоко или сливки 30, масло 12, яйца 1/4 шт., грибы 10.

2. Курица (мякоть) 75, рис 20, масло 10, яйца 1 шт., грибы сухие 5. Соус 100.

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

Это одно из немногих кулинарных изделий, автор которых точно известен — владелец трактира в Торжке, у которого не раз останавливался А. С. Пушкин:

«На досуге отобедай у Пожарского в Торжке,

Жареных котлет отведай и отправься налегке».

Теперь эти слова высечены на мемориальной доске, украшающей старинное здание бывшего трактира Пожарского.

Для приготовления котлет мякоть курицы без кожи пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют черствый белый хлеб, размоченный в молоке или сливках, солят и тщательно перемешивают. Рубку еще раз измельчают, добавляют размягченное сливочное масло и формируют котлеты. Перед обжариванием их смазывают яйцом с молоком, обваливают в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками.

Жареные котлеты подают с овощами в молочном соусе. Для этого морковь, брюкву и репу нарезают мелкими кубиками, припускают с бульоном, добавляют молоко и доводят до готовности. Жидкость сливают, разводят ею подогретую с маслом муку, сливают обратно и доводят до кипения.

Овощи по вкусу заправляют сахаром, солью. Можно в них добавить зеленый горошек.

Курица (мякоть) 75, хлеб 18, молоко 22, масло 3, яйцо 1,5 шт., хлеб 20, масло топленое 8.

Гарнир: морковь 50, репа 25, брюква 25, зеленый горошек 25, молоко 50, мука 3.

ПТИЦА ДОМАШНЯЯ ЖАРЕНАЯ

Крупную домашнюю птицу (индеек, гусей, уток) солят изнутри и снаружи, кладут на сковороды и противни спинкой вниз, поливают растопленным жиром и жарят в жарочном шкафу. Если птица очень жирная, то ее поливают не жиром, а бульоном. Тушки кур и цыплят обжаривают с жиром на сковородах на плите до образования румяной корочки, затем ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Во время жаренья птицу периодически поливают жиром и соком. Можно поверхность птицы смазывать сметаной.

После обжаривания со сковороды или противня сливают жир, доливают немного бульона, кипятят и образовавшимся соком поливают птицу при отпуске.

Перед подачей на стол птицу рубят на куски, укладывают на блюдо и гарнируют жареным картофелем, отдельно подают салаты из огурцов, помидоров, капусты, свежие и соленые огурцы, моченую бруснику и т. п. К жареному гусю и утке вместо картофеля можно подавать тушеную квашеную капусту или печеные яблоки.

Курица, утка, гусь, индейка (с костями) 250—300, сметана 5, топленое масло или жир 6, масло сливочное 10.

Гарнир: картофель 120, жир 10, огурцы, помидоры 100.

ГУСЬ, УТКА В ГОРШОЧКАХ С ОВОЩАМИ

Тушки птицы рубят на куски, обжаривают и кладут в глиняные горшочки, добавляют сырой картофель, морковь, брюкву, слегка обжаренный лук, соль, перец, заливают бульоном и тушат до готовности.

Гусь, утка (с костями) 350, лук 25, картофель 100, морковь 30, брюква, репа 30, жир 10.

ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

Тушку гуся натирают мукой и опаливают. Затем его потрошат и хорошо промывают. Шею, ножки до коленного сустава и крылышки по первый сустав отрубают.

Подготовленную тушку натирают солью снаружи и внутри, перевязывают шпагатом так, чтобы прижать крылышки и ножки, укладывают на противень спинкой вниз, ставят в жарочный шкаф и жарят, пока тушка не зарумянится. Затем подливают около 1/2 стакана воды и жарят 1,5—2 ч, поливая вытапливающимся соком и жиром. Пока гусь жарится, подготавливаются яблоки: нарезают на четвертинки и вырезают сердцевину.

Яблоки кладут на противень с гусем и запекают, поливая жиром. Можно яблоками фаршировать гуся.

С жареного гуся снимают шпaгaт и тушку нарубают на куски. Куски гуся кладут на блюдо, обкладывают печеными яблоками и украшают зеленью петрушки.

Гусь 1 шт., яблоки 1,5 кг.

На порцию: гусь, утка (с костями) 350, яблоки 150, сахар 5.

ГУСЬ, УТКА, ФАРШИРОВАННЫЕ КАРТОФЕЛЕМ

Тушки гуся или утки обрабатывают и обжаривают. Затем их фаршируют обжаренным картофелем. Для этого картофель очищают и обжаривают целиком или, нарезав на дольки, кладут внутрь тушки птицы и перевязывают ее или зашивают разрез.

Фаршированную птицу ставят в духовку и жарят до готовности, поливая жиром и соком. Перед отпуском ее рубят на порции вместе с начинкой. Отдельно подают моченую бруснику.

Гусь, утка (с костями) 350, картофель 150, сахар 5, жир 6, масло сливочное 10.

ДИЧЬ МЕЛКАЯ ЖАРЕНАЯ

Тушки дупелей, бекасов, перепелов, вальдшнепов ощипывают, потрошат, удаляют глаза, хорошо промывают и обсушивают. У ножек отрубают коготки, перерубают кости в 2—3 местах. После этого ножки переплетают. У дичи с длинным клювом делают прокол тушки и вставляют в него клюв. Грудную часть тушки птицы обкладывают тонкими кусочками шпика и перевязывают ниткой. Дичь жарят на сковородах, переворачивают на спинку и доводят до готовности в жарочном шкафу. Перед подачей нитки снимают. В посуду, в которой жарилась дичь, кладут 2—3 можжевеловые ягоды, подливают бульон, кипятят и этим соком поливают дичь. Ломтики белого хлеба обжаривают на масле и на них кладут жареную дичь. Можно смазать хлеб паштетом. Для этого печенку домашней птицы обжаривают с луком и морковью, промывают, охлаждают, соединяют с маслом.

Отдельно можно подать моченую бруснику или варенье из брусники, клюквы.

Мелкая дичь 1—2 шт., шпик 15, масло 10.

Паштет: печенка 25, лук 5, морковь, масло 10; хлеб 50, масло 5; салат 50, или варенье 30, или зелень.

ЗАЯЦ ЖАРЕНЫЙ

Подготовленную тушку зайца разрубают на переднюю и заднюю части, заливают холодной водой и оставляют на 3—5 ч. Воду сливают, заливают зайца маринадом и выдерживают в нем около суток. Молодых зайцев маринуют меньше. Для приготовления маринада уксус разводят водой (200 г 6%-ного уксуса на 1 л воды), добавляют лавровый лист, соль, перец, сахар, морковь, петрушку, кипятят и охлаждают. Куски зайца вынимают, обтирают полотенцем, делают в мякоти ножом проколы и вставляют в них кусочки шпика, моркови, чеснока, солят и обжаривают со свиным салом на сковородах. Затем их поливают сметаной и дожаривают в жарочном шкафу. Готового зайца рубят на куски, поливают сметаной и соком от жаренья и гарнируют жареным картофелем или тушеной свеклой.

Зяец 150, маринад: уксус 2%-ный 100, соль 1, сахар 2, лавровый лист 1 шт., перец, гвоздика 1—2 шт., морковь, петрушка 20; сало свиное топленое 5, гарнир 150.

Для шпигования: морковь 20, чеснок 2, шпик 10.



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



овощи издавна широко применялись в русской кухне для приготовления разнообразных блюд. Свежие, соленые и маринованные огурцы, редька, капуста, брюква, репа, лук и чеснок имели почти повсеместное распространение. Позднее появились салаты, тыква, кабачки, картофель.

Родина тыквы Мексика, и в России она появилась уже после открытия Америки. Содержит она много сахара (10—14%), крахмал, витамины С, группы В, каротин. Много в ней и пектиновых веществ, способствующих выведению из организма токсинов.

Помидоры получили распространение в конце прошлого века.

Особенно пришелся по вкусу русским людям картофель, который скоро потеснил брюкву и репу, и только огурцы и капуста по-прежнему занимают почетное место на нашем столе. Питательная ценность овощей обусловлена значительным содержанием углеводов: крахмала (в картофеле 13—17%), сахаров (в моркови и свекле до 5—7%).

Белков в большинстве овощей немного: в капусте разных видов — в среднем 3,3%, в моркови, свекле — около 1,3%.

Очень ценен минеральный состав овощей; они содержат соединения калия, натрия, фосфора, кальция, железа, магния, многих микроэлементов (меди, марганца, кобальта, цинка) и др. Очень важно при этом, что в золе овощей преобладают щелочные элементы, в то время как в золе мяса, рыбы — кислые.

Важнейшие зольные элементы — кальций и фосфор — содержатся в овощах в очень удачном сочетании, способствующем их усвоению.

Вкусовые и ароматические вещества овощей возбуждают аппетит и способствуют пищеварению.

Многие овощи являются важным источником витаминов: С, К, группы В, фо-

лиевой кислоты, провитамина А (каротина) и др. Кроме того, овощи содержат много других биологически активных веществ.

Высокой биологической активностью отличается зеленый горошек, початки гороха, фасоли, бобов.

В них удачно сочетаются все витамины группы В, вещества, предупреждающие ожирение печени и возникновение атеросклероза.

При тепловой обработке овощей важно уменьшить потери не только основных питательных веществ, но и витаминов. Для этого следует соблюдать ряд правил.

Прежде всего для варки овощи заливают горячей водой. При этом сразу разрушаются вещества (ферменты), окисляющие витамин С, и потери его уменьшаются.

Значительно снижаются и потери минеральных солей, сахаров, органических кислот и других веществ.

Не следует долго хранить очищенные овощи в воде. Их очищают и нарезают перед самой тепловой обработкой. Нельзя хранить вареные овощи длительное время; необходимо следить за тем, чтобы во время варки посуда была закрыта крышкой, и не допускать бурного кипения; квашеную капусту нельзя хранить без рассола; если рассол слить, то витамин С очень быстро разрушается.

БЛЮДА ИЗ РЕПЫ И БРЮКВЫ

Брюква и репа с давних пор были широко распространены в северных и центральных районах страны. Это был один из самых дешевых видов овощей. Недаром существовала поговорка — «дешевле пареной репы».

В настоящее время эти корнеплоды занимают сравнительно небольшой удельный вес в овощеводстве. Однако в северных районах страны из них готовят немало вкусных блюд, применяют их в сочетании с другими овощами.

РЕПА ИЛИ БРЮКВА ПЕЧЕНЬЕ

Репу или мелкую брюкву моют, срезают тонкие корешки и остатки стеблей листьев (головку), еще раз промывают, обсушивают, укладывают на листы и запекают в жарочном шкафу. Готовые корнеплоды очищают, кладут на тарелки и поливают маслом.

Репа, брюква 100, масло растительное 10.

РЕПА ПОД СОУСОМ

Репу очищают, нарезают кусочками (0,5x0,5 см), отваривают в воде без соли и откидывают на решете. Соус готовят так: желтки растирают с сахаром, добавляют сливки и, непрерывно помешивая, прогревают на водяной бане до загустения, а затем хорошо взбивают; в соус добавляют взбитые белки. Подают как самостоятельное блюдо или гарнир к отварному языку.

Репа 100; для соуса: желток 1 шт., сахар 10, сливки 60.

РЕПА В СЛИВКАХ ИЛИ МОЛОКЕ

Готовят так же, но соус делают иначе: масло растирают с мукой, прогревают, охлаждают, добавляют отвар от репы, сливки или молоко, сахар, растирают и доводят до кипения. После этого прибавляют мелкорубленую зелень петрушки и солят по вкусу.

Репа 100; для соуса: масло 10, мука 10, сливки или молоко 50, отвар репы 50, сахар 1, соль, зелень 5.

РЕПА ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ

Репу моют, срезают корешок и головку, очищают и варят до полуготовности. Затем осторожно срезают верхушку, вынимают ножом сердцевину, оставляя тонкие стенки. Образовавшуюся полость заполняют фаршем, накрывают верхушкой репы, обвязывают ниткой, укладывают в котел, подливают бульон и варят до готовности. Перед подачей нитки снимают, репу кладут на блюдо и поливают соусом на отваре репы или сметаны.

Для фарша мясо пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, сливки или молоко, яйцо, молотые сухари и все перемешивают.

Репа 150; для фарша: мясо (мякоть) 38, сухари 8, сливки или молоко 11, яйцо 1/4 шт.; сметана 50 или соус 50.

РЕПА ИЛИ БРЮКВА ФАРШИРОВАННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Выбирают корнеплоды среднего размера, очищают от кожицы, ножом делают круговой надрез. Заливают репу холодной водой и варят до мягкости. Середину репы вынимают, полость заполняют фаршем, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают. Подают, полив соусом сметанным, молочным или сметанно-томатным. Фарш может быть разный.

1. Рисовый фарш — рис перебирают, промывают. Лук мелко рубят и слегка обжаривают на масле; затем добавляют рис и помешивая все прогревают; приливают отвар от репы, дают закипеть и в жарочном шкафу доводят до готовности; в готовый рис добавляют шинкованные вареные яйца, рубленую зелень.

2. Фарш из репы — мякоть репы мелко рубят, прогревают с маслом, добавляют соус, соль, перец.

3. Манный фарш — манную крупу просеивают, прогревают с растопленным маслом, добавляют молоко или отвар репы и заваривают, непрерывно помешивая, добавляют соль, рубленую зелень.

Репа 150, сыр 5, масло 5, соус 75 или сметана 30.

Фарш: рис 20, лук 15, яйцо 1/4 шт., репа (мякоть), соус 20; крупа манная 20, молоко 45, масло 15.

ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ ИЛИ БРЮКВЫ

Репу или брюкву очищают, отваривают, дают стечь воде, толкут, добавляют масло, молоко или сливки, сухари, яйцо и все перемешивают.

Готовое пюре укладывают на порционные сковороды или блюда, наносят сверху рисунок, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Репа 250, масло 15, сливки или молоко 75, сухари 20, яйцо 1/2 шт., сметана 10.

БРЮКВА С ГОРОШКОМ

Крупные корнеплоды брюквы очищают, нарезают кружками толщиной около 2 см, делают в них с одной стороны кольцевые надрезы. Кружки брюквы укладывают в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Середину вынимают ложкой и используют для приготовления пюре. Получившиеся чашечки из брюквы посыпают солью, поливают маслом и запекают. На блюдо кладут чашечки из брюквы, углубления заполняют зеленым горошком, поливают маслом или соусом молочным и прогревают.

Брюква 150, масло 15, зеленый горошек 35, масло 25 или соус 70.

БРЮКВА ЖАРЕНАЯ

Брюкву очищают, варят до полуготовности, нарезают кружочками толщиной около 1 см, посыпают солью, перцем, панируют в муке, обжаривают с двух сторон на масле и доводят до готовности в жарочном шкафу. На сковороду кладут жареную брюкву, заливают ее сметаной, прогревают и посыпают зеленью.

Брюква 250, мука 10, масло 10, сметана 40, соль, перец, зелень.

БРЮКВА И РЕПА, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Брюкву и репу подготавливают, отваривают и обжаривают, как описано в предыдущей рецептуре. Затем их кладут на порционные сковороды, поливают сметаной, посыпают сухарями и запекают.

Брюква, репа 250, масло 15, сметана 75, сухари 10, мука 10, соль, перец.

РЕПА, БРЮКВА ТУШЕННЫЕ

Репу и брюкву варят около 5—10 мин, нарезают кубиками, обжаривают с маслом, кладут в кастрюлю или глиняный горшочек, добавляют соль, сахар, перец, белый соус и тушат.

Репа, брюква 200, масло 15, соус 50, сахар 10, соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Кочан капусты зачищают, обмывают, вырезают кочерыжку так, чтобы листья держались, не разъединялись. Затем нарезают на дольки (1/4 кочана и мельче), кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют соль и варят. Готовую капусту вынимают, дают стечь воде и поливают соусом сухарным. Для его приготовления растапливают часть сливочного масла, обжаривают на нем молотые сухари, добавляют соль, перец, немного разведенной лимонной кислоты, кладут остальное масло, доводят все до кипения.

Капуста 250, масло сливочное 30, сухари 7, лимонная кислота 0,6, зелень.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Кочан капусты зачищают, наверху острым ножом делают отверстие и через него вырезают капусту кругом, до тех пор пока не останется слой листьев примерно в 2 см толщиной. Вырезанную капусту мелко рубят, солят, дают постоять и отжимают сок.

Затем добавляют сырые яйца, сливки, растопленное масло, перец, сахар и, если масса получится жидкой, молотые сухари. Полученным фаршем наполняют кочан, закрывают отверстия целыми листьями, перевязывают капусту нитками, кладут в котел, солят, заливают кипятком и варят.

Затем кочан вынимают из отвара, снимают нитки, подрумянивают в жарочном шкафу, а после этого нарезают на дольки и поливают соусом сухарным или сметанным.

Кочан капусты среднего размера 1 шт., яйцо 1 шт., сливки 25, масло 25, сахар по вкусу, сухари около 50, сметана 75.

КАПУСТА В СЛИВКАХ

Капусту нарезают крупными квадратами (4—5 см), кладут в кастрюлю, добавляют воду, сливки, масло, соль, варят до мягкости.

Вслед за тем всыпают молотые сухари, немного сахара и доводят до кипения.

КАПУСТА КИСЛО-СЛАДКАЯ

Капусту шинкуют, добавляют воду, масло, соль, закрывают крышкой и варят до полуготовности. Затем добавляют сахар, уксус, снимают крышку и уваривают до тех пор, пока почти вся жидкость не выпарится и капуста слегка не подрумянится.

Капуста 225, масло сливочное 5, сливки 75, сухари 10, сахар, уксус по вкусу.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Шинкуют морковь, лук, петрушку и прогревают их со свиным салом, добавляют шинкованную капусту, воду, томат, уксус, лавровый лист, перец, шпик или грудинку копченую и тушат до готовности. Затем заправляют солью, сахаром, добавляют муку, поджаренную с маслом и разведенную водой или бульоном, доводят до кипения.

Шпик предварительно обжаривают.

Капуста свежая 200, сало 12, шпик или грудинка 20, морковь 10, лук 15, петрушка 5, томат 20, уксус 3%-ный 6, мука 5, сахар 5.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ БЕЗ ТОМАТА

Свежую капусту шинкуют соломкой. В плоской кастрюле растапливают жир (лучше свиное сало), слегка обжаривают в нем морковь и лук (нарезанные соломкой), добавляют шинкованную капусту, шинкованные белые корни, соль и тушат, подливая воду. Муку прогревают с жиром, охлаждают, разводят водой и добавляют в капусту.

После этого все тушат до загустения. В конце тушения заправляют капусту уксусом по вкусу, сахаром, добавляют перец и лавровый лист.

Капуста свежая 250, сало свиное 15, морковь 10, лук 15, петрушка 5, уксус 3%-ный 5, мука 2, сахар 5.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Капусту шинкуют, добавляют воду и тушат. Яблоки очищают, нарезают дольками, добавляют к капусте и тушат вместе. В конце тушения кладут сахар, сливочное масло, смешанное с мукой, и тушат еще 10—15 мин.

Капуста 100, яблоки 50, сахар 5, масло сливочное 15, мука 2.

КАПУСТА ЖАРЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

Капусту нарезают квадратиками, заливают горячей водой и кипятят около 5 мин. Воду сливают, а капусту обжаривают на масле, заливают яйцом и запекают.

Капуста 270, масло 20, яйцо 1 шт.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ

Отбирают целые клубни среднего размера без повреждений, моют щеткой и обсушивают. Подготовленные клубни кладут на противень, засыпают солью и запекают в жарочном шкафу. Можно запекать картофель и без соли. Хорошо запеченные клубни очищают от крупной соли. Отдельно подают сливочное масло.

Картофель 250, масло 10.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Клубни картофеля очищают, кладут в кастрюлю, заливают кипятком, добавляют соль и варят до готовности, воду сливают, кастрюлю закрывают крышкой и при слабом нагреве обсушивают. Отварной картофель подают, полив сметаной, сливочным маслом, растительным маслом (с обжаренным луком), растопленным свиным салом со шкварками. При подаче картофель посыпают зеленью.

Картофель 200, масло сливочное 20, или сметана 30, или масло растительное 30 и лук репчатый 20, или шпик 30.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ГРИБАМИ, ПОМИДОРАМИ, КАБАЧКАМИ

Свежие грибы мелко нарезают и обжаривают с маслом; когда грибы обжарятся, добавляют сметану и дают ей почти полностью выпариться. Помидоры отбирают плотные, среднего размера, ошпаривают их кипятком и снимают кожицу, затем их разрезают пополам и обжаривают на масле. Молодые кабачки очищают, нарезают кружками, солят, обваливают в муке и обжаривают, затем подливают сметану и доводят до кипения. Отварной картофель кладут на середину блюда, а вокруг раскладывают жареные грибы, помидоры или кабачки.

Картофель 200, грибы белые свежие 80 или сухие 20, помидоры или кабачки 140, сметана 30, масло 20.

КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРЕННЫЙ В СЛИВКАХ

Картофель очищают, нарезают дольками, кладут в кастрюлю, солят, подливают немного воды, закрывают крышкой и доводят до полуготовности. Отвар сливают, наливают масло, сливки и доводят картофель до готовности.

Часть картофеля вынимают, разминают, заправляют им блюдо.

Картофель 200, сливки 60, масло 10.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЖАРЕНЫЙ

Картофель очищают, варят в подсоленной воде, обсушивают и нарезают кружками или дольками. Иногда варят картофель и не очищая. При этом его следует хорошо промыть, сварить в кожице, охладить и очистить.

Нарезанный картофель обжаривают с одной стороны на сковородах с раскаленным жиром, посыпают солью, переворачивают и дожаривают до образования румяной корочки. При отпуске посыпают зеленью.

Картофель очищенный 250, сало, масло топленое 20, масло сливочное для отпуска 15, зелень.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ СЫРЫМ

Картофель очищают, нарезают брусочками, кружками, дольками или мелкими кубиками и жарят с жиром, переворачивая, чтобы он полностью зарумянился. Солью посыпают после того, как он слегка обжарится.

При отпуске поливают маслом сливочным, с жареным луком и грибами.

Лук шинкуют, жарят и перемешивают с картофелем, а сверху кладут мелко нарезанные жареные грибы.

Картофель 300, сало 20, масло сливочное 10 или масло топленое 15, лук 50, грибы свежие 150.

КАРТОФЕЛЬ, ШПИГОВАННЫЙ САЛОМ

Выбирают клубни картофеля правильной формы, среднего размера и очищают. Делают в них ножом глубокие отверстия, вставляют в них ломтики шпика и обжаривают на сковородах. Обжаренные клубни доводят до готовности в жарочном шкафу и подают, посыпав рубленой зеленью.

Картофель 250, шпик 30, сало, масло топленое 20.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ ИЛИ ГРИБАМИ

Картофель очищают, варят, обсушивают и нарезают кружочками. Сковороды смазывают жиром, укладывают слой нарезанного картофеля, слой обжаренного лука, закрывают его фаршем, слоем картофеля, поливают сметаной, посыпают сухарями или тертым сыром и запекают. Так же готовят картофель, запеченный с луком и грибами.

Картофель 250, грибы свежие 50, лук репчатый 20, масло топленое 20, сметана 120, сыр 6 или сухари 10.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Выбирают клубни картофеля правильной формы, очищают, ножом делают кольцевой надрез и варят почти до готовности. Середину клубня удаляют и используют для приготовления других блюд. Углубление заполняют жареными грибами с луком. Клубни укладывают в глубокую сковороду или сотейник, заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром или сухарями и запекают.

Картофель 200, лук 20, грибы сухие 20.

Сметанный соус: сметана 125, мука 3, масло 5, сыр 6.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ

Картофель очищают, варят и обсушивают. Горячие клубни толкут, слегка охлаждают, добавляют муку, яйца и перемешивают. Из полученной массы разделяют пирожки, смазывают их яйцом и выпекают. Фарши готовят так же, как и для пирожков из теста. Можно использовать фарши грибные, морковные и т. п.

Картофель 160, яйцо 1/3 шт., мука 5, фарш 50, масло 10 или сметана 20.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАТРУШКИ

Массу для них готовят так же, как и для пирожков. Из нее разделяют круглые лепешки, в середине делают углубление и заполняют его начинкой. Начинки могут быть различные. Часто ватрушки готовят с творожным фаршем.

Рецептура, как для пирожков картофельных.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Сваренный картофель обсушивают, толкут, перемешивают с яйцом, разделяют котлеты, обваливают их в молотых сухарях или муке и обжаривают с маслом. Подают с соусом грибным. Грибы варят, обмывают, рубят и обжаривают с луком. Добавляют муку, обжаренную с маслом, грибы и кипятят.

*Для котлет: картофель 160, яйцо 1/4 шт., мука или сухари 10, масло 10.
Для соуса: грибы сухие 5, мука 4, масло 10, лук 30.*

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

1. Картофель очищают, измельчают на терке, отжимают, добавляют муку, соду, соль, все перемешивают и пекут оладьи; подают с маслом или сметаной.

Картофель 300, мука 10, сода 1, масло топленое 10, сметана или масло сливочное 30.

2. Картофель натирают на терке, отжимают, добавляют муку, дрожжи, разведенные теплым молоком, и оставляют в теплом месте примерно на 1 ч. Когда картофельное тесто поднимется, добавляют соль, яйцо, перемешивают и еще раз оставляют для брожения на 1,5—2 ч. Оладьи пекут на хорошо разогретых сковородах с жиром и отпускают горячими с маслом или сметаной.

*Картофель 300, мука 60, молоко 60, яйцо 1 шт., дрожжи 3,
жир или масло топленое 30, сметана или масло сливочное 25.*

ДРАЧЕНА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель очищают, заливают горячей водой, солят и варят до готовности. После этого воду сливают, кастрюлю закрывают крышкой и при слабом нагреве картофель обсушивают. Горячий картофель толкут деревянной толкушкой, разводят горячим молоком. Когда масса слегка остынет, в нее добавляют яйца, масло и хорошо размешивают. Сковороды смазывают маслом, кладут на них протертый картофель, на поверхность наносят ножом или вилкой рисунок и запекают в жарочном шкафу.

Картофель 180, молоко 60, яйцо 1 шт., масло 15, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ

Картофель очищают, нарезают дольками, кладут на сковороды или в плоские кастрюли (сотейники), добавляют масло и слегка обжаривают. Обжаренный картофель кладут в кастрюли или глиняные горшочки, заливают сметаной, смешанной с мукой, солят, плотно закрывают крышкой и тушат до готовности. При подаче на стол посыпают зеленью.

Картофель 180, сметана 60, масло 10, мука 2.

БЛЮДА ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Сырой картофель, морковь, лук, репу, брюкву нарезают дольками и обжаривают каждый вид отдельно. Капусту свежую нарезают квадратиками, подливают немного воды и припускают. Затем к капусте добавляют обжаренные овощи и еще

припускают. В конце припускания добавляют тыкву, кабачки, свежие помидоры, сметанный соус, чеснок и доводят до готовности.

Картофель 50, капуста 25, морковь 45, петрушка 10, репа 20, брюква 20, лук 50, тыква или кабачки 30, помидоры 20.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ С МАРИНАДОМ

Свеклу моют, варят с добавлением уксуса, очищают, нарезают соломкой и прогревают с жиром, добавляют поджаренный лук, сметану или соус (маринад) и тушат около 1/4 ч.

Свекла 100, сметана или маринад 50.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

Грибы белые или другие очищают от загрязнений, моют, нарезают. На разогретой сковороде с жиром обжаривают шинкованный лук, добавляют нарезанные грибы и жарят, пока жидкость почти не испарится. После этого добавляют сметану и тушат. Соленые грибы отжимают от рассола, промывают теплой водой, а затем жарят и тушат со сметаной.

Грибы свежие 120, или сушеные 40, или соленые 120, масло топленое 10, сметана 50.

ГРИБЫ ПРЯЖЕННЫЕ

Грибы зачищают, отрезают ножки, а шляпки промывают и отваривают в малом количестве воды. Этот отвар и ножки грибов используют для приготовления других блюд. В миску всыпают муку, добавляют яйцо, соль, немного сахара,вливают молоко и хорошо размешивают. Обсохшие отварные шляпки грибов обмакивают в это тесто и жарят в большом количестве растопленного сала и кулинарного жира.

Жира надо брать столько, чтобы он заполнял не более половины кастрюли. Перед жареньем грибов надо проверить, достаточно ли он нагрет: бросить маленький кусочек гриба, и если нет сильного вспенивания, то жир готов.

Грибы 500, мука 80 (1/2 стакана), яйцо 1 шт., молоко 100—120 (1/2 стакана), масло растительное 10 (2 полные чайные ложки).

СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ

Приготавливают тушеную квашеную капусту. Добавляют в нее нарезанный и обжаренный лук, нарезанные соленые огурцы (очищенные от семян и кожицы), соленые грибы (отжатые от рассола).

Сковороду смазывают маслом, посыпают сыром, кладут на нее тушеную капусту, посыпают сухарями и запекают.

Перед подачей солянку украшают зеленью, моченой брусникой, клюквой, солеными огурцами.

Можно делать солянку иначе: соленые огурцы очищают и нарезают ломтиками, добавляют шинкованные соленые грибы, шинкованный обжаренный лук, подливают воду и тушат, закрывают слоем тушеной капусты и запекают так же, как описано выше.

Для тушения капусты: капуста квашеная 170, свежая 200, жир, масло топленое 15, морковь 25, лук 15, томат 20, мука 5, специи.

Для солянки дополнительно: лук 10, огурцы соленые 35, грибы соленые 30, масло 10, сухари 5, ягоды и овощи для украшения 30.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Свеклу моют, варят с добавлением уксуса, очищают и ложкой выбирают середину. Лук и морковь мелко рубят, слегка обжаривают на растительном масле, добавляют томат, жарят все вместе, добавляют мелко рубленую мякоть вареной свеклы, рубленые соленые огурцы или грибы, молотый перец и тушат, подливая воду. Этой массой фаршируют свеклу, кладут ее в плоскую кастрюлю, поливают сметаной и запекают.

Свекла 120, морковь 10, лук 10, томат 15, масло растительное 10, огурцы или грибы соленые 20, сметана 50, уксус 3%-ный 10.

ТЫКВА, КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Кабачки или тыкву очищают от кожицы. Нарезают тонкими ломтиками. У старых кабачков и тыквы удаляют семена. Ломтики овощей посыпают солью, обваливают в муке и жарят.

Затем подливают сметану и тушат.

Тыква, кабачки 150, масло растительное 10, мука 3, сметана 30.

ТЫКВА ПЕЧЕНАЯ

Целые тыквы кладут на листы, ставят в жарочный шкаф и запекают. Готовую тыкву разрезают на куски, удаляют семена, срезают кожицу и подают, полив маслом.

Тыква 200, масло 15.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Репчатый лук нарезают и слегка обжаривают с маслом. Тыкву очищают от семян и кожицы, нарезают кубиками, солят и тушат с луком. Когда тыква станет мягкой, ее заливают яйцом и запекают в духовке.

Тыква 200, лук 25, яйцо 1 шт.

ТЫКВА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

Тыкву очищают, нарезают тонкими ломтиками и слегка обжаривают с маслом. Муку просеивают, кладут в кастрюлю, разводят молоком, добавляют желток, соль и хорошо размешивают. Белки яйца взбивают, добавляют в тесто и осторожно перемешивают. В это тесто обмакивают кусочки тыквы и жарят в большом количестве раскаленного жира.

Обжаренные пончики с тыквой внутри вынимают, дают стечь жиру и подают, посыпав зеленью.

Тыква 160, яйцо 1 шт., мука 1 ложка, молоко 3.

ТЫКВА ЧИНЕННАЯ (ФАРШИРОВАННАЯ)

У зрелой небольшой тыквы срезают верх, удаляют семена и фаршируют ее мясным фаршем с луком, обжаренным в масле и сметане, с добавлением укропа, петрушки, перца, соли. Фаршированную тыкву накрывают срезанной горбушкой, прикрепляют ее лучинками. После этого ее кладут в кастрюлю, закрывают крыш-

кой и ставят в не очень горячую духовку, примерно на 1 ч. После этого тыкву осторожно вынимают, кладут на сковороду, поливают сметаной и обжаривают в очень горячей духовке.

Для фарша: мякоть говядины (или готовый фарш) 500, лук 50, сметана 20, жир 10, зелень, специи.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

Кочан капусты зачищают, вырезают кочерыжку и варят в подсоленной воде 15—20 мин. Сваренную до полуготовности капусту отжимают, разбирают на отдельные листья и утолщенные черешки отбивают тыжкой.

Для начинки очищают корни (морковь, петрушку, сельдерей) и лук, мелко шинкуют и обжаривают без изменения цвета (пассеруют) с маслом. После этого подливают воду и тушат овощи до готовности, затем их смешивают с рублеными яйцами, зеленью, вареным рисом, заправляют солью, перцем.

На подготовленные листья кладут начинку, сворачивают голубцы в виде рулетиков, обваливают их в муке и обжаривают на сковородах или противнях. Обжаренные голубцы укладывают в плоскую кастрюлю или глубокую сковороду, заливают сметаной или соусом (сметанным, сметанным с томатом), запекают, посыпают зеленью.

Капуста 200, морковь 30, петрушка и сельдерей 15, лук 20, яйцо 1/4 шт., рис 10, сметана или соус 75, масло 20.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружками толщиной около 0,5 см (у старых кабачков вырезают семена), посыпают солью, обваливают в муке, жарят на сильно нагретых сковородах с маслом до образования румяной корочки. Если при этом некоторые кусочки кабачков не дошли до готовности, их дожаривают в духовке. Жареные кабачки поливают подогретой сметаной, или маслом, или соусом молочным.

Кабачки 300, мука 15, масло топленое 20, сметана или соусы 50.

КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Очищенные кабачки нарезают кружочками толщиной 1,3—2 см, обваливают в муке и жарят. Затем их укладывают на сковороду, поливают соусом молочным или сметанным, посыпают тертым сыром или сухарями и запекают в духовке.

Кабачки 300, масло топленое 20, мука 20, соус 80, сыр 10.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Некрупные кабачки очищают, разрезают поперек на куски толщиной 4—5 см и удаляют ложкой часть мякоти с семенами так, чтобы получились стаканчики.

Молодые кабачки можно приготовить иначе: их очищают, срезают один конец и чайной ложкой удаляют всю мякоть с семенами.

Подготовленные кабачки отваривают до полуготовности в подсоленной воде, наполняют начинкой, укладывают в глубокие сковороды или на противни, смазанные маслом, поливают маслом, посыпают тертым сыром или поливают сметаной и посыпают сухарями; запекают в духовке.

Н а ч и н к а о в о щ н а я: готовится, как для голубцов овощных.

Н а ч и н к а м я с н а я: мякоть говядины пропускают через мясорубку 2—3 раза, добавляют воду (примерно 20% к массе мяса), соль, перец и хорошо переме-

шивают. Затем добавляют вареный рис, обжаренный лук, зелень петрушки. Вместо риса можно использовать крупу перловую или пшено.

Кабачки 130, масло 5, сыр 5 или сухари 5, сметана.

Начинка овощная: морковь 30, петрушка и сельдерей 15, лук 20, рис 10, яйцо 1/4.

Начинка мясная: мясо 100, рис 25, лук 20, масло топленое 5, зелень.

ОГУРЦЫ ТУШЕННЫЕ

Огурцы очищают от кожицы и нарезают кружками толщиной около 1 см, солят, обваливают в муке и жарят с топленным маслом. Затем их кладут в глубокую сковороду или в низкую кастрюлю (сотейник), добавляют немного воды, сметану, томат и тушат до готовности.

Готовые огурцы вместе с соусом кладут на блюдо и по краям укладывают гренки.

Для их приготовления пшеничный хлеб нарезают ломтиками, смачивают в яйце с молоком и сахаром и обжаривают на масле.

Огурцы 250, мука 10, масло топленое 15, сметана 50, томат 10, зелень 5.

Гренки: хлеб 50, яйцо 1/4, молоко 50, сахар 5.

ОГУРЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Огурцы очищают от кожицы, разрезают вдоль на 4 части, срезают семена (если они грубые), обваливают в муке и обжаривают с топленным маслом. Затем их укладывают на порционные сковороды или металлическое блюдо, заливают сметаной, смешанной с яйцом, и запекают в духовке. Можно запекать огурцы и на этой же сковороде, на которой они жарились.

Огурцы 250, масло топленое 10, сметана 50, яйцо 1 шт., лук 10, соль, перец, зелень.

ОВОЩНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель отваривают, сливают воду и при слабом нагреве обсушивают, закрыв крышкой. Затем толкут, добавляют горячее молоко и хорошо вымешивают.

Пюре картофельное на сковороде. Приготовленное пюре укладывают на сковороду, смазанную маслом, на поверхность наносят рисунок ложкой или ножом, смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Картофель 200, молоко 50, яйцо 1/4, сметана 25, масло сливочное 20.

ЗАПЕКАНКА

Готовят картофельное пюре, слегка охлаждают его, добавляют сырые яйца (лучше одни желтки) и масло, хорошо перемешивают, выкладывают на сковороды или противни слоем 4—5 см, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают. Подают с соусом сметанным или грибным.

Картофель 250, молоко 50, масло 15, яйцо 1/4, сметана 15, соус 50.

Запеканка картофельная с начинкой. Картофельную массу готовят так же, как и для обычной запеканки, но кладут ее на сковороды слоем 2—3 см, затем кладут слой начинки, снова слой картофельной массы, выравнивают поверхность, смазывают ее сметаной и запекают.

Картофель 200, масло 10, яйцо 1/4, молоко 30, сметана 10, начинка 80.

Начинка из овощей: морковь, петрушку, лук мелко нарезают, обжаривают на масле, добавляют мелко рубленую капусту, соль, перец, молоко и тушат. В готовый фарш кладут мелко рубленые яйца.

Морковь 50, петрушка 10, лук 10, капуста 50, масло 10, молоко 10, яйцо 1/5.

Начинка из мяса: лук мелко шинкуют, обжаривают, добавляют мясо, промолотое на мясорубке, соль, перец и обжаривают, подливают немного воды и тушат, пока вся жидкость не выпарится.

Мясо 250, лук 10, масло топленое или жир 10.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Морковь мелко нарезают, добавляют воду и припускают так, чтобы морковь стала мягкой. Готовую морковь рубят. Измельченную морковь с остатком жидкости нагревают до кипения, всыпают тонкой струйкой манную крупу и хорошо перемешивают.

Творог пропускают через мясорубку или хорошо перетирают, добавляют яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают. Соединяют морковь и творог, кладут полученную массу слоем 4 см на сковороды или противни, поверхность разравнивают, смазывают сметаной и запекают. Нарезанную на порции запеканку поливают молочным соусом или сметаной. В массу для запеканки можно добавлять изюм, нарезанный и ошпаренный урюк или вареный чернослив без косточек.

Морковь 200, творог 100, крупа манная 15, яйцо 1/2, сахар 20, масло сливочное 10, сметана 30 или соус 50.



ТВОРОЖНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

В старину творог назывался сыром. Так его называют и сейчас в некоторых районах страны. Отсюда ведет свое происхождение название распространенного блюда из творога — «сырники».

Изготовление творога было не только своеобразным приемом кратковременной консервации молока, но и обеспечивало получение концентрата питательных веществ, содержащихся в нем. Основная часть белков и жиров молока при производстве творога сохранялась. При этом концентрация их увеличивалась в 5—6 раз. Оставшаяся сыворотка находила применение в домашнем быту для приготовления теста.

Творог содержит почти все белки молока, жир (до 18—20%), большое количество соединений кальция.

Белки творога обладают одной особенностью — всякая тепловая обработка затрудняет их переваривание. Избежать этого можно тщательно перетирая творог при приготовлении любых блюд.

Широко применяется творог при приготовлении сладких блюд, вареников, ватрушек, но готовят из него и многие горячие вторые блюда.

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

СЫРНИКИ ВАРЕННЫЕ

Творог хорошо растирают или протирают через сито, добавляют соль, размягченное масло, яйцо. Если творог сухой, то прибавляют немного сметаны. Затем в массу всыпают муку и хорошо вымешивают, чтобы не осталось комков. Полученное тесто кладут на стол, посыпанный мукой, раскатывают тонким жгутом (3—5 см) и нарезают на куски.

Сырники кладут в кипящую подсоленную воду и варят, пока они не всплывут. Затем их вынимают шумовкой, кладут на блюдо и поливают растопленным маслом и сметаной.

*Творог 150, масло 10, яйцо 1/2, мука 35.
Для подачи: масло 6, сметана 20.*

СЫРНЫЕ БАБКИ

Готовят сырную массу немного жиже, чем для вареных сырников, разделяют ее ложкой в виде клецок и бросают в кипящую воду. Когда клецки (бабки) всплывают, их вынимают, укладывают на порционные сковородки, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Творог 140, мука 16, яйцо 1/2 шт., сметана 40.

СЫРНИКИ ПРЯЖЕННЫЕ

Готовят так же, как сырны бабки, но жарят в раскаленном масле. Затем вынимают и подают, полив сметаной.

Творог 140, мука 16, яйцо 1/2 шт., сметана 20, жир 10.

СЫРНИКИ ЖАРЕННЫЕ

Творог протирают, добавляют яйца, соль, сметану, сахар и хорошо перемешивают. Затем всыпают муку, размешивают и на столе, посыпанном мукой, делают из этой массы лепешки в виде оладий, поджаривают их с обеих сторон и подают со сметаной или маслом.

*Творог 140, мука 16, яйцо 1/2 шт., сахар 15, масло 5, сметана 20 или
масло 5.*

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Важнейшей составной частью яиц являются полноценные белки. Яйца являются также источником биологически активных веществ. Один из белков яиц (лизоцим) является сильным антибиотиком. В сырых яйцах содержатся и вещества, отрицательно влияющие на процессы пищеварения. Одно из них тормозит пищеварение, а другое связывает витамин Н. При тепловой обработке эти вещества разрушаются.

ЯЙЦА КРУТЫЕ

Яйца опускают в кипятки и варят их 8—10 мин. Затем их кладут в холодную воду.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ

Варят их в кипятке 5—6 мин, подают горячими в специальных стаканчиках. Отдельно на розетке подают масло сливочное, соль.

Яйца 2 шт., масло 5.

ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ

На сковороде распускают масло, дают ему хорошо нагреться и осторожно выпускают яйца. Сверху белок посыпают солью. Если яичницу жарят на большой сковороде (6—7 яиц), то когда белок начнет твердеть, отделяют ножом каждое яйцо одно от другого, чтобы масло проникло всюду; выкладывают яичницу на тарелки и подают, посыпав зеленью. Можно жарить глазунью на маленьких порционных сковородах и на них же подавать.

Яйца 2 шт., масло 10, зелень.

ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Нарезают тонкими ломтиками ветчину и обжаривают ее с одной стороны на сковородах с маслом, затем ветчину переворачивают, сверху выпускают яйца и жарят, как обычно, посыпав белок солью. Так же готовят яичницу глазунью с колбасой или черным хлебом.

Яйца 2 шт., ветчина 30 или хлеб 40, масло 20.

ЯИЧНИЦЫ-СМЕШАНКИ

Яйца разбивают, хорошо размешивают, солят, добавляют различные продукты, выливают массу на сковороду с разогретым жиром и жарят. Можно готовить таким образом яичницы с разными продуктами:

1. Сельдь очищают от кожицы и костей, мелко рубят и добавляют в яичницу.
2. Ветчину или шпик мелко рубят и добавляют в яичницу.
3. Зеленый лук шинкуют и добавляют в яичницу.

Яйца 2 шт., сельдь 20, или ветчина 30, или шпик 30, или лук зеленый 20, масло 12.

ЯИЧНИЦА С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Яйца разбивают, добавляют молоко или сливки, соль. Массу выливают на сковороду с жиром и жарят. Можно готовить эти яичницы и с зеленым луком, жареной ветчиной, жареным хлебом.

Яйца 2 шт., молоко или сливки 30, масло 10.



СЛАДКИЕ БЛЮДА

На первый взгляд кажется, что русская народная кухня бедна сладкими блюдами. Действительно, в ней нет таких сложных изделий, как во французской кулинарии, — самбуков, суфле, кремов. Нет в ней и восточных сладостей типа рахат-лукума. Но скудность русского десерта только кажущаяся. Дело в том, что эту роль в значительной степени выполняют свежие и консервированные ягоды и фрукты, мучные изделия (пироги, пирожки, пряники, хворост и т. п.), различные запеканки, чай с медом и вареньем. Ни один праздничный стол не обходится у нас без сладких блюд и изделий.

Сравнительно ограниченное употребление сластей в русской кухне и своеобразный ассортимент их физиологически оправданы и разумны. Дело в том, что чрезмерное употребление сахара, особенно в концентрированном виде, вредно — вызывает ожирение, нарушает деятельность поджелудочной железы, повышает уровень холестерина и т. д.

Народная кухня дает нам образцы сладких блюд, содержащих крахмал и сравнительно небольшие количества сахара. Кроме того, следует помнить, что ожирению и другим отрицательным явлениям в организме способствует главным образом свежловичный сахар (сахароза) и частично виноградный сахар (глюкоза), а фруктовый сахар (фруктоза) и молочный (лактоза) такого действия на организм не оказывают.

Наиболее распространенные источники сахаров в русской кухне как раз отличаются довольно высоким содержанием фруктозы.

Долгое время основным продуктом для приготовления сладких блюд и многих напитков был мед. В нем содержится около 37% фруктозы. Много лечебных и биологически активных веществ. Значительным содержанием фруктозы отличаются и другие продукты, служащие сырьем для приготовления национальных сладких блюд.

КИСЕЛИ

Название «кисель» связано с понятием квасить, заквашивать. Объясняется это просто. Картофельный крахмал как желирующее вещество для киселей вошел в обиход в XIX в., а раньше готовили их на закахенных отварах злаков. Древнейший способ приготовления киселя и определил его название.

О популярности этого сладкого блюда говорит то, что наряду с колбаской кисель стал непременным атрибутом сказок и песен — «кисельные берега и молочные реки».

Любопытно, что речь идет именно о «кисельных берегах», а не о реках. Дело в том, что густые кисели характерны для русской кухни. Для изготовления таких киселей на 1 л жидкости берут около 80 г крахмала, в то время как для полужидких — всего 40—45 г.

В рецептурах киселей крахмал играет роль желирующего средства. Картофельный крахмал теперь почти вытеснил все другие виды. Он дает прозрачные густые и эластичные студни. Поэтому его употребляют при изготовлении любых киселей. Кукурузный (маисовый) крахмал образует нежные, но мутные студни, его применяют только при изготовлении молочных киселей.

При варке киселей крахмальные зерна набухают и поглощают воду. При хранении нагретых киселей они разжижаются в результате разрушения набухших крахмальных зерен.

Поэтому после варки киселя его надо быстро охладить, чтобы на поверхности не образовалась пленка; после того как кисель немного остынет, его поверхность посыпают сахаром.

КИСЕЛИ ИЗ СОЧНЫХ ЯГОД (СМОРОДИНЫ, КЛЮКВЫ, ЧЕРНИКИ)

Ягоды перебирают, промывают и отжимают сок. Выжимки варят, процеживают, добавляют сахар и кипятят. Крахмал разводят водой, вводят в кипящий сироп и, помешивая, заваривают, одновременно вливая сок, а затем поверхность киселя посыпают сахаром и быстро охлаждают. При таком способе сохраняется цвет, запах ягод и мало разрушаются витамины. Густой кисель можно разлить в формочки, смоченные холодной кипяченой водой, а когда он застынет, выложить в вазочки. К киселю подают в стакане молоко или сливки.

Варить клюквенный кисель в алюминиевой посуде не следует (он приобретает некрасивый цвет).

На 1 л киселя полужидкого: клюква, смородина, брусника, голубика, земляника, ежевика или малина 125, сахар 125, крахмал 50. В кисель из нескольких видов ягод можно добавлять лимонную кислоту. На 1 л густого киселя норма крахмала 80—90. Молоко или сливки по 180 г на порцию.

КИСЕЛЬ ИЗ КИЗИЛА, КРЫЖОВНИКА

Ягоды промывают, кладут в горячую воду и кипятят 10 мин. Отвар сливают, а оставшиеся ягоды разминают. К отвару добавляют мякоть, кипятят и процеживают, затем всыпают сахар, кипятят, добавляют разведенный крахмал и заваривают кисель.

На 1 л киселя полужидкого: ягоды 125, сахар 125, крахмал 50. Для густого киселя норма крахмала 80—90.

КИСЕЛЬ ИЗ СЛИВ И ВИШЕН

Ягоды промывают, косточки удаляют, заливают горячей водой, кипятят несколько минут и процеживают, а мякоть пересыпают сахаром (половина полагаю-

щегося по норме) и оставляют на холоде около часа. Образовавшийся при хранении ягод сок сливают. Оставшиеся ягоды кладут в отвар от косточек, кипятят 10—15 мин и протирают, затем добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмал и вливают сок, оставшийся от настаивания ягод с сахаром.

На 1 л киселя: ягоды 150, сахар 125, крахмал 50. Для густого киселя норма крахмала 80—90.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки промывают, нарезают, заливают водой и варят. Когда они станут мягкими, их протирают вместе с отваром, добавляют сахар и доводят до кипения. Затем вводят разведенный водой крахмал и заваривают кисель.

На 1 л киселя: яблоки 200, сахар 125, крахмал 35. Для густого киселя норма крахмала 60—70 г.

КИСЕЛЬ ИЗ МЕДА

Мед разводят горячей водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют разведенный водой крахмал и заваривают кисель. В сироп из меда можно добавить лимонную кислоту.

К киселю отдельно подают молоко или сливки.

На 1 л: мед 200, крахмал 50.

КИСЕЛЬ ИЗ КВАСА

Хлебный квас процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, добавляют разведенный водой крахмал и заваривают кисель.

На 1 л: квас 1 л, сахар 130, крахмал 50.

КИСЕЛЬ ИЗ МОЛОКА

Молоко нагревают до кипения, растворяют сахар, добавляют крахмал, разведенный холодным молоком, и заваривают кисель. Перед розливом его в посуду добавляют ванилин. Перед подачей можно кисель выложить из формочек и полить сиропом клюквенным.

Молоко 1 л, сахар 125, крахмал кукурузный или картофельный 60—70, ванилин 1.

Для сиропа: клюква 25, сахар 50.

КИСЕЛЬ СЛИВОЧНЫЙ (ГУСТОЙ)

В кипящем молоке растворяют сахар, затем вливают крахмал, разведенный холодными сливками, добавляют ванилин и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении до загустения. Готовый кисель разливают в формы (или на противень), смоченные водой и посыпанные сахаром, и охлаждают. При отпуске выкладывают в вазы, на тарелки, блюда и подливают фруктовый сироп.

Молоко 80, сливки 80, крахмал кукурузный 14, ванилин 0,03, сахар 20. Сироп: ягоды свежие 5, сахар 10.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

Чернику перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают холодной водой и варят до полного размягчения. Ягоды разминают и отвар процеживают через марлю, сложенную в несколько раз, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавляют сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, доводят до кипения и заваривают кисель.

На 1 л: черника сушеная 125, сахар 125, кислота лимонная 1, крахмал 50.

КИСЕЛЬ СЛОЕНЫЙ

На противень, смоченный водой и посыпанный сахаром, наливают слой молочного киселя и хорошо охлаждают. На застывший слой молочного киселя наливают остывший, но еще не полностью загустевший клюквенный кисель и вновь охлаждают. Перед отпуском режут на порции и укладывают в вазы или тарелки. Можно готовить слоеный кисель и в формочках.

- 1. Кисель клюквенный густой: клюква 20, сахар 20, крахмал картофельный 8.*
- 2. Кисель молочный: молоко 80, сахар 10, крахмал 7.*

КИСЕЛЬ ИЗ ПАРЕНОЙ КАЛИНЫ

Калину кладут в глиняный горшочек или кастрюлю, добавляют немного воды, плотно закрывают крышкой и варят 2—3 ч. После этого калину протирают, разводят горячей водой, добавляют сахар, доводят до кипения и вводят разведенный крахмал.

Калина 40, сахар 25, крахмал 9.

КИСЕЛЬ ИЗ ЕЖЕВИКИ

Ежевика протирают через сито, полученное пюре сливают. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают.

В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вводят разведенный крахмал и протертое пюре и снова доводят до кипения.

Ежевика 25, сахар 20, крахмал 9, кислота лимонная по вкусу (0,2).

КОМПОТЫ

Яблоки, груши, сливы, вишни, смородина и крыжовник прочно вошли в рацион нашего народа. В северных районах страны сбор клюквы, брусники, черники, голубики, морошки, костяники и малины до настоящего времени имеет большое хозяйственное значение. Естественно, что кроме употребления в свежем и консервированном виде плоды и ягоды с глубокой древности стали сырьем для приготовления многих блюд. Одно из таких блюд — «звары», или компоты, как теперь их называют. Однако в народной кухне «зваром» называли не только компоты, но и блюда, которые в кулинарной литературе относят к сладким супам.

Дело в том, что по установившейся традиции в праздники готовили компоты с крупами, сладкими варениками, зернами пшеницы. Эти добавки делали компоты более питательными. Различные макаронные изделия также могут служить наполнителями для компотов.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ

Яблоки моют, очищают, нарезают мелкие пополам, а крупные на 4 части, вырезают сердцевину и кладут в холодную подкисленную воду, чтобы они не потемнели.

Очистки заливают холодной водой, варят 10—15 мин, отвар процеживают, добавляют сахар и кипятят, снимая пену. В полученный сироп кладут очищенные яблоки и варят до готовности. Если яблоки были очень сладкие, компот подкисляют лимонной кислотой. Так же варят компот из груш. В готовый компот можно добавлять вино.

Яблоки неочищенные 500, груши 480, сахар 200, вино 50, лимонная кислота 1.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД

Яблоки и груши подготавливают, как указано выше. Из слив, абрикосов и вишен удаляют косточки. Вишни без косточек засыпают сахаром (50% нормы).

Косточки вишен, очистки яблок и груш заливают водой и кипятят 10—15 мин, отвар процеживают, добавляют сахар и варят сироп, снимая пену. В сироп кладут подготовленные яблоки, груши, доводят до кипения и варят почти до готовности. В самом конце варки добавляют абрикосы, сливы и доводят до кипения еще раз. В горячий компот всыпают вишни с сахаром и дают раствориться сахару. Готовый компот охлаждают.

Можно добавить вино.

Неочищенные яблоки 150, груши 100, абрикосы или сливы 100, вишни 80, сахар 200, вино 50, лимонная кислота 1.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И МАЛИНЫ

Ягоды перебирают, моют, засыпают сахаром (50% нормы) и оставляют до тех пор, пока сахар не растворится почти полностью. Остальной сахар всыпают в воду и варят сироп. Ягоды с сахаром заливают охлажденным сиропом.

Земляника (клубника) или малина 500, сахар 200, вода 400.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Сухие фрукты перебирают, отделяя яблоки и груши. Перебранные фрукты моют 2—3 раза в теплой воде. Яблоки и груши заливают холодной водой, добавляют сахар и варят. Когда они станут мягкими, в компот добавляют сливы, абрикосы, изюм, вновь доводят до кипения и охлаждают.

Сухофрукты 200, сахар 120, вода 800.

КОМПОТ С РИСОМ

Рис перебирают, моют и варят в воде (на 1 кг риса 7—8 л воды). Затем его откидывают на сито или дуршлаг и кладут в компот из яблок, вишен, сухих фруктов и т. д.

Компот готовый 1 л, рис 50.

КОМПОТ С МАННОЙ КРУПОЙ

Малину, клубнику засыпают сахаром (50% нормы) и оставляют почти до полного растворения сахара. Остальной сахар заливают водой и варят сироп. В кипя-

щий сироп всыпают манную крупу и при слабом кипении варят помешивая 10—15 мин, затем кладут ягоды с сахаром, еще раз доводят до кипения и охлаждают.

Крупа манная 15, малина и клубника (земляника) 250, сахар 60.

ТВОРОЖНЫЕ МАССЫ

При изготовлении этих изделий подготовленную массу укладывают в деревянные разборные формы, обложенные внутри мокрой салфеткой, и оставляют под прессом для стекания жидкости. Конечно, при этом способе приготовления вместе с отжимаемой водой теряется и часть питательных веществ, сахар, минеральные соли, однако калорийность изделий повышается и срок реализации их увеличивается.

ТВОРОЖНАЯ МАССА ОБЫКНОВЕННАЯ

Творог протирают через сито, добавляют сметану, сливочное масло, немного соли, сахар, перемешивают, укладывают в форму, обложенную мокрой салфеткой, и помещают под пресс на холод на сутки. Можно добавить в массу ванилин, изюм, цукаты.

Творог 115, сахар 15, масло сливочное 10, сметана 10, ванилин 0,02, цукаты 5.

ТВОРОЖНАЯ МАССА ЛИМОННАЯ

Творог протирают, добавляют сливки, масло, сырые яйца, лимонную цедру, сахар и хорошо растирают. Массу кладут в форму и ставят под пресс или формуют.

Творог 100, сливки 12, масло сливочное 4, яйцо 1/2 шт., сахар 10.

ТВОРОЖНАЯ МАССА МЕДОВАЯ

Яичные желтки растирают с сахарным песком и медом, добавляют масло, сливки или сметану, протертый творог и все хорошо перемешивая растирают.

Творог 100, сахар 5, мед 15, желтки 1 шт., масло 15, сметана или сливки 30.

ТВОРОЖНАЯ МАССА ВАРЕНАЯ

Творог протирают, добавляют сметану, масло сливочное, немного соли, сахар и хорошо растирают. В эту массу добавляют сырые яйца, изюм, вымешивают, складывают в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогревают почти до кипения, охлаждают, продолжая мешать, складывают в форму, выложенную влажной салфеткой, или в полотняный мешок и помещают под пресс.

Творог 100, масло сливочное 15, сметана или сливки 25, яйцо 1 шт., сахар 25, изюм 30, ванилин 0,02.

ТВОРОЖНАЯ МАССА КРАСНАЯ

Молоко наливают в глиняный горшок или сотейник, закрывают крышкой (если крышка закрывает посуду неплотно, то щели следует промазать тестом), ставят на лист с водой и затопливают в жарочном шкафу до светло-коричневого цве-

та. После остывания добавляют ряженку или простоквашу, сметану, желтки и кипятят до отделения сыворотки. Затем все процеживают через салфетку, протирают через сито, добавляют сахар, ванилин, растирают и ставят на холод под пресс в форме или полотняном мешке.

Молоко 300, простокваша 300, сметана 50, сахар 20, желток 1/5 шт.

ТВОРОЖНАЯ МАССА ЗАВАРНАЯ

Творог протирают, добавляют яйца, сливочное масло, сметану, хорошо размешивают, кладут в кастрюлю, ставят на плиту и, помешивая, варят до кипения. Затем сразу снимают с плиты, быстро охлаждают, продолжая мешать, добавляют сахар, ванилин, толченые орехи, изюм или цукаты, затем все размешивают, формируют или ставят под пресс.

Творог 88, яйцо 1 шт., масло 20, сметана 40, сахар 20, ванилин 0,02.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

В русской национальной кухне много высокопитательных сладких блюд, которые являются важной составной частью рациона. Среди них особое место занимают каши, кацаваи и сладкие мучные изделия.

КАША МАННАЯ НА ФРУКТОВЫХ СОКАХ

В воду добавляют сахар, кипятят, доливают отжатый ягодный сок (клюквы, черники, смородины), вновь доводят до кипения, всыпают манную крупу, непрерывно помешивая, выкладывают на противни слоем около 3 см и охлаждают. Перед отпуском нарезают на порции, кладут на блюдо и украшают вареньем.

Крупа манная 50, вода 165, сок фруктовый 100, сахар 10 (для сладких соков) или 20 (для кислых); варенье.

КАША МАННАЯ СЛАДКАЯ

В молоко добавляют сахар, соль (немного), кипятят и, непрерывно помешивая, всыпают тонкой струйкой манную крупу. Не переставая мешать варят 10—15 мин и добавляют масло. Готовят пенки. Для этого молоко наливают в широкую плоскую посуду, ставят в жарочный шкаф и, как только образуется румяная пенка, ее снимают, а молоко вновь ставят в жарочный шкаф и так делают до тех пор, пока не получат нужное количество пенок. Пенки нарезают и добавляют в манную кашу. После этого ее раскладывают в смазанные маслом порционные сковороды, посыпают сахаром, запекают в жарочном шкафу до тех пор, пока поверхность хорошо не зарумянится. При отпуске на середину каши кладут варенье без косточек.

Крупа манная 50, молоко 185, сахар 20, масло 15. Для запекания: сахар 5, масло 5. Для отпуски: варенье 15.

КУТЬЯ ПШЕНИЧНАЯ

Целые зерна пшеницы перебирают, моют, заливая холодной водой (6—7 л на 1 кг), варят до размягчения и откидывают. Мед разводят водой, заливают им сваренную пшеницу, доводят до кипения и охлаждают.

Пшеница или крупа «пшеничка» 60, мед 200, вода 800.

КАША ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

В кипящую подсоленную воду кладут перебранное и промытое пшено и варят его до полуготовности. Добавляют масло, сахарный песок, творог, все перемешивают и, уменьшив нагрев, доводят до готовности. Отдельно к каше подают кислое молоко, кефир, простоквашу или ряженку.

Пшено 70, вода 150, творог 40, сахар 20, масло 10, простокваша 150.

БАБКА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Яйца растирают с сахарным песком, сливочным маслом и добавляют овсяные хлопья, все хорошо перемешивают, кладут в форму, смазанную маслом, и запекают в жарочном шкафу. Подают с молоком.

Овсяные хлопья 100, масло сливочное 20, сахарный песок 30, яйцо 1/2 шт., молоко 150.

ЛЕВАШНИКИ

Муку просеивают, делают в ней воронку. В холодную воду всыпают сахар, соль, добавляют водку, яйцо (один белок), хорошо размешивают и вливают в середину воронки из муки. Замешивают очень крутое тесто, раскатывают его как можно тоньше и нарезают на квадратики. На одну сторону квадратика кладут варенье, сворачивают по диагонали и края левашников склеивают желтком. Каждое изделие прокалывают вилкой и жарят в раскаленном растительном масле или смеси сала и топленого масла. Во время обжаривания посуду накаливают, чтобы левашники обжарились равномерно. Подают их очень горячими.

Мука 400, яйца 2 шт., вода 150, соль 1, водка 20, сахар 40, варенье 300, масло растительное 200 или смесь: 100 сала и 100 масла топленого.

ОЛАДЬИ СЛАДКИЕ

Готовят тесто на молоке безопарным способом. Яблоки промывают, очищают, нарезают мелкими кубиками и добавляют в тесто во время обминки. Тесто большой ложкой выливают на сковороды с нагретым жиром и жарят оладьи.

*Мука 700, сахар 40, дрожжи 30, молоко 700, яблоки 200, яйцо 110 г, соль 15.
Для жаренья: маргарин 90, мед 200.
Выход — 10 порций по 150 г.*

КАРАВАЙ (БАБКА) ИЗ РЖАНОГО ТЕСТА

Желтки растирают с сахаром, добавляют размягченное сливочное масло, молотые ржаные сухари, толченые орехи, изюм и молотую корицу, все хорошо размешивают.

Белки хорошо взбивают, добавляют в эту массу, осторожно перемешивают. Формочку смазывают маслом, посыпают сухарями, укладывают в нее подготовленную массу и выпекают в жарочном шкафу. Оставшиеся орехи толкут, добавляют в разогретый мед. Каравай выкладывают на тарелку, поливают медом с орехами. Вместо меда можно поливать каравай вареньем.

Сухари 100, яйцо 1 шт., сахар 35, масло 10, орехи 30, мед 40, изюм 5, корица молотая 0,2.

КАРАВАЙ СЛАДКИЙ

Варят вязкую кашу, охлаждают до 60—70° С, добавляют в нее яичные желтки, растертые с сахаром, изюм и хорошо перемешивают. Затем добавляют взбитые белки, массу кладут в высокие формы, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, заполняя их до 3/4 высоты, смазывают сметаной и выпекают.

Каравай разрезают на порции, поливают вареньем и подают.

Пшено 52, молоко 100, вода 40, сахар 5, яйцо 1/2 шт., масло сливочное 10, изюм 10, сухари 10, сметана 5, варенье 50.

ПЫШКИ С МАКОМ

Из дрожжевого теста делают пышки, жарят их и при отпуске намазывают мас­сой из мака. Для ее приготовления мак толкут с сахаром, добавляют масло и рас­тирают. Эту массу охлаждают и хранят на холоде.

*Для теста: мука 80, сахар 3, яйцо 4 г, дрожжи 2,5, соль, молоко 80.
Для жаренья — масло топленое 9.
Для отпуски — масло сливочное 10, мак 5, сахар 7.*

ПИРОГИ СЛАДКИЕ

Готовят пироги как обычно, но со сладкими начинками. Подают их к чаю.

НАЧИНКА ЯБЛОЧНАЯ

Яблоки нарезают на дольки, вырезают сердцевину и нарезают поперек на тонкие ломтики. В кастрюлю кладут яблоки, сахарный песок и, помешивая лопаточкой, варят до тех пор, пока они не начнут развариваться. Затем в начинку добавляют молотую корицу.

Яблоки 1000, сахар 300, корица 1.

НАЧИНКА ИЗ ЧЕРЕМУХИ

В северных районах РСФСР черемуха очень широко употреблялась в пищу. Зрелые плоды ее собирают, сушат и размалывают. Полученную муку кладут в глиняный горшочек, заливают кипятком, плотно закрывают и парят в печи или духовке до размягчения. В горячую пареную черемуху добавляют сахар и дают ему раствориться. С этой начинкой готовят открытые и закрытые пироги.

Мука черемухи 700, сахар 300.

НАЧИНКА ИЗ КАЛИНЫ

Калину моют, кладут в глиняный горшок, добавляют сахар, заливают водой, плотно закрывают и парят 10—12 ч и более. С этой начинкой готовят пироги.

Калина 700, сахар 300.

БУЛОЧКИ, ПЛЮШКИ, КРЕНДЕЛИ, КАЛАЧ

Из дрожжевого теста готовят выпечные штучные изделия самых разнообразных форм. Часто их выпекают в виде фигурок птиц, людей, сказочных животных.

Отдельные выпечные изделия были настоящими произведениями искусства, образцами «пекарской скульптуры». Ниже приведены рецептуры и способ приготовления некоторых выпечных изделий русской кухни.

КОЛОБОК С ЯЙЦОМ

Из дрожжевого безопарного теста формируют шарик, сильно сплющивают его, кладут на середину вареное очищенное яйцо, закрывают его краями теста, защищают их и кладут колобок швом вниз на смазанный лист. После расстойки (30—40 мин) смазывают маслом и выпекают в течение 10—15 мин при 250—270° С.

Мука 60, сахар 2, масло сливочное 1,5, дрожжи 1,5, соль 0,6, вода 20, яйцо 1 шт. Для смазывания — масло 0,3.

ПЛЮШКИ (ВИТУШКИ)

Дрожжевое опарное тесто раскатывают в жгут, разрезают на куски весом 100—150 г. Каждый кусок раскатывают в виде овальной лепешки. Лепешки смазывают маслом и по длине сворачивают в рулет, концы его соединяют, плотно прижав, чтобы он не разворачивался. После этого рулет разрезают вдоль, разворачивают надрезы в разные стороны (как книгу) и укладывают на смазанные маслом листы, поверхность смазывают яйцом и выпекают.

Для теста (на 1 шт.): мука 74, сахар 7,5, масло 5, яйцо 1,5 шт., дрожжи 1, соль 1, вода 30.

Для смазывания противня на 10 шт.— масло 3. Для смазывания плюшек на 10 шт.— яйцо 10 г.

ЖАВОРОНКИ

Из дрожжевого опарного теста раскатывают жгут. Сворачивают его узлом, одному концу жгута придают вид головки птицы и из изюма вставляют «глаза», другой конец формируют в виде хвоста, расплющив его и сделав надрезы. Так же делают из жгутов теста «лебедей» и другие фигуры.

Для теста та же рецептура, что и для плюшек.

ПРЯЖЕНЦЫ ПРОСТЫЕ

Пряженцами называют изделия из теста, жаренные в жире. Делают их обычно на масленицу.

Муку просеивают, добавляют соду, сахар, яйца, сметану, масло, замешивают тесто и раскатывают его в пласт толщиной около 0,5 см. Затем из него вырезают полоски, надрезают их с одной стороны под углом, чтобы получилось подобие веточки или выемкой вырезают различные фигуры. В глубокой сковороде разогревают топленое масло и жарят в нем изделия, переворачивая их по мере обжаривания. При отпуске кладут на тарелки и поливают сметаной или медом.

Мука 60, сахар 7,5, сметана 20, яйцо 10, соль 0,5, сода 0,2.

Масло для жаренья 10.

ПРЯЖЕНЦЫ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Примерно 1/3 всего количества муки разводят яйцами, растертыми с сахаром, добавляют дрожжи и оставляют на 2—3 ч. Затем высыплют остальную муку, хоро-

шо вымешивают и раскатывают тонко, как для лапши. Из теста делают пряженцы различной формы.

1. Отрезают полоску теста шириной примерно около 5 см и длиной около 10 см. С одной стороны полоску надрезают (как гребенку). После этого ее сворачивают плоским кольцом, внутрь неподрезанной стороной. При этом надрезанные полоски разойдутся, как лепестки цветка.

2. Отрезают длинную полоску шириной примерно около 4 см, нарезают ее поперек под углом, чтобы получились ромбики; в середине ромбика делают надрез и пропускают в него концы в одну и другую сторону.

Пряженцы жарят в раскаленном растительном масле, переворачивая: когда пряженцы зарумянятся, их вынимают из жира и посыпают сахарной пудрой.

На 0,5 кг пряженцев: мука 315, сахар 33, яйца 3 шт., дрожжи 7, масло для жаренья 150, сахарная пудра 40.

ПРЯНИКИ

Русскими умельцами созданы своеобразные мучные изделия, названные «пряниками» за пряный вкус и аромат. Месяцами могут пряники не черстветь, сохраняя свое качество. Готовят пряники печатные, вырубные, лепные. Печатные пряники формуют с помощью деревянных резных досок — штампов.

Резьба пряничных досок по своим мотивам разнообразна. Здесь сказочные терема, птицы и звери, затейливое переплетение цветов и веток, жанровые сцены и т. д.

Издавна каждый мастер имел свои доски самых различных размеров. Изготавливали пряники, начиная от маленьких, размером в несколько сантиметров, до огромных двух-трехметровых (подарочных). Пряник был любимой сладостью взрослых и детей, пряниками одаривали близких и знакомых в праздничные дни. Придавали им нарядный вид, украшая затейливым орнаментом. В оформлении пряников русские мастера, особенно в Туле, Вязьме, достигли высокого совершенства.

Ниже приведены рецепты приготовления пряничного теста.

ПРЯНИКИ СЫРЦОВЫЕ

Сахар растворяют в воде, кипятят, снимают пену и охлаждают сироп. Смешивают сахар, патоку, мед, жженку (жженный сахар), молотую корицу и другие пряности или «сухие духи», меланж. Затем к ним добавляют сироп, все хорошо перемешивают. После этого добавляют муку, смешанную с содой и аммонием. Готовое тесто быстро разделяют и выпекают.

ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ

В котел кладут мед, патоку, сахар, вливают воду, нагревают массу до 170° С, снимают пену и сироп процеживают. Когда сироп остынет до 70—85° С, быстро всыпают муку и замешивают тесто, в конце замеса добавляют сдобу, пряности и разрыхлитель.

Пряничное тесто раскатывают пластинами на столах, посыпанных мукой, вырезают выемкой различные фигурки или режут на куски и штампом (пряничной доской) печатают рисунок. Выемки и штампы посыпают мукой, чтобы тесто к ним не прилипло.

Выпекают пряники после разделки при 200—250° С. После выпечки их глазируют сиропом.

Мука 450, сахар 300, мед 200, патока 100, масло сливочное 50, «сухие духи», пряности 3, сода 2, аммоний 3, яйцо, меланж 50, вода 300.

РАЗНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СЛИВКАХ

Яблоки очищают, нарезают на четвертинки, укладывают в глиняные плоские миски, посыпают сахаром и запекают до полуготовности. Желтки растирают с сахаром, добавляют крахмал, разводят сливками, хорошо перемешивают, добавляют очищенный изюм или ягоды (без косточек) из варенья, заливают яблоки и запекают. Отпускают в этой же посуде.

Яблоки 75, сахар 15, желток 1 шт., крахмал 2, сливки 75, цукаты, изюм, варенье 10.

ЯБЛОКИ С РЯБИНОЙ

Кислые или кисло-сладкие яблоки моют, вынимают сердцевину и косточки, начиняют рябиной и посыпают сахарным песком. Яблоки укладывают на листы, ставят в жарочный шкаф и запекают. Готовят сладкую подливку: яблоки очищают, мелко нарезают, добавляют рябину, сахар и варят, как обычное варенье, только сироп должен быть жидким. При подаче яблоки кладут в вазочки, поливают вареньем.

Яблоки 125, рябина 125, сахар 250.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ

Яблоки моют, колончатой выемкой или узким острым ножом вырезают сердцевину, отверстие заполняют сахаром, или орехами, толченными с сахаром, или сахаром с добавлением молотой корицы, или густым вареньем. Подготовленные яблоки кладут на противни, подливают немного воды и запекают в жарочном шкафу 15—20 мин.

Перед подачей яблоки раскладывают в блюдца, вазочки, плоские чашки и поливают клюквенным сиропом, медом, вареньем. Можно также полить их медом с орехами. Для этого орехи очищают, подсушивают, снимают пленку, толкут, добавляют мед, доводят его до кипения. Отдельно можно подать молоко.

Яблоки 140, сахар 20.

Сироп клюквенный 5, сахар 20, или варенье 30, или мед 50, орехи 15.

ЯБЛОКИ, ПЕЧЕННЫЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Яблоки запекают, как описано выше, охлаждают, кладут в вазочки, поливают вареньем, а сверху кладут взбитые сливки с сахарной пудрой.

Яблоки 75, сахар 15, сливки 20, пудра сахарная 5, варенье без косточек 35.

ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ

Тыкву очищают, промывают и нарезают ломтиками. Нарезанную тыкву кладут в плоскую кастрюлю, добавляют очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, воду, сливочное масло, припускают до готовности, раскладывают в блюдца и посыпают толчеными орехами.

Тыква 100, яблоки 50, вода 10—15 (чайная ложка), сахар 40, орехи 20.

РИС С МЕДОМ

Варят рассыпчатую рисовую кашу, охлаждают ее, добавляют ошпаренный изюм или цукаты, толченые поджаренные орехи или поджаренные и очищенные подсолнечные семечки, мед и все хорошо перемешивают. Полученную массу формуют на тарелке горкой и поливают вареньем.

Рис 50, изюм, цукаты 20, мед 30, орехи или ядра семечек 10, варенье 30.

БАБКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

Сухари ржаного хлеба толкут. Лучше брать сухари из заварного бородинского хлеба или из коржиков.

Желтки сырых яиц растирают с маслом и сахаром. Когда не останется кристаллов сахара, добавляют молотые сухари, толченые обжаренные орехи, хорошо перемешивают и осторожно добавляют взбитые белки.

Формочку смазывают маслом, посыпают сухарями, заполняют сухарной массой и запекают. Готовую бабку нарезают на порции.

Ржаные сухари 200, яйца 2 шт., масло сливочное 20, сахар 50, орехи 30.



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА



Русское застолье отличается праздничностью и красотой оформления блюд.

Подают их на вазах, больших керамических блюдах, в многопорционных салатниках. Гарниры к праздничным блюдам подбирают сложные, стараясь красиво сочетать отдельные продукты по цвету и форме. Используют для гарниров фигурную нарезку овощей.

Звездочки из моркови. Морковь очищают, острым ножом вырезают по всей поверхности ее вдоль неглубокие канавки. Затем ее шинкуют поперек. Полученные звездочки варят в небольшом количестве воды.

Очень красивые гарниры из овощей получают при использовании специального гофрированного ножа (корбовочный нож). Мелко нарезанные гарниры помещают в корзиночки, выпеченные из сдобного пресного теста, вырезанные из корок апельсинов и мандаринов и т. д.

Корзиночки из кабачков. Выбирают некрупные молодые кабачки, нарезают их поперек на куски толщиной 3—4 см. Середину удаляют, оставляя доньшко. Верхние края надрезают зубчиками. Подготовленные корзиночки запекают в духовке на листах или сковородах, смазанных маслом. В таких корзиночках подают зеленый горошек с маслом, овощи в молочном соусе и т. д.

Корзиночки из пресного теста. Приготавливают пресное сдобное тесто (см. гл. «Выпечные и жареные изделия из теста»). Раскатывают его в пластины толщиной 5—6 см и вырезают из него кружки размером немного больше, чем диаметр формочки. Кружочек теста кладут в металлические небольшие формочки и вдавливают его, прижимая к стенкам и дну, в тесте делают несколько проколов на дне.

Корзиночки заполняют сухим горохом, чтобы они не деформировались при выпечке, и выпекают. Готовые корзиночки охлаждают и вынимают из форм. В них подают салаты, паштет из печенки, сельдь рубленую, различные гарниры.

На 10 корзиночек массой 25—30 г: мука 200, масло или маргарин 45, сметана 20—30, яйцо 1/2, сахар 5.

Праздничные блюда украшают зеленью, цветами, вырезанными из овощей, мясным или рыбным желе и т. д.

Очень украшают стол холодные закуски из целых тушек поросят, кур, рыб.

ПОРосЕНОК ЦЕЛИКОМ

Приготавливают мясное белое желе (см. главу «Холодные закуски»). Поросенка варят, нарезают на порционные куски и хорошо охлаждают в холодильнике. На блюдо укладывают постамент из пшеничного хлеба, на него — куски поросенка, смоченные в желе, так, чтобы получилась как бы целая тушка. Каждый кусок украшают зеленью, звездочками из вареной моркови, ломтиками лимона, приклеивая их при помощи желе. Вокруг укладывают шарики из вареного картофеля, брюквы, репы, на концах блюда ставят вазочки из кабачков, огурцов или мелких тыкв с цветами. Оставшееся застывшее желе рубят и посыпают им поросенка.

ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА ЦЕЛИКОМ

Рыбу очищают, делают кольцевой разрез кожи у головы и снимают ее с тушки «чулком», подрезая ножом. Позвоночную кость у хвоста перерубают так, чтобы хвост остался внутри вывернутой кожи. Отделившуюся тушку потрошат и промывают. Отрубают голову и удаляют из нее глаза и жабры. Мякоть отделяют от костей и делают из нее начинку. Для этого мякоть рыбы, слегка обжаренный на масле лук, рубленый чеснок, размоченный в молоке белый хлеб пропускают 2—3 раза через мясорубку, добавляют сырые яйца, соль, перец. Обычно мякоти от одной рыбы не хватает для фарширования. В этом случае добавляют мякоть от другой рыбы (не обязательно щуки). Снятую с рыбы кожу набивают приготовленной начинкой, приставляют голову, заворачивают в марлю или целлофан и перевязывают в нескольких местах тонким шпагатом. Тушку кладут в продолговатую посуду, подливают воду или бульон, добавляют лавровый лист, перец, соль, нарезанные морковь, лук и варят, закрыв крышкой.

Сваренную рыбу охлаждают, осторожно разворачивают и нарезают поперек очень острым тонким ножом. На овальное блюдо кладут ломтики белого хлеба, на них укладывают куски рыбы в виде целой тушки.

Вокруг рыбы располагают гарнир из отварного картофеля, соленых огурцов, помидоров.

Украшают рыбу зеленью, ломтиками лимона. Соус хрен с уксусом подают отдельно.

На тушку рыбы массой 1 кг (масса без костей 400 г): хлеб пшеничный 80, молоко или вода 90, лук 100, масло 35, яйцо 1/2—1 шт., чеснок 4 (1—2 зубца); зелень, специи, соль. Соус хрен 100—200.

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ

Тушку курицы обрабатывают и жарят в духовке целиком, поливая соком и жиром. Затем ее охлаждают, срезают мякоть филе и нарезают ее ломтиками.

С ножек срезают окорочка. Каждый кусочек по месту разреза смазывают маслом, растертым с горчицей. На блюда кладут ломтики обжаренного хлеба, на них — каркас курицы и сверху укладывают ломтики мякоти так, чтобы получилась целая тушка. На ножки птицы надевают бумажные папильотки. Вокруг курицы укладывают маринованные фрукты, моченые или свежие яблоки, салат из белокочанной или краснокочанной капусты, соленые или маринованные мелкие огурцы, маринованные белые грибы и все украшают веточками зелени.

МЯСО, ПТИЦА ЗАЛИВНЫЕ

В металлическую большую форму наливают до краев желе (см. «Холодные закуски») и ставят в кастрюлю с холодной водой и льдом так, чтобы вода не попадала в форму. Когда на стенках застынет слой желе 1—1,5 см, оставшееся желе сливают в другую посуду. На стенках формы к слою желе приклеивают кружочки вареного яйца, украшения из вареных овощей и зелени (цветочки, звездочки и т. д.), смачивая их в желе. Форму ставят в холодильник и, когда украшения хорошо закрепятся, кладут слой из кусочков отварной курицы, нарезанных кубиками (без кожи), и наливают желе. Затем кладут слой вареного мяса, также нарезанного кубиками, и опять наливают желе, слой отварного языка, ветчины и т. д., каждый раз заливая желе. Заполненную форму ставят в холодильник, и когда все желе хорошо застынет, ее на несколько секунд опускают в горячую воду, и заливное выкладывают на блюдо или вазу. Вокруг укладывают гарнир из соленых или маринованных огурцов, помидоров, зеленого горошка и т. д. Отдельно подают хрен с уксусом.

На 10 порций: набор мяса 750—800 (мясо 250, курица 250, ветчина 250), желе 1 л (1 л бульона мясного, 40—50 желатина), яйца 3 шт., морковь 15, огурцы 200, помидоры 200, горошек консервированный 100, зелень для украшения, соус хрен 300.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ С САЛАТОМ

Делают рубашку из желе рыбного (как описано выше) в металлической кольцевой формочке, приклеивают украшения и заполняют форму мелкими кусочками мякоти отварной рыбы (морской окунь, судак); заливают желе.

Форму используют круглую, с отверстием в середине (применяется для выпечки кольцеобразных кексов). После застывания заливного форму опускают на несколько секунд в горячую воду, содержимое выкладывают на блюдо или вазу.

Приготавливают салат: нарезают мелкими кубиками отварной картофель, соленые очищенные огурцы, сырые яблоки и все поливают салатной заправкой. Этот салат кладут в середину заливного, а вокруг располагают соленые или маринованные огурцы, помидоры, салат из квашеной капусты и т. д.

На 5 порций: рыба филе 500, желе 1,5 л (1,5 л рыбного бульона и 60—80 г желатина). Гарнир: салат 300 (картофель 150, огурцы соленые 50, яблоки 50, заправка 50), огурцы, помидоры, салат из капусты 300.

ЗАКУСКА МЯСНАЯ

На середину блюда на кусочек обжаренного в масле белого хлеба кладут небольшую жареную курицу с нарезанным филе (см. выше). На ножки птицы надевают папильотки из бумаги. Вокруг курицы размещают нарезанные ломтиками ветчину, отварной язык, жареное мясо, колбасу вареную или полукопченую. Блюдо украшают половинками свежих помидоров, фаршированных мясным салатом, свежими, маринованными или солеными огурцами, листьями салата, зеленью петрушки, желе, нарезанным ромбиками, треугольниками или кубиками.

Для оформления праздничных горячих блюд — мяса, жаренного крупными кусками, поросят, целых отварных рыб, жареной птицы и т. д. часто используют специальные гарниры (см. «Овощные блюда»).

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

Отваривают картофель, сливают воду, закрывают кастрюлю крышкой и обсушивают его 2—3 мин при слабом нагреве. Готовый картофель толкут, добавляют горячее молоко и хорошо взбивают. В картофельное пюре добавляют яйца, масло, хорошо перемешивают, формируют в виде шариков, обваливают их в муке, смачивают в яйце, вновь обваливают в крошках белого хлеба и жарят в большом количестве сильно нагретого жира (180° С). В жир опускают шарики по 3—4 шт., и когда они хорошо зарумянятся, вынимают шумовкой, дают стечь жиру; используют как гарнир к жареной рыбе, мясу.

Картофель 250, яйцо 1 шт., масло 10, жир для жаренья (расход) 20, мука 10, хлеб 20.

КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Кочан капусты зачищают, варят в подсоленной воде до полуготовности и разбирают на листья, отбивают тупкой утолщенную часть, сворачивают в виде маленького шарика. Для этого его помещают на мокрую салфетку, края листа подворачивают к середине, а затем получившийся шарик плотно обжимают при помощи салфетки. Получившиеся шарики складывают в сотейник, добавляют масла, немного воды, в которой варились кочаны, закрывают крышкой и доводят до готовности. Готовые капустные шарики, напоминающие мелкие кочешки, поливают соусом сухарным и используют как гарнир для отварного мяса, птицы.

ПТИЦА ДОМАШНЯЯ ЖАРЕНАЯ

Птицу (кур, уток, индеек) подготавливают и жарят целиком. Затем их нарубают на порции и прогревают перед подачей на стол в духовке, поливая соком и жиром.

На блюдо укладывают куски жареной птицы, а вокруг располагают гарнир. Для жареной курицы и индейки — картофель жареный, шарики картофельные, рис припущенный; для уток, гусей — капуста тушеная, яблоки печеные, картофель жареный.

ПОРΟΣЕНОК ЖАРЕНЫЙ

Поросенок, жаренный целиком (см. «Блюда из мяса»). Разрубают вдоль по позвоночнику, а затем поперек на куски. На блюдо горкой укладывают гречневую рассыпчатую кашу с добавлением жареного лука, рубленых яиц и масла. На эту горку укладывают поросенка в виде целой тушки. Глаза делают из маслин, маринованных слив. Вокруг укладывают горками картофель, жареный целыми клубнями или крупными дольками. Все украшают зеленью петрушки.

МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

По краям большого металлического блюда укладывают бордюр из кружков жареного картофеля. В середину кладут ломтики тушеного мяса, поливают его

соусом сметанным с луком, посыпают тертым сыром и запекают. Для тушения используют верхнюю или внутреннюю части задней ноги говяжьей туши. Крупные куски мяса обжаривают на сковородах, затем дожаривают в духовке. После этого мясо нарезают поперек волокон, складывают в плоскую кастрюлю, подливают воды, кладут жареный лук, мелко нарезанную морковь, белые корни и тушат.

УТКА ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

Утку жарят целиком в духовке, поливая жиром и соком (см. «Блюда из мяса»). Готовую утку нарубают на порции. На блюдо кладут ломтики обжаренного белого хлеба. На них укладывают жареную утку в виде тушки. Яблоки режут пополам, удаляют сердцевину, посыпают сахаром и запекают. Их укладывают вокруг утки. Блюдо украшают листиками салата.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ

Баранью ножку шпигуют чесноком, посыпают солью, перцем и жарят в духовке, поливая соком и жиром. С лопатки снимают мякоть, посыпают ее солью, перцем, рубленным чесноком, сворачивают рулетом, перевязывают шпагатом и жарят в духовке, поливая соком и жиром.

Мякоть с жареной бараньей ножки срезают ломтиками и укладывают вместе с костью на середину большого овального блюда, придавая ей прежний вид. С жареной лопатки снимают шпагат, нарезают поперек на куски и укладывают их с одной стороны ножки. Так как во время нарезания мясо может остыть, то его на блюде прогревают в духовке и поливают горячим соком с жиром. С другой стороны ножки укладывают горками жареный картофель, отварную стручковую фасоль, политую маслом, фасоль отварную, заправленную томатным соусом, жареные помидоры. Для жарения выбирают плотные помидоры, ошпаривают их кипятком, снимают кожицу, нарезают пополам и жарят на сливочном масле сначала выпуклой стороной вниз, а затем — плоской.

ХЕК ИЛИ КАРАСИ ЖАРЕННЫЕ

Мелких лещей или карасей очищают от чешуи, потрошат, удаляют глаза и жабры, промывают, посыпают солью, обваливают в муке и жарят с растительным маслом. Обжаренных карасей дожаривают в духовке. На блюдо кладут горкой гречневую рассыпчатую кашу, перемешанную с рублеными яйцами и жареным луком, поливают ее растопленным сливочным маслом. Кашу обкладывают жареными карасями или лещами и сверху кладут лук репчатый, нарезанный колечками и жаренный в большом количестве жира.



ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

ЧАЙ

В

первые русские люди познакомились с чаем в 1640 г., когда члены русского посольства привезли из Монгольской орды среди прочих подарков и 200 пачек чая. Хвалили напиток этот как лекарство, способное «освежать и очищать кровь»... Еще замечено было, что он от сна удерживает во время «служб церковных».

К началу XVIII в. чай прочно вошел в быт русского человека и стал национальным напитком. За чаем решались семейные дела, происходил обмен мнениями, заключались деловые договоры, до сих пор угощение чаем считается символом гостеприимства.

В чем же секрет популярности чая? Прежде всего в аромате и вкусе, в способности утолять жажду и в благотворном влиянии на организм.

Чай содержит много биологически активных веществ.

Важнейшее из них кофеин — алкалоид. Он возбуждает деятельность центральной нервной системы, обладает тонизирующим действием, повышает умственную работоспособность, стимулирует сердечную деятельность, благоприятно влияет на работу почек.

Содержатся в чае и другие алкалоиды: теofilлин, теобромин. Они действуют на наш организм иначе, чем их чистые препараты, которые можно купить в аптеке. Дело в том, что тонизирующий эффект чая обусловлен не только этими веществами, а совместным действием их и содержащихся в чайном листе танина и витаминов.

Танин не только придает напитку терпкий, вяжущий вкус, но и в значительной степени обуславливает его окраску. В то же время с солями окисного железа эти вещества дают соединения черного цвета. Вот почему чай, заваренный в железной

посуде, приобретает темный некрасивый цвет, а приготовленный в керамическом чайнике сохраняет золотистый, янтарный или красивый красно-коричневый оттенок.

Дубильные вещества чая хорошо растворимы в горячей воде, а в холодной — плохо. Поэтому при охлаждении крепкого настоя чая он мутнеет. Танин благоприятно влияет на процесс пищеварения, обладает бактерицидными свойствами, применяется при лечении кишечных заболеваний и т. д.

В чае содержатся и витамины С, В₁, В₂, РР, пантотеновая кислота. Витамин (В₁—тиамин) в организме не откладывается, запасов его у нас нет, и поэтому традиционный утренний стакан чая является одним из источников ежедневного поступления в организм этого важнейшего витамина. А ведь он тесно связан с углеводным обменом.

При его недостаточности в организме накапливаются продукты промежуточного обмена углеводов, которые вызывают нарушения в деятельности центральной нервной и периферической системы.

Вот в чем глубокая целесообразность подачи сластей и выпечных изделий с чаем: он способствует нормальному обмену углеводов, содержащихся в этих изделиях.

Витамины чая растворяются в воде, и значительная часть их переходит в заварку. Так, например, до 90% витамина С извлекается из сухого чая и хорошо сохраняется при правильной заварке. При нарушении правил заварки теряется тонкий аромат чая. Дело в том, что он обусловлен присутствием летучих эфирных масел, а при кипячении они теряются. Кроме того, при кипячении разлагаются многие органические вещества чая, и продукты их распада придают напитку неприятный запах пареных листьев.

Чем выше сорт чая, тем больше в нем танина, кофеина, витаминов, эфирных масел и других полезных веществ.

Приготовление чая, его заварка, подача, да и само чаепитие у нашего народа связано с рядом традиций, большинство из которых не только исторически обусловлено, но и целесообразно с технологической и физиологической точек зрения.

Прежде всего готовить кипятки для чая традиция предписывала по возможности в самоваре.

Самовар стал во всем мире таким же традиционным русским сувениром, как знаменитые «матрешки», хохломская деревянная посуда, балалайки или палехские шкатулки. Трудно сказать, когда появились на Руси самовары. Однако можно с уверенностью утверждать, что их предшественники были своеобразные термосы для продажи сбитня (горячего напитка с медом и пряностями). Они представляли собой бачки с краном и трубой внутри, в которую насыпали угли. Поддувала они не имели, жидкость в них не кипятили, а только поддерживали горячей. Затем появились самовары для кипячения воды самой различной формы: кубические, кубкообразные и т. д., и только в XVIII в. выработалось несколько устойчивых традиционных форм самоваров: шарообразные, цилиндрические и конические. Изготавливали их малые (дорожные) — на несколько стаканов, семейные — полуведерные и ведерные, артельные — на несколько ведер.

Были попытки создать универсальные самовары с 3—4 отделениями внутри для приготовления каши, супа, кипятка и т. д., но такие универсальные самовары не получили распространения, и только для варки яиц их долго еще использовали.

В Туле в конце XIX в. было около пятидесяти предприятий, выпускавших самовары. Многие образцы их удостоились золотых и серебряных медалей на различных промышленных выставках. Делали самовары и в других городах: Москве, Петербурге, на Урале и т. д.

Предметы обихода в народе никогда не рассматривались только с утилитарной точки зрения. В искусных руках народных умельцев прялки, столы, стулья, горшки и печи, дуги и коляски превращались в подлинные произведения искусства. Эта

любовь русских мастеров к красоте, декоративности наложила свой отпечаток и на облик самовара. Обычно самовары изготавливали из меди, латуни и даже из железа. Продавали их на пуды, по весу. Но мастера непременно снабжали их какими-либо украшениями: фигурным крапом, затейливыми ручками, красивыми фестонами на конфорке и т. д.

Однако основными достоинствами самовара всегда считались экономичность (малый расход топлива), удобство эксплуатации и вместительность. Ценилась также «музыкальность» — своеобразная «песня», которую издавал он при закипании воды.

Любопытно, что если традиционные формы самовара вырабатывались применительно к приготовлению чая, то форма чайника установилась много раньше появления этого напитка. Сосуды типа чайника служили для других целей: хранения и розлива браги, вина и т. д. — затем были использованы для заварки чая.

Самовар, безусловно, придает своеобразный уют, особый колорит чайному столу. Из него удобно наливать кипятком. В старину труба, а теперь герметический нагревательный элемент расположены в нем внутри, и поэтому потери тепла минимальны.

Наконец, чай, заваренный кипятком из самовара, бывает часто вкуснее, чем заваренный из чайника, электрокипяtilьника и т. д. Решающим при заварке чая является строгое соблюдение температурных условий, а это как нельзя лучше обеспечивает самовар.

Вода часто бывает жесткой, а чем она жестче, тем хуже вкус чая и тем меньше экстрагируется из него растворимых веществ. В самоваре вода закипает между стенками нагревательного элемента и наружного сосуда. Поверхность их большая, на ней оседает накипь и не попадает в чайник при заварке. Сливая воду, кипятившуюся в чайнике, мы взбалтываем ее, и частицы накипи попадают в чай, а при использовании самовара это исключено, тем более что кран его расположен немного выше дна. Заваривать чай надо кипятком, разводить очень горячей водой, а самовар позволяет готовить его непосредственно на столе.

Кипятить заваренный чай нельзя, но настоять его в тепле необходимо. Для этой цели наверху самовара есть приспособление для установки заварного чайника. Насколько это важно, показывают следующие данные: при заварке чая без настаивания в раствор переходит 10—15% растворимых веществ (от массы сухого чая), а после настаивания количество их достигает 30%.

Электрокипяtilьники имеют ряд тех же положительных особенностей, что и самовар, но их на стол не поставишь и чайник на них не установишь. Поэтому теперь, когда самовар получил электрический обогрев, он снова стал атрибутом традиционного чайного стола.

Другая традиция, связанная с чаепитием, — это применение сервизов. До сих пор мы приглашаем гостей не на «стакан», а на «чашку чая». И в этом есть свой смысл. Попробуйте взять в руки стакан с горячим чаем и вы сразу поймете все преимущества чашки! Для нее не нужны дополнительные приспособления вроде подстаканника.

Сравните поверхность жидкости, налитой в стакан и в чашку, и сразу станет ясно, почему в чашке она остынет быстрее, почему из нее можно пить чай и очень горячий и теплый.

Веками вырабатывалась утилитарно удобная, пластически выразительная форма чайной посуды: чашек, блюдец, чайников, молочников, сахарниц и т. п.

В руках русских умельцев и художников-профессионалов чайные сервизы превратились в подлинные произведения прикладного искусства. История русского фарфора, завоевавшего мировую славу, всегда была связана с чайной посудой.

Привычной стала подача чая с молоком или сливками, добавление которых делает его высокопитательным напитком. Особенно целесообразна подача их к утреннему чаю. На стакан чая добавляют обычно около 50 г молока или сливок.

Это повышает его калорийность на 35 или 110 ккал. Добавление молока совершенно меняет вкус напитка. Объясняется это тем, что молочные белки связывают дубильные вещества (танины) чая и лишают его терпкого вяжущего вкуса.

Чай с молоком и сахаром не просто тонизирующий напиток, а важная составная часть завтрака.

К чайному столу подают бублики, баранки, сухари, булочки, крендели, пряники, печенье и хворост (пряженики), сладкие пироги, пирожки и другие мучные выпечные изделия. Подают их на вазах, керамических и деревянных расписных блюдах, тарелках или специальных сахарницах. Сахарницы плетут из тонких ветвей ивы и других кустарников и деревьев. Особенно распространены плетеные сахарницы в северных районах РСФСР.

Кроме сахара к чаю подают варенье, мед, фрукты, сваренные в меду или в сахаре, пастилу и другие сладости. Летом пьют чай со свежими ягодами: малиной, клубникой, вишней и т. п.

При заварке чая соблюдают следующие правила: фарфоровый или фаянсовый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают в него сухой чай в количестве, соответствующем объему чайника (на чайник емкостью 250 мл чая берут 10 г, на полулитровый — 20 г и на литровый — 40 г). После этого наливают в чайник до 1/3 его высоты крутой кипяток, закрывают крышкой, накрывают салфеткой или ставят его на горячий самовар и дают настояться. Обычное время настаивания 5 мин. Во многих местностях РСФСР чайники закрывают специально сшитыми из теплого материала «грелками» в виде петухов, матрешек и т. п.

При отпуске наливают в стакан или чашку заварку (50 мл) и доливают кипяток (до 200 мл). Подают чай в чашках с блюдцами, в стаканах с подстаканниками (их тоже ставят на блюдца). При отпуске чая с молоком или сливками их подают в молочниках или сливочниках, предварительно подогрев.

Словом «чай» в русской народной кухне называют и ряд других горячих напитков: липовый, малиновый, брусничный и др. Большинство из них применяются как лечебные средства от простуды (из липового цвета и сушеной малины), от болезней почек (из сухих листьев брусники) и т. д. Ниже приведены рецептуры приготовления и описаны некоторые способы подачи чая.

ЧАЙ ГОРЯЧИЙ С САХАРОМ, МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛИМОНОМ

Заваривают чай, как описано выше, наливают заварку в стакан или чашку (50 мл), доливают кипяток (150 мл). Отдельно подают сахар (лучше кусковой), мед, варенье, повидло, лимон на розетке.

Чай 2, сахар 24, варенье, мед и др. 50 или лимон 1/10 шт.

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Подают его так же, но отдельно ставят подогретое молоко или сливки.

Чай 2, сахар 24, молоко или сливки 50.

ЧАЙ ПАРАМИ

Чай заваривают в чайнике емкостью 250 мл и ставят его на большой чайник емкостью 1 л. Сахар подают отдельно на розетке, вазочке или сахарнице. Так отпускают чай в гостиницах, чайных, буфетах.

Чай 8, сахар 96.

ЧАЙ ОДНИМ ЧАЙНИКОМ

Заварку отпускают в чайниках емкостью 1 л или 0,5 л. Кипяток наливают сами посетители из самоваров, термосов, кипятильников и т. д.

Чай 4 или 8, сахар 48 или 96.

ЧАЙ С ОТДЕЛЬНОЙ ЗАВАРКОЙ

Сухой чай насыпают в ситечко-ложку, опускают ее в чашку или стакан и отдельно подают кипяток в чайнике, накрытом салфеткой.

Чай 2, сахар 24.

ЧАЙ С ЯГОДАМИ

Заваривают и подают чай как обычно, но отдельно в вазочке отпускают свежие ягоды: клюкву, малину, клубнику, чернику и т. д.

Чай 2, сахар 24, ягоды 50.

ЧАЙ ХОЛОДНЫЙ

Заваривают чай как обычно, процеживают через сито в фарфоровый чайник, добавляют сахар и охлаждают. В охлажденный чай добавляют вишневый, лимонный или апельсиновый сок. Отпускают в чашках, стаканах или бокалах с кусочками пищевого льда. Можно вместо фруктовых соков подать лимон.

Чай 2, сахар 24, лед пищевой 20, лимон 1/10 шт. или сок 10.

ЧАЙ ХОЛОДНЫЙ С ВИНОМ

Готовят так же, но вместо фруктового сока наливают красное вино.

Чай 2, сахар 24, вино 30—40, лед пищевой 20.

ЧАЙ БРУСНИЧНЫЙ

В северных районах СССР широко применяют брусничный чай. Для его приготовления сушат брусничные листья, заваривают их кипятком и пьют настой горячим или холодным. Листья брусники содержат арбутин, флавоноиды, дубильные вещества, витамины, и настой их обладает мочегонным, вяжущим и антисептическим действием.

На стакан кипятку — 1 чайная ложка брусничных листьев.

ЧАЙ ПОТОГОННЫЙ

Для лечения простудных заболеваний употребляют различные отвары. Один из них — смесь сушеной малины, аниса и цветов липы. Эту смесь заливают горячей водой и кипятят около 5 мин.

На стакан кипятку — 1 чайная ложка смеси.

СБИТЕНЬ

Сбитень — один из старинных русских напитков. Появился он очень давно и особенное распространение получил в XVIII—XIX вв. Им торговали на улицах, в трактирах, чайных и т. п. Зимой продавцы сбитня носили его за спиной в огромных медных чайниках в виде самовара, покрытых теплой тканью, или продавали его в специальных лавочках из больших самоваров. Фигура сбитенщика в прошлом веке была столь характерна для улиц русских городов, что изображение его можно встретить на лубочных картинках, старинных гравюрах и акварелях.

Для приготовления сбитня в кипящей воде растворяют мед, кладут лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех и другие пряности и кипятят. Иногда при изготовлении сбитня мед заменяли патокой.

Приведем несколько рецептов сбитня (на 1 л воды):

1. Сахар 150, мед 150, лавровый лист 2, гвоздика, корица, имбирь и кардамон по 5 (кипятят 10—15 мин, дают настояться и процеживают).
2. Мед 100, сахар 50, корица 0,3, гвоздика 0,2, мята 0,2, хмель 3.

МЕДЫ

Приготовление напитка — меда возникло так же давно, как и бортничество — добывание меда диких пчел. Древнегреческие путешественники называли этим словом распространенный у славянских племен хмельной напиток. Позднее европейцы, посещавшие Россию, описывают мед вишневый, смородиновый, можжевеловый, приварной красный, белый, малиновый, черемуховый, старый с гвоздикой и др.

Приведем два рецепта приготовления меда.

МЕД ПРЯНЫЙ

Кипятят свежий мед, снимают пену, добавляют перец, имбирь, кардамон, корицу и воду, снова кипятят и охлаждают. Затем добавляют дрожжи, разливают в большие бутылки и ставят в теплое место на 12 ч. После этого бутылки закрывают и оставляют на холоде для созревания на 2—3 недели. Готовый мед разливают в бутылки и закупоривают.

Мед 1 кг, вода 2,5 л, пряности 10 г, дрожжи 100 г.

МЕД КЛЮКВЕННЫЙ

К меду доливают воду, кипятят, снимая пену, выливают в бутылку или кадку, добавляют клюквенный сок, корицу, гвоздику, дрожжи и ставят для брожения на два дня. Затем бутылки закрывают, выдерживают на холоде около трех недель, разливают в бутылки и закупоривают.

Мед 1 кг, вода 2,5 л, сок клюквы 1 л, пряности 5 г, дрожжи 100 г.

КВАС СУХАРНЫЙ

Ржаные сухари обжаривают в духовке так, чтобы они зарумянились, но не подгорели, складывают в бочонок, бачок или кастрюлю, заливают теплой водой (70—80° С) из расчета 1,8 л на 1 кг сухарей и оставляют в теплом месте на 2 ч, периодически помешивая. Настой сливают, а оставшиеся сухари заливают еще раз водой (1—1,2 л на 1 кг), настаивают 1—2 ч и сливают настой в полученный ранее. Затем полученное сусло охлаждают до 20—25° С, добавляют сахар, дрожжи, разведенные этим же суслом, настой мяты (можно готовить квас и без мяты) и оставляют в тепле на 8—12 ч. Готовый квас разливают в бутылки и хранят в холодильнике.

На 1 кг сухарей: сахар 1,5 кг, дрожжи 40, вода 3 л, мята.



ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАБЛИЦА
ПЕРЕВОДА МАССЫ ПРОДУКТОВ В ОБЪЕМНЫЕ МЕРЫ

Наименование продуктов	В г			
	Стакан (250 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ				
Горох лущеный	230	25	10	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Крупа геркулес	90	12	6	—
Крупа гречневая	210	25	7	—
Крупа манная	200	25	7	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	7	—
Мак	155	15	5	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Мука крупчатая	160—180	20	7	—
Мука пшеничная	160	25	10	—
Перец душистый	—	—	4,5	—
Перец красный молотый	—	—	1	—
Перец черный	—	—	5	—
Пшено	220	25	8	—
Рис	180	20	7	—
Саго	180	20	7	—
Сахарная пудра	190	25	7—8	—
Сахарный песок	200	30	12	—
Соль	325	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Толокно	140	22	8	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—

Наименование продуктов	В г			
	Стакан (250 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Фасоль	220	30	10	—
Чечевица	210	—	—	—
Гвоздика молотая	—	—	3	—
Гвоздика немолотая	—	—	4	—
Горчица	—	—	4	—
Какао	—	20	10	—

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Маргарин топленый	—	14	—	—
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло растительное	230	20	—	—
Масло сливочное	210	40	15	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Сало топленое	—	12	—	—
Смалец нерастопленный	230	60	—	—
Сметана	250	25	10	—

ОВОЩИ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Морковь средняя	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Петрушка	—	—	—	50
Повидло	—	25	—	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Желатин (в порошке)	—	15	5	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Изюм	165	25	—	—
Уксус	250	15	5	—
Черника сушеная	130	15	—	—
Яйцо большое целое	—	—	—	55—65
Яйцо среднее	—	—	—	50—55
Яйцо малое	—	—	—	45—50
Яйцо белок	—	—	—	30
Яйцо желток	—	—	—	20

Примерное содержание пряностей в 1 г

Гвоздики	12 шт.
Лаврового листа среднего размера	7 шт.
Перца горького	30 шт.
Перца душистого	15 шт.



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА

Особенности кухни

7

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Соусы и заправки для холодных блюд	14	Заправка для винегрета уксусная	21
Закуски из овощей	16	Заправка для винегрета горчичная	21
Закуски из капусты	16	Винегрет с грибами	21
Заварная капуста	16	Винегрет с фруктами	21
Заварная капуста со свеклой	17	Винегрет мясной	22
Капуста квашеная с брусникой	17	Винегрет рыбный	22
Капуста квашеная с луком	17	Закуски из грибов	22
Капуста квашеная с яблоками	17	Грибы с маслом	22
Капуста маринованная	17	Грибы в сметане	22
Салат из капустных кочерыжек	18	Грибы соленые с картофелем	23
Закуски из редьки	18	Грибы с квашеной капустой	23
Редька с маслом или сметаной	18	Грибы заливные	23
Редька с квасом или уксусом	18	Грибы маринованные	23
Редька со свеклой	18	Грибы сушеные отварные с хреном	23
Редька с сухариками	18	или с чесноком	23
Редька с гусиным жиром	19	Икра грибная	24
Закуски из свеклы	19	Сочни, бутерброды с сыроежками	24
Свекла тертая	19	Разные закуски и холодные блюда	
Икра свекольная	19	из овощей, гороха и круп	24
Свекла маринованная	19	Огурцы быстрозасоленные	24
Свекла вареная	20	Огурцы соленые рубленые	24
Свекла вареная с хреном	20	Лук маринованный	25
Свекла маринованная с хреном	20	Репка печеная	25
Свекла с капустой	20	Репка сырая	25
Свекла с чесноком	20	Салат из репы	25
Винегрет овощной	20	Отварной картофель с огурцами	25

Зеленый лук	25	Мясные закуски	33
Огурцы свежие	26	Ветчина	34
Огурцы фаршированные	26	Солонина	34
Помидоры с огурцами	26	Рубцы отварные говяжьи	34
Соленые огурцы с луком	26	Рубцы в горчичном соусе	34
Салат овощной с хреном	26	Рубцы с хреном	35
Редис со сливочным маслом	26	Студень говяжий	35
Морковь с чесноком	26	Студень свиной	35
Салат овощной с редькой	27	Студень куриный	35
Закуски рыбные	27	Студень из рубцов	35
Икра	27	Студень из говядины и свинины	35
Икра свежей рыбы	27	Язык отварной	36
Икра запеченная	28	Мясо заливное	36
Молоки соленой сельди	28	Телятина заливная	37
Молоки свежей рыбы	28	Мясо, жаренное крупным куском	37
Сельдь с гарниром	28	Говядина жареная	37
Сельдь с горячим картофелем	29	Свинина жареная	37
Сельдь рубленая	29	Баранина жареная	38
Сельдь по-русски	29	Поросенок холодный	38
Салат селедочный	29	Закуски из птицы и дичи	38
Малосольные лососевые рыбы (кета, горбуша, семга, лососина, нототения семужного посола)	29	Птица домашняя жареная (курица, утка, гусь, индейка)	38
Омуль малосольный	30	Рябчики, куропатки, тетерева жареные	39
Рыба холодного копчения	30	Зяц холодный	39
Рыба горячего копчения	30	Курица тельная (фаршированная)	39
Рыба печеная	30	Разные закуски	40
Рыба отварная с хреном	30	Рубленые яйца с чесноком	40
Холодное тельное	30	Раки вареные	40
Рыбный студень	31	Яйцо с сельдью (килькой, иваси)	40
Рыба заливная	31	Кисель гороховый	40
Тельное в желе	32	Печенка рубленая (паштет)	41
Рыба в белом маринаде	32	Сельдь рубленая с морковью и сыром	41
Рыба в красном маринаде	33	Салаты из мяса, рыбы и птицы	41
Треска (или другая рыба) с картофелем	33	Утка или курица с печенкой	41

СУПЫ

Щи	45	Щи из квашеной капусты уральские	48
Щи из квашеной капусты	46	Щи из квашеной капусты с картофелем	48
Щи из квашеной капусты с мясом	47	Щи из квашеной капусты с гречневой кашей	48
Щи из квашеной капусты с рыбой	47	Щи с клецками гречневыми	48
Щи из квашеной капусты с головизной	47	Щи сборные (петровские)	48
Щи из квашеной капусты со сметками	47	Щи с ветчиной	48
Щи из квашеной капусты с грибами		Щи невские	49

Щи из квашеной капусты с яйцом	49	Солянка мясная	59
Щи кислые летние	49	Солянка домашняя	59
Щи суточные	49	Солянка грибная	59
Щи зеленые	50	Солянка по-старинному (без томата)	60
Щи зеленые с ушками	50	Уха	60
Щи рахмановские	50	Уха рыбная	60
Щи из щавеля	51	Уха желтая	60
Щи зеленые с картофелем	51	Уха из налима	60
Щи из свежей капусты	51	Уха из осетровых рыб	61
Щи из свежей капусты без картофеля	51	Уха с тельным (фрикадельками) из рыбы	61
Щи из свежей капусты с картофелем	52	Уха бурлацкая	61
Щи ленивые без картофеля	52	Уха ростовская	61
Щи ленивые с картофелем	52	Уха донская (п. В. Солоухину)	62
Щи из свежей капусты с перловой крупой	52	Уха рыбацкая	62
Щи донские с рыбой	53	Уха раковая	62
Борщи	53	Уха с пельменями из рыбы	62
Борщи без картофеля	53	Уха с фрикадельками из икры	62
Борщ грибной	54	Уха молочная	62
Борщ с картофелем	54	Разные супы и похлебки	63
Борщ московский	54	Бульон куриный шафранный	63
Борщ с картофелем без капусты	54	Бульон куриный черный	63
Борщ с фасолью	54	Бульон куриный белый	64
Борщ летний	55	Бульон куриный с рисом	64
Свекольник горячий	55	Бульон куриный с булочкой	64
Борщ по-старинному (без томата)	55	Лапша домашняя с курицей	64
Рассольники	55	Куриная лапша с шафраном	64
Калья из курицы	56	Лапша с потрохами	64
Калья с лимоном	56	Лапша с грибами	65
Рассольник с почками	56	Лапша с мясом	65
Рассольник с потрохами домашней птицы	56	Лапша молочная	65
Рассольник с крупой (ленинградский)	56	Молочный грибной суп	65
Рассольник со свежей рыбой	57	Суп гороховый	65
Рассольник с мясом или рыбой без крупы	57	Полужидкие блюда	66
Рассольник домашний	57	Кулеш с салом	66
Рассольник с рыбными фрикадельками	57	Кулеш с мясом	66
Рассольник с грибами	58	Суп гороховый с крупой	66
Рассольник с гусиными потрохами	58	Солянка полужидкая мясная	67
Солянки	58	Солянка полужидкая рыбная	67
Солянка рыбная	59	Щи густые из квашеной капусты	67
Солянка донская	59	Холодные супы	67
		Окрошка	67
		Окрошка овощная	68
		Окрошка уральская	68
		Окрошка с грибами	68
		Борщ холодный	68
		Свекольник холодный	68

Щи зеленые холодные	69	Суп из вишен с варениками	69
Ботвинья	69	Суп из клюквы с лапшой	70
Сладкие супы	69		

БЛЮДА ИЗ КРУП И БОБОВЫХ

Каши	73	Каши с мясными продуктами	78
Каша ячневая с грибами	74	Каша гречневая с ливером	78
Каша гречневая	74	Каша перловая тушенная с мясом	78
Каша гречневая на молоке вязкая (размазня)	74	Каша гречневая с мозгами	79
Каша гречневая пуховая	74	Каша гречневая с печенкой	79
Сальник	75	Каша пшеничная или перловая со свиной, бараниной	79
Каша гречневая со сметаной	75	Крупяные блины, листни, каравай	79
Крупеник	75	Овсяные блины	80
Гречневик	75	Каравай с грибами	80
Каша с орехами	76	Голубцы гречневые	80
Каша перловая с луком	76	Бобовые	80
Каша перловая со сметаной	76	Фасоль или горох с грудинкой копченой	80
Каша ячневая с растительным маслом	76	Бобовые с картофелем	80
Каша пшенная с черносливом	76	Пюре из бобовых	81
Каша пшенная с творогом	77	Запеканки	81
Каша пшенная с тыквой	77	Запеканки из бобовых	81
Манники	77	Запеканка ячневая, бобовая	81
Кисель овсяный кислый	77	Запеканка пшенная сладкая	82
Каша с рыбой	78		

МУЧНЫЕ БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ

Вареные изделия из пресного теста	84	Лапша с грибами	89
Пельмени	85	Лапша со сливками	89
Пельмени сибирские	85	Лапша с ветчиной	89
Пельмени домашние	85	Лапша с овощами	89
Пельмени с капустой	86	Лапшевники и запеканки	89
Пельмени с грибами	86	Лапшевник	89
Пельмени с яйцом и грибами	86	Каравай из лапши	90
Пельмени с редькой	86	Выпечные и жареные изделия из теста	90
Пельмени с рыбой	87	Приготовление пресного теста	90
Пельмени жареные	86	Приготовление дрожжевого теста	91
Пельмени запеченные	86	Колядки	92
Пельмени дальневосточные	87	Сочни сырные	92
Вареники	87	Сочни с творогом из сдобного дрожжевого теста	93
Вареники с творогом	87	Сочни ярославские с творогом	93
Вареники «ленивые» с творогом	88	Сочни архангельские	93
Вареники старорусские	88	Сочни из сдобного пресного теста	93
Колдуны	88		
Лапша	88		
Лапша с маслом, творогом или сыром	88		

Шаньги сибирские	94	Фарш из визиги, хрящей осетровых рыб	100
Шаньги с картофелем или горохом	94	Фарш из риса, пшена	100
Шаньги с маком	94	Фарш из соленых грибов	100
Блины, блинчики	94	Фарш из соленых огурцов	100
Блины гречневые	95	Фарш для расстегаев мелких	100
Блины смешанные (гречневые)	95	Фарши из моркови	100
Блины пшеничные	95	Фарш из квашеной капусты	101
Блины скороспелые (скородумки)	95	Фарш из зеленого лука	101
Блины с тыквой	96	Фарш картофельный	101
Блинница	96	Фарш из свежей капусты	101
Блины с припеком	96	Фарш грибной	101
Блинчики	96	Пирог из дрожжевого теста	101
Блинчики с начинкой	97	Рыбник	102
Блинчики пряженые	97	Рыбник с луком	102
Оладьи	97	Пирог с рыбой сибирский	102
Оладьи с припеком	97	Пирог рыбный с картофелем	103
Лепешки или пышки	97	Пирог из пресного теста	103
Пышки сибирские	98	Курник	103
Пышки большие	98	Пирог блинчатый	104
Пирожки из дрожжевого теста	98	Кулебяки	104
Фарш мясной	99	Куличи	105
Фарш из ливера	99	Кулич кондитерский	105
Фарш из печени и гречневой крупы	99	Сироп для пропитки кулича	106
Фарш рыбный	99	Кулич (кекс) майский	107

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Соусы к рыбным блюдам	108	Рыба, припущенная в рассоле	113
Соус рассол	108	Рыба с морковью	113
Соус паровой	108	Рыба припущенная с грецким орехом	113
Соус томатный	108	Рыба со сметаной и солеными грибами	113
Соус русский	109	Рыба с сельдью	113
Соус масляный с яйцом	109	Рыба, припущенная по-русски	114
Соус сметанный	109	Щука фаршированная	114
Рыба отварная	109	Рыба жареная	114
Рыба отварная с хреном	110	Рыба жареная с луком	114
Рыба отварная в рассоле	110	Караси, жаренные в сметане	115
Крупные ерши вареные	110	Мелкая рыба жареная с клюквой	115
Караси отварные в сметане	110	Лещ фаршированный	115
Тельное отварное	111	Рыба жареная с капустой	115
Тельные с соусом	111	Рыба, жаренная в тесте (в кляре)	115
Щука с чесноком	111	Котлеты рыбные	116
Щучьи головы	111	Зразы рыбные	116
Рыба отварная с маслом	111	Рыба тушеная	117
Лещ и другая рыба целиком	111	Рыба, тушенная в молоке	117
Припущенная рыба	112		
Паровая рыба	112		

Рыба, тушенная с луком	117	Рыба, запеченная в соусе паровом	118
Тавранчук (реконструкция)	117	Рыба, запеченная с яйцом	119
Запеченная рыба	118	Московская солянка	119
Рыба, запеченная под соусом	118	Раки	119
Рыба, запеченная по-московски	118	Раки вареные	119
Рыба, запеченная по-русски	118	Раки вареные в пиве или квасе	119

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Блюда из вареного мяса и субпродуктов	123	Грудинка, жаренная в сухарях	130
Соусы для блюд из отварного мяса	123	Жаркое с овощами	130
Соус паровой	123	Жаркое с луком	131
Соус белый с хреном	123	Свинина жареная с квасом	131
Соус белый с солеными огурцами	123	Печень, жаренная в сметане	131
Соус шафранный	124	Блюда из тушеного мяса	131
Соус сметанный с хреном	124	Ушное	131
Соус томатный	124	Говядина духовая	132
Говядина отварная	124	Говядина, тушенная с квасом	132
Телятина отварная	125	Баранина, тушенная с огурцами	132
Баранина отварная с овощами	125	Мясо, тушенное с квашеной капустой	132
Свинина отварная	125	Говядина, тушенная с грибами	133
Свинина отварная с огурцами	125	Печень, тушенная с грибами	133
Поросенок отварной	126	Блюда из запеченного мяса	133
Рулет из поросенка	126	Биточки, запеченные в сметане	133
Рубцы отварные	126	Солянка мясная на сковороде	134
Рубцы отварные с картофелем	126	Лапшевник с мясом	134
Вымя вареное с овощами	126	Голубцы мясные	134
Почки в сметане	127	Блюда из рубленого мяса	135
Язык отварной	127	Котлеты, биточки	135
Язык отварной с пюре из брюквы	127	Блюда из домашней птицы и дичи	135
Язык отварной с соусом	127	Курица отварная	135
Язык отварной с овощами	127	Курица фаршированная	136
Голова телячья в соусе	128	Котлеты пожарские	136
Ножки телячьи отварные	128	Птица домашняя жареная	137
Жареное мясо	128	Гусь, утка в горшочках с овощами	137
Мясо, жаренное крупным куском	129	Гусь с яблоками	137
Грудинка фаршированная	129	Гусь, утка, фаршированные картофелем	138
Поросенок жареный с гречневой кашей	130	Дичь мелкая жареная	138
		Заяц жареный	138

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Блюда из репы и брюквы	140	Репа фаршированная отварная	141
Репа или брюква печеные	140	Репа или брюква фаршированные запеченные	141
Репа под соусом	140	Пюре из репы или брюквы	141
Репа в сливках или молоке	140		

Брюква с горошком	141	Картофельные ватрушки	145
Брюква жареная	142	Котлеты картофельные	146
Брюква и репа, запеченные со сметаной	142	Оладьи картофельные	146
Репа, брюква тушеные	142	Драчена картофельная	146
Блюда из капусты	142	Картофель, тушеный со сметаной	146
Капуста отварная	142	Блюда из разных овощей и грибов	146
Капуста фаршированная	142	Овощи, тушеные в сметане	146
Капуста в сливках	143	Свекла, тушенная в сметане или с маринадом	147
Капуста кисло-сладкая	143	Грибы в сметане	147
Капуста тушеная	143	Грибы жареные	147
Капуста тушеная без томата	143	Солянка овощная	147
Капуста, тушенная с яблоками	143	Свекла фаршированная	148
Капуста жареная запеченная	143	Тыква, кабачки жареные	148
Блюда из картофеля	144	Тыква печеная	148
Картофель печеный	144	Тыква, запеченная с яйцом	148
Картофель отварной	144	Тыква, жаренная в тесте	148
Картофель отварной с грибами, помидорами, кабачками	144	Тыква чиненная (фаршированная)	148
Картофель, отваренный в сливках	144	Голубцы овощные	149
Картофель отварной жареный	144	Кабачки жареные	149
Картофель, жаренный сырым	145	Кабачки запеченные	149
Картофель, шпигованный салом	145	Кабачки фаршированные	149
Картофель, запеченный с луком или грибами	145	Огурцы тушеные	150
Картофель, фаршированный грибами	145	Огурцы запеченные	150
Картофельные пирожки	145	Овощные запеканки	150
		Картофельная запеканка	150
		Запеканка	150
		Морковная запеканка	151

ТВОРОЖНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Творожные блюда	152	Яйца всмятку	153
Сырники вареные	152	Яичница глазунья	153
Сырные бабки	152	Яичница с ветчиной или черным хлебом	154
Сырники жареные	153	Яичницы-смешанки	154
Яичные блюда	153	Яичница с молоком или сливками	154
Яйца крутые	153		

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Кисели	156	Кисель из кваса	157
Кисели из сочных ягод (смородины, клюквы, черники)	156	Кисель из молока	157
Кисели из кизила, крыжовника	156	Кисель сливочный (густой)	157
Кисель из слив, вишен	156	Кисель из сушеной черники	158
Кисель из яблок	157	Кисель слоеный	158
Кисель из меда	157	Кисель из пареной калины	158
		Кисель из ежевики	158

Компоты	158	Плюшки (витушки)	164
Компот из яблок и груш	159	Жаворонки	164
Компот из смеси фруктов и ягод	159	Пряженцы простые	164
Компот из земляники и малины	159	Пряженцы из дрожжевого теста	164
Компот из сушеных фруктов и ягод	159	Пряники	165
Компот с рисом	159	Пряники сырцовые	165
Компот с маинной крупой	159	Пряники заварные	165
Творожные массы	160	Разные сладкие блюда	166
Творожная масса обыкновенная	160	Яблоки, запеченные в сливках	166
Творожная масса лимонная	160	Яблоки с рябиной	166
Творожная масса медовая	160	Яблоки печеные	166
Творожная масса вареная	160	Яблоки, печенные со взбитыми сливками	166
Творожная масса красная	160	Тыква с яблоками	166
Творожная масса заварная	161	Рис с медом	167
Крупяные и мучные сладкие блюда	161	Бабка из ржаного хлеба	167
Каша манная на фруктовых соках	161	Праздничные блюда	168
Каша манная сладкая	161	Поросенок целиком	169
Кутя пшеничная	161	Фаршированная щука целиком	169
Каша пшенная с творогом	162	Курица жареная	169
Бабка из овсяных хлопьев	162	Мясо, птица заливные	170
Левашники	162	Рыба заливная с салатом	170
Оладьи сладкие	162	Закуска мясная	170
Каравай (бабка) из ржаного теста	162	Картофельные шарики	171
Каравай сладкий	163	•	•
Пышки с маком	163	Капуста отварная	171
Пироги сладкие	163	Птица домашняя жареная	171
Начинка яблочная	163	Поросенок жареный	171
Начинка из черемухи	163	Мясо залеченное	171
Начинка из калины	163	Утка жареная с яблоками	172
Булочки, плюшки, крендели, калачи	163	Баранина жареная	172
Колобок с яйцом	164	Хек или караси жареные	172

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Чай	173	Чай брусничный	177
Чай горячий с сахаром, медом, вареньем, лимоном	176	Чай потогонный	177
Чай с молоком или сливками	176	Сбитень	178
Чай парами	176	Меды	178
Чай одним чайником	177	Мед пряный	178
Чай с отдельной заваркой	177	Мед клюквенный	178
Чай с ягодами	177	Квас сухарный	179
Чай холодный	177		
Чай холодный с вином	177	Приложение. Таблица перевода веса продуктов в объемные меры	180

Ковалев Н. И.

К56 Русская кулинария.— Волгоград: Ниж.-Волж. кн. изд-во, 1985.—192 с.

В книге приводятся рецептуры и технология приготовления разнообразных блюд и напитков русской кухни, рассказывается о традициях их оформления, порядке подачи. Автор предлагает некоторые рецепты забытых блюд русской национальной кухни, которые, благодаря правильному сочетанию продуктов, не потеряли своего значения и в настоящее время.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

К 350400000—028 52—85
M151(03)—85

36.997

Николай Иванович Ковалев
РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ

Редактор *А. В. Кокшилов.*
Художники *О. В. и В. В. Юрасовы*
Худож. редактор *В. И. Волкин*
Техн. редактор *А. Г. Илларионова*
Корректор *Е. А. Мазанова*

ИБ № 653

Сдано в набор 22.11.84. Подписано к печ. 15.10.85.
Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная № 2. Гарни-
тура малаховская. Печать офсетная. Печ.-физ. л.
12. Печ.-усл. л. 12. Усл.-кр. отт. 25. Уч.-изд. л.
14.10. Тираж 100 000. 1-й завод — 50 000.
Заказ 212. Цена в обложке 1 р. 30 к., в пере-
плете 1 р. 50 к.

Нижне-Волжское книжное издательство
400066, Волгоград, Советская, 4

Набор и диапозитивы изготовлены
на полиграфическом объединении «Офсет».

Типография издательства
«Волгоградская правда»
400066, Волгоград, Привокзальная площадь

1 р. 50 к.



НИЖНЕ-ВОЛЖСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО