

СОЕВАЯ КУХНЯ

Очень просто!



ББК36.992

С58

Составитель *О. К. Савельева*

С58 **Соевая** кухня. / Сост. О. К. Савельева.- М.:
Эксмо, СПб.: Терция, 2003.- 64 с.

Соевые бобы издавна использовались человеком не только как пища, но и как лекарство. Сегодня из сои изготавливается множество продуктов: сыр тофу (самой разной консистенции - от мягкой и нежной до очень плотной), соевый соус, соевое мясо в различных видах (фарш, гуляш и пр.). Все эти продукты чрезвычайно полезны, и из них можно приготовить множество вкусных блюд. Рецепты таких кушаний вы найдете в нашей книге.

ISBN 5-699-03729-2

©«Терция», составление, 2003

©«Терция», оформление, 2003

©«Эксмо», 2003

www.infanata.org

Предисловие

Еще в древности соя использовалась человеком не только как пища, но и как лекарство. Свежие овощи полезны сами по себе, но особенно богаты – кальцием, фосфором, а витаминами С и Р – молодые ростки бобовых, особенно ростки сои.

Витаминный салат из них может использоваться как эффективное средство против авитаминозов круглый год. Для этих целей применяются также и молодые незрелые семена.

Блюда с этими продуктами традиционны для восточных кухонь, но сейчас уже и европейцы очень многие блюда приправляют молодыми ростками сои или применяют их в качестве салата или витаминного гарнира.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы многими религиями, проповедующими вегетарианство, например буддизмом. Уже в глубокой древности буддийские монахи умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Соя с давних времен служила заменителем мясных продуктов.

Особенно распространенным продуктом из сои является соевый сыр тофу.

Сыр тофу – это один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов, какие только существуют. Он отличается высоким содержанием белка, низкой калорийностью и низким содержанием жира и углеводов.

Тофу бывает нескольких видов: от очень мягкого и нежного до очень твердого, сильно спрессованного



сыра, который можно нарезать тонкими ломтиками.

Сыр тофу — это полноценный растительный белок, который очень легко усваивается организмом человека. Тофу является превосходным продуктом питания для людей со слабым желудком, а также идеальным белковым продуктом для страдающих сердечными заболеваниями, так как не содержит холестерина. Сыр тофу включают в рацион людям с аллергической реакцией на молоко и яйца. В нем содержатся все незаменимые аминокислоты, необходимые для жизнедеятельности организма.

Понятие «соевый соус» объединяет различные виды соусов, состоящих из смеси соевой пасты и соли в разных пропорциях и с различной степенью выдержки. Соевые соусы очень стойки при хранении. Поэтому изготавливают их промышленно, в готовом, фасованном виде. Поскольку крепость соевого соуса очень высока, то емкости 0,5 л хватит надолго. Если решите осваивать китайскую, да, впрочем, и любую другую восточную кулинарию, вам придется его приобрести.

Соевый соус значительно улучшает вкус пищи и повышает аппетит. Одной столовой ложки соевого соуса на кастрюлю даже самого пресного супа достаточно, чтобы сделать его вкусным.

Соевый соус используется как приправа не только к соевым блюдам, но и для других кушаний — винегретов, салатов, макаронных изделий, рыбы, мяса, пельменей, овощных супов.

Бобы сои обладают жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли.

Из сои готовят лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой систем.

4 Кроме соевых бобов, в настоящее время в магазинах продается большое количество разнообразных



соевых полуфабрикатов, как, например, соевое мясо, соевый гуляш, соевый фарш и т. п.

Соевое мясо – это растительный, экологически чистый продукт, практически идентичный натуральному мясу, отличающийся от него полным отсутствием холестерина, адреналина и гормонов. Это кладовая натуральных витаминов и микроэлементов. Продукт усваивается легче натурального мяса и не приводит к ожирению. Соевое мясо, как и все соевые продукты, способствует выводу из организма радионуклидов и шлаков, препятствует возникновению и развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Готовят соевое мясо из обезжиренной соевой муки.

Соевое мясо продается в сухом (обезвоженном) виде и имеет текстуру фарша, гуляша, отбивных. Все сухие текстурированные соевые продукты вне зависимости от их внешнего вида предварительно отваривают в подсоленной воде со специями (укроп, перец, лавровый лист) или в бульоне (курином, овощном, грибном и т. д.). Восстановленный продукт следует хранить в холодильнике не более 4 дней. Соевое мясо нейтральное по вкусу и запаху, а вкус готового продукта определяется используемым для замачивания бульоном и целиком зависит от фантазии хозяйки и ее кулинарного мастерства.

В нашей книге мы приводим наиболее легкие рецепты приготовления блюд как из соевых бобов, так и из соевых полуфабрикатов. Попробуйте приготовить хотя бы некоторые из этих блюд, и вы увидите, как это просто и вкусно!

БЛЮДА ИЗ СОИ

Салатные заправки, соусы и майонезы



Соус из вареной сои

2 стакана вареной сои, 1 л молока, 1 ст. ложка крахмала, черный молотый перец, соль.

Крахмал смешать со 100 мл молока. Остальное молоко смешать с протертой вареной соей, добавить соль и перец и кипятить.

При кипении добавить растворенный в молоке крахмал и всю смесь прокипятить в течение 20 мин на среднем огне.



Соевый соус «Домашний»

1/2 стакана соевых бобов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана любого бульона, соль.

6 Соевые бобы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в другую посуду, растереть,

добавить масло, муку, посолить, перемешать, влить бульон, еще раз тщательно перемешать и прокипятить 3–5 мин.



Соус из сои

500 г соевых бобов, 100 г соевого масла, 5 луковиц, 2–3 г сушеного имбиря, 5 звездочек бадьяна, 5 г куркумы, 1/2 ч. ложки красного горького молотого перца, 5 горошин душистого перца, 2–3 бутона гвоздики, несколько зерен кориандра.

Соевые бобы замочить на 2–3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем слить воду, залить бобы свежей водой и поставить на слабый огонь на 1,5 ч. После этого воду вновь слить, залить свежую и варить бобы до готовности.

Мягкие бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или пропустить через мясорубку. Если масса получится слишком густая, можно развести ее отваром, в котором варились бобы.

Все специи хорошо перемолоть и растереть с полученной массой.



Соус китайский чжанцзу

2,5 л кипятка, 500 г соевого соуса, 500 г сахара, 350 мл красного вина (сухого или полусухого), 125 г лука (лучше шалота), 35 г бадьяна, 35 г корицы, 60 г корня имбиря, 50 г соли.



Пряности поместить в мешочек из марли и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить соль, сахар, измельченные лук и имбирь и влить соевый соус и вино. Залить все кипятком и поставить на очень слабый огонь.

Когда появится четкий, устойчивый «соусный» аромат и вода окрасится в равномерный темно-коричневый цвет, — приправа готова. Ее надо остудить, удалив мешочек, разлить в удобную посуду, плотно укупорить и хранить в холодильнике. Чем дольше стоит этот соус, тем лучше его свойства. Употреблять его можно и сразу после приготовления.



Соус из тофу дальневосточный

230 г тофу, 3 головки зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка засахаренного имбиря, 1/4 стакана очищенных грецких орехов.

Нарезать небольшими кусочками тофу, нарубить лук, измельчить грецкие орехи. Подготовленные продукты поместить в миксер, добавить туда растительное масло, лимонный сок, имбирь и взбивать до получения однородной кремообразной массы.



Соус из тофу яичный

100 г тофу, 4 яичных желтка, 5 зубчиков чеснока, 2 луковицы, 100 г растительного масла, черный молотый перец, вода, соль.



Хорошо взбить в миксере желтки с солью и перцем, добавить мелко рубленный чеснок и снова взбить. Не выключая миксер, влить растительное масло, затем добавить измельченный тофу, 4 ст. ложки воды и снова взбить.

Лук очистить, мелко нарубить и подмешать в готовый соус.



Заправка для салата из тофу с горчицей и кетчупом

230 г тофу, $\frac{1}{4}$ стакана столового уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки воды (при необходимости), $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, $\frac{1}{4}$ ч. ложки сухой горчицы, $\frac{1}{4}$ ч. ложки черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ стакана кетчупа, 2 зубчика чеснока.

Чеснок очистить и измельчить.

Все остальные продукты смешать в миксере до получения однородной кремообразной массы, затем растереть ее с чесноком.



Майонез соевый вегетарианский

2 ст. ложки соевой муки, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Смешать все компоненты, кроме растительного масла, и взбить. Масло добавлять понемногу, чтобы



смесь не расслоилась, и продолжать энергично взбивать до получения однородной массы.



Майонез соевый на сухом молоке

75 г сухого соевого молока, 150 мл воды, 40 г растительного масла, 50 мл уксуса, 10 г горчицы, черный молотый перец, соль.

В сухое соевое молоко добавить воду, размешать до получения однородной массы и оставить для набухания на 7–10 мин. Добавить растительное масло, взбить в миксере. Затем ввести горчицу, соль, перец, уксус, вымешать и вновь взбить в миксере. Смесь поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить.

Салаты и закуски



Салат из соевых бобов по-французски

100 г соевых бобов, 100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г соленых огурцов, 100 г вареного корня сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 ч. ложка томатного соуса, зелень, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы отварить до готовности. Картофель, корень сельдерея, соленые огурцы и морковь нарезать мелкими кубиками, очищенные яблоки — тонкими ломтиками, лук — колечками, залить майонезом, добавить

томатный соус и специи. Посыпать мелко нарубленной зеленью.



Салат из соевых бобов с краснокочанной капустой

1 стакан отваренных соевых бобов, 500 г краснокочанной капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, уксус, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, ошпарить кипятком, перемешать с соевыми бобами, мелко нарубленными яйцами и луком, заправить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить, добавить сахар и еще раз перемешать.



Салат из соевых бобов с сельдереем

150 г соевых бобов, 150 г корня сельдерея, 100 г сыра, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Отварить соевые бобы, охладить, корень сельдерея мелко нарубить, сыр натереть на терке, все продукты хорошо перемешать, добавив сметану, перец и соль.



Салат из соевых бобов острый

300 г соевых бобов, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 1 ч. ложка кетчупа, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 зуб-



чик чеснока, 150 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы замочить на ночь в холодной воде, отварить в соленой воде, не давая развариться, откинуть на дуршлаг, охладить. Яйца измельчить, добавить толченый чеснок, тертый лук, мелко нарезанный сладкий перец, хрен, майонез, молотый перец и все хорошо перемешать в миксере, украсить зеленью петрушки и поставить на холод на 3 ч.



Салат из соевых бобов, огурцов и помидоров

200 г соевых бобов, 2 огурца, 2 помидора, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Соевые бобы замочить на ночь в холодной воде, отварить в подсоленной воде, не давая развариться, откинуть на дуршлаг, охладить. Нарезать огурцы, помидоры и лук небольшими кубиками, перемешать их с соевыми бобами, заправить растительным маслом, перцем, посыпать рубленной зеленью петрушки. Дать постоять в теплом месте не менее 3 ч.



Салат из соевых бобов с яблоками и орехами

100 г соевых бобов, 1 свекла, 2 моркови, 2 яблока, 200 г сметаны, 3 ст. ложки сахара, 6 грецких орехов, соль.



Соевые бобы замочить на ночь в холодной воде, отварить в подсоленной воде, не давая развариться, откинуть на дуршлаг, охладить. Сырую морковь, свеклу и яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить сахар, соль, измельченные грецкие орехи и заправить сметаной.



Салат из соевых бобов острый

300 г соевых бобов, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 1 ч. ложка кетчупа, 1 ч. ложка хрена, 1 зубчик чеснока, 150 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы замочить на ночь в холодной воде, отварить в соленой воде, не давая развариться, откинуть на дуршлаг, остудить. Яйца растереть, добавить толченый чеснок, тертый лук, мелко нарезанный сладкий перец, кетчуп, хрен, майонез, молотый перец и все хорошо перемешать в миксере, украсить зеленью петрушки и поставить на холод на 3 ч.



Салат из соевых бобов с сельдью

1 стакан соевых бобов, 1 сельдь, 1 стакан соевого молока, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г сметаны, 2 ст. ложки горчицы.

Соевые бобы замочить на ночь, отварить. Сельдь замочить на 1 ч в соевом молоке, очистить от костей,



нарезать маленькими кусочками. Яйца растереть со сметаной и горчицей. Все хорошо перемешать.



Винегрет с соевыми бобами и солеными грибами

200 г отваренных соевых бобов, 2 свеклы, 3 небольших клубня картофеля, 200 г соленых грибов, 2-3 свежих огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 2-3 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, листья салата, зелень петрушки и сельдерея, соль.

Сварить свеклу и картофель, нарезать небольшими кубиками. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы и лук, перемешать с соевыми бобами. Заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком или лимонной кислотой. Винегрет разложить на листья салата, украсить веточками петрушки и сельдерея.



Винегрет с соевыми бобами рыбный

200 г соевых бобов, 1 свекла, 3 средних клубня картофеля, 1 сельдь, 100 г подсолнечного масла, 3 ст. ложки 9%-го уксуса, соль.

Картофель и свеклу промыть, отварить, остудить, очистить от кожуры и нарезать ломтиками.

14

Добавить отварные соевые бобы, сельдь, очищенную от костей и нарезанную кусочками, полить подсол-

нежным маслом и уксусом, посолить по вкусу и перемешать.



Помидоры, фаршированные начинкой из тофу

100 г тофу, 5–6 помидоров средней величины, 3 зубчика чеснока, майонез или сметана, зелень, специи, соль или морская капуста.

Срезать верх у помидоров, аккуратно вынуть мякоть. Смешать растертый тофу с мякотью помидоров, добавить специи и соль по вкусу. Полученной начинкой нафаршировать помидоры, сверху полить майонезом или сметаной, украсить зеленью.



Салат из тофу с репчатым луком

200 г тофу, 2 луковицы, 100 г простокваши, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Тофу размять, лук нарезать, посолить, поперчить. Все смешать, заправить простоквашей и посыпать мелко нарезанным луком.



Салат из тофу с хреном, яблоками и лимоном

400 г тофу, 1 корень хрена, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ломтик лимона, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.



Морковь, корень хрена и яблоко очистить, натереть на мелкой терке, тофу пропустить через мясорубку. Все продукты перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар, выжать из лимона сок и еще раз перемешать.



Салат из тофу с морковью

По 400 г тофу и моркови, 200 г майонеза.

Сырую морковь натереть на крупной терке. Тофу нарезать мелькими кубиками. Смешать их с морковью и заправить майонезом.



Салат из тофу с картофелем

200 г тофу, 300 г отварного картофеля, 200 г соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 200 г майонеза.

Отварной картофель, соленые огурцы и тофу нарезать мелкими кубиками, зеленый лук мелко нарезать. Все перемешать и заправить майонезом.



Салат из тофу с белокочанной капустой

500 г тофу, 500 г капусты, 1 луковица, по 4 свежих огурца и помидора, 2 яблока, 100 г соевого масла, 100–150 г майонеза или сметаны, зелень, соль.

Капусту мелко нашинковать и смешать с остальными нарезанными овощами и тертыми яблоками. Тофу тщательно растереть с майонезом или сметаной и с соевым маслом, после чего добавить к овощам.



Все перемешать, посолить по вкусу, украсить рубленой зеленью.



Салат из тофу со свежими огурцами

200 г тофу, 2 свежих огурца, 100 г сметаны, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, измельченная зелень.

Тофу размять, огурцы и лук нарезать, чеснок измельчить. Все смешать, поперчить, заправить сметаной, поставить на 1 ч в теплое место, затем заправить сметаной.

Если огурцы и лук не нарезать, а натереть на терке, вместо салата получится паста для бутербродов.



Салат из тофу, яблока и лука

300 г тофу, 500 г яблок, 4 луковицы, 100 г растительного масла, 50 мл столового уксуса, черный молотый перец, сахар.

Яблоки и лук очистить и нарезать кружочками, тофу пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром и перцем. Яблоки и лук уложить слоями, разделяя их слоями тофу (нижний слой должен быть из яблок,



верхний из лука). Масло перемешать с уксусом, залить салат, после чего оставить его на 2–3 ч настаиваться.



Закуска из тофу и плавленого сыра

4 ст. ложки тофу, 1 ст. ложка плавленого сыра, 1 ст. ложка натертой вареной свеклы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка измельченного чеснока, зелень.

Тофу тщательно растереть с майонезом, плавленным сыром, свеклой и чесноком. Украсить закуску мелко нарубленной зеленью.

Супы



Суп-пюре «по-царски»

100 г отваренной сои, 300 г отварного картофеля, 100 г маринованных грибов (шампиньонов), 20 г лука-порейя или зеленого лука, 40 г моркови, 20 г сливочного масла, 10 г сметаны, 10 г свежего укропа, 400 мл куриного бульона, 10 г соли, душистый перец горошком, лавровый лист.

В кипящий куриный бульон положить нарезанную соломкой морковь и варить 10 мин. Предварительно сваренный и заправленный растопленным сливочным маслом картофель протереть через мелкое сито или взбить в миксере и соединить с бульоном и морковью, добавить

мешать, посолить, поперчить, добавить душистый перец, лавровый лист, прокипятить 2–3 мин.



При подаче в суп-пюре положить целые грибочки и сметану, посыпать мелко нарезанным луком, зеленью укропа.



Суп соевый диетический

100 г соевых бобов, 1 л воды, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль по вкусу.

Соевые бобы перебрать, промыть и залить холодной водой на 10–12 ч. Затем воду слить, залить 1 л свежей воды и поставить варить на слабый огонь. Муку поджарить на растительном масле до золотистого цвета и за 5 мин до готовности высыпать в суп вместе с мелко нарезанным луком, чесноком и посолить.



Суп из соевых бобов с помидорами

125 г отваренных соевых бобов, 400 г помидоров, 1 морковь, 1 свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 400 мл воды, черный перец горошком, имбирь, мускатный орех, соль.

Мелко нарезать помидоры, морковь натереть на крупной терке, свеклу нарезать ломтиками. Овощи смешать и обжарить в масле. Затем положить овощи в



кастрюлю, залить водой и добавить все остальные продукты и специи, кроме соевых бобов. Варить 5 мин, затем добавить отваренные бобы и кипятить еще 20 мин.



Суп из соевых бобов со сливками

2 стакана соевого полуфабриката, 1 л сливок, 1 ст. ложка пшеничной муки или кукурузного крахмала, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного молотого перца.

Для приготовления полуфабриката сухие бобы сои замочить в воде на ночь (12–16 ч). В воду для замачивания добавить питьевую соду (на кончике ножа) – это улучшит усвоение соевого белка.

Затем бобы промыть, поместить в подсоленную воду и варить 3–4 ч на слабом огне. Воду слить, разваренные бобы пропустить через сито или мясорубку. Полуфабрикат может быть приготовлен заранее.

Муку или крахмал смешать с 0,5 стакана сливок. Остальные сливки размешать с соевым полуфабрикатом, солью и перцем, прокипятить, влить смесь муки или крахмала и варить 20 мин.



Уха с тофу

1 небольшая свежемороженая рыба, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки тофу, 2 небольших клубня картофеля, 1 ч. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.



Рыбу обработать, нарезать на небольшие кусочки, опустить в кипящую соленую воду и варить 8–10 мин при слабом кипении. Затем рыбу вынуть, остудить и отделить мякоть от костей.

Отварную рыбу смешать с тофу, добавить соль, перец и смесь пропустить через мясорубку. Из полученного фарша приготовить небольшие рыбные котлеты. На смазанный растительным маслом противень уложить рыбные котлеты с тофу и запекать 8–10 мин.

В кипящий рыбный бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 5–7 мин и настаивать без нагревания 8–10 мин. Затем бульон снова довести до кипения, добавить подрумяненный на растительном масле лук. В тарелку положить приготовленные рыбные котлеты с тофу и залить ухой.



Суп из тофу с фасолью

450 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 сладкий перец средних размеров, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 1,5 ст. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка соли, 850 г консервированной фасоли, 3 стакана воды.

Сладкий перец и лук нарезать мелкими кубиками, измельчить чеснок и слегка обжарить эти овощи на растительном масле в объемной суповой кастрюле.

Когда овощи будут почти готовы, добавить тофу (предварительно замороженный тофу оттаять, отжать насухо и раскрошить на небольшие кусочки).

Затем, продолжая обжаривать, добавить красный молотый перец, тмин и соль. Когда овощи полностью будут готовы, в кастрюлю засыпать фасоль и залить



тремя стаканами воды. Суп кипятить в течение 5 мин и подавать горячим.



Рассольник с тофу

100 г тофу, 300 г картофеля, 20 г риса, 40 г моркови, 40 г репчатого лука, 60 г соленых огурцов, 100 мл томатного сока или 100 г свежих помидоров, 20 г маргарина, 10 г свежего укропа, 10 г свежей петрушки, 10 г чеснока, 10 г соли, 300 мл бульона, 10 г сметаны, душистый перец горошком, лавровый лист, бульон или вода.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный брусочками картофель, варить 10–15 мин, затем добавить рис и припущенные огурцы, прокипятить 2–3 мин, положить нарезанные соломкой и пассерованные морковь, репчатый лук, тофу с томатным соком, посолить, поперчить, добавить душистый перец и лавровый лист и варить еще 2–3 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью, измельченным чесноком и заправить сметаной.



Борщ-пятиминутка с тофу

2 ст. ложки тофу, 2 средние свеклы, 1/2 стакана нашинкованной свежей капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1,5 л воды, черный молотый перец, соль.

Тофу нарезать небольшими кубиками, как гренки, смешать соль, перец, специи и в этой смеси обвалить кубики тофу. Уложить их на смазанный противень



В кипящую соленую воду или овощной отвар положить нашинкованные соломкой свеклу, капусту, луковицу, морковь, быстро довести до кипения, варить 5 мин и настоять без нагревания 8–10 мин. В тарелку уложить кубики тофу и залить горячим борщом.



Суп из белокочанной капусты с соевым соусом

1 кг капусты, 100 г соевого соуса, 30 г зеленого лука, 100 г свинины, 10 г чеснока, соль.

Капусту нашинковать тонкими полосками. Свинину нарезать плоскими кусочками. Лук тонко нарезать, чеснок измельчить.

Свинину слегка обжарить в разогретой кастрюле, затем положить туда капусту и жарить, помешивая, вместе со свининой до полуготовности.

Затем налить в кастрюлю воду, влить соевый соус (примерно $\frac{2}{3}$), довести все до кипения и варить до тех пор, пока капуста не станет мягкой.

Добавить оставшийся соевый соус, соль и прокипятить на сильном огне.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанным зеленым луком и измельченным чесноком.



Капустный суп на соевом молоке

500 мл соевого молока, 250 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 40 г моркови, зелень, соль.



Свежую капусту мелко нашинковать и варить с морковью, нарезанной небольшими кубиками, до мягкости в небольшом количестве воды. Муку поджарить на сливочном масле. Влить в горячий суп молоко, добавить муку, зелень, перемешать и дать настояться.

Вторые блюда



Бобы сои, тушенные в сметане

100 г бобов, 100 г сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы замочить на ночь, затем отварить. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить сметану и тушить 10 мин. Затем положить туда соевые бобы, мелко нарубленный чеснок, перец, соль и тушить еще 10 мин.



Бобы сои, тушенные с морковью

2 стакана соевых бобов, 1 ст. ложка семян укропа, 2–3 моркови, 1 луковица, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 стакан овощного бульона, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

24 Бобы замочить, очистить, затем отварить в воде. Вареные бобы откинуть на дуршлаг и дать стечь воде,



переложить в кастрюлю, добавить бульон, всыпать семена укропа, соль и специи.

Лук и морковь мелко нарезать, пассеровать на растительном масле и добавить в кастрюлю с бобами. Тушить на слабом огне до готовности.

При подаче на стол бобы уложить на блюдо и посыпать листиками петрушки.



Бобы сои, тушеные с ветчиной

120 г соевых бобов, 100 г ветчины, 1 луковица, 50 г кетчупа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень, соль.

Соевые бобы замочить на ночь, отварить. Ветчину, лук, чеснок мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить соевые бобы, соль, перец, кетчуп, зелень, хорошо перемешать и тушить 10 мин. При желании перед тушением можно добавить 100 г кислых яблок.



Бобы сои, тушеные с картофелем

200 г соевых бобов, 400 г картофеля, 1 луковица, 100 г сметаны, 100 г кетчупа, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы замочить на ночь и сварить в подсоленной воде.

Картофель в кожуре отварить отдельно, очистить, нарезать ломтиками и поджарить на растительном



масле. После этого добавить соевые бобы, сметану, пассерованный лук, кетчуп, перец, соль и перемешать.

Сковороду накрыть крышкой и все тушить еще примерно 15–20 мин.



Бобы сои, тушеные с рисом

500 г соевых бобов, 2 помидора, 150 г риса, 1 луковица, соль.

Соевые бобы замочить на 12 ч, затем отварить в подсоленной воде, процедить и в той же воде сварить помидоры с луком.

Снова процедить и в той же воде варить рис, по мере надобности доливая воду. Когда рис будет готов, положить в него бобы и тушить на слабом огне 15 мин.



Тефтели из соевых бобов

3 стакана сои, 2 стакана молока, 50 г жира, 100 г сметаны или томатного соуса, зелень сельдерея, петрушки, укропа, панировочные сухари.

Сою отварить в воде, откинуть на дуршлаг. В горячем виде пропустить через мясорубку, добавить молоко и измельченную зелень.

Из полученного фарша сформовать небольшие тефтели, хорошо обвалить их в панировочных сухарях, обжарить в жире, после чего немного потушить на

медленном огне в кастрюле, добавив сметану или томатный соус.



Котлеты из соевых бобов

400 г соевых бобов, 100 г муки, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Соевые бобы замочить в холодной воде на ночь, отварить в подсоленной воде, пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить муку, яйца, посолить, поперчить, вымешать фарш, сформовать котлеты и обжарить на растительном масле до коричневого цвета.



Драники с соевыми бобами

200 г отваренных соевых бобов, 200 г картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Отваренные соевые бобы и сырой картофель дважды пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, перемешать и жарить, как обычные драники.



Пюре из соевых бобов с картофелем

100 г соевых бобов, 100 г отварного картофеля, 50 г сливочного масла, 100 мл соевого молока, черный молотый перец, соль.



Соевые бобы замочить на ночь, отварить, пропустить вместе с отварным картофелем через мясорубку, добавить перец, соль, масло, молоко и взбить на пару, чтобы пюре получилось мягким и легким. Перед подачей можно смешать его с пассерованным репчатым луком.



Жаркое из соевых бобов

200 г отваренных соевых бобов, 200 г тертого сыра, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан воды, 1/2 лимона, 1 луковица, черный молотый перец, панировочные сухари, сливочное масло, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и спассеровать на сливочном масле, добавить отваренные соевые бобы (можно протертые), муку, целую корочку половины лимона и лимонный сок. Положить все в форму (сковороду), засыпать тертым сыром и добавить сливочное масло кусочками. Запекать в духовке в течение 20 мин.



Запеканка картофельная с соевыми бобами

200 г отваренных соевых бобов, 5 клубней отварного картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

соль, яйцо и перемешать. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Выпекать запеканку в духовке до золотистой корочки. Перед подачей полить сметаной.



Суфле из соевых бобов

100 г отваренных соевых бобов, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 100 мл соевого молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г сахара, черный молотый перец, соль.

Растопить масло, добавить муку и молоко и, помешивая, довести до кипения. Варить 1 мин. Соевые бобы пропустить через мясорубку, добавить в горячую смесь, перемешать, остудить. Добавить взбитые с сахаром яйца, выложить в форму и выпекать в духовке 30 мин.



Рыба тушеная с соусом из соевых бобов

200 г рыбы, 50 г отваренных соевых бобов, 10 г соевого соуса, 1 яйцо, 10 мл водки, 15 г сахара, 200 мл куриного бульона, 10 г крахмала, 25 г соевого масла.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. На коже рыбы с двух сторон сделать поперечные надрезы. После этого рыбу обжарить во фритюре, положить на сковороду, влить куриный бульон.

Накрыть сковороду крышкой и держать на слабом огне до испарения жидкости. Готовую рыбу перед подачей полить соусом.



Для соуса на сильно разогретую сковороду с маслом выложить пюре из соевых бобов (отваренные бобы дважды пропустить через мясорубку), сахар, соль, влить водку, 20 мл бульона, разведенный водой крахмал и проварить до загустения, постоянно помешивая.



Морская капуста под соевым соусом

200 г морской капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого или другого растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, красный молотый перец.

Морскую капусту отварить, мелко нарезать, смешать с рублеными луком и чесноком, выложить на сковороду с кипящим маслом. Поперчить, добавить соевый соус и тушить до готовности.



Котлеты из тофу картофельные

800 г отварного картофеля, 300 г тофу, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г сметаны, 1 луковица, 50 г растительного масла, соль.

Отварной картофель и тофу дважды пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, муку, яйцо, сливочное масло, соль.

30 Массу перемешать, сформовать небольшие котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон

до образования золотистой корочки. Подавая на стол, полить сметаной.



Котлеты из гречневой крупы с тофу

1 стакан гречневой крупы, 250 г тофу, 2 стакана воды, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, растительное масло (маргарин) для жаренья, соль.

Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить нарезанный поджаренный лук, перемешать и сварить. Тофу пропустить через мясорубку. Сливочное масло растереть с яйцами, добавить тофу, мелко нарезанный зеленый лук и тщательно перемешать. В теплую кашу добавить массу с тофу, приправить по вкусу солью и перцем, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить на разогретом растительном масле, поместить на 5–10 мин в нагретую духовку.

Подать с соусом или салатом из овощей.



Котлеты из тофу куриные

400 г тофу, 250 г куриной мякоти, 180 мл соевого молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Мякоть курицы вместе с тофу дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить



размягченное сливочное масло, соевое молоко, соль и тщательно вымесить. Из полученного фарша сформовать котлеты. Готовить на водяной бане (15–20 мин).



Рыба, фаршированная тофу

200 г тофу, 1 рыба (щука или судак) весом примерно 700 г, 80 мл соевого молока, 200 г репчатого лука, 40 г маргарина, $\frac{1}{2}$ яйца, 4–5 крупных зубчиков чеснока, 1 ч. ложка соли, зелень кинзы, душистый перец горошком, лавровый лист.

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову и промыть тушку. Голову рыбы очистить и отложить. Изнутри тушки надрезать реберные кости и отделить их вместе с хребтовой костью, сохраняя целостность кожи рыбы. Срезать мякоть, оставляя на коже слой толщиной 0,5–1 см. Срезанная мякоть используется для приготовления фарша. Мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, тофу пропустить через мясорубку, добавить размягченный маргарин, яйцо, соль и хорошо вымесить. Тушку заполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы и припустить в течение 15–20 мин в сотейнике. За 5 мин до готовности добавить кинзу и специи: лавровый лист и душистый перец.



Рагу рыбное или говяжье с тофу

32 300 г тофу, 800 г рыбного или говяжьего филе, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст.

ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки горчицы, 700 мл рыбного или мясного бульона, черный молотый перец, соль.



Тофу, рыбное или говяжье филе мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Все продукты посыпать мукой и обжарить на масле. Массу посолить, поперчить, добавить горчицу и бульон и тушить до готовности филе.



Тофу, жаренный в тесте, с жареным луком

300 г тофу, 1 яйцо, 100 г пшеничной муки, 100 мл соевого молока, 120 г растительного масла, 150 г репчатого лука, соль.

Тофу нарезать порционными кусками.

Приготовить тесто. Яичный желток растереть, добавить теплое соевое молоко с температурой 20–30° С, соль, всыпать просеянную муку, размешать, чтобы не было комков, и оставить на 10–15 мин. Взбитый белок добавить в тесто непосредственно перед жареньем.

Подготовленный тофу погрузить в тесто и жарить во фритюре, нагретом до 180–190° С. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. При подаче сверху тофу уложить жареный лук.



Вареники ленивые из тофу и картофеля

150 г тофу, 5 клубней картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, $\frac{3}{4}$ стакана молотых сухарей, соль.



Масло растереть с сахаром, добавить взбитые яйца, пропущенный через мясорубку тофу, сырой картофель, натертый на мелкой терке, сухари.

Все перемешать, сформовать вареники и варить в подсоленной воде, пока они не всплывут на поверхность. Готовые вареники запанировать в сухарях и обжарить.



Котлеты из соевой муки и рыбы

2/3 стакана соевой муки, 600 г рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/3 стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Очищенную рыбу без костей, репчатый лук и рубленую зелень петрушки пропустить через мясорубку, добавить соевую и пшеничную муку, яйцо, соль, хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и поджарить на растительном масле с обеих сторон. Довести до готовности в духовке.

Выпечка, десерты



Печенье соевое

1 стакан соевой муки, 1/2 стакана пшеничной муки, 100 мл молока, 1 яйцо, соль.



фигурными полосками и выпекать в духовке до золотистого цвета.



Блины из соевой и пшеничной муки банановые

1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана соевой муки (лучше обезжиренной), 2 банана, 1 пекарский порошок, 3 ст. ложки соевого масла, соль.

Просеять и смешать пшеничную и соевую муку, пекарский порошок и соль. В отдельной посуде смешать молоко с маслом, смесь добавить к сухим ингредиентам, перемешать до однородной массы, а затем добавить нарезанные тонкими кружочками бананы. Выпекать блины на горячей сковороде, слегка смазанной маслом, сначала с одной стороны до появления пузырьков (около 2 мин), затем с другой (около 1 мин).

Подать со свежим бананом или с любым сиропом по вкусу.



Вафли соевые

1,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана соевой муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки маргарина, 2 ч. ложки ванилина, 50 мл молока, 0,5 ч. ложки соли, 2 ч. ложки соды, 1 стакан сахара.

Взбить масло, добавить сахар и взбитое яйцо, молоко и ванилин. Полученную смесь соединить с перемешанными сухими продуктами. Раскатать тесто как



можно тоньше и выпекать на умеренном огне (можно в электрической вафельнице).



Блины из тофу с яблоками

230 г тофу, 200 г муки, 300 мл соевого молока, 1 яйцо, 1 стакан тертых яблок, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.

Тофу измельчить. Добавить муку, молоко, яйцо, тертые яблоки. Все продукты перемешать до получения однородной массы.

Блины выпекать на горячей сковороде, смазанной сливочным маслом, до зарумянивания с обеих сторон. Подать со сливочным маслом и любым сиропом.



Халва из соевых бобов

0,5 стакана соевых бобов, 1,5 стакана сахара, 1 стакан соевого масла, 1,5 стакана воды, рубленые грецкие орехи, молотая корица.

Соевые бобы хорошо промыть и замочить в холодной воде на 6–8 ч, затем пропустить через мясорубку. Полученную массу обжарить на соевом масле до светло-коричневого оттенка.

Из сахара и воды приготовить сироп и, пока он еще горячий, добавить туда пережаренную смесь.

Варить при непрерывном помешивании до тех пор,

Массу выложить в формочки, сверху посыпать корицей и рублеными орехами.



Кекс из тофу

300 г тофу, 250 г масла или маргарина, 250 г сахара, 500 г муки, 4 яйца, 1/2 стакана изюма, 1 лимон, 3/4 ч. ложки пищевой соды, соль.

Масло взбить с сахаром, взбивая, добавить по одному яйца, натертую лимонную корочку, сок половины лимона, тофу, пропущенный через мясорубку, изюм, соль, просеянную муку, соду, погашенную лимонным соком. Тесто вымесить и выложить в смазанную форму с пустой серединой. Выпекать 50 мин. Кекс остудить и вынуть из формы.



Соя с изюмом

180–200 г семян сои, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 сладкое яблоко, 2 ст. ложки растительного (или сливочного) масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 125 г изюма, сахар.

Сою предварительно замочить, затем отварить на медленном огне, пока не станет мягкой. Воду отцедить.

Мелко нарезанные лук, чеснок и яблоко обжаривать в масле, пока не станут мягкими (можно вместе с ароматическими сухими травами и кореньями). Добавить муку, тщательно перемешав, 300 мл сцеженной из



сои воды, вымытый и обсушенный изюм и сою. Кипятить все вместе на медленном огне в течение 20 мин.



Пирожные из тофу с яблоками, орехами и корицей

230 г тофу, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды, 1 стакан очищенных от кожуры и мелко нарезанных кисло-сладких яблок, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных и измельченных грецких орехов, молотая корица, 1 ст. ложка соевого масла.

Все продукты, кроме корицы, смешать в миксере до получения однородной массы.

Выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, посыпать корицей и выпекать в течение 50–55 мин.

Подавать горячими.



Печенье из тофу в шоколаде

200 г тофу, 80 г сахара, 200 г сливочного масла, 250 г муки, ванильный сахар, 200 г шоколада.

Из пропущенного через мясорубку тофу и остальных продуктов, за исключением ванильного сахара и шоколада, замесить крутое тесто, раскатать его 5–6 раз, после чего вырезать выемкой кружочки.

Выпекать их в разогретой духовке до светло-коричневого цвета. Теплое печенье посыпать ванильным

сахаром, остудить и обмакнуть в растопленный шоколад.



Салат из тофу с ананасом и фундуком

200 г тофу, 100 г ананаса, 70 г фундука, 60 г сметаны, 30 г фруктового сиропа.

Тофу и ананас нарезать тонкими ломтиками. Добавить измельченный фундук, заправить сметаной и сиропом.



Десерт из тофу с яблоками

400 г тофу, 300 г яблок, 120 г сметаны, 80 г сахара.

Очищенные яблоки пропустить вместе с тофу через мясорубку, перемешать с сахаром и заправить сметаной.



Салат из фруктов с тофу

150 г яблок, 150 г груш, 200 г апельсинов, 200 г бананов, 200 г лимонов, 300 г тофу, 200 г соевого майонеза, 100 г сахарной пудры, соль.

Фрукты очистить от кожицы, удалить семена, нарезать дольками и сложить на блюдо.

Перед подачей фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с измельченным тофу,



сложить в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить теми же фруктами.



Пудинг с соевыми бобами фруктовый

150 г отваренных соевых бобов, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 кислых яблока, 1/4 стакана изюма.

Яблоки мелко нарезать. Отваренные соевые бобы пропустить через мясорубку, добавить лимонный сок, сформовать из смеси шарики, обвалять в мелко нарубленных яблоках и изюме и охладить.



Пудинг из тофу вишневый

230 г тофу, 230 г вишен без косточек, 1/4 стакана сахара или 3 ст. ложки меда.

Тофу мелко нарезать. Все продукты смешать в миксере до получения кремообразной массы. Подать охлажденным.



Торт из тофу с яблоками

Для теста: 1 кг тофу, 120 г сливочного масла, 250 г сахара, 4 яйца, 120 г манной крупы, 100 г изюма, сода, цедра лимона, лимонная кислота.



Для начинки: 800 г кисло-сладких яблок, 200 г сахара.

Тофу пропустить через мясорубку, добавить изюм, лимонную кислоту, цедру лимона.

Масло и сахар взбить с желтками, засыпая при постоянном помешивании манную крупу, смешанную со щепоткой соды. Отдельно взбить белки. Все три массы осторожно перемешать, выложить в форму, смазать желтком, выпечь и разрезать на слои.

Яблоки очистить, мелко нарезать и потушить с сахаром. Готовой массой намазать слои теста.



Масса из тофу шоколадная

700 г тофу, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка порошка какао, 2 ст. ложки сливочного масла, 20 мл соевого молока, 1 яичный желток, ванилин.

Желток растереть с сахаром, добавить порошок какао, ванилин, молоко и, помешивая, нагреть до 80° С, затем охладить. Тофу пропустить через мясорубку. Масло взбить и, добавляя тофу и желток с сахаром небольшими порциями, взбивать каждый раз до однородной массы.



Вареники из тофу с фруктами

250 г тофу, 2 стакана муки, 1 яйцо, 500 г яблок (абрикосов, чернослива), 20–30 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, корица, соль.



Просеяв муку, замесить тесто, добавив в него пропущенный через мясорубку тофу, яйцо, соль. Раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать на квадратики. На середину каждого квадратика положить начинку из измельченных яблок (абрикосов или чернослива без косточек) и скатать его в шарик. Варить вареники 6–8 мин, вынимать шумовкой. Перед подачей горячие вареники полить растопленным маслом, посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.



Кисель на соевом молоке с шоколадом

2 стакана соевого молока, 50 г порошка какао или тертого шоколада, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 3–4 ст. ложки сахарной пудры, 2 яичных желтка.

1,5 стакана соевого молока вскипятить. Остальное холодное молоко размешать с какао или тертым шоколадом и картофельным крахмалом. Влить холодное молоко в горячее и, помешивая, вскипятить. Желтки растереть с сахаром и, помешивая, соединить с охлажденным киселем. Вылить в посуду, ополоснув ее холодной водой, охладить.



Желе фруктовое на соевом молоке

150 г фруктового сиропа, 500 мл соевого молока, 10–15 г желатина.

БЛЮДА ИЗ СОЕВЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

Салаты и закуски



Салат из соевого мяса со свежими овощами и рисом

200 г отваренного соевого мяса, 4 помидора, 2 свежих огурца, 200 г риса, 2 луковицы, 1 ст. ложка хрена, 100 г сметаны, черный молотый перец, зелень, соль.

Рис отварить и остудить. Овощи, лук и мясо мелко нарезать, перемешать с отварным рисом, посолить и поперчить. Хрен смешать со сметаной. Салат заправить полученной смесью и украсить рубленой зеленью.



Соевый салат со свежими овощами

200 г отваренного соевого мяса, 400 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 50 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 50 мл столового уксуса, соль.

Помидоры нарезать дольками, огурцы и соевое мясо — мелкими кубиками. Тонко нарезать зеленый



лук. Все компоненты перемешать, залить смесью растительного масла и уксуса, добавить по вкусу соль.



Салат из соевого мяса с картофелем и яблоками

300 г отваренного соевого мяса, 2 вареных клубня картофеля, 2–3 соленых огурца, 2–3 яблока, 100 г консервированного зеленого горошка, 300 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Соевое мясо и овощи (кроме горошка) нарезать небольшими кусочками, добавить зеленый горошек, поперчить, посолить, заправить майонезом и украсить рубленой зеленью.



Салат из соевого мяса и кальмаров

100 г соевого мяса, 80 г отварных кальмаров, 60 г риса, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 40 г свежего огурца, 10 г зелени, 40 г растительного масла или майонеза, специи, соль.

Отварить по отдельности соевое мясо и кальмары, охладить и нарезать мелкими кубиками. Отварить рис, морковь и после охлаждения также нарезать ее мелкими кубиками.

Все компоненты поместить в салатницу.

44 Добавить мелко нарезанный репчатый лук, консервированный зеленый горошек, свежие огурцы, зелень



(петрушку, сельдерей, любисток и укроп – по вкусу). Все перемешать и заправить растительным маслом или майонезом и специями, посолить.



Салат из соевого мяса с макаронами

200 г отваренного соевого мяса, 200 г отваренных и промытых макарон, 1 кочан цветной капусты, 2 отваренные моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, черный молотый перец.

Капусту разделить на кочешки и отварить в подсоленной воде.

Все продукты нарезать, перемешать, поперчить и заправить растительным маслом, майонезом и горчицей. Поставить на холод на 3 ч.



Закуска морковная

2 соевых шницеля, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Шницели отварить в подсоленной воде и разделить ножом надвое, затем нарезать их тонкой соломкой.

Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Слегка спассеровать в течение 5 мин морковь и лук, затем добавить соломку из шницелей и потушить



все вместе 10 мин. Через 5 мин после начала тушения добавить перец и соль.



Салат из соевого мяса с шампиньонами и сыром

100 г отваренного соевого мяса, 150 г отваренных шампиньонов, 50 г твердого сыра, 2 помидора, 1 соленый огурец, 200 г майонеза, черный молотый перец.

Отваренные мясо, шампиньоны, огурец и помидоры нарезать кубиками, сыр натереть на мелкой терке. Все продукты перемешать, поперчить и заправить майонезом.



Салат из соевого мяса с яблоками

300 г отваренного соевого мяса, 400 г яблок, 2 луковицы, 100 г соленых огурцов, 50 г хрена, 200 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Отваренное соевое мясо, очищенные яблоки, огурцы и лук мелко нарезать, посолить, поперчить и заправить майонезом, смешанным в миксере с хреном.



Салат с редисом

1 стакан отваренного соевого фарша, 1 луковица, 1 ч. ложка вкусовой добавки, 300 г редиса, 1 пучок зелени, растительное масло, соль.



Нарезанный кубиками лук пассеровать на растительном масле примерно 5 мин, добавить отваренный соевый фарш и продолжать обжаривать еще около 10–15 мин, потом перемешать со вкусовой добавкой.

Фарш остудить, добавить редис, натертый на крупной терке, и мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешать.



Салат со свеклой

2–2,5 стакана соевого фарша, 4 крупные свеклы, 2–3 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке вкусовых добавок «гуляш» и «мясо», 1 ч. ложка растительного масла, 200 г майонеза, сахар и соль по вкусу.

Сырую свеклу натереть тонкой соломкой, очень мелко нарезать чеснок, перемешать его со свеклой, по желанию добавить 1–2 ч. ложки сахара, слегка сбрызнуть растительным маслом.

Фарш отварить со вкусовыми добавками, остудить, перемешать со свеклой, заправить майонезом.



Винегрет с соевым мясом

100 г отваренного соевого мяса, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 2 моркови, 3 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль.

Овощи отварить, охладить и нарезать. Потом перемешать с мелко нарезанным мясом и нарубленными



огурцами и луком, посолить и заправить растительным маслом.

Супы



Щи монастырские

1 стакан соевого фарша, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1–2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сушеных грибов, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, черный перец горошком.

На дно кастрюли выложить капусту, мелко нарезанный лук, сахар, фарш, масло, грибы и залить кипятком. Добавить лавровый лист, перец, соль по вкусу и поставить в духовку томиться на 1 ч. Перед подачей положить мелко нарезанный чеснок.



Свекольник

1 стакан соевого фарша, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки приправы «Вегета» (или 2 кубика овощного бульона), по 1 пучку укропа, петрушки и зеленого лука, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Вскипятить воду и положить в нее приправу или овощной бульонный кубик. Натереть свеклу и спассеровать на растительном масле. Выложить ее в подготовленный бульон, добавить немного уксуса и варить 5 мин; добавить в бульон соевый фарш, специи и варить еще 5 мин.



Добавить огурцы, натертые на крупной терке, рубленую зелень, соль по вкусу, снять с огня и оставить на 5 мин под крышкой.

Подавать с майонезом или сметаной.



Солянка

1 стакан соевого фарша, 3 крупные луковицы, 4 соленых огурца, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 банка маслин без косточек, 1 лимон, 2 грибных кубика, 1 ст. ложка приправы «Вегета», растительное масло.

Лук нарезать полукольцами и спассеровать на растительном масле в течение 5 мин; огурцы нарезать кружочками, добавить в лук, долить воды и тушить вместе 10–20 мин. Затем добавить томатную пасту и тушить еще 10–20 мин. В полученную массу положить соевый фарш, перемешать, переложить в кастрюлю, залить водой (2 л), добавить маслины (без жидкости) и варить 15–20 мин. В солянку добавить вкусовую приправу, грибные кубики и поварить еще 5–10 мин. Готовое блюдо разлить в тарелки и подать с ломтиками лимона.



Суп-пюре с соевым мясом

50 г сухого соевого мяса (гуляш), 200 г репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 3 бульонных кубика, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Лук нашинковать, обжарить на масле, залить горячей водой, добавить бульонные кубики и соль.



рушки по вкусу.

Когда суп закипит, добавить соевое мясо и варить 10 мин. При подаче к столу положить в суп сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки по вкусу.



Суп из овощей с соевым мясом

50 г сухого соевого мяса (гуляш), 40 г пшеничной муки, 250 г овощей (картофель, морковь, зеленый горошек, стручковая фасоль и т. д.), 80 г репчатого лука, 50 г сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 бульонный кубик, лимонная кислота, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Лук мелко нарубить, обжарить на разогретом масле, добавить муку и все вместе поджарить до светло-коричневого цвета. Овощи нарезать кубиками, отварить, добавить к ним пассерованный лук и соевое мясо. Заправить специями, посолить по вкусу и проварить еще 3–5 мин.

Отдельно приготовить подливку из сметаны, яйца и лимонной кислоты, вылить ее в суп, прокипятить. Готовый суп посыпать рубленой зеленью петрушки.

Вторые блюда



Голубцы с соевой начинкой

350 г белокочанной капусты, 250 г размоченного соевого фарша, 100 г риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного

масла, 200 г сметаны, 100 г томатного соуса, черный молотый перец, соль.



Из кочана капусты вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую воду и варить примерно 15–20 мин, затем слегка охладить, разобрать на листья, завернуть в них начинку, обвалять голубцы в муке и обжарить на растительном масле.

Для приготовления начинки обжарить размоченный соевый фарш с мелко нарубленным луком и тертой морковью, добавить отварной рис, посолить, поперчить, перемешать.

Обжаренные голубцы сложить в сотейник, залить томатным соусом, смешанным со сметаной, и тушить примерно 15–20 мин.

Подавать со сметаной или соусом, в котором тушились голубцы.



Тефтели из соевого фарша

350 г размоченного соевого фарша, 1/4 часть батона, 1 стакан соевого молока, 2 яйца, 2 небольшие луковицы, 4 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, 200 г сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г готового томатного соуса, черный молотый перец, соль.

Фарш и мелко нарубленный лук обжарить на разогретом растительном масле, добавить размоченный в молоке, отжатый и пропущенный через мясорубку батон, яйца, перец, соль.

Вымесить, разделить на шарики по 35–40 г, обвалять в сухарях и обжарить на масле. Затем выложить



на противень, залить томатным соусом, перемешанным со сметаной, и тушить 20–30 мин.



Тефтели из соевого фарша с черносливом

400 г размоченного соевого фарша, $\frac{1}{2}$ часть батона, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан соевого молока, 0,5 л томатного сока, 10 шт. чернослива, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Батон замочить в молоке. Фарш, батон вместе с молоком, 1 луковицу и чеснок пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, еще раз перемешать, сформовать тефтели, обжарить их со всех сторон и сложить в глубокую форму. Оставшийся лук мелко порубить, добавить размоченный чернослив без косточек, томатный сок и тушить на сковороде 20–30 мин. Соусом залить тефтели и тушить в духовке еще 20–30 мин.



Драники с соевым фаршем

400 г размоченного соевого фарша, 12 клубней картофеля, 2 ст. ложки муки, 100 г растительного масла, 1 яйцо, 3 луковицы, 200 г сметаны, 2 ст. ложки тертого хрена, черный молотый перец, соль.

Картофель и 1 луковицу очистить, натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо, соль, перемешать.

52 Соевый фарш обжарить с оставшимися мелко на рубленными луковицами, посолить, поперчить. Кар-



тофельную массу выложить на сковороду в виде оладий, на каждую из них положить фарш, сверху закрыть картофельной массой и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

Подать горячими со сметаной, смешанной с хреном.



Зразы из соевого фарша с грибами

600 г размоченного соевого фарша, 100 г мякиша белого хлеба, 400 г шампиньонов, 4 луковицы, 100 мл соевого молока, 50 г растительного масла, 3 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Хлеб размочить в молоке и отжать. Затем смешать с соевым фаршем и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Грибы отварить, остудить, пропустить через мясорубку и обжарить с мелко нарубленным репчатым луком. Из фарша сформовать кружочки толщиной 1 см, выложить на них грибы. Края кружочков соединить. Полученные зразы запанировать в муке и обжарить в масле.



Макароны по-флотски, запеченные с сыром

150 г размоченного соевого фарша, 150 г макарон, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 50 г тертого твердого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить в соленой воде, слить воду, промыть. Размоченный в воде фарш обжарить на



растительном масле с мелко нарубленным луком, посолить, поперчить и перемешать с макаронами. Растопить сливочное масло, залить макароны и тушить 5 мин. Затем посыпать макароны тертым сыром и запечь в духовке.



Кабачки, фаршированные соевым фаршем

250 г размоченного соевого фарша, 1 кг кабачков, 150 г брынзы, 3 яйца, 1 средняя луковица, 1 небольшой пучок петрушки, 50 г сливочного масла или 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Очищенные кабачки разрезать на толстые кружочки и отварить в подсоленной воде. Слегка охладив, удалить семенную часть. Брынзу натереть на терке, взбить яйца, добавить мякоть кабачков, зелень укропа и петрушки.

Соевый фарш обжарить с мелко нарубленным луком, заправить перцем и солью, перемешать. Этим фаршем наполнить дольки кабачка и уложить их в сотейник, сбрызнуть маслом, добавить немного воды и запечь в разогретой духовке.

К кабачкам можно подать соус из толченого чеснока, взбитой простокваши (сметаны) и мелко нарезанного укропа.



Блинчики из картофеля с соевым фаршем

4 клубня картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.



Для начинки: 250 г размоченного соевого фарша, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, посолить, отжать, добавить яйца, перец, соль по вкусу, пассерованный лук и немного муки, чтобы тесто было жидким. Испечь тонкие блинчики.

Приготовить начинку. Для этого предварительно размоченный соевый фарш слегка отжать, потом обжарить с очищенным и мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, перемешать, завернуть в блинчики и обжарить с обеих сторон.



Гуляш соевый с белым вином

500 г отваренного соевого гуляша, 200 г помидоров, 2 луковицы, 200 мл белого вина, 50 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Мелко нарубленный лук и гуляш обжарить на растительном масле, добавить помидоры, нарезанные дольками, перец, соль, вино, все перемешать и тушить в течение 25–30 мин.



Гуляш соевый с красным вином

400 г отваренного соевого гуляша, 100 г стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г спаржи, 200 мл красного вина, 50 г растительного масла, 2 луковицы, черный молотый перец, соль.



Мелко нарубленный лук и гуляш обжарить на растительном масле. Спаржу и фасоль отварить по отдельности до полуготовности в подсоленной воде. Все продукты выложить в сотейник, посолить, поперчить, залить красным вином, перемешать и тушить 15–20 мин.

Подать с жареным картофелем.



Запеканка из соевого фарша с капустой

600 г размоченного соевого фарша, 600 г белокочанной капусты, 1 луковица, 100 г растительного масла, 3 яйца, 1 ч. ложка соевого молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, красный молотый перец, соль.

Кочан капусты очистить, нашинковать мелкой соломкой, посолить и оставить на 2 ч. Затем из капусты отжать сок, обжарить на растительном масле. Луковицу мелко нарезать, соединить с фаршем, посолить, добавить молотый красный перец, обжарить. На противень положить слой капусты, на нее фарш. Сверху накрыть слоем капусты, полить растительным маслом, запечь.

Яйца взбить с молоком, слегка посолить. За 5 мин до готовности полить этой смесью верхний капустный слой.



Гуляш соевый, тушенный с капустой

250 г отваренного соевого гуляша, 500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 небольшие луковицы, 100 г кетчупа, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зуб-

чика чеснока, зелень укропа, черный молотый перец, соль.



Гуляш обжарить с мелко нарубленным луком, добавить нашинкованную соломкой капусту и натертую на крупной терке морковь, $\frac{1}{2}$ стакана воды, кетчуп, соль, перец, перемешать и тушить 30–40 мин. За 10 мин до готовности добавить мелко нарубленный чеснок.

Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.



Бигос с соевым гуляшом

500 г отваренного соевого гуляша, по 500 г свежей и квашеной капусты, 100 г растительного масла, 2 зубчика чеснока, 4 луковицы, 200 мл красного сухого вина или 100 г кетчупа, черный молотый перец, соль.

Свежую капусту нашинковать, лук тонко нарезать. Капусту с луком перемешать и обжарить на растительном масле. Затем переложить смесь в сотейник, добавить немного воды и тушить 10 мин. После этого в сотейник положить квашеную капусту, соевый гуляш, посолить, поперчить и тушить еще 15–20 мин. За 2–3 мин до готовности добавить мелко нарубленный чеснок, вино или кетчуп.



Запеканка из соевого мяса

500 г отваренного соевого мяса, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стакана консервированного зе-



леного горошка, 1 стакан нарезанной вареной моркови, сливочное масло для смазывания формы, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок очистить и вместе с соевым мясом пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить яичные желтки, муку, сметану, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Белки взбить в крепкую пену, положить в нее горошек и морковь. Половину готового фарша выложить в смазанную маслом форму, на фарш выложить овощи, а затем оставшийся фарш. Запекать в разогретой духовке в течение 45–60 мин.



Бефстроганов из соевого мяса в томатном соусе

4 отваренные соевые отбивные, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1/2 стакана томатного соуса, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и слегка обжарить в масле. Соевые отбивные, нарезанные, как бефстроганов, обжарить вместе с луком, добавить томатный соус, посолить, поперчить и тушить 5–7 мин.



Жаркое соевое по-домашнему

4 отварные соевые отбивные, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г картофеля, 2 моркови, 200 г сметаны или майонеза, черный перец горошком, лавровый лист, соль.



Отварные соевые отбивные нарезать, обжарить вместе с луком на растительном масле. В глиняный горшочек положить подготовленное соевое мясо, нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, посолить, добавить специи, долить кипяченой воды почти до уровня овощей, сверху залить сметаной или майонезом и тушить до готовности в духовке.



Жаркое из соевого мяса с грибами

100 г сухого соевого мяса (бифштексы), 500 г свежих грибов, 100 г сметаны, 80 г репчатого лука, 150 г пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки десертного белого вина, 1 ст. ложка горчицы, бульонные кубики, черный молотый перец.

Соевое мясо варить в подсоленной воде или на мясном бульоне (3–5 мин), отжать и охладить. Бифштексы обвалить в муке и обжарить в масле, добавить к ним обжаренный в масле лук, свежие нарезанные грибы, залить подливой из горячего бульона с мукой, белым вином и горчицей. Тушить на слабом огне около 15 мин. Перед подачей на стол полить сметаной.



Плов из соевого мяса с грибами

150 г отваренного соевого мяса, 150 г сваренных грибов, 300 г риса, 2 небольшие моркови, 4 небольшие луковицы, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки растительного



масла, 100 г кетчупа (можно острого), черный молотый перец, соль.

Морковь натереть на крупной терке. Отваренное соевое мясо, грибы и лук мелко нарезать, все перемешать и слегка обжарить на растительном масле.

Выложить в сотейник, сверху положить рис, посолить, поперчить, в центре массы сделать углубление и положить очищенные зубчики чеснока.

Залить водой, так чтобы она была на два пальца выше поверхности риса.

Тушить до готовности риса. За 5–7 мин до готовности вынуть чеснок и все хорошо перемешать.



Соевые отбивные в кляре

200 г отваренных соевых отбивных, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Яйца взбить с мукой, перцем и солью. Луковицу мелко нарубить и добавить в яичную массу. В приготовленный кляр обмакнуть отваренные соевые отбивные и обжарить на растительном масле до румяной корочки.



Шницель с сыром и помидорами

5 отваренных соевых шницелей, по 5 ломтиков сыра и помидоров, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка пшеничной муки, растительное масло, соль.



Приготовить кляр. Для этого соединить яйца с майонезом, мукой, солью и все тщательно перемешать до получения однородной массы.

В подготовленных шницелях сделать глубокие продольные надрезы, в каждый положить по небольшому ломтику сыра и помидора.

Затем шницели обмакнуть в кляр и обжарить на растительном масле с обеих сторон.



Отбивные соевые с шампиньонами

400 г соевых отбивных, 4 ст. ложки столовой горчицы, 50 г растительного масла, 250 г шампиньонов, 1/2 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.

Отбивные отварить в подсоленной воде, смазать горчицей и обжарить на разогретом растительном масле с обеих сторон.

После этого сложить в сотейник, сверху положить очищенные, вымытые и мелко нарезанные грибы, посолить, поперчить по вкусу, залить сметаной и тушить примерно 30 мин.

Подавать с овощным гарниром.

Десерты



Салат из соевого мяса с маринованными фруктами

200 г отваренного соевого мяса, 150 г маринованных фруктов, 50 г острого сыра, 100 г майонеза.



Все продукты нарезать брусочками, перемешать и заправить майонезом. Поставить на холод на 2 ч.



Сладкая поря

100 г сухофруктов, 1 стакан соевого фарша, 3 ст. ложки сухого соевого молока, 1–2 ст. ложки сахара.

Сухофрукты промыть, выложить в кастрюлю, добавить фарш, соевое молоко и сахар. Все перемешать, залить небольшим количеством горячей воды и выдержать под крышкой 3–5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
БЛЮДА ИЗ СОИ	6
Салатные заправки, соусы и майонезы	6
Салаты и закуски	10
Супы	18
Вторые блюда	24
Выпечка, десерты	34
БЛЮДА ИЗ СОЕВЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ	43
Салаты и закуски	43
Супы	48
Вторые блюда	50
Десерты	61

СОЕВАЯ КУХНЯ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Технический редактор К. В. Силаева

Редактор К. К. Алексеев

Корректор И. Г. Иванова

Художник А. Ю. Котова

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.04.2003

Формат 70 x 100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58

Тираж 10 000 экз.

Заказ № 3315

ООО Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

e-mail: tercia@peterstar.ru

ООО «Издательство «Эксмо».

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5.

Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Интернет/Home page — www.eksmo.ru

Электронная почта (E-mail) — info@eksmo.ru

Оптовая торговля:

109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.

Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.

Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.

Книжные магазины издательства «Эксмо»:

Супермаркет «Книжная страна». Страстной бульвар, д. 8а.

Тел. 783-47-96.

Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (рядом с м. «Октябрьское Поле»).

Тел. 194-97-86.

Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.

Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»).

Тел. 782-88-26.

Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85.

Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.

Северо-Западная Компания представляет весь ассортимент книг издательства «Эксмо».

Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. отдела рекламы (812) 265-44-80/81/82.

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК

«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org