



Серия «ИЗ СОКРОВИЩНИЦЫ
КНИЖНОЙ ПАЛАТЫ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН»

БИБЛИОТЕКА ХОЛОСТЯКА

М. Лемнис, Х. Витры

ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ВЛЮБЛЕННЫХ



Дэра, 1992

М. Лемнис, Х. Витры.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ВЛЮБЛЕННЫХ

Эта книга об организации холостяцкого быта, о вкусных блюдах, о домашнем уюте и здоровом образе жизни, о том, как готовить быстро и весело, не теряя при этом чувства юмора и не поступаясь ни граммом интеллекта.

Книга написана, как явствует из названия, для людей молодых, живущих отдельно от семьи (например, студентов или молодых специалистов), а к тому же влюбленных: у влюбленных времени ещё меньше, чем у всех остальных людей, а есть все-таки надо! И есть вкусно, рационально, не портя себе здоровья питанием всухомятку и даже по возможности получая от еды удовольствие: ведь это, по словам одного мудреца, единственное наслаждение, доступное нам не только в течение всей жизни, но даже трижды в день.

ГЛАВА 1

«ЛУЧШЕ НЕ ЕСТЬ, ЧЕМ САМОМУ ГОТОВИТЬ»

«Лучше не есть, чем самому готовить» — как часто слышим мы эту фразу, произнесенную безапелляционно и высокомерно. Авторы таких сентенций, как правило, молодые мужчины. Выходит, что стряпня занятие по меньшей мере постыдное.

скажем прямо: не только мужчины подчеркивают свою непримиримую враждебность к кухне. Бывает, что и женщины, иногда из снобизма (кастрюли — это так прозаично!), а иногда попросту от того, что не имеют ни малейшего понятия об искусстве кулинарии, легкомысленно присоединяются к изложенному выше мнению мужчин.

И даже люди во всех отношениях рассудительные — представьте, они встречаются и среди молодежи — нередко считают, что в холостяцком хозяйстве варка и жарка — ненужная трата времени. Другие добавляют, что нелепо готовить для одного человека. Совсем иное дело, говорят они, стакан чаю, бутерброды или яичница, это может приготовить каждый за пару минут. Но суп, мясные блюда, овощи, всякие там вареники и галушки — нет, это не для нас. Такая «настоящая готовка» отнимает массу времени, к тому же она требует, чтобы в доме было хотя бы несколько кастрюль и кое-что из других кухонных принадлежностей, а скажите-ка, где их держать? И наконец, что готовить?

Поваренная книга? Она не решит проблемы! Громадные тиражи популярных поваренных книг свидетельствуют, однако о том, что этот вид литературы имеет целую армию читателей. Но рецепты-то в них даны на трех-четырёх человек, и с точки зрения так называемых «одиночек» в этом как раз и заключается их недостаток. Они годятся для супружеской пары, для семьи, особенно, если «кухонный жезл» держит в своих руках опытная в вопросах кулинарии теща или свекровь.

Ещё одно препятствие: кастрюли. Для неумелого повара или поварахи их всегда мало, и, что хуже всего, это выясняется уже тогда, когда вы начали готовить. Что тут делать? Звонить к соседям (и «разоблачать» себя!), бежать в ближайший хозяйственный магазин? Или плюнуть на все?

Противники «домашнего хозяйства» выдвигают обычно великолепные и на первый взгляд неопровержимые аргументы. Именно они склонили нас к мысли написать эту книгу и убедили, что она нужна и очень своевременна.

Каждый из нас любит вкусно и досыта поесть: молодые и пожилые, «слабый пол» (то есть женщины) и «властители мира» (как известно, мужчины!). Что касается последних, то существует даже поговорка, что «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». В этом есть доля истины. Но и женщины любят хорошо поесть и вообще не выказывают склонности к тому, чтобы питаться исключительно мороженым или... цветочным нектаром. Помните об этом, мужчины (в том числе и влюбленные)!

Но некоторые наши советы и рецепты пригодятся и в вашей «новой жизни» — больше того, они смогут облегчить её вам.

ГОТОВИТЬ САМОМУ ПРИЯТНО И ПОЛЕЗНО

Кто из нас не хочет быть здоровым, сильным, веселым, добиться успеха в учебе и работе, как можно дольше сохранить молодость и красоту? Этого хотят все, верно?

Наша пища не только источник жизненной энергии. Именно благодаря ей наш организм постоянно обновляется, непрерывно поддерживает свою «исправность» и сопротивляемость болезням. Сложные, «таинственные» процессы обмена веществ, от которых зависит не только наше здоровье, но и жизнь, легко нарушить нерациональным или попросту вредным питанием.

И значит, то, как мы питаемся, совсем не пустяк.

Чтобы рационально питаться, не надо иметь много денег. Лозунг современной кухни: дешево, вкусно, полезно.

Знаете ли вы, что обильное, так называемое «изысканное» и «содержательное» питание (много мяса, колбас, жиров, сдобного теста, сладостей, булка вместо хлеба) не так уж полезно, а скорее даже вредно? Именно те, кто так питается, чаще всего становятся жертвами диабета, склероза, артрита, болезней печени и желудка — это показала статистика.

Для многих неумеренных в еде людей вынужденная «диета» военных лет стала, например, просто спасением, избавлением от недугов, порожденных их собственным чревоугодием.

Но и нерациональное питание, лишенное достаточного количества белков, жиров, углеводов и витаминов, приводит порой к грозным последствиям — малокровию, туберкулезу, физическому и нервному истощению и ко многим другим заболеваниям.

КАК СОБЛЮДАТЬ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ В ЕДЕ

Еда необязательно должна быть печальной необходимостью, она может стать и удовольствием. Кто-то сказал даже (и не без основания), что это единственное удовольствие, доступное нам не только в течение всей жизни, но даже... три раза в день.

Мы же от себя прибавим ещё один, по нашему мнению, весьма существенный совет: в противоположность нашим чувствам (в которых мы ценим постоянство) питание должно быть как можно более разнообразным.

Меню, не изменяющееся в течение недель и даже месяцев, не только надоедает, но и вредит. Вот почему, занимаясь покупками, мы должны руководствоваться и разумом и чувствами (да-да!). Если, например, нам до смерти хочется яблок или редиски, значит организм требует веществ, содержащихся в яблоке или редиске. Но никогда при этом не доверяйте слепому «инстинкту», который

требует... водки или сигарет. Если же вам приходится экономить (кстати, не вам одному!), то экономьте лучше на сигаретах, алкогольных напитках, даже на кофе, но не на молоке, овощах, фруктах, твороге или рыбе!

То, когда мы едим, пожалуй не менее важно, чем то, что мы едим. И, например, есть как следует за завтраком так же важно, как и за обедом. На стакане чаю и ломтике хлеба далеко не уедешь. Вас все будет раздражать, вы быстро устанете, и работа не будет эффективной. О том, что вы съедите завтра утром, следует подумать ещё сегодня, пока не закрылись магазины.

Если вы обедаете поздно, надо обязательно перекусить в полдень. Но зато нельзя объедаться на ночь глядя. Этим вы не только не возместите ущерба, принесенного недоеданием в течение дня, но к уже совершенным ошибкам добавите новые. Во время сна желудок работает не слишком активно. Вам приснятся плохие сны, а наутро вы встанете не отдохнув и в плохом настроении.

Помните, что регулярность завтраков, обедов и ужинов — одно из основных условий хорошего самочувствия и здоровья.

В еде следует соблюдать меру. Неприятное чувство пресыщения — безошибочный сигнал, что съедено слишком много.

Человеческий организм не любит шаблона в питании. Поэтому старайтесь выяснить свои потребности и по мере возможности удовлетворяйте их. Галстук, куртку или клипсы вы выжираете тщательно и обдуманно, сообразуясь с типом своей внешности. Почему же вы полагаете, что ваш организм удовлетворится чем попало? Подумайте над этим.

Утолить голод — ещё не все. Множество людей почему-то считают, что тратить времени на еду жалко. Поступая в соответствии с этим принципом, они глотают в спешке то, что попадет под руку, лишь бы не чувствовать голода.

Давайте отбросим в сторону скромность и посмотрим, как завтракает такой сторонник принципа «косо, криво — лишь бы живо»: на столе среди наваленных горой бумаг и книг мы увидим стакан чаю, реже — молока (вскипятить жаль времени, поэтому молоко пьется сырым и даже прямо из бутылки). Впрочем, стакан может стоять также на стуле или на подоконнике — где угодно. Та же грустная судьба постигает черствую буханку хлеба, грязный нож, липкую баночку с вареньем или завернутый в бумагу кусок масла. О тарелке и речи нет, салфетки — да что вы?! На такие мелочи нет времени. В общем наш герой страшно спешит. Жую хлеб, он намывает перед зеркальцем щеки; чиста ботинки, наспех глотает чай или молоко. Он не присядет (негде — все завалено и заставлено). Натягивая плащ, он запихивает в рот ещё кусок хлеба — и вот он, наконец, быстро

сбегает вниз по лестнице, закуривая уже третью — с того момента, как встал, — сигарету...

При этом не следует бросаться из одной крайности в другую. Бывает ведь и так, что молодой человек, порядком изголодавшись за свою холостяцкую жизнь (о таких иногда говорят «интересная бледность» или «поразительная худоба»), прожив в счастливом браке год-другой, не только обретает вид здорового человека, но и выказывает склонность к брюшку.

Чтобы съеденный завтрак, обед или ужин был полностью усвоен и использован организмом как материал для восстановления сил и как источник энергии, недостаточно просто утолить голод. Следует ещё:

а) соблюдать регулярность трапез, то есть завтракать, обедать и ужинать в одни и те же, раз и навсегда установленные часы, отступая от этого лишь в исключительных случаях;

б) за стол садиться в хорошем (по возможности) настроении, за едой не торопиться, пережевывать пищу тщательно и спокойно (несмотря на усилия юмористов, фраза эта не потеряла своего значения), обращать внимание на то, что вы едите (не читать за едой!);

в) не объедаться и не вставать из-за стола с чувством пресыщения;

г) после ужина, если это возможно, пройтись по воздуху.

Очень важная вещь — приготовление еды. Ну вот, например, обед...

Давайте представим себе: вы возвращаетесь домой с работы или занятий. Конечно, вы устали, да и нервное напряжение дня может сказаться на вашем настроении и состоянии. Первое, что стоит сделать дома, — это надеть домашнюю одежду и влезть в удобные комнатные туфли. Эта мера, такая нехитрая на первый взгляд, сразу же вызовет разрядку. Потом обязательно надо как можно тщательнее умыться лицо и руки. Вы почувствуете себя еще лучше.

Лишь теперь можно приступать к приготовлению обеда — при том условии, конечно, что вы не только обдумали меню заранее, но и запаслись продуктами. При соблюдении этого условия стряпня идет легко и весело, превращаясь в приятную и даже необходимую для нервов разрядку после утомительного рабочего дня. Если у вас есть радио, можете попутно послушать музыку.

Обед готов. Теперь накройте стол чистой скатертью или салфеткой (обязательно!), поставьте тарелки, проветрите комнату (особенно если вы здесь же готовили: в непроветренной комнате еда теряет аромат!), снова помойте руки и садитесь за стол. Чистая скатерть, летом два-три цветка в вазе, тихая музыка,

доносящаяся из радиоприемника, красиво поданная еда (украшенная листиками салата, ломтиками помидора или посыпанная зеленью) — все это, воздействуя на кору головного мозга, заставляет желудок выделять достаточное количество ферментов, необходимых для того, чтобы переварить приготовленную вами еду.

Дом наш, наша холостяцкая квартира, состоящая чаще всего из одной комнаты, должна быть для нас настоящим убежищем от хлопот и тревожных повседневной жизни. Переступая порог своего дома, скажите себе: пусть заботы и огорчения останутся за её порогом! Ни под каким предлогом не впускайте их в свой дом!

И ещё один очень важный совет. Когда вы утром идете на работу, постарайтесь, чтобы комната осталась в идеальном порядке. Это требует некоторых усилий. Но труд будет вознагражден. Вы ведь по собственному опыту знаете, что возвращение в неубранную комнату (незастеленная кровать, стол, заставленный грязной посудой) действует просто угнетающе. Пропадает охота заниматься вообще чем-бы то ни было: обедом, чтением, музыкой... Тут-то и появляется желание — скорей, скорей из дому, лишь бы уйти от унылого одиночества (а вернее, от унылого, нами же созданного, неустроенного быта).

И совсем в ином настроении вернетесь вы в чистую, прибранную комнату. Здесь все благоприятствует отдыху, успокаивает нервы. Только в такой обстановке вы почувствуете себя действительно дома. Заботы покажутся вам не такими значительными, зато вы сможете по настоящему оценить небольшие радости, из которых, как из маленьких кирпичиков, складывается счастье каждого человека.

Постарайтесь не слишком часто проводить время вне дома. Тот, кто ежедневно возвращается домой поздно (кино, свидание и т. д.), всегда будет чувствовать себя в своей комнате неуютно, точно он в ней не хозяин, а гость.

За ужин садитесь не позже восьми вечера. Его следует обдумать заранее и не менее тщательно, чем обед, хоть он и должен быть куда скромнее. После ужина подумайте минутку о том, что нужно сделать к завтрашнему дню. Обдумайте план покупок и меню трапез. А потом возьмите с полки одну из тех чудесных книг, которые всегда ждут вас.

В постели никогда не курите. Это вредно и даже опасно. Летом оставляйте на ночь окно открытым, зимой проветривайте комнату перед сном хотя бы в течение пятнадцати минут.

Спокойной ночи, дорогие друзья!

Р. С. Не забыли ли вы случайно помыть посуду — чашку, тарелку, ложку, нож, чайник для заварки? Не забыли? Тогда, извините.

КУХОННАЯ УТВАРЬ, ИЛИ О КАСТРЮЛЯХ, СКОВОРОДКАХ, ЛОЖКАХ И ПЛОШКАХ, А ТАКЖЕ О ХОЛОСТЯЦКОМ СЕРВИЗЕ

Стряпать без кастрюль невозможно. Кастрюли — это неизбежное зло; и пока вы не обеспечите себя необходимым кухонным инвентарем, наши советы и рецепты останутся гласом вопиющего в пустыне.

Кастрюли — серьезная покупка, требующая основательных затрат, но их приобретают лишь однажды. Если обходиться с ними нежно, как с существами беззащитными, но необыкновенно преданными вам, они будут служить вам верой и правдой долгие годы. Вот мы, например, жарим омлет на сковородке, которой пользовалась ещё наша бабка!

Кастрюли покупаются по мере накопления кулинарных навыков. Мы советуем покупать алюминиевые, потому что они долговечнее эмалированных.

• Составленный нами список кухонной утвари — это «камерный ансамбль», которого, однако хватает для нужд холостяцкой кухни.

А вот и список:

— алюминиевый чайник емкостью в два с половиной — три литра;

— фарфоровый чайничек для заварки чая;

— литровая алюминиевая кастрюлька — только для кипячения молока;

— эмалированная кастрюлька на три четверти литра с хорошо подогнанной крышкой или керамический кофейник — только для заваривания кофе;

— алюминиевая или чугунная сковородка (массивная!) диаметром примерно в двадцать два сантиметра (на ней жарятся бифштексы, ромштексы, котлеты, рыба, омлеты, блинчики и т. д., кроме того, разогреваются каша, картофель, лапша, макароны, утром и вечером на ней можно поджарить гренки из хлеба и булки);

— маленькая алюминиевая сковородка диаметром в двенадцать — шестнадцать сантиметров (в ней делается заправка для соусов и некоторые соусы, жарится яичница — простая и глазунья, небольшие порции мяса и колбасы, омлеты из двух яиц, лук и т. д.);

— алюминиевая толстостенная кастрюля с ручкой и подогнанной крышкой на три четверти литра (для супов, тушеного мяса, овощей, некоторых соусов, молочного киселя);

— нож из нержавеющей стали (острый) для фруктов и овощей;

— доска для мяса, овощей, зеленого лука и т. п. (ещё лучше

обзавестись толстой фаянсовой плиткой, в неё не впитывается сок);

- ситечко для кофе;
- большое сито или дуршлаг — сцеживать макароны, лапшу, овощи, промывать салат и т. д.;
- терка металлическая комбинированная, то есть с отверстиями разной величины, и пластмассовая терка, дающая мезгу, чтобы натирать морковь для сока, лук для котлет, яблоки;
- кухонные ложка и нож;
- универсальный ключ для консервов, банок и бутылок;
- две поролоновые губки для мытья посуды;
- две (по меньшей мере) льняные тряпки (из которых хотя бы одна должна быть чистой);
- две чашки (при первой же возможности следует купить чайно-кофейный сервиз);
- две десертные тарелочки, подходящие к чашкам;
- две глубокие тарелки;
- две мелкие тарелки;
- две рюмочки для яиц всмятку;
- две ложки, две вилки, два ножа и две чайные ложечки — из хромированной стали или посеребренные;
- четыре (или больше) стакана с блюдечками — на всякий случай;

— печь «чудо» — для запекания различных блюд и даже для домашних пирогов.

Внимание: не выбрасывайте банок с плотно прилегающими крышками (например, от болгарских джемов и варений) — в них очень удобно хранить чай, кофе, соль, крупы, рис, сметану и т. д.

Если у вас вдруг появится более крупная, чем обычно, сумма денег, следует купить кофейную мельницу, пластмассовый поднос, блюдо, комплект — шесть штук — цветных салфеток из льняного полотна размером 24х24 сантиметра, каждая из которых должна быть другого цвета, но так, чтобы все они гармонировали друг с другом (их легко сделать и самим), и т. д.

Да, тут ничем не поможешь — вам предстоят расходы. Но мы считаем, что лучше смотреть правде в глаза. Конечно, было бы просто безумием отправиться покупать все это сразу, разве что вы выиграли в лотерею или по трехпроцентному займу.

В том же, чтобы покупать понемножку, малыми порциями, есть своя положительная сторона.

Вообще-то мы уверены, что ваш кухонный «инструментарий» всегда будет отличаться от предложенного нами списка. Но самое главное, чтобы он в основном отвечал требованиям, которые предъявляют ваши кулинарные вкусы и изобретательность.

Чистые кастрюли лучше ставить друг в друга — меньшие в большие. Составленные таким образом, они занимают совсем мало места.

Если вы готовите в жилой комнате, выделите для кухонных работ отдельный столик. Под ним можно уместить значительно больше всякой утвари, чем мы с вами предложили. Занавеска из цветного ситца или попросту фанерная загородка между ножками столика позволит вам скрыть кухонный верстак от непрошенных взглядов. Хотя скрывать, что вы готовите себе сами, ни к чему. Скорее этим можно гордиться.

ПОДРОБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

**«Скажи мне, что ты ешь, —
и я скажу, кто ты».**

**Брийя-Саварэн.
«Философия вкуса».**

«AB OVO», или «начнем с яйца»

Открывая раздел книги, посвященный подробным рецептам, главкой о яйцах, мы не просто отдаем дань классической традиции. Дело в том, что яйца — настоящее сокровище для холостяцкого хозяйства. Стряпня холостяков часто начинается с яиц, но часто яйцами и кончается. А ведь в течение нескольких минут из них можно приготовить не только яичницу, но и множество иных кушаний.

Считается, что яйца вкуснее (и к тому же полезнее) начиная с весны и до конца июня, а потом осенью, до первых морозов. Мы же берем на себя смелость утверждать, что во время летнего отпуска и каникул они не менее вкусны, особенно если они прямо «из-под курицы». Во всяком случае, стоит помнить, что мерило «добропорядочности» яйца — свежесть.

Право, яйца — один из самых ценных подарков, которые доброжелательная природа приносит в дар тем, кто ведет холостяцкое хозяйство.

Знаете ли вы, какие неоценимые для нашего организма сокровища таит содержимое хрупкой скорлупки?

Советуем послушать: одно яйцо (свежее) содержит около 6,4 грамма белка, 5,7 грамма жиров, 100 миллиграммов фосфора, 27 миллиграммов извести, 1,3 миллиграмма железа и серу, не говоря уже о ценнейших витаминах, например, о витамине

А (суточная потребность организма взрослого человека составляет как минимум 2500 международных единиц, а одно яйцо содержит часто больше 500 международных единиц). Яичный белок обладает высокой биологической ценностью. Два яйца почти полностью удовлетворяют дневную потребность взрослого человека в белке. Конечно, съедать ежедневно, это количество яиц неразумно — яйца могут приесться, к тому же иногда это может оказаться вредным (однообразная пища). В заключение нашей «оды яйцу» добавим, что одно съеденное яйцо поставляет организму восемьдесят калорий.

Конечно, есть заболевания, вынуждающие ограничивать удовольствие, которое доставляет хорошо приготовленное яйцо, или даже вовсе отказаться от него. Мы надеемся, однако, что наши читатели должным образом заботятся о своем здоровье и при первом же появлении каких-либо неприятных явлений, не доводя дело до болезни, отправляются к врачу, а затем добросовестно следуют его советам, даже если он предписывает диету.

Яйца всмятку № 1. Правильно сварить яйцо всмятку не такая простая штука, как кажется на первый взгляд. Весьма возможно, что многие читатели полностью овладели этим искусством, но большинство обращаются с яйцами грубо и бессердечно, не догадываясь даже, каким деликатесом может стать яйцо всмятку, если оно сварено по всем правилам и вдобавок любовно (да, да!).

Яйца, которые вы хотите сварить всмятку, следует сначала тщательно вымыть водой (обязательно!) или, еще лучше, вымыв, обтереть смоченной уксусом солью. Чистая на первый взгляд яичная скорлупа бывает иногда прямо-таки рассадником вредных для здоровья бактерий, и, когда вы разбиваете скорлупу, они могут попасть внутрь яйца. Кроме того, можно предварительно проверить, свежее ли яйцо: если опущенное в воду, оно остается на дне — значит свежее. Если поднимается к поверхности одним концом вверх, значит не первой свежести (тогда лучше оставить его для яичницы); если же с упорством, достойным лучшего применения, оно отрывается от дна, явно стремясь всплыть на поверхность, — лучше отказаться от него, оно может быть и вовсе несвежим.

Затем мы опускаем яйцо в кипяток. Воды должно быть столько, чтобы она снова закипела, как только в неё будут опущены яички. Если вы предварительно посолили воду, скорлупа не лопнет — об этом стоит помнить. Лучше всего опускать яйца в воду ложкой, потому что, когда мы бросаем их рукой, они часто надбиваются и белок вытекает, образуя фантастические с виду, но невкусные завитки. С того момента, как вода закипит вторично (заметьте точное время), должно пройти три минуты. Теперь яйца, если они должны быть действительно

всмятку, готовы. Белок почти затвердел, а желток сохранил текучесть.

Приготовленные таким образом яйца можно есть из рюмочки (список кухонной утвари) или, ловко обрезав ножом верхушку, выложить содержимое скорлупы в нагретый стакан (попробуйте это сделать, не повредив желтка). Это будут яйца по-венски.

О том, что возле рюмочки или стакана с яичком самое место для солонки, напоминать нет нужды. Но если вы любите вещи пикантные (особенно это относится к мужчинам), то знайте, что щепотка молодого перца, добавленная вместе с солью к яичкам всмятку, — приправа достойная внимания. Начиная же с весны и до поздней осени советуем добавлять вместе с солью половину чайной ложечки мелко нарезанного зеленого лука. Желток и зеленый лук (дозированный с чувством меры, чтобы не заглушать тонкого вкуса желтка), потому что именно желток тут — самое главное образуют приятнейший «вкусовой аккорд». Остатками нарезанного лука хорошо бы густо посыпать и хлеб с маслом. Вместо зеленого лука любители более необычных вкусовых ощущений используют зелень петрушки. Это сочетание не банально, так что для разнообразия можно попробовать и его.

Пользуясь случаем, советуем есть с яйцами черный хлеб — «московский», «украинский», «бородинский» или любой другой, так как он подчеркивает нежный аромат свежего масла.

Яйца всмятку № 2. — «в мешочке». Если вы подержите яйца в кипящей воде четыре-пять минут, то получите иную разновидность яиц всмятку. Белок будет совсем твердым, белым и блестящим, желток же приобретет консистенцию мягкого воска. Сваренное таким образом яичко надо поставить в рюмочку или, опустив его на пару секунд в холодную воду, почистить и выложить на тарелочку. Соль, перец и зеленый лук по-прежнему служат доброй приправой. Стоит, однако, испробовать для разнообразия и другой вариант добавить к яйцу немножко горчицы или только что натертого хрена. А пара редисок, съеденных с яйцом, особенно на первый завтрак, прекрасно влияют на самочувствие. Честное слово!

Яйца всмятку — ещё один способ. Гурманы утверждают (а их мнением не следует пренебрегать), что яйца всмятку выходят гораздо вкуснее, если их готовить так: положить яйца в кастрюльку с холодной водой, потом, когда вода закипит, отсчитать двадцать секунд и вынуть их. Получаются яйца всмятку № 1. Если вынуть их через две минуты после закипания воды, получаются яйца всмятку № 2.

Яйца выпускные — «в рубашке». До сих пор мы встретили очень немного любителей выпускных яиц, особенно среди тех, кто ведет холостяцкое хозяйство. Не будем отрицать — варить их

на первый взгляд несколько сложнее, но зато сколько они дают новых возможностей утолить голод!

А вот и рецепт: в достаточно объемистой кастрюле, желатель-но литровой, мы нагреваем воду до кипения, потом солим её и вливаем в неё капельку обычного уксуса или всыпаем несколько кристалликов лимонной кислоты. Осторожно разбив яйцо (можно о бортик кастрюли) так, чтобы не повредить желток, потому что тогда все пойдет насмарку, — мы, держа яйцо над самой водой, выпускаем в неё содержимое скорлупки. Белок сразу же свертывается, покрывая желток белой рубашкой (отсюда и название). Через три минуты нужно вынуть из воды ложкой или маленьким Ситечком и осторожно, очень бережно положить на тарелку, приправив их в соответствии с одним из приведенных ниже рецептов.

На завтрак:

1) каждое яичко кладется на листик салата, слегка солится и посыпается мелко нарезанным зеленым луком (иногда, для разнообразия перцем); к нему подается хлеб, намазанный маслом, — свежий или поджаренный; не забудьте съесть и листик салата;

2) из половинки свежего, предварительно очищенного от кожицы помидора вынимаем ложечкой часть мякоти, и в образовавшуюся ямку кладем яичко «в мешочке»; затем оно посыпается традиционным зеленым луком и все сооружение укладывается на листик салата; это блюдо очень вкусно и так прелестно выглядит, что один вид его уже приведет вас в хорошее расположение духа; половинки помидора можно, кроме того, предварительно чуть-чуть поджарить на масле или сливочном маргарине; помидоры надо подготовить заранее, чтобы яйца не успели остыть; такая процедура требует больше времени, так что этот рецепт лучше использовать в качестве обеденного;

3) ломтик поджаренной на масле булки намазывается ливерной колбасой, а поверх кладется яичко «в мешочке» (конечно, посыпанное зеленым луком).

На обед:

яички «в рубашке» надо опустить в горячий соус — томатный, сметанный, грибной или с хреном — на выбор; можно полить их холодным луковым соусом (смотри главу о соусах); к этому подается вареная картошка.

Яйца вкрутую. Если вы оставите яйца в кипящей воде на десять пятнадцать минут (не беда, если вы вспомните о них и минутой позже), можете быть уверены, что они станут крутыми. Вынув яйца из кипящей воды, сразу же опустите их в холодную. Эта мера оплатится сполна — скорлупа снимается мгновенно.

Если вы берете крутые яйца на пикник или на второй завтрак

(в вуз или на работу), оставьте их в скорлупе и очищайте прямо перед едой. Яйца вкрутую сохраняются летом (конечно, не на солнце) двенадцать часов, а зимой еще дольше.

Крутые яйца, нарезанные половинками, четвертушками или кружочками, можно положить на хлеб с маслом и посыпать в зависимости от настроения зеленым луком или перцем. Можно также намазать их тоненьким слоем горчицы. Яйца вкрутую любят общество свежих помидоров, огурцов и редиски.

Если есть время, охота и необходимые дополнения, из крутых яиц можно приготовить очень эффективные и вкусные кушанья, в частности закуски и гарниры.

Фаршированные яйца, в случае повреждения скорлупы — яичные крокеты. Два яйца, сваренные вкрутую, разрезаем вдоль вместе со скорлупой, для чего, разумеется, необходимы навык и острый нож. Затем осторожно вынимаем ложечкой из скорлупы и белок и желток и дробим их вилкой. Подрумянив на сковородке в ложке масла мелко нарезанный лук, смешиваем его с размятыми яйцами и добавляем по вкусу соли, перца, а затем ложку сметаны и ложку мелко нарезанного укропа. Как следует перемешав эту массу, наполняем ею до краев половинки скорлупок и макаем их в тертые сухари. Затем скорлупки надо положить фаршем книзу на сковородку в горячее масло и подрумянить до золотистого цвета. Это типичное домашнее блюдо. Если вы подадите его с вареной картошкой или со шпинатом (а лучше всего с салатом, помидорами или огурцами), у вас будет прекрасный обед.

Бывает, что при разрезании яиц скорлупа крошится. Ну что же, тут нет повода для расстройства (а расстройства перед едой вообще надо избегать!) В этом случае можно сделать крокеты из яиц. Из массы, которая готовится так, как мы только что описали, делаем котлетки, обкатываем их в тертых сухарях и жарим на масле. Если масса рассыпается, надо добавить в нее сырое яйцо.

Крутые яйца — основа многих деликатесов, которые на ресторанном языке называются закусками. Подаются они холодными, так что их можно спокойно приготовить заранее. Поэтому, если вы ожидаете особенно приятного гостя и хотите задержать его на ужин, не забудьте о кулинарных поэмах из крутых яиц.

Крутые яйца в холодных острых соусах. Очищенные от скорлупы половинки крутых яиц раскладываем на блюде или на тарелке и заливаем соусом горчичным, или соусом из хрена, или соусом с зеленым луком (см. главу «Соусы»).

Второй и, по нашему мнению, лучший способ оформления: на маленькое блюдо или мелкую тарелку наливаем соус и затем опускаем половинки яиц срезом кверху (соус не должен их покрывать). Каждое яйцо покрываем нарезанным зеленым луком.

Крутые яйца с ветчиной, жареным мясом или селедкой. Целое (и, конечно, очищенное) яичко надо завернуть в ломтик ветчины, жареного мяса или в длинный кусочек очищенной от костей селедки. После этого яйцо кладут на листик салата. Можно сделать и по-другому: на листик салата положить ложку овощного салата, а уже на эту «подстилку» — яйцо. К яичкам, обернутым кусочками селедки, подходит, конечно селедочный салат (см. главу «Салаты»). Блюдо можно украсить четвертушками помидоров и огурцов, а зимой — ломтиками соленых или маринованных огурцов и корнишенов или маринованными сливами.

Крутые яйца, фаршированные селедкой, ветчиной, колбасой, сыром. Из очищенных и разрезанных пополам (как всегда, вдоль) яиц осторожно вынимаем желток и дробим его вилкой (лучше растереть ложкой или даже пропустить через мясорубку, хотя потом столько работы с мытьем!), а затем смешиваем с каким-нибудь из названных «дополнений». На два желтка надо взять пятьдесят граммов ветчины, колбасы или сыра или половину хорошо вымоченной селедки. Под конец добавляем ложку густой сметаны, и, проверив, достаточно ли соленым получился фарш, накладываем эту массу с верхом в белки-лодочки. При возможности (весной и летом) подаем фаршированные яйца на листиках зеленого салата или заливаем их густым татарским соусом или майонезом (см. главу «Соусы»). Вся процедура требует некоторой самоотверженности — как-никак это чуть посложнее, чем просто сварить яйца, — но разве не стоит приложить немножко усилий, чтобы очаровать гостя! При этом мы без ложной скромности отмечаем, что наши рецепты и советы испробованы самым тщательным образом.

Яичница-глазунья. А теперь спустимся с облаков на землю. По сравнению с предыдущими рецептами яичница-глазунья, несомненно, покажется прозой, но именно благодаря хорошей прозе многие люди snискали куда более прочную славу, чем та, которая стала уделом посредственных поэтов.

Самый простой способ: надбить скорлупу и вылить яйцо (осторожно — не повредите желток!) на маленькую сковороду с хорошо разогретым жиром (маслом, салом, смальцем, сливочным или молочным маргарином). Посолить. Когда белок начнет твердеть, наколоть его вилкой, отчего он поджаривается быстро и равномерно. Сковороду, если она не гигантских размеров, можно поставить на тарелку и есть прямо из нее, макая хлеб в горячий жир. Вкусно необыкновенно!

Несколько более изысканный и тем не менее достойный внимания рецепт (в соответствии с девизом снобов: то, что для других самое лучшее, для нас еще недостаточно хорошо).

Растопите чайную ложку масла или маргарина на маленькой

сковородке и добавьте туда же столовую ложку сметаны. Когда сметана закипит, осторожно вбейте в нее два яйца — так, чтобы они лежали на сковороде рядом. Слегка посолите и посыпьте тертым сыром (кусочки сухого сыра — голландского, российского, латвийского — необходимая принадлежность нашего холостяцкого хозяйства. Поэтому ни в коем случае не выбрасывайте их!) Не размешивайте, и, глотая слюнки, терпеливо ждите, пока белок побелеет.

Яичница — глазунья, жаренная на корейке, копченом сале, колбасе, ветчине. Этот рецепт особенно хорош для зимы и для пикников. Растопить на сковороде ложечку жира, положить три-четыре тонких кусочка корейки, колбасы, ветчины или копченого сала. Когда сало станет слегка прозрачным, а ветчина или колбаса начнут румяниться, перевернуть их на другую сторону, а через пару секунд вбить туда два яйца. Как только белок станет совсем белым, снимайте все с огня и тут же принимайтесь за еду (разумеется, прямо со сковородки).

Яичница — глазунья «портмоне» (китайский рецепт). Наливаем на сковородку ложку оливкового или рафинированного подсолнечного масла. В кипящее масло осторожно выливаем яичко (при этом уменьшаем пламя газовой горелки.) Когда белок затвердеет, солим и слегка перчим. Затем (тут нужно собрать все мужество, иначе операция может не удалиться) стараемся при помощи вилки и ножа сложить яичницу так, чтобы поднятая ножом половинка накрыла другую, лежащую на сковороде. Прикручиваем газ и через десять-пятнадцать секунд переворачиваем яичницу на другую сторону. Уже на тарелке слегка поливаем яичницу любимым острым томатным соусом и посыпаем нарезанной зеленью петрушки. Подрумяненный белок — «портмоне», а спрятанный в нем желток — «золотая монетка». Отсюда и название. Вкусно-то вкусно, но, наверное, нет смысла тратить на него время, готовя в одиночку. Совсем другое дело, когда вы готовите вдвоем. Советуем попробовать. Прекрасное развлечение!

Классический гарнир к яичнице-глазунье — шпинат. Кроме того, ее можно (и нужно) есть с зеленым горошком, спаржевой фасолью, грибами, тушеными в сметане, картошкой, макаронами. Едят ее и положив на обжаренные в масле ломтики помидоров или на теплые гренки, намазанные толстым слоем ливерной колбасы. Посыпают их нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или перцем (осторожно, не переперчите).

Яичница. Есть люди, в частности, молодые, которые могут глазом не моргнув умять яичницу из шести-восьми яиц. Это и понятно. Хорошо приготовленная яичница — такая штука, которая съедается необыкновенно легко. И все-таки два, в крайнем случае три, яйца — количество, совершенно доста-

точное для удовлетворения аппетита, особенно если добавить к этому порцию вареного или жареного картофеля и ломоть хлеба с маслом, не говоря уже и о зеленом салате, помидорах или салате из огурцов.

Яичницу легко приготовить отлично, но легко и испортить. Она должна быть сочной и в зависимости от вашего вкуса жидкой или напоминающей по консистенции густой крем. Если ее пережарить, она делается сухой, как опилки, и лишается характерного аромата, который считается одним из важнейших достоинств этого блюда.

Яичница жарится только на маленьком огне. Два яйца — самая подходящая для нее мера. Их надо вылить в миску или на тарелку и взбивать в течение минуты вилкой, пока полученная таким образом «эмульсия» начнет слегка пениться. Чем лучше вы взобьете яички, тем нежнее, «пушистее» получится яичница. Затем надо растопить на сковороде ложечку масла, маргарина и смальца.

Масло придает яичнице особенно тонкий аромат. Жир должен хорошо разогреться (но надо следить, чтобы масло не начало подгорать). Только после этого мы выливаем на сковороду яйца, предварительно посолив их (смотрите не пересолите, пересоленная яичница — это что-то ужасное), и когда они начнут густеть, размешиваем их вилкой, чтобы они равномерно прожарились.

Если к яичкам перед тем, как их взбивать, добавить ложку воды (желательно минеральной) или молока, яичницы будет больше и она будет еще нежнее.

А теперь мы дадим вам на выбор несколько рецептов, которые сообщат нашей основной яичнице новые качества и разнообразие в ваше меню: две чайные ложечки тертого сыра, добавленные к взбитым яйцам в последнюю минуту перед тем, как их выливают на сковороду, придадут яичнице очень изысканный, слегка пикантный вкус.

К взбитым яичкам можно добавить, в зависимости от ваших вкусов и возможностей: столовую ложку зеленого горошка, не слишком мелко нарезанной колбасы или ветчины, тушенных в масле грибов, лучше всего шампиньонов. В каждом из случаев, вы получите новую, очень вкусную разновидность яичницы.

Вкус, вид и питательность яичницы (кроме тех случаев, когда вы готовите ее с сыром и горошком) очень выигрывают, если посыпать ее мелко нарезанным зеленым луком.

Если к яичнице (на обед) вы приготовите порцию жареной картошки и разделаете ароматную, золотистую копченую селедочку, можете поздравить себя с прекрасным обедом. В этом случае пожарьте «основную» яичницу, не забывая, конечно (за

исключением осенних и зимних месяцев), о нескольких листочках зеленого салата.

Омлет удастся не на всякой сковороде. Сковородка должна быть массивной, лучше всего железной или из толстого алюминия, чтобы она хранила тепло. Перед тем как делать омлет, ее нужно сильно разогреть, предварительно протерев дно и борта кусочком сала. На тонких эмалированных сковородах, как правило, не удастся.

Хорошо приготовленный омлет — это истинное наслаждение. Рабочий процесс очень прост. На одного человека достаточно двух яиц. Взбиваем их вилкой в миске или глубокой тарелке несколько дольше, чем для яичницы (ложка воды или молока сделает омлет пышным), потом слегка солим их, кладем на сковородку масло — не меньше чем половину столовой ложки — и в растаявшее, шипящее, но ни в коем случае на подгоревшее масло одним махом выливаем взбитые яички, после чего наклоняем сковороду во все стороны, чтобы масса ровно разлилась по дну. Через несколько секунд яйца начинают густеть. Теперь самое время, встряхнув сковородку, проверить, не прилип ли омлет ко дну. Если прилип — надо при помощи ножа (но очень осторожно) освободить его от этого недопустимого контакта со сковородой. Когда поверхность омлета станет слегка вязкой (но не жидкой), а низ аппетитно подрумянится — проверяем это чуть-чуть отогнув ножом край омлета, — омлет пора переложить со сковороды на тарелку.

Есть его нужно сразу же, как только он снят со сковороды. Это натуральный французский омлет. Добавление картошки и салата превратит его в очень подходящее для обеда блюдо, питательное, изысканное, легко перевариваемое и дешевое.

Омлет можно наполнить разнообразным фаршем: шпинатом, зеленым горошком, сырыми или обжаренными в масле помидорами, грибами, мозгами, кусочками копченой селедки, рубленой ветчиной или колбасой и т. д.

Фарш равномерно распределяем на одной половинке омлета и прикрываем его второй половиной. Делать это надо быстро, чтобы омлет не остыл. Зато есть его можно медленно, наслаждаясь каждым глотком. Если под рукой нет ничего, что могло бы сгодиться на фарш, попробуйте воспользоваться таким рецептом: в разбитые яйца, перед тем как влить их на сковороду, всыпьте горсточку нарезанного зеленого лука, укропа и петрушки (лучше всего вместе). Дальше поступайте в соответствии с обычным омлетным церемониалом. Очень вкусен омлет, если к нему добавить ложку тертого сыра — его можно положить в сырые яйца, а можно посыпать и готовый омлет.

Омлет по-другому. Ложечку муки (отмерить «верхом»)

растереть в миске с ложкой молока так, чтобы не было ни одного (очень важно!) комка. Вбить туда два желтка и старательно размешивать их ложечкой не меньше минуты, затем слегка посолить. Два белка взбить вилкой на тарелке до образования пышной пены (белки должны быть холодными, а тарелке ни в коем случае не дозволено быть жирной!), а потом присоединить их осторожно к желткам с мукой, после чего вылить все на сковороду. Дальше ваш омлет готовится так же, как обычный французский.

Если вы любите сладости, готовый омлет можно намазать любым джемом, конфитюром, повидлом, сложить его или свернуть в трубочку, посыпать сахарной пудрой или сахаром с корицей, полить малиновым или вишневым соком. Великолепное блюдо даже для исключительных случаев!

Внимание! На сковороде диаметром в шестнадцать сантиметров жарим омлет из двух яиц, а при диаметре в двадцать — двадцать два сантиметра — из трех.

Гоголь-моголь. Вовсе неправда, что к гоголю-моголю неравнодушны только дети. Желток растираем с двумя ложечками сахара в чашке или граненом стакане до тех пор, пока смесь не побелеет, а количество ее не увеличится вдвое. Работа идет значительно лучше, если в это время слушать радио.

Добавив полрюмки белого вина, ложечку какао или растворимого кофе, свежей клубники, земляники или малины и даже чуточку ванильного сахара, вы получите разные, очень соблазнительные разновидности гоголя-моголя. Это прекрасный десерт, особенно если к нему подать сухое бисквитное печенье.

Особенно рекомендуем гоголь-моголь студентам: во время ночных бдений перед экзаменом он очень кстати — особенно хороши варианты с кофе и ягодами.

Только для влюбленных. Яйца, сваренные вкрутую и неочищенные, могут пригодиться для старинной игры, которой развлекалась молодежь еще в XV веке.

Условия игры не сложны: яички стучают «носиками» друг о дружку. Тот, чье яичко надбилось, проигрывает. Победитель может (и должен) потребовать фант. Перед этим, однако, съешьте надбитое яйцо!

СУПЫ ВАРЕННЫЕ И НЕВАРЕННЫЕ, ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ

Старая польская кухня знала много рецептов супов, которые назывались также «похлебками». Самую широкую славу приобрел борщ, а за ним — густой крупяной суп, обильно сдобренный жирным мясом, ну и, конечно, знаменитые «холодники» (разновидности окрошки).

Существовал еще и суп — гроза холостяков — под названием «черная похлебка». Когда его подавали молодому человеку, просящему руки хозяйской дочери, это означало попросту... отказ. Неудачливому вздыхателю не оставалось ничего другого, как срочно убраться восвояси.

Приготовление супа в холостяцком хозяйстве довольно обременительно — оно требует предварительной подготовки целого ряда продуктов и приправ, о которых так легко позабыть, когда покупками занимаются мимоходом.

И все-таки не стоит вам отказываться от супов, хотя бы потому, что некоторые из них очень легко приготовить.

Овощной суп с картофелем. Мелко нарезать одну морковь, одну маленькую петрушку, кусочек сельдерея, небольшую луковицу, а если в доме найдется, добавить немножко зеленого горошка и часть головки цветной капусты. Подбор овощей может быть произвольным при условии, что в нем обязательно будут морковь, петрушка и сельдерей.

Нарезанные или даже натертые на терке овощи залить кипятком (полстакана) и варить на среднем огне пятнадцать минут. Затем опустить туда две-три нарезанные картофелины, долить полтора стакана воды и варить еще двадцать минут. Когда овощи станут мягкими (но смотрите, чтобы они не разварились), заправьте суп ложкой сметаны или чайной ложечкой свежего масла. Уже в тарелке посыпьте суп укропом. Для разнообразия можно заправить его специальной заправкой из чайной ложки маргарина и ложечки муки (распускаем жир на сковороде, добавляем муку и, непрерывно помешивая, доводим до бледно-желтого цвета). В заправку, не переставая помешивать, надо постепенно долить полстакана жидкости из супа. Разбавленную таким образом заправку вылить в кастрюлю с супом и еще раз довести его до кипения, после чего сразу же снять кастрюлю с огня.

«Весенний» овощной суп. Мелко нарезанные овощи варить, как в предыдущем случае, не добавляя, однако, картофеля. Когда овощи станут совсем мягкими (если вы накроете кастрюлю крышкой, это произойдет через тридцать минут), посолите их по вкусу, добавьте щепотку сахара и заправьте двумя ложками сметаны, смешанными с ложечкой пшеничной или половиной ложечки картофельной муки. Еще раз доведите суп до кипения (три минуты). Уже на тарелке посыпьте его укропом.

Рассольник. Морковь, петрушку, луковицу, картофелину и кусочек сельдерея помыть и почистить, порезать, а потом сварить в полутора стаканах воды. Сюда можно добавить и полкубика бульонного концентрата. Пока все это варится, почистите соленый огурец, натрите его на крупной терке и добавьте к овощам. Через двадцать минут добавьте чайную

ложечку пшеничной муки, разведенную в четверти стакана остуженного отвара и четверти стакана огуречного рассола (покупая соленые огурцы, не забудьте взять и рассол. Еще раз доведите суп до кипения. Посолите по вкусу. Можно добавить щепотку сахара. Перед едой добавляем две ложечки свежего масла. Выходит прекрасный, кисловатый, освежающий суп. Вместе со свежесваренной, размятой картошкой это составит дрекарсный обед'.

Кислые щи. Классический зимний суп. А к нему классическое второе обеденное блюдо — жареная или вареная, заправленная маслом картошка.

Сто пятьдесят граммов квашеной капусты (без сока) заливаем двумя стаканами воды (можно также добавить ложечку готового грибного соуса). Варить, пока капуста не станет мягкой и прозрачной. Через двадцать мийут после начала кипения добавить пятьдесят-сто граммов колбасы, порезанной на кусочки. Если вода выкипит, добавьте соответствующее количество кипяченой воды.

Заправить подрумяненной заправкой (см. рецепт «Овощной суп с картофелем») и довести до кипения еще раз.

Крупяной суп. Две ложки перловой крупы, одну очищенную морковь, две петрушки, картофелину, кусочек сельдерея, сухой гриб залить двумя стаканами воды и варить до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Тогда добавить полкубика бульонного концентрата. Вынуть овощи, порезать продолговатыми ломтиками и снова положить в суп (их можно также натереть на крупной терке еще перед варкой). Уже в тарелке добавить в суп ложечку свежего масла и ложечку сметаны.

Борщ. Борщ — гордость славянской кухни. В старину борщ с мозговой костью был украшением любой трапезы. Популярностью своей он обязан характерному кисловатому вкусу. Его ели даже для протрезвления, «с похмелья» и во время «горячки», как некогда называли всякие болезни, сопровождавшиеся высокой температурой. Борщ тогда готовили на отваре из особой травы, вроде щавеля. Позже научились готовить борщ на свекольном квасе, а в XVII веке — на закваске из ржаной муки.

Классический украинский борщ. В кастрюлю наливаем литр воды и кладем очищенную и ополоснутую свеклу, средних размеров. Через полчаса добавляем суповые коренья и накрошенную луковицу. Еще через полчаса кладем туда же два очищенные и нарезанные кусочками картофелины и примерно двести граммов нашинкованной свежей капусты. Одновременно вынимаем из кастрюльки свеклу, морковь, и петрушку и даем им немного остыть. Натираем теплые овощи на крупной терке, кладем, их обратно в кастрюлю и заправляем борщ двумя ложками томатной пасты, прогретой на сковороде с ложкой

смальца или масла, или острым томатным соусом, или двумя-тремя помидорами (свежими или консервированными). Если необходимо, можно подкислить борщ щепоткой лимонной кислоты. Зубок чеснока, растертый со щепоткой молотого черного перца, придаст борщу особую пикантность. Уже в тарелку кладем ложку сметаны. Не забывайте и о зелени петрушки или укропа.

Украинский борщ можно варить на грибном, курином или мясном бульоне (из говядины, свинины, косточек от корейки или ветчины). На редкость вкусно и сытно,

Картофельная «юшка». Почистите три средние картофелины, одну разрежьте пополам, две — кусочками. Затем поставьте их варить; налив воды столько, чтобы она покрывала картофель. Когда картофель сварится размять вилкой на тарелке и полученное пюре положить обратно в кастрюлю. Растопите затем на сковороде чайную ложку смальца и поджарьте в нем крупно нарезанную луковицу вместе с кусочками любой копченой или вареной колбасы (пятьдесят граммов). Не пережарьте их! Теперь выложите содержимое сковороды в кастрюлю с картофельной «юшкой», бросьте туда же один лавровый листик, дайте супу покипеть минуту пять-шесть и можете приниматься за еду.

Примечание. Для того чтобы получилась классическая картофельная «юшка», ее надо заправить салом, поджаренным вместе с луком, и сварить в ней маленькие клецки.

Уха из рыбных консервов. Для этого очень вкусного и быстро приготавливаемого блюда можно использовать любые консервы.

Картофель надо сварить, как для «юшки», растереть одну картофелину и выложить в кастрюлю половину содержимого консервной банки (весом в триста пятьдесят — четыреста граммов). Добавьте туда же три-четыре горошины перца и лавровый листик. Дайте супу вскипеть один раз. Аромат заставит вас тут же сесть за стол.

Хлодник (сырой). Этот освежающий суп великолепен в жаркие дни.

Полтора стакана кислого молока (простокваши) надо как следует смешать с половиной стакана густой сметаны. Затем следует добавить горсть мелко нарезанного зеленого лука, укропа, редиски и свежего огурца (можно добавить и несколько кружочков маринованного огурца). Чтобы хлодник был красивого розового цвета, надо влить в него ложку сока, выдавленного из натертой сырой красной свеклы. Вкус и питательность хлодника возрастут, если в него положить нарезанное кружочками или ломтиками крутое яйцо. Мы советуем приготовить хлодник за час до еды — тогда вкус всех составных частей гармонично соединится в нем в одно целое.

Ну, и еще одно важное условие: холодильник должен быть действительно холодным!

Невареные фруктовые супы. Из клубники, малины, земляники или яблок можно приготовить очень вкусные, освежающие невареные супы.

Раздавите ложкой полстакана ягод и добавьте ягоды к простокваше, наполвину смешанной со сметаной (желательно не очень кислой). Добавьте по вкусу сахар или сахарную пудру. Супы из сырых ягод или фруктов должны быть холодными.

Так же готовится и **суп из яблок** — с той только разницей, что яблоки (два) надо натереть на мелкой терке (желательно пластмассовой, чтобы сохранить витамины). К яблочному супу можно добавить щепотку корицы.

Вареные фруктовые супы. Произвольно выбрав фрукты или ягоды (их можно и соединить)— например, яблоки с малиной или сливами, развариваем их в двух стаканах воды, протираем через сито или дуршлаг, добавляем пол-чайной ложки картофельной муки, разведенной несколькими ложками охлажденной протертой ягодной или фруктовой массы, еще раз доводим до кипения, добавляем по вкусу сахар и под конец забеливаем двумя-тремя ложками сметаны. К фруктовому супу (за исключением супа из земляники и малины) можно добавить щепотку корицы.

Ко всем фруктово-ягодным супам очень хороши бисквиты или сладкое сухое печенье, которое можно купить в магазине.

Суп «ничто» (типа «снежок»). Если такой суп вам готовили в детстве, вы должны были сохранить о нем самые нежные воспоминания и остаться ему верны; если же вы его не пробовали, завидуем — у вас все впереди. Вот почему мы кончаем наше «суповое ревю» именно этим рецептом.

Сырой желток растираем в течение десяти минут с двумя чайными ложечками сахара или, еще лучше, сахарной пудры и щепоткой ванили. Белок взбиваем вилкой или венчиком на тарелке, пока не образуется пышная пена. Растертый желток разбавляем половиной стакана молока комнатной температуры и вливаем в кастрюльку, где уже вскипел стакан молока. Затем все надо подогреть, но не доводить до кипения. Потом остудить и уже на тарелке прикрыть суп «шапкой» из взбитых белков. Необыкновенно растроганные внезапно оживившими воспоминаниями детства, мы жадно глотаем наш суп, заедая его печеньем.

КАРТОШКА И ВСЕ, ЧТО ИЗ НЕЁ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ

Казалось бы, нет и не может быть ничего привычнее картошки. Картофельные поля — неотъемлемая часть нашего пейзажа, а клубни картофеля, прозванные дружелюбно «картош-

кой», ежедневно появляются на нашем столе как гарнир к котлете, мясу, рыбе, а иногда даже, искусно обработанные, как самостоятельное блюдо.

А ведь так любимая нами картошка — иностранка в Европе, очень, правда, в ней прижившаяся, но прибывшая сюда из-за моря — океана.

Ее родина — горные плато в Перу; и привезли ее в Европу на испанских кораблях в середине XIV века. Почва Европы, по-видимому, пришлась ей по душе, потому что росла она буйно, превращаясь из лакомства богачей в пищу бедняков.

Картофель не очень калорийная пища. Но оттого, что в нем содержатся весьма значительное количество углеводов (двадцать процентов), до двух процентов белка, ценные минеральные соли и витамин С, и оттого, что мы едим его много (в среднем двести пятьдесят граммов ежедневно!), он наряду с хлебом является одним из самых ценных продуктов нашего рациона.

Больше всего витамина С в молодом картофеле. А так как витамины и минеральные соли расположены непосредственно под кожей клубней, чистите их как можно тоньше и обязательно ножом из нержавеющей стали.

Не следует держать картофель слишком долго в воде. Варить его лучше всего целиком, причем заливать надо не холодной водой, а КИПЯТКОМ.

Старый картофель (зимой и весной) чистят, снимая слой потолще, тщательно удаляя ростки, которые содержат вредные для организма вещества.

Молодой картофель. Молодой картофель не чистят а соскребают с него ножом тонкую кожицу. Если перед этим вы опустите картофелины в воду, кожица счищается куда легче.

Очищенные картофелины надо залить подсоленной кипящей водой и варить на небольшом огне, обязательно под крышкой. Когда они сварятся, отцедите, воду, крошите в кастрюльку укроп, положите кусочек Свежего масла и, прикрыв ее крышкой, встряхните несколько раз, чтобы картофелины равномерно перемешались с маслом и укропом.

Обычная вареная картошка. Очищенный картофель залейте подсоленной кипящей водой и варите под крышкой на большом огне. На тарелке сбрызните ее растопленным маслом или салом, а если любите -- посыпьте подрумяненным на каком-нибудь жире луком.

Картофельное пюре. Горячую вареную картошку разомните как следует деревянной ложкой или деревянным пестиком и добавьте в нее немного молока и свежего масла или сливочного маргарина. Очень вкусно посыпать пюре крошенным зеленым луком или петрушкой.

Поджаренная картошка. Остуженные вареные картофелины порежьте кружочками и поджарьте на разогретом заранее салце

или сливочном маргарине так, чтобы кружочки поджарились с обеих сторон. Обязательно посыпьте все зеленым луком и зеленью петрушки. Можно поджарить картошку и на том жире, на котором вы подрумянили предварительно порезанный кружочками лук.

Оладьи из сырого картофеля. — «деруны». Шесть крупных картофелин надо натереть на мелкой терке, слить отделившийся от мезги сок, добавить неполную ложку пшеничной муки (можно и не добавлять), а также небольшую натертую луковицу, соли и перца. Можно добавить и сырое яйцо. Тщательно перемешайте эту массу, после чего выкладывайте ее ложкой на сковородку, предварительно сильно разогрев на ней растительное масло или смалец. Когда оладьи с одной стороны подрумянятся, переверните их ножом и дожарьте с другой стороны. Горячие, подрумяненные, с хрустящей корочкой оладьи хорошо идут с салатом из квашеной капусты с грибным или томатным соусом. Можно полить их сметаной.

Оладьи из вареного картофеля. Остуженные и как следует размятые картофелины перемешайте с ложкой сметаны и сырым яйцом. Если масса окажется слишком жидкой, добавьте немного толченых сухарей или в крайнем случае пшеничной муки. Посолите, чуть-чуть поперчите. Сделайте из этой массы маленькие плоские котлеты или колбаски, обкатайте их в сухарях и обжарьте с обеих сторон на сливочном маргарине или смальце до золотистого цвета.

Горячие оладьи из вареного картофеля можно есть с салатом из сырых овощей или горячим соусом (томатным, луковым или укропным, а лучше всего — с грибным).

Клецки из вареного картофеля. Шесть-семь горячих картофелин разомните вилкой, остудите и тщательно перемешайте с полной ложкой пшеничной муки и одним яйцом. Не забудьте посолить. Если масса окажется жидкой, добавьте манной крупы. Из этой массы выкатайте длинные валики толщиной в палец и разрежьте их на кусочки длиной в четыре сантиметра. Опустите их в подсоленный кипяток. Как только они начнут всплывать наверх — значит, готовы. Выньте их из воды и отцедите на сите. На тарелке полейте их растопленным салом (кто любит — с жареным луком).

Холодные клецки можно разогреть на горячем жире. Тоже очень вкусно. Можно посыпать их творогом или есть с любым горячим соусом (луковым, томатным, грибным), а в овощной сезон — с салатом из свежих овощей.

Фаршированная картошка. Помойте и почистите четыре-пять (в зависимости от аппетита) одинаковых, средней величины картофелин, срежьте с них верхушки и сделайте ножом углубление так, чтобы картофелины приняли форму чашечек. Из остатков вареного или жареного мяса или из ста граммов колбасы

приготовьте фарш: порежьте как можно мельче, мясо или колбасу вместе с крутым яйцом, смешайте все это с ложкой сметаны и поджаренным луком. Посолив и поперчив по вкусу, как следует все перемешайте, наполните этим фаршем сырые картофелины — чашечки и поставьте их в котелок, мелкую кастрюлю или «чудо», прикрыв «чашечки» срезанными верхушками. Перед тем как поставить их в духовку (или перед тем как накрыть «чудо» крышкой), полейте все растопленным жиром (маслом, маргарином или салом). Когда картофелины красиво зарумянятся, потыкайте их для верности вилкой, чтобы проверить, готовы ли они. Очень хороша фаршированная картошка с томатным или грибным соусом.

Картошка, запеченная с яйцом. Восемь вареных холодных картофелин (они могли остаться у вас с обеда или даже со вчерашнего дня) и два крутых яйца порежьте пластинками. Изжарьте на сковороде в двух ложках смальца или маргарина мелко нарезанную луковичу.

В небольшую сковороду, дно и борта которой смазаны жиром и посыпаны тертыми сухарями, положите слой картошки, поверх него слой яиц, посыпьте все это жареным луком и полейте жиром, на котором он жарился. Поверх положите еще один слой картошки, полейте двумя ложками сметаны и запекайте в духовке или, прикрыв крышкой, на конфорке, но на маленьком огне. Если у вас есть печка — «чудо», готовить можно и в ней. Печется это блюдо тридцать-сорок пять минут. Готовую запеканку осторожно выложите на тарелку, причем проследите, чтобы она не рассыпалась. В качестве гарнира рекомендуем соленые или маринованные огурцы или квашеную капусту.

Жареная картошка Жарить картофелю можно на сале, смальце, маргарине, сливочном и подсолнечном масле. Для этого любимого всеми блюда чистим две-три крупные картофелины, ополаскиваем их и обсушиваем чистым полотенцем. Затем режем картофелины на пластинки или брусочки, сильно разогреваем жир (одну столовую ложку) на сковороде и жарим их, время от времени помешивая до золотистого цвета. Солить картошку следует в самом конце жаренья, иначе она будет твердой.

Картошка «фри» (жареная). Несколько очищенных и вымытых картофелин режем на дольки, пластинки или палочки толщиной с карандаш и обсушиваем на чистом кухонном полотенце.

На сковороде сильно разогреваем жир (смалец, маргарин или смалец, смешанный с маргарином). Жира должно быть много, чтобы картошка свободно плавала в нем. Когда ломтики картофеля пожелтеют (то есть минут через пять), вынимаем их шумовкой или обычной ложкой и отцеживаем с них жир (лучше

всего на сите). Снова разогреваем жир — он должен кипеть — и снова кладем в него картофель так, чтобы дольки зарумянились до золотистого цвета. Вынимаем, отцеживаем с них жир и посыпаем мелкой солью. Есть сразу же!

Это очень изысканный, но и очень дорогой гарнир, так как он требует много жира, да и к тому же отнимает немало времени.

Способ приготовления картошки «фри», очень популярной во всем мире, взят нами из французской кухни.

Картофельный салат. Три-четыре крупные вареные холодные картофелины нарежьте пластинками или кубиками средней толщины и тщательно размешайте (осторожно, не раздробите при этом ломтики картофеля) с ложкой рафинированного подсолнечного или оливкового масла, двумя чайными ложечками уксуса, мелко нарезанным луком и укропом. Посолите и поперчите по вкусу.

Это великолепный гарнир к сосискам, сарделькам, свиным отбивным. Салат будет вкуснее, если приготовить его за час до еды.

МЯСО ВСЕХ СОРТОВ, А ТАКЖЕ ПЕЧЕНКА, МОЗГИ И БЛЮДА ИЗ НИХ

Мясо, приготовленное различными способами, как правило, жирное и обильно приправленное кореньями, было основой старороссийской кухни. Наши предки ели мясо в чрезмерных количествах, что, естественно, способствовало появлению многих болезней, порядком укорачивая их и без того слишком короткую жизнь.

Мясо действительно снабжает организм очень ценными питательными веществами — животным белком. Запомните, что белок:

- а) играет важную роль в образовании и обновлении тканей;
- б) является важным источником энергии;
- в) повышает сопротивляемость организма;
- г) служит исходным материалом для образования некоторых гормонов;
- д) возбуждающим образом влияет на деятельность человеческого организма;
- е) принимает участие в очистке организма от отравляющих веществ.

Если вы съедаете ежедневно порцию мяса или рыбы весом в сто граммов, пятьдесят граммов сыра или два-три яйца, можете быть уверены, что ваш организм получил свою «железную» порцию белка. Если вы работаете физически, занимаетесь спортом — только тогда можно позволить заправляться этими продуктами.

Но люди старше тридцати пяти лет и к тому же ведущие сидячий образ жизни не должны превышать эту норму, памятуя о том, что молоко, хлеб, мучные блюда и картофель тоже содержат белки. Поэтому стоит устраивать иногда вегетарианские дни, особенно после сорока лет. Пожилые люди (пожилые по возрасту, но не по складу характера) после пятидесяти лет могут уменьшить снабжение организма белком, причем с пользой для себя.

Конечно, нет ничего страшного в том, что вы время от времени с аппетитом съедите котлету или бифштекс весом в сто граммов. Смотрите, однако, чтобы это не случилось слишком часто, и ни в коем случае не ежедневно!

Громадное преимущество некоторых мясных блюд состоит в том, что их можно быстро приготовить, иногда за каких-нибудь десять минут. Прежде всего это относится к жареному мясу.

Рубленые котлеты. Сто граммов мясного фарша (говяжьего, свиного или телячьего) как следует перемешайте рукой с хорошо намоченным в воде и отжатым куском булки или батона, предварительно очищенным от корки (ломоть должен быть толщиной в палец), а также с одним сырым желтком; натрите туда же маленькую сырую луковицу. Посолите по вкусу. Можно добавить и щепотку перца. Из этой массы сделайте две котлеты, обваляйте их в тертых или панировочных (есть в продаже) сухарях и жарьте на разогретом жире по четыре минуты с каждой стороны.

Если масса окажется жидковатой (это происходит, как правило, когда булка недостаточно отжата), добавьте немного тертых сухарей.

Рубленые котлеты можно приготовить из смешанного мяса; например, пятьдесят граммов говядины и пятьдесят граммов свинины или телятины.

Рубленые котлеты очень хороши и холодными, особенно для прогулок и поездок.

Свиная отбивная панированная. Не слишком большую и не слишком жирную свиную отбивную положите на деревянную дощечку и отбейте колотушкой. Благодаря этому мясо становится нежным. Затем слегка посолите отбивную и обмакните с обеих сторон сначала в муку, а потом во взбитое вилкой сырое яйцо. Теперь изловчитесь и посыпьте ее на весу тертыми сухарями над сковородкой, где уже шипит жир. Жарьте по пять минут с каждой стороны — не дольше, иначе отбивная будет суховатой.

Свиная отбивная иначе. Отбить, посолить и обмакнуть отбивную только в муку, без яйца и сухарей, и жарить, как указано выше.

Свиная отбивная натуральная. Слегка отбитую котлету положите прямо на сковороду и жарьте в сильно разогретом

жире, как указано выше.

Свиная отбивная натуральная с мочеными яблоками. Мало у нас известное, но очень вкусное блюдо.

Почистите одно моченое яблоко, удалите косточки и порежьте его ломтиками. Ломтики уложите в маленькую кастрюльку и залейте ложкой воды. Тушить под крышкой пять минут на среднем огне. Через пять минут разомните ломтики вилкой и тушите еще пять минут. Яблочную массу слегка посолите (да!) и поперчите (да-да!!!).

Отбивная, поданная с таким гарниром, политым на тарелке оставшимся от жарки котлеты жиром, — просто объедение, особенно если не забыть о горчице.

Та же отбивная с луком. Пока котлета жарится (приблизительно через две минуты после начала), положите на сковородку рядом с отбивной нарезанный тонкими пластинками лук. Время от времени переворачивайте его вилкой, чтобы он не пригорел.

Не забудьте о горчице!

Внимание!

Приготовленная должным образом отбивная должна быть сочной и мягкой: не отбивная, а сама нежность!

Битки из телятины. Если вам удастся купить хороший, толстый кусок телятины, предпочтительно от задней ножки, приготовьте битки, используя рецепт свиной отбивной — панированной или натуральной.

Телячий биток в сметане. Телячью отбивную пожарьте на разогретом жире, обмакнув ее предварительно в муку (отбивная должна быть припудрена равномерно, излишек муки удалите!).

Готовую отбивную положите на тарелку, на сковородку же вылейте ложку сметаны и доводите ее до кипения. Сметана, смешавшись с жиром и с остатком муки, превратится в великолепный соус, которым и полейте отбивную.

Шницель из телятины «по-венски». Шницель «по-венски» отличается тем, что его делают из тонкого куска мяса. Отбейте мясо очень тонко, но так, чтобы не продырявить его. Дальше готовьте по рецепту «Свиная отбивная панированная».

Слегка отбейте мясо, придайте ему овальную форму и непосредственно перед жаркой чуть-чуть присыпьте мукой. Жарить его надо на большом огне, опустив в сильно разогретый жирг по три минуты с каждой стороны. Солится бифштекс на сковороде, когда он уже готов

Не медлите с едой. Свежеприготовленный бифштекс — самый в вкусный. Уже на тарелке положите на бифштекс кусочек свежего масла (обязательно попробуйте как-нибудь смешать масло со щепоткой мелко накрошенной зелени петрушки или укропа — очень вкусно!) или яичницу — глазунью из одного яйца.

Это классический бифштекс «по-английски», или, иначе, «бифштекс с кровью». Не удивляйтесь поэтому, если из разрезанного вами на тарелке куска мяса, которое должно сохранить сочность и розовый цвет, потечет сок, напоминающий кровь. Так должно быть!

Ромштекс. Если вам не удастся достать вырезки, не приходите в уныние. Зайдите в ту же «Кулинарию» и купите говяжий ромштекс. Если вы приготовите его как следует, то испытаете эмоции, не многим отличающиеся от тех, какие позволяет испытать бифштекс.

Вот рецепт.

Мясо отбейте на дощечке достаточно сильно, но так, чтобы не продырявить его. Слегка присыпьте мукой. Жарьте на сильно разогретом жире и большом огне по три-четыре минуты с каждой стороны. Посолите. Одновременно с мясом на той же сковородке подрумяньте лук, нарезанный тонкими кружочками. На тарелке покройте ромштекс луком и полейте жиром со сковороды. Если вы положите на ромштекс яичко (глазунью), вас ждет поистине царский пир. Есть ромштекс надо только горячим!

Баранья котлета. Баранина не только очень вкусное мясо, у него есть и еще одно достоинство: оно легко усваивается, даже лучше, чем телятина.

Кусок бараньей ножки либо кусок бараньего филе или корейки (сто-сто двадцать граммов) жарим, предварительно отбив и натерев измельченным зубком чеснока, как бифштекс или ромштекс.

Жареная свинина. Кусок нежирного окорока (сто двадцать-сто пятьдесят граммов) режем на мелкие кусочки и жарим десять минут на разогретом жире, часто перемешивая, чтобы они равномерно подрумянились. Кто любит жареный лук, может добавить его (предварительно нарезав кружочками) на пятой минуте. Через десять минут посолите, неплохо и слегка поперчить.

Второй вариант. Вместо лука можно добавить на первой минуте мелко нарезанные шампиньоны (тридцать—пятьдесят граммов).

Особенно внимательно отнестись к печени должны люди малокровные: печень богата витаминами А и В.

Печень жареная — «минутка». Кусок печени (сто пятьдесят или двести граммов) обмакнуть в муку и жарить на разогретом жире (на большом огне) по три минуты с каждой стороны. Очень вкусна она с луком, поджаренным одновременно на той же

сковородке. Солите перед тем, как будете снимать с огня!

На срезе печень должна быть розовой. Как и бифштекс, она имеет склонность ронять «кровавые слезы», когда вы ее нарезаете.

Мясные галушки. Сто граммов фарша из нежирного мяса, телятины, говядины, свинины перемешать с сырым яйцом и кусочком намоченной в воде и хорошо отжатой булки. Посолить по вкусу. Выкатать шарики величиной с маленькое яичко и, опустив их в горячий, подсоленный овощной отвар (три четверти воды, маленькая морковь, полпетрушки, кусочек сельдерея), варить двенадцать—пятнадцать минут.

На стакане отвара приготовить укропный соус, из остатка — суп (овощной, картофельный, томатный). Такие галушки можно варить и в воде, в которой растворен кубик бульона (тогда не надо добавлять овощей).

Мясо в овощном отваре. Это может быть кусок телятины, говядины или нежирной свинины. Мы, однако, не советуем вам варить небольшой, весом в сто—сто пятьдесят граммов кусочек мяса, так как вода вываривает из него все питательные вещества и мясо делается невкусным. Поэтому лучше триста граммов мяса, и этого полностью хватит на два обеда.

Тщательно ополосните мясо под краном. Не держите его долго под струей воды и никогда не держите в воде перед варкой! Потом положите в кипяток (обязательно в кипяток!). На триста граммов мяса возьмите три четверти литра воды (часть ее выкипит в процессе приготовления). Мясо варят под крышкой, на среднем огне. Через полчаса добавьте немного овощей: кусочек морковки, петрушки, сельдерея, даже если есть, сушеный грибок. Когда мясо станет мягким, посолите воду, в которой она варилась. Если выкипело слишком много воды (отвара должно быть около пол-литра), возместите недостачу соответствующим количеством кипятка.

Отвар не выливайте, а приготовьте из него суп или соус. Из вареных овощей сделайте салат (см. главу «Салаты из вареных овощей») или добавьте их в суп.

К отварному мясу советуем один из следующих соусов: укропный, томатный, с зеленым луком или хреном. Летом же мы отдаем предпочтение другому гарниру — салату из сырых овощей.

Тушеное мясо Ошпаренное кипятком или полежавшее пятнадцать секунд в кипятке мясо натираем солью и обжариваем со всех сторон в небольшом котелке, на сильно разогретом жире до золотистого цвета. Добавляем пол-ложки не очень мелко порезанного лука, жарим еще минутку, а потом заливаем половиной стакана воды и тушим, прикрыв крышкой, на среднем огне. По мере того, как вода будет выкипать, понемножку

доливайте кипяток. Телятина будет готова через сорок—пятьдесят минут. Свинина тушится дольше, а говядина еще дольше. Проверьте с помощью вилки, готово ли мясо. Если готово, выньте его на тарелку и полейте оставшимся в котелке соусом. Соус можно разбавить ложкой горячей воды (тогда надо еще разок прокипятить его) или заправить ложкой сметаны. Очень вкусный выйдет соус!

Гуляш. Мясо, предназначенное на гуляш (сто пятьдесят граммов), нарежьте кубиками, подрумяньте на сковороде в сильно разогретом жире, добавьте нарезанную кружочками небольшую луковку и дожаривайте на медленном огне, следя, чтобы лук не прогорел. Только после этого посолите. Обжаренные кусочки мяса можно присыпать мукой. Через десять минут залейте мясо половиной стакана воды и тушите, прикрыв крышкой, еще пятнадцать минут. Проверьте, достаточно ли соленным вышел соус, и только после этого выложите содержимое сковороды на тарелку.

Тот же гуляш — иначе. К гуляшу, приготовленному по предыдущему рецепту, добавляем ложку томатной пасты и щепотку перца — черного или красного. Если соус слишком густой, разбавляем его одной—двумя ложками воды и доводим до кипения. Это венгерский гуляш. Вместо воды можно добавить ложку сметаны.

О РЫБЕ, А ТОЧНЕЕ, О ТРЕСКЕ И СЕЛЕДКЕ

(НО НЕ ТОЛЬКО О НИХ!)

Существует превратное мнение, будто приготовление рыбы требует много времени и значительной осведомленности в кулинарии. В действительности же дело выглядит совсем иначе: поджарить кусок рыбы вовсе не сложнее, чем свиную отбивную.

Так что давайте не будем ограничиваться рыбными консервами, а, набравшись смелости, возьмемся за приготовление трески и селедки. Введя в свое меню рыбу, особенно морскую (треску и селедку), вы сполна обеспечите организм такими полезными для него веществами, как белок, йод, фосфор и другие.

В рыбных магазинах в специализированных отделах «Гастрономов» и «Полуфабрикатов» продается свежемороженое тресковое филе и копченая треска. Пожалуй, со свежей трески, нуждающейся в предварительной обработке, мы и начнем свои рекомендации. Итак, свежая **треска**.

Перед приготовлением любого блюда из свежей трески ее надо положить на несколько минут в холодную воду с небольшим количеством уксуса.

Если вы будете варить треску, не снимайте с нее кожу, только ополосните как следует снаружи и изнутри, по мере возможности удалив изнутри черную пленку. Варить ее можно целиком или кусками, разрезав рыбу поперек. Срезать плавники и хвост не обязательно.

Если вы жарите треску, ополосните ее тщательно и обрежьте плавники и хвост — лучше всего острыми ножничками. Затем отделите мясо (филе) от костей сначала с одной стороны, потом с другой стороны — это надо делать вдоль хребта. Кожу, надрезав у хвоста, осторожно снимайте в сторону головы. Магазинная треска продается обезглавленной, от хвоста и плавников вы уже избавились, поэтому мы даем самые общие советы. Филе слегка присолите и сбрызните лимонным соком (не больше) уксуса (последнее — не обязательно).

Свежемороженое филе. Купите кусок в двести пятьдесят—триста граммов. Разморозить его можно, опустив на час в холодную воду с добавлением соли или уксуса. Размороженное филе варят с кожей, а жарят предварительно удалив ее.

Отварная треска. В холодную воду (три четверти литра) кладем очищенную морковь, петрушку и кусочек сельдерея; можно добавить пол-луковицы и две горошины душистого перца, но это необязательно. Овощи, лучше всего мелко накрошенные, варим, прикрыв крышкой, двадцать минут. В отцеженный кипящий отвар (из овощей можно сделать салат к ужину), подсоленный по вкусу (в него можно добавить ложечку уксуса, но не обязательно), кладем рыбу и, снова, прикрыв крышкой, варим на медленном огне пятнадцать—двадцать минут (в зависимости от величины порции). Затем осторожно вынимаем, лучше всего шумовкой, и уже на тарелке поливаем растопленным (но не подрумянившимся) маслом (и посыпаем мелко накрошенным крутым яйцом) хватит и половины яйца — вторую половину вы можете употребить в дело, готовя салат из тех овощей, которые вынуты из отвара.

Вареная треска любит общество вареной же картошки, которую надо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Время от времени картофель можно заменять рассыпчатым рисом.

А к рису можно видоизменить и основу блюда — треску. Вместо того, чтобы поливать ее маслом и посыпать яйцом, залейте ее одним из трёх соусов: «сюпрэм», «морнэй» или «пуллет», (см. главу «Соусы»).

За едой смотрите не подавитесь костью — они встречаются даже в готовом филе! Кожу трески, хоть при варке она делается мягкой, вместе с костями оставьте на тарелке.

Фрикадельки из трески. Очищенную от всего лишнего — костей, плавников и т.д. — мякоть трески пропустите через мясорубку, а если таковой нет — мелко порубите. Добавьте немного намоченной и как следует отжатой булки, сырое яйцо, половину мелко нарезанной и поджаренной на ложечке масла или маргарина луковички (она не должна успеть зарумяниться), посолите, можно и поперчить. Чистой рукой разомните эту массу так, чтобы она стала однородной. Если масса окажется жидковатой, насыпьте в нее ложечку с верхом манной крупы и снова разомните. Обмакнув предварительно руки в холодную воду, сделайте из этой массы шарики величиной с маленькое яйцо и опустите их в кипящий овощной отвар (способ приготовления отвара — в предыдущем рецепте). Они будут готовы через двадцать минут. А пока вы можете сделать соус с укропом или хреном, приготовленный на основе белого соуса (см. главу «Соусы»). Полейте им уже на тарелке вынутые из отвара готовые фрикадельки. Не забудьте о вареной картошке. Очень вкусен с фрикадельками из трески и рассыпчатый рис.

Жареная треска. Подготовленное к жарке тресковое филе слегка посыпьте мукой и, если любите, щепоткой молотого перца и положите на сковородку, в которой, мы надеемся, вы уже как следует разогрели ложку смальца, подсолнечного масла или маргарина. Жарить надо на среднем огне, по пять минут с каждой стороны. Потом накройте сковородку крышкой, уменьшите пламя до минимума и подождите две-три минуты, пока рыба «дойдет». На тарелке филе и картошку полейте оставшимся на сковородке жиром. К жареной треске можно подать салат из сырой морковки и хрена, соленый огурец, салат из квашеной капусты или соус с хреном (конечно, не все сразу).

Жареная треска. Припудрите филе мукой, обмакните во взбитое вилкой яйцо и посыпьте тертыми или панировочными сухарями. Жарить его надо сначала на большом огне (жир сильно разогрейте), по три минуты. Сковороду прикройте крышкой и оставьте на самом малом огне еще на две минуты.

Треска, приготовленная таким способом, предпочитает по возможности общество более пикантных овощей, чем картофель. Щепотка тертого хрена (без всяких приправ) самым лучшим образом увенчает это благородное блюдо. Можно сделать и салат из сырой моркови и хрена, салат из квашеной капусты, а если вы откажитесь от вареной картошки, то картофельный салат.

Это блюдо можно есть и холодным.

Треска, запеченная в печке — «чудо». Крупный кусок трескового филе уложите в «чудо», полейте ложкой растительного масла, посолите, закройте крышкой и запекайте в течение тридцати минут. Можно его для разнообразия сбрызнуть лимонным соком или ложечкой белого натурального вина. Через

тридцать минут откройте «чудо» и залейте филе густым соусом из хрена (см. главу «Соусы») и снова поддержите его на огне в течение пятнадцати минут.

Копченая треска. Прекрасно подходит для ужина. Содержит много фосфора, поэтому советуем вспомнить о ней во время подготовки к экзаменам, тем более что работы с ней никакой не требуется: просто надо снять мякоть с костей и положить ее на хлеб с маслом (еще вкуснее — на поджаренный хлеб).

Салат из копченой трески. Сделайте заправку из ложки горчицы, ложки томатной пасты, трети ложки сахара, двух ложек подсолнечного масла и щепотки перца. Все эти составные части тщательно перемешайте, чтобы получилась эмульсия. Этим соусом залейте снятые с костей кусочки копченой трески, добавьте некрошеного лука и (достойно внимания!) пучок мелко нарезанного укропа.

Приготовьте этот салат за час до еды. Изысканное, вкусное и дешевое блюдо к ужину.

Другие сорта копченой рыбы. Копченую селедку, кильку и камбалу очистите от кожи или костей и ешьте с хлебом и маслом. Копченую кильку можно есть с косточками, удалив предварительно головку. Таким образом вы снабдите организм необходимой ему порцией кальция.

«Авантюрка» из копченой рыбы. Любую копченую рыбу очистите от кожи и костей. Мякоть тщательно разотрите с двумя ложками брынзы или творога (к творогу добавьте ложку сметаны). Можно добавить ложку рафинированного подсолнечного масла или немножко мелко нарезанного репчатого лука, еще лучше — зеленого лука.

«Авантюркой» можно намазать булку, хлеб или гренки. Ее можно приготовить и из консервов «Шпроты в масле». Кто хочет, может добавить к «авантюрке» треть чайной ложки молотого красного перца.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ СЕЛЕДКИ

Селедка, которая якобы «любит плавать в водке» (что этой скромной рыбке и не снилось), — лакомство, как будто нарочно созданное природой для холостяцкого хозяйства.

Нам не нужно расхваливать ее — и так весь мир уже много веков воздаст ей хвалу. Самые большие гурманы, и среди них Александр Дюма, говорили о ней с энтузиазмом. Рыбаки называют ее «благословением моря». Селедка, только что вынутая из бочки, почти ничем не напоминает тот деликатес, которым она может стать. И только приготовленная соответству-

ющим образом, она обнаруживает великолепное богатство своих возможностей.

На самом же деле заключенная в бочку и засыпанная солью селедка вопреки поговорке любит, освободившись из своего соляного плена, поплавать не в спиртном, а в самой что ни на есть чистой водиче. На кухонном языке это называется «вымачивать селедку».

Рыбу заливают холодной чистой водой и замачивают на двадцать четыре часа, в течение которых воду меняют два-три раза.

Вымоченную селедку очистить от кожи, которая снимается в направлении от головы (только что отрезанной) к хвосту (тоже обрезанному). Затем, вынув молоки или икру, делим селедку вдоль на две половинки и тщательно удаляем кости. Таким образом, мы получили два селедочных филе.

Четыре филе (то есть две хорошо вымоченные селедки) и порция вареной картошки — это уже превосходное обеденное блюдо!

Маринованная селедка. Десять филе (пять сельдей) уложите в стеклянную банку и залейте холодной заправкой, приготовленной следующим образом: стакан шестипроцентного уксуса, полстакана воды, четыре горошины перца, два зернышка гвоздики, лавровый лист и пол чайной ложечки соли смешиваем и доводим до кипения. В кипящую заправку кладем нарезанную кружками луковицу. Когда заправка остынет, залейте ею селедку. Банку накройте крышкой (или бумажкой, но тогда нужно обвязать бумажку тесемкой) и поставьте в темное и прохладное место.

Через два дня маринованная селедка готова. Зимой ее можно хранить до десяти дней, летом — до недели. Она очень хороша на ужин, достаточно намазать к ней хлеб маслом, а на второе заварить чай.

Селедка в подсолнечном (или оливковом) масле. Доведите до кипения полстакана рафинированного подсолнечного масла, предварительно положив в него лавровый листик, кусочек лука и три зернышка гвоздики, снимите с огня, остудите и уже холодным залейте уложенные в банку филе. Через три дня, но не раньше, можно есть. Очень вкусно.

Вариант № 1. Подсолнечное масло приготовить, как указано выше. Филе тонко смазать горчицей, свернуть в тугие рулончики и скотать спичкой или связать ниткой. Уложив их в банку, залить маслом.

Вариант 2. Филе, смазанное горчицей, посыпать мелко нарезанными солеными огурцами или корнишонами. Дальше делать так, как указано в предыдущем рецепте.

Сельдь в соусе из молока. Четыре селедочных филе посыпать

мелко нарезанным луком и полить тремя ложками густой сметаны. Обеденное блюдо (с вареной или жареной картошкой).

Сельдь в сметане — иначе. Три ложки сметаны смешать с третьей чайной ложечки сахарной пудры, мелко накрошенной луковицей и половиной яблока, натертого на крупной терке или мелко нарезанного. Если сметана не кислая, добавить капельку лимонного сока или уксуса. Этим соусом полить филе. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Жареная селедка. Очень вкусное блюдо, хотя и относительно малоизвестное.

Четыре вымоченных селедочных филе присыпать мукой, обмакнуть во взбитое вилкой сырое яйцо, а потом в тертые сухари. Поджарить так, чтобы они не были слишком темного цвета, после чего уменьшить пламя до минимума и оставить на сковороде на три минуты, пока они «дойдут». Подавать с картофельным салатом или с вареной картошкой и с салатом из квашеной капусты.

Внимание! Рыбу жарьте всегда при открытом окне. После обеда хорошо проветрите комнату. Хотя жареная рыба и деликатес, запах ее неприятен, так что, если вы во время и после жарки не проветрите кухню или комнату, угар будет долго держаться и очень вам надоест.

Рыбные консервы. В продаже большой выбор. Они вкусны, но не следует есть их слишком часто. Открыв коробочку, выложите ее содержимое — если не съедите всего за раз — в стеклянную банку. Ни в коем случае не оставляйте консервов в открытой металлической коробке или банке. Обязательно ешьте рыбные консервы с зеленым или репчатым луком. Особенно советуем вам «Печень трески» и паштеты из печени рыбы, в которых содержится большое количество витамина Д.

Мы не проводим здесь рецептов приготовления карпа, щуки и т.д. — ведь эта рыба продается целиком, то есть в количестве слишком большом для потребностей холостяцкой кухни.

А вообще-то мы убеждены, что приведенных нами рецептов приготовления селедки и трески вполне хватит, чтобы разнообразить ваше меню.

КОЛБАСА, ВЕТЧИНА, СОСИСКИ

Колбаса, как и яйца, — излюбленное блюдо холостяцкой кухни. С ней не нужно возиться; достаточно взять к колбасе хлеб и горчицу, и этого хватит, чтобы утолить голод и разделаться, таким образом, с обедом или ужином.

Мы не собираемся отрицать, что колбаса — настоящий «дар providения» для холостяков. Но бутерброд с колбасой — это

лишь один из многих способов ее употребления, самый простой, но, конечно, не самый вкусный и не самый полезный.

Мы рекомендуем есть колбасу главным образом зимой — исключается опасность отравления колбасным ядом, который образуется вследствие деятельности особых бактерий, называемых ботулиновыми палочками. Летом же мы советуем покупать немного колбасы — столько, чтобы ее хватало на один раз. Если вы в жару покупаете колбасу в первой половине дня, а есть ее намерены во второй, сохраняйте ее лучше всего куском, не разрезанным. При этом следите, чтобы она была изолирована от солнечных лучей и мух.

Так называемую сухую, или «охотничью», колбасу можно сохранять в холодном, темном и проветриваемом месте несколько дней, а зимой и дольше. Белый сухой налет (колбаса выглядит при этом как бы обсыпанная мукой) на копченой колбасе вовсе не означает, что она испортилась. Налет этот нужно просто удалить. А вот колбаса, покрытая зеленоватой плесенью, влажная и липкая, с неприятным запахом для еды не годится.

Обязательно очищайте колбасу от кожуры. Исключение можно сделать для «охотничьей» колбасы и для нежных сосисок (надо сказать, что в последнем случае не все разделяют наше мнение).

Поджаренная колбаса легче переваривается и потому полезнее.

На лето мы рекомендуем ограничить употребление мясных блюд вообще и колбасы в частности — в это время года куда полезнее есть яйца, молоко, творог, овощи и фрукты. К тому же после длительного перерыва колбаса покажется еще вкуснее.

Вот несколько горячих блюд, основой которых служит любой сорт вареной колбасы.

Колбаса отварная. Кусок колбасы (сто-сто пятьдесят граммов) положить в кипяток и держать в течение десяти минут под крышкой, на слабом огне, не давая воде закипеть. Вскипятить непосредственно перед подачей на стол.

К колбасе можно подать немного горчицы, а на гарнир — вареный картофель или зеленый горошек.

Колбаса в луковом или томатном соусе. Сначала приготовим соус (см. «Соусы»). В готовый соус положите предварительно ополоснутую теплой водой колбасу — куском или нарезанную толстыми ломтиками — и подогревайте на слабом огне (лучше всего на рассекателе пламени) около десяти минут. Перед подачей на стол дайте соусу один раз вскипеть.

Колбаса жареная. Кусок колбасы тщательно помойте и погружите на десять минут в кипяток (не варить). Выньте ее и сделайте наискось с двух сторон неглубокие насечки. Положите колбасу

на сковороду в сильно разогретый жир (лучше всего смалец — не очень полная ложка) и дайте ей подрумяниться с каждой стороны (по четыре минуты). Насечки разойдутся и придадут блюду очень аппетитный вид. Одновременно с колбасой положите на сковороду кружочки лука и поджарьте их до золотистого цвета, не давая им пригореть.

Колбасу выложите на тарелку, посыпьте жареным луком и полейте оставшимся на сковороде жиром. Постарайтесь не забыть о капельке горчицы или хрена, но прежде всего о вареном картофеле или зеленом горошке. Зимой очень хороши к жареной колбасе тушеная квашеная капуста или просто квашения капуста.

Сардельки или сосиски отварные. Четыре сосиски (тонкие) или одна-две сардельки — это обычная порция для одного человека. Ополаскиваем их в холодной воде, погружаем в кипяток и подогреваем на огне шесть-восемь минут, не давая воде ни остыть, ни закипеть. Если дать воде закипеть — сосиски и сардельки полопаются, и их вкусный сок будет для нас безвозвратно потерян. Но если мы положим под кастрюльку рассекаТЕЛЬ пламени, катастрофу удастся предотвратить.

Салат из картофеля — классический гарнир для сосисок и сарделек.

Сосиски в томатном соусе. Прежде всего надо приготовить томатный соус, не жалея томата-пасты. Затем положить в горячий соус помытые теплой водой сосиски и прогреть их пару минут, не давая соусу закипеть (рекомендуем перед этим прогреть сосиски в горячей воде).

Сосиски, поджаренные на масле. Растапливаем на сковороде ложку масла. В горячее масло кладем помытые горячей водой сосиски. Поджаренные до румяного цвета, они вкусны, мягки и очень ароматны. Если к ним, кроме отварного, картофеля, прибавить порцию зеленого салата, обед получится на славу.

Колбаса по-венгерски. Кладем в кастрюльку толстые кусочки предварительно помытой колбасы и мелко нарезанные овощи (морковку, половину корешка петрушки и кусок сельдерея), заливаем все половиной стакана воды, слегка солим (четверть чайной ложечки соли) и, накрыв крышкой, варим на малом огне двадцать минут (считая с момента закипания). В это время делаем так называемую заправку: чайную ложку (с верхом) сливочного маргарина, масла или смальца растапливаем на сковородке и всыпаем туда полную чайную ложку муки. Помешивая, поджариваем муку две минуты на маленьком огне, чтобы она не успела зарумяниться. Заправку разводим ложкой томатной пасты и вливаем в кастрюлю с колбасой и овощами. Снова доводим содержимое кастрюльки до кипения (на малом огне), посыпаем щепоткой красного перца и выкладываем на тарелку, не забыв

добавить к этому вареной картошки, посыпанной зеленью петрушки.

Гуляш из колбасы. Заранее варим четыре большие картофелины и режем ее в холодном виде крупными кусками (картофелины должны быть чуть-чуть недоварены). Очищенную от шкурки колбасу режем толстыми, а небольшую луковицу — тонкими ломтиками.

Картофель, колбасу и лук высыпаем на сковородку в сильно разогретый жир (полная ложка маргарина или смальца). Когда лук станет мягким, а картофель и колбаса немного подрумянятся, заливаем содержимое сковородки горячим соусом с зеленым луком, приготовленным на основе белого соуса (см. «Соусы»).

НЕСКОЛЬКО БОЛЕЕ СЛОЖНЫХ БЛЮД ИЗ КОЛБАС

«Тарелочки» из колбасы с помидорами. Два толстых (не меньше чем в полсантиметра) ломтя колбасы положить на сильно разогретую сковороду с жиром. Через минуту края ломтей под воздействием жира поднимаются кверху и образуют нечто вроде тарелочек.

Большой помидор режем пополам, слегка солим и обжариваем на масле или маргарине по две минуты с каждой стороны, укладываем их в тарелочки и посыпаем крошенным зеленым луком или тертым сыром. К этому — порция картофеля, лучше всего жареного.

Ветчина, колбаса или сосиски в тесте. Два толстых ломтя нежирной ветчины (пятьдесят граммов) либо сто граммов колбасы, очищенной от шкурки и нарезанной ломтиками по полсантиметра толщиной, обмакиваем в тесто и жарим на сильно разогретом жире (масло, маргарин) с обеих сторон до золотистого цвета.« Сосиски, предварительно очищенные от шкурки, обмакиваются в тесто целыми.

Рецепт теста: целое яйцо взбивается вилкой или венчиком в миске с двумя полными ложками муки, тремя ложками воды и щепоткой соли. Тесто должно быть текучим, но достаточно густым.

В качестве добавки рекомендуется соус с хреном, на гарнир — салат из свежих овощей.

Рецепты яичницы и омлета с ветчиной и колбасой приведены в разделе «Ав ово». Рецепт блюда из риса, запеченного с ветчиной или колбасой, помещен в разделе «О кашах и о рисе».

ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ И ДРУГИЕ ОВОЩИ, А ТАКЖЕ САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

У того, кто ест много салатов, особенно из сырых овощей, как правило, бывает хорошее настроение, хорошая кожа и изящная фигура, и нет хлопот с желудком.

Чтобы раз и навсегда покончить с легкомысленным отношением к овощам, а особенно к салату из сырых овощей, запомните, что хорошо приготовленный салат — это деликатес! Он доставит вам удовольствие и сослужит хорошую службу вашему организму.

Свежие сырые овощи и фрукты — это главные поставщики витамина С и других витаминов, они содержат минеральные соли и в том числе известь, необходимую для наших костей и зубов, а также железо — очень важную составную часть гемоглобина.

Благодаря высокому содержанию клетчатки овощи возбуждают деятельность кишечного тракта, что особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни, для полных людей и тех, кто страдает от запоров. Греческий врач Гален (200 год до н.э.) утверждал даже, что съеденная перед сном порция зеленого салата помогает человеку заснуть.

Перед тем как перейти к рецептам, мы хотим познакомить вас с несколькими классическими правилами:

«добродетель» овощей — их чистота, «молодость» и прежде всего свежесть;

покупать овощи надо только свежими;

перед приготовлением мыть их самым тщательным образом;

чистить и резать их только ножом из нержавеющей стали (иначе уничтожаются витамины);

овощи, особенно сырые, надо очень добросовестно разжевывать.

Зеленый салат. Стоит он дешево; на базаре и в магазинах он появляется ранней весной и украшает прилавки до поздней осени. За один раз не ешьте меньше половины пучка (приблизительно сто граммов) и не больше целого пучка зеленого салата.

Переберите сначала листки, выбрасывая лишь почерневшие, помятые и привядшие. Больше всего витаминов содержится в ярко-зеленых листьях. Вымойте листки с максимальной тщательностью, каждый отдельно. Если вы брезгливо относитесь ко всяким улиткам и гусеницам (и правильно!), для которых зеленый салат тоже их, гусеничный, деликатес, то избавьтесь от них с помощью соленой воды, в которую листки салата следует опустить на пару минут. Затем вытащив листки и обернув их абсолютно чистой тряпочкой, выкладываем салат на тарелку

(воду, которая собралась на дне, слить). Не отжимайте салат — это варварство!

Многие люди любят есть как следует вымытые листья салата без всяких приправ, просто как гарнир к мясу, яйцам и картошке. Если и вы разделяете их вкусы, вам можно позавидовать: глядишь, за год сэкономится куча времени да и денег.

Большинство же предпочитает заправленный салат. Поэтому приводим несколько рецептов заправок.

1. Ложку рафинированного подсолнечного или оливкового масла, чайную ложку уксуса (или разбавленного лимонного сока, или несколько кристаллов разведенной ложкой воды лимонной кислоты) тщательно перемешиваем, добавляем соли, чуть-чуть сахара и щепотку перца. Этой подливой осторожно поливаем салат — так, чтобы не помять хрупких листков, затем перемешиваем и обильно • посыпаем мелко нарезанным укропом или зеленым луком (можно и зеленью петрушки). Те, кто любит запах чеснока, могут натереть чесноком тарелку, в которой готовится салат.

2. Две ложки сливок смешать со щепоткой сахарной пудры (смотрите не пересолите), добавить два-три измельченных грецких ореха и полить этой заправкой зеленый салат. Очень вкусно!

3. Две ложки сметаны, соль и сахар по вкусу. Полить салат и обязательно посыпать мелко нарезанным укропом.

4. Крутой желток растереть с щепоткой соли и сахарной пудры. Добавить ложечку уксуса или лимонного сока и две ложечки сметаны (можно и горчицы, но не больше трети ложечки). Этой заправкой полить салат и посыпать его крутым белком, предварительно размяв белок вилкой, не забывая, конечно, и об укропе, зеленом луке и зелени петрушки.

Салат (смешанный с подливами первой, третьей и четвертой) можно также обложить сверху тонкими кружочками редиски. Выходит очень вкусно, красиво, а это всегда настраивает на веселый лад.

Очень вкусен салат, политый соусом «майонез» (соус есть в продаже).

Важный совет для любителей зеленого салата: если салат привянет (например, салат, купленный в субботу для воскресного обеда), его надо окунуть в комнатную, но не теплую воду. Через несколько часов он оживет. Можно поставить его и в высокий горшок, на дно которого налито на три пальца холодной воды. Опустите слегка подрезанные корешки салата в воду, горшок оберните бумагой или тряпочкой и поставьте в темное прохладное место.

Рецепты, которыми мы вас снабдили, — это лишь малая часть

возможных способов приготовления зеленого салата. Но для студентов и влюбленных их хватит. А тот, кто захочет узнать больше, может заглянуть в какую-нибудь поваренную книгу. Мы же убеждены, что выбрали для вас самые вкусные и простые рецепты.

Помидоры. Перед тем как есть, снимите-ка с них кожицу. Для этого опустите их в кипяток (во всяком случае, в очень горячую воду) на три-пять секунд. После этого купанья кожица снимется легко. А теперь присмотритесь к ней. Она плотная, и разорвать ее нелегко. Ну как, верите теперь, что, снимая с помидоров тонкую, но совершенно неудобоваримую кожицу, вы оказываете серьезную услугу собственному желудку и кишечнику? Итак, со зрелых красных помидоров (самые вкусные — малинового цвета, напоминающие по форме яблоко) надо снять кожицу и порезать их ножом из нержавеющей стали на пластинки средней толщины. Слегка солим их. Укусом или лимонным соком обрызгиваем весьма скупно. Но зато густо посыпаем луком, нарезанным кружочками. Любители острых салатов могут добавить щепотку перца. Вместо репчатого лука можно посыпать помидоры зеленым луком или укропом. Но тогда придется отказаться от перца.

Полив ломтики помидора заправкой № 1, 2 или 4, вы получите новые, очень вкусные варианты салата из помидоров. При подливах, в состав которых входит сметана, можно уложить на помидоры нарезанные кружочками крутые яйца.

Очень вкусен **салат из сырых помидоров и огурцов** (уло - женные на тарелку попеременно ломтики помидоров и кружочки огурцов, полить одной из приведенных нами заправок).

Если вы пригласили на холостяцкий обед друга или приятельницу — словом, человека, которому хотели бы доставить удовольствие, стоит подать **помидоры поэфффектнее**. Выберите спелые, но не мягкие-яблочные» помидоры, одинаковой, средней величины. Срежьте с них верхушки (четверть помидора) и выньте ложечкой массу. Наполните образовавшиеся выемки фаршем, сделанным из мелко нарезанного лука, крутого яйца и трех ложек сметаны (можно добавить и ложку творога). Посолите и добавьте щепотку перца. Четыре наполненных фаршем помидора (их как раз хватит на двоих) положите на листик салата и украсьте их верхушки каким-нибудь цветочком из редиски.

Помидоры — великолепный гарнир к шницелю «по-венски» и к отбивной, особенно в жаркие дни.

Помидоры хороши и в естественном состоянии, без приправ, всего лишь слегка посоленные (но обязательно очищенные от кожицы). Ешьте их, как яблоки, или с хлебом и маслом, когда захочется перекусить. Это великолепная еда во время ночных

бдений (ох, эти экзамены!), она освежает (внимание, курильщики!) и не обременяет желудка.

Огурцы. Свежий огурец (именно свежий — если он долго лежит, то начинает горчить), очищенный ножом из нержавеющей стали, посоленный, посыпанный сахаром или даже намазанный медом, — прекрасная закуска во время пикника, на работе и дома.

Но славу свою огурцы завоевали прежде всего благодаря тому, что из них готовят салат. Тут годятся и слегка пожелтевшие огурцы — они слаще зеленых, потому что лучше дозрели. Очищенные огурцы нарежьте кружочками, толщину которых определите по своему усмотрению. Если вы нарежете их очень мелко, они пустят сок, который не следует выливать. Слегка посолите и полейте заправкой из ложки подсолнечного масла с добавлением уксуса и лимонной кислоты, посыпьте щепоткой перца. Не скупитесь на укроп или зеленый лук. Луковичка, нарезанная тонкими кружочками, делает этот салат очень острым, но это уже дело вкуса.

Салат из огурцов можно заправить и сметаной, предварительно посолив его. Ни в коем случае не следует забывать об укропе, стоит помнить и о луке, если вы его любите.

Салат из огурцов с творогом. Эта разновидность салата — излюбленное блюдо в южной части Польши. Вместе с вареной картошкой оно годится на обед, а с хлебом — на ужин.

Два огурца средней величины нарежьте кружочками и посолите. Через несколько минут слейте с тарелки избыток сока. Смешайте нарезанные огурцы со ста пятьюдесятью граммами размятого, не слишком кислого творога и половиной стакана сметаны. Но только добавление нарезанной кружочками луковиц и щепотки перца придаст этому блюду должный вкус и аромат. Готовить его надо за полчаса до еды, тогда он вкуснее всего. В последнюю минуту посыпьте его укропом.

«Медальоны» из огурцов. На достаточно толсто нарезанные кружочки огурца (полсантиметра или чуть толще) кладем чайную ложку заправленного сметаной и смешанного с зеленым луком творога. Великолепное весеннее блюдо.

Другие салаты из сырых овощей — прекрасное добавление к обеду или к ужину (просто к хлебу с маслом).

Репчатый лук. Мелко порезать большую луковицу, добавить кисловатое яблоко, нарезанное чуть покрупнее, посолить, заправить двумя-тремя ложками сметаны. Рекомендуем добавить и размятое вилкой крутое яйцо. Теперь можно не беспокоиться об ужине — достаточно намазать хлеб и... приятного аппетита!

Но если у вас нет ни времени, ни денег, можете положить на ломтик хлеба с маслом подсолненные кружочки луковицы. Это будет спартанский ужин, и не следует после него идти на свидание. В случае внезапного и неизбежного свидания не

отчаивайтесь, а постарайтесь достать немножко зелени петрушки. Пожуйте ее терпеливо пару минут — и в награду неприятный для собеседника запах лука почти улетучится. Лучше же всего, если лук съедите и вы и ваш собеседник (да!). Это очень полезно, и к тому же... не нужна петрушка.

Морковь. Три большие, тщательно помытые и почищенные ножом из нержавеющей стали морковки натереть на пластмассовой терке. Это все. Целый год — и летом и зимой — подавать самому себе как добавление к обеду.

Если же мы смешаем ту же самую тертую морковку с тертым кислым яблоком (или с тертым моченым яблоком), получится новая разновидность этого салата, отличающаяся очень приятным вкусом.

Еще один вариант: к тертой морковке добавляем ложку тертого хрена. Кто любит, может заправить ее одной-двумя ложками сметаны.

Салаты из сырой моркови не следует солить — можно только добавить щепотку сахарной пудры.

Морковный сок (предназначается для женщин, но и мужчины пусть прочитают повнимательней). Если ваши глаза устали от ночной работы (снова экзамены!), если вы перекурили и вообще если ваше самочувствие не из лучших, прервите на минутку работу, натрите на пластмассовой терке пять-шесть морковок и выжмите массу через марлю или чистый льняной лоскут. Получится чашка (или даже больше) сока. Сразу же выпейте его маленькими глотками (очень вкусно выходит, если смешать его с половиной стакана холодного молока). Ваш организм основательно зарядится витамином А, и теперь вы с удвоенной энергией беретесь (ничего не поделаешь!) за прерванную работу.

А если вы хотите полакомиться (стоит это сделать, особенно если вы работаете ночью), используйте тысячу раз испробованный нами рецепт: смешайте морковный сок с очень холодным молоком полстакана (того и другого), добавьте ложечку меда, сок из половины лимона и щепотку лимонной цедры. Пить маленькими глотками — очень вкусно.

Ежедневный стакан морковного сока, выпитый натощак, обеспечит вам хорошую кожу, придаст волосам шелковистый блеск, укрепит зрение и снимет усталость (специфическую весеннюю усталость или утомляемость, появившуюся во время или после болезни, особенно если вы принимали антибиотики — пенициллин и др.).

Стоит запомнить: морковь — самый дешевый и доступный в течение всего года вид овощей.

Черная редька. Помыть, почистить тонкими кружками и положить на ломоть хлеба с маслом. Конечно, ее можно и натереть на терке, посолить и заправить сметаной или

поджаренным на растительном масле луком, или даже и тем и другим; но можно также есть ее, предварительно почистив целиком, как яблоко. Запах у нее, конечно, не ахти, но зато она все-таки очень вкусная и к тому же возбуждает аппетит.

Редиска. Не тратьте драгоценного времени на приготовление. Как следует помойте ее и жуйте при любом удобном случае

Зеленый лук. Пучок зеленого лука как следует помыть, мелко нарезать, посолить, смешать с двумя ложками сметаны. Можно добавить и размятое вилкой крутое яйцо.

Сельдерей. Маленький корень сельдерея как следует помыть щеточкой, почистить, натереть и сразу же съесть (гарнир к жареному мясу), потому что он быстро чернеет.

Натертый корень сельдерея можно смешать с натертым кислым яблоком и тут же заправить одной из двух подлив:

а) двумя ложками сметаны

или

б) ложкой рафинированного подсолнечного масла, смешанной с чайной ложечкой томата-пасты и щепоткой перца.

Китайский салат из сельдерея. Тщательно помытый и очищенный корень сельдерея нарезать тонкими палочками, толщиной с карандаш, залить кипятком и оставить так на пять минут. Затем на минуту опустить в холодную воду. Слегка посолить и смешать с двумя ложками подсолнечного масла и (на выбор) одной-двумя ложечками горчицы или ложечкой томатной пасты. Через пятнадцать минут с аппетитом съесть.

Зеленый перец (сладкий). Очень богат витамином С! Два зеленых плода перца почистить, вычистить изнутри зернышки, нарезать узкими полосочками, добавить маленькую, мелко нарезанную луковичку и два свежих, нарезанных ломтиками помидора. Посолить и перемешать с двумя ложками подсолнечного масла, заправить чайной ложкой уксуса или ложкой лимонного сока. Очень вкусный и полезный салат к мясу. Во время «перцового» сезона есть как можно чаще.

Хрен. Высокое содержание витамина С. Натереть на пластмассовой терке маленький корешок свежего хрена — привядший хрен теряет витамины, — заправить ложкой сметаны, посолить и добавить щепотку сахара. Сырой желток облагородит вкус этого достойного внимания салата.

Свеженатертым **хреном** посыпайте колбасы и жареное мясо. Употреблять почаще, но небольшими порциями.

Не относитесь легкомысленно к салатам из сырых овощей. Они необходимы для вашего здоровья и для поддержания красоты. Приверженцы таких салатов редко посещают врачей. Это факт проверенный.

Если в вашем столе будут постоянно присутствовать сырые

овощи или салаты из них, вы станете благодетелями собственного желудка, облегчите ему «сжигание» и переработку пищи и на долгие годы обеспечите здоровье сердцу, почкам и суставам.

Только тогда вы сможете надолго сохранить молодость!!!

А что делать зимой?

Часто есть квашенную капусту!

Квашеная капуста — это наш северный лимон. Мелко порезанная, заправленная тертым яблоком и луком, несколькими каплями рафинированного подсолнечного или оливкового масла зимой, она должна появляться на вашем столе хотя бы раз в день.

Идя покупать квашеную капусту, возьмите с собой баночку: самое, полезное — это сок!

Кстати, не следует считать квашенную капусту только будничным блюдом. Если к предыдущему рецепту добавить клюкву, маринованные сливы, нарезанные дольками моченые яблоки и уложить этот новый салат горкой на салатнице — выйдет превосходное и очень эффектное блюдо для праздничного стола, тем более что называется оно звучно и романтично - капуста «провансаль»!

ВАРЕННЫЕ ОВОЩИ И САЛАТЫ ИЗ НИХ. ГРИБЫ

Практические советы.

Чистя картошку и другие овощи, вы, наверное, успели заметить, что на руках остаются трудно смываемые пятна. Поэтому овощи лучше чистить в воде, а руки перед этим смазывать каким-нибудь жиром — маргарином, маслом или растительным маслом. Чистите и режьте овощи только ножом из нержавеющей стали.

Очищенные и нарезанные овощи не следует долго держать в воде. Подготовьте их непосредственно перед тем, как варить, и быстро ополосните холодной водой.

Когда вы варите простую или цветную капусту, откройте окно, чтобы в комнате не было неприятного запаха. Очень хорошо удаляется запах капусты чистая тряпочка, смоченная в уксусе, которая лежит на крышке кастрюльки, где варится капуста.

Подробные рецепты.

Тушеная молодая морковь. Совсем молоденькую морковку не стоит чистить. Достаточно как следует вымыть ее щеточкой, срезать зеленый хвостик и удалить ниточки корешков. Более крупную морковь можно поскрести ножом и помыть под струей воды. Для этого блюда выберите не слишком толстую морковь. Положите ее в маленькую кастрюльку, влейте четверть стакана воды, добавьте ложечку масла или, маргарина, ложечку сахара и щепочку соли. Накройте крышкой и тушите на малом огне

пятнадцать-двадцать минут. В течение этого времени вода должна почти совсем выкипеть. Если вода выкипела, а морковь еще твердая, добавьте одну-две ложки воды.

Молодая морковь по-парижски. Приготовить по предыдущему рецепту. Когда морковь будет готова, посыпать ее мелко нарезанной зеленью петрушки и залить двумя ложками сливок. Подогреть, но не доводить до кипения.

Морковь (старая). Четыре морковки почистить и помыть. Если корешки очень толстые, разрезать надвое вдоль, нарезать кусочками длиной около трех сантиметров. Залить таким количеством воды, чтобы она только-только прикрыла морковь. Добавить ложечку маргарина или масла, ложечку сахара и щепотку соли. Варить под крышкой на малом огне двадцать-двадцать пять минут. Если вода за это время полностью выкипит, долить две-три ложки. Выложить на тарелку и полить соусом, оставшимся в кастрюльке (его должно быть не более двух-трех ложек).

Морковь с горошком. Подготовить морковь, как в предыдущем рецепте. Туда же всыпать полстакана лущеного зеленого горошка. Добавить ложечку масла или маргарина, ложечку сахара. Залить тремя четвертями стакана воды и варить под крышкой двадцать-двадцать пять минут. В процессе варки отвар должен почти полностью выпариться. Ставшие мягкими овощи нужно слегка посолить.

Цветная капуста. Перед приготовлением цветную капусту следует десять минут подержать в воде, подкисленной уксусом. Это освободит капусту от неприятных постояльцев — разных червяков и гусениц. Надо также отсечь кочерыжку, оставив, однако, мелкие бледно-зеленые листики.

Вскипятите в кастрюле воду, посолите ее и одновременно подсластите (на литр воды — ложка сахара). Можно также прибавить к воде немножко молока, это придаст капусте более нежный вкус. Вода должна покрыть всю головку. Варите ее на слабом огне, не накрывая крышкой, двадцать-двадцать пять минут.

Сварившуюся капусту положите в целом виде на тарелку и полейте ложечкой растопленного на сковороде масла с тертыми сухарями, либо просто положите поверх головки капусты кусочек свежего масла, которое под влиянием тепла само растает.

Свекла. Четыре-пять маленьких красных свеколок помойте в холодной воде (не чистите!), а затем варите целиком, под крышкой тридцать-сорок минут, начиная, с того момента, когда вода закипит. Когда свеколки остынут, почистите их и натрите на крупной терке.

Растопите на сковородке ложечку с верхом масла или маргарина, положите туда натертую свеклу и жарьте ее три-

четыре минуты. Солите по вкусу. Под конец добавьте две ложки густой сметаны. Подогрейте и горячими выложите на тарелку. Можно приправить свежлу ложечкой уксуса или двумя ложками огуречного рассола (это лучше!).

Брюссельская капуста. Двести пятьдесят-триста граммов брюссельской капусты очистить, то есть удалить с «розочек» желтые увядшие или помятые листики, а потом тщательно помыть в холодной воде.

Вскипятить пол-литра воды с ложечкой сахара и ложечкой соли, опустить брюссельскую капусту в кипяток и варить на сильном огне без крышки двадцать пять — тридцать минут.

Подрумянить на сковородке без масла ложку тертых сухарей и только после этого добавить ложку масла или маргарина. Уже на тарелке полить капусту маслом с сухарями (можно и выложить капусту на сковородку).

Капуста с яблоками. Четыре среднего кочана капусты нарезать тонкими полосками. Залить стаканом кипятка и варить пятнадцать минут. Потом добавить ложку масла или маргарина (можно и пол-ложечки тмина, но это не обязательно) и два квашеных яблока, очищенных и натертых на крупной терке. Варить еще пятнадцать минут, помешивая, чтобы капуста не пристала ко дну кастрюли. Когда она станет совсем мягкой, добавить ложечку сахара и посолить по вкусу. Это блюдо должно быть густым. Можно немножко поперчить, но осторожно.

Капуста с яблоками и сметаной. Сваренную и заправленную по предыдущему рецепту капусту приправить двумя-тремя ложками густой сметаны. Подогревать на рассекателе пламени несколько минут, но не доводить до кипения.

Капуста с яблоками и помидорами. Приготовить капусту, пользуясь двумя предыдущими рецептами, с той лишь разницей, что одновременно с яблоками надо добавить два спелых, очищенных от кожицы и порезанных кружочками помидора.

Сельдерей со сметаной. Средней величины сельдерей почистить и тщательно помыть. Нарезать кружочками. Мелко нарезать маленькую луковичку. Положить и сельдерей и лук на сковороду, залить их половиной стакана воды и добавить ложечку с верхом масла или маргарина. Прикрыть крышкой и тушить сорок минут. Когда вода выкипит, добавить две-три ложки горячей воды. Посолить по вкусу, добавить пол-ложечки сахара, треть ложечки перца, и, наконец, заправить двумя ложками сметаны.

Тушеный лук с яйцами. Две луковички средней величины нарежьте тонкими кружочкам. Растопите на сковородке ложку маргарина или смальца и поджарьте на нем лук. (одну минуту — так, чтобы он не успел зарумяниться). Добавьте полстакана воды

и тушите лук пятнадцать-двадцать минут, накрыв его крышкой и время от времени помешивая. Когда лук станет совсем мягким, слегка поперчите его. Если вода быстро выкипит, поливайте по мере надобности по ложке кипятка. Можно приправить все это ложкой сметаны. На сковородку поверх лука вбейте два яйца, стараясь не повредить желтки. Как только белки поджарятся, ешьте прямо со сковородки.

Жареные помидоры. Три помидора средней величины, спелые, но не мягкие, разрежьте на половинки. Растопите на сковороде ложку масла и жарьте их по пять минут с каждой стороны (переворачивать с максимумом осторожности!). Посолите их, поперчите и затем, выложив на тарелку, обильно посыпьте тертым сырым (сухим) и полейте оставшимся на сковороде соусом.

Фасоль. Сто пятьдесят граммов фасоли помойте, удалите подпорченные зерна, залейте тремя четвертями литра холодной воды и оставьте так на ночь.

Варить на маленьком огне в той же воде, в которой фасоль замачивалась, по меньшей мере полтора часа. Когда она станет мягкой, посолить.

Вареная фасоль с луком. Мелко нарезанную луковицу подрумянить на масле, или маргарине, или, что особенно вкусно, на растительном масле (одна ложка) и перемешать с фасолью, сваренной по предыдущему рецепту и еще горячей. Есть, пока не остынет.

Фасоль в томатном соусе. К приготовленной по предыдущему рецепту фасоли добавить разогретый томатный соус. Уже на тарелке посыпать тертым соусом.

Фасоль с колбасой в томатном соусе. Вареную фасоль залить томатным соусом и добавить пятьдесят граммов мелко нарезанной колбасы. Довести до кипения.

Фасоль, «по-бретонски». Слегка подрумянить в масле или маргарине маленькую, мелко нарезанную луковицу. Добавить ложечку муки и жарить, помешивая, еще три минуты. Разбавить эту заправку половиной стакана отвара фасоли, уксусом, по вкусу посолить и добавить пол-ложечки сахара. Довести до кипения. Затем на эту же сковороду положить фасоль и еще раз довести до кипения.

Фасоль в сметанном соусе. Вареную фасоль смешать с ложкой масла или маргарина. Взять полстакана сметаны, насыпать в нее чайную ложку пшеничной муки и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Сметану вылить на сковородку с фасолью, подержать на огне пять минут и посолить по вкусу.

Уже на тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Грибы.

Жареные шампиньоны. Для этого блюда нужно их сто пятьдесят—двести граммов. Обрежьте ножки, шляпки тщательно промойте и сцедите воду. Можно подсушить шляпки, завернув их в льняной лоскут.

Шампиньоны жарят на масле. На это количество грибов надо взять около двух ложек масла. Растопите его и как следует разогрейте на сковороде (не подрумянивая). Положите в него шампиньоны и жарьте их на сильном огне по пять минут с каждой стороны. Выложив на тарелку, посолите, слегка поперчите и полейте ароматным, подрумянившимся маслом, которое осталось на сковороде.

Жареные рыжики. Их готовят так же, как шампиньоны, но жарят дольше — по шесть-семь минут с каждой стороны. Рыжики дают обильный сок. Когда он выкипит, а масло, станет прозрачным и приобретет интенсивный оранжевый цвет — это будет означать, что они готовы. Исходная порция на одного человека — двести граммов рыжиков.

Тушеные белые грибы. Двести граммов грибов тщательно промыть и почистить, удаляя старые, червивые ножки. Нарезать маленькими кусочками. На сковороде растопить ложку масла, добавить мелко нарезанную луковицу, слегка подрумянить. Выложив грибы на сковородке, долить две ложки воды и тушить под крышкой двадцать минут, время от времени перемешивая их. Когда они станут мягкими, посолить, добавить щепотку перца и заправить двумя ложками сметаны.

Сушеные грибы — совсем как свежие. Триста граммов сушеных грибов быстро помойте в горячей воде, чтобы удалить с них песок. Потом залейте их стаканом холодного молока и оставьте так на ночь. Наутро добавьте к молоку полстакана воды и варите в течение часа на маленьком огне, следя, чтобы не выкипела жидкость. Если она начнет выкипать, добавляйте время от времени по ложке горячей воды.

Сваренные грибы отцедите, дайте им остыть и мелко нарежьте. Поджарьте мелко нарезанную луковицу на ложке масла или маргарина и туда же положите грибы. Грибной отвар (не больше чем полстакана) смешайте с чайной ложкой муки и вылейте на сковороду. Посолите по вкусу, добавьте щепотку перца. Под конец заправьте ложкой густой сметаны.

Существует еще много способов приготовления грибов, но мы ограничились здесь самыми простыми. Конечно, шампиньоны, боровики и рыжики — это лишь малая часть съедобных грибов.

Так что советуем вам: собирайте грибы во время отпуска или пикников: они очень пригодятся зимой!

Салаты из вареных овощей.

Ставропольский салат из свеклы. Три большие свекла помыть

и сварить, не очищая от кожуры. Когда они остынут, почистить и натереть на крупной терке или нарезать тонкими длинными брусочками. Перемешать с двумя ложками сахара, пол-ложечкой соли, ложкой с верхом тертого хрена, ложечкой тмина и третью стакана винного уксуса.

Выложить все это в стеклянную банку и хорошенько утрамбовать. Свекла пустит сок и будет сочной. Но это произойдет только на следующий день. Хранить ее можно в течение недели в прохладном месте. Это прекрасный салат к мясу, рыбе и копченостям.

Салат из вареных овощей — почти винегрет. Одну вареную морковь, одну петрушку, половину сельдерея, две вареные картофелины, маленькое яблоко, соленный огурец, луковичку мелко нарезать и перемешать. Залить соусом «майонез», добавить мелко нарезанное крутое яйцо и еще раз перемешать. Выложить в мисочку и посыпать укропом. Этого количества хватит на два раза (на обед к мясу и на ужин к бутерброду с колбасой).

Картофельный салат. Нарезать кубиками четыре холодные вареные картофелины и крутое яйцо, залить майонезом, тщательно перемешать и посыпать укропом.

Селедочный салат. Три холодные вареные картофелины нарезать кубиками. Мякоть вымоченной селедки снять с хребта — выйдут два филе, которые и надлежит мелко нарезать вместе с маленькой луковичей. Перемешать картофель с селедкой, заправить майонезом. Можно добавить половину натертого яблока, три ложки вареной фасоли и мелко нарезанный соленный огурец.

Для торжественный случаев — **салат мясной или «оливье»**. (Порция на четыре-пять человек). Необходимые продукты: три крутых яйца, яблоко, соленный огурец, вареные овощи — две моркови, петрушка, половина сельдерея, стакан зеленого горошка (горошек может быть и консервированный), полстакана вареной фасоли, две картофелины, двести граммов вареной телятины, баночка майонеза, соль, укроп.

Вареные овощи, яйца, огурец и мясо мелко нарезать, смешать с натертым яблоком, залить майонезом, оставить только две ложки майонеза и крутой белок. Выложив готовый салат в глубокое блюдо, полить его оставшимся майонезом и посыпать мелко накрошенным белком и укропом. Даже если вы «изымите» телятину, салат будет вкусным.

В овощной салат можно добавлять и вареную цветную капусту, оставшуюся от обеда, и нарезанную кружочками редиску, и зеленый лук, вареную или консервированную спаржевую фасоль, и свежие помидоры. Так что вы всегда сможете экспериментировать — количество разных салатов практически неограниченно.

Поэтому не выбрасывайте оставшейся от обеда картошки и овощей, а используйте их на приготовление салата к ужину.

МАКАРОНЫ, ЛАПША, КЛЕЦКИ И БЛИНЧИКИ

Макароны, как и другие изделия из теста,— пища, так сказать, односторонняя. Поэтому их надо дополнять продуктами, содержащими вещества, которых макаронам не хватает, то есть сыром, томатным соусом, мясом, яйцами и овощами, в зависимости от того, что есть под рукой и к чему лежит душа.

Макароны, вермишель и лапша продаются в картонных коробках, в которых их удобно хранить, так что они всегда должны быть среди ваших запасов «про черный день».

Как варить макароны, лапшу и вермишель. Сто граммов макарон, лапши или вермишели должно хватить на одну порцию, особенно если учесть, что они развариваются. Молодые люди, занимающиеся спортом, могут глазом не моргнув съесть и сто пятьдесят граммов и больше. Попробуйте как-нибудь проверить свои возможности. Но даже если вы сварите больше, чем надо, не расстраивайтесь, все эти яства еще вкуснее (и к тому же полезнее) в разогретом, поджаренном виде, так как крахмал в них под воздействием «сковородочного» жара частично подвергается карамелизации. А макароны, лапшу или вермишель, разогретую к ужину, можно заправить не так, как обеденную,— вот и выйдет совсем другое блюдо.

Первое правило. Лапшу, макароны, вермишель кладем в подсоленный кипяток. Когда вода после этого закипит, уменьшаем пламя горелки и ждем пятнадцать-двадцать минут тут же, около плитки, помня, что вода, в которой варятся эти мучные изделия, имеет тенденцию выкипеть.

Второе правило. Варить в большом количестве воды. Поэтому на сто — сто пятьдесят граммов макарон, лапши и вермишели берем не меньше литра воды.

Третье правило. Через пятнадцать-двадцать минут пробуем, готова ли, например, вермишель. Если да (только смотрите, чтобы она не разварилась), сливаем содержимое кастрюли в дуршлаг, отцеживаем воду, промываем вермишель струей холодной воды (при этом сходит крахмал), ждем, пока отцедится и эта вода, и высыпаем вермишель на сковородку, где ее ждет уже растопленное масло, маргарин и смалец (одна столовая ложка). Минут пять разогреваем ее, осторожно помешивая вилкой.

Вермишель (читай и «макароны, лапша») готова... к заправке. А о том, как это делается, расскажут вам рецепты.

Вермишель с творогом (снова воспользуемся ею в качестве

примера). Вермишель посыпает творогом, перемешиваем и выкладываем на тарелку.

Вермишель с жареным луком. Тщательно отцеженную вермишель перемешать с мелко нарезанным и подрумяненным луком (на одну луковичку — одна ложка жира). Подогреть на сковороде.

Вермишель, сваренная «по-японски». Сваренную и отцеженную вермишель смешайте с нарезанной кусочками жареной свининой (см. главу «Мясо»). Подогрейте на сковороде.

Вермишель «по-чешки». Готовить, как в предыдущем рецепте, только свинину заменить пятьюдесятью граммами нарезанной вареной или ветчинной колбасы.

Вермишель «по-итальянски». Сваренную и отцеженную вермишель положить на сковороду, в разогретый жир и залить ложкой густого томата-пасты. Как следует подогреть. На тарелке посыпать тертым сыром (сухим).

Вермишель с молоком. Сваренную и отцеженную вермишель кладем в пол-литра горячего молока, разогреваем (но не доводим до кипения) выливаем (в тарелку). Великолепный «зимний» ужин.

Вареная вермишель, разогретая на жире на сковороде, — прекрасный гарнир ко всем видам жаренного мяса.

Вермишель с тертым сыром. Сваренную и отцеженную вермишель разогреваем и на тарелке посыпает тертым сыром, (необязательно сухим!)

Вермишель, запеченная с колбасой или ветчиной. Сваренную и отцеженную вермишель смешать с поджаренной на ложке масла, маргарина или смальца луковичей и пятьюдесятью граммами мелко нарезанной колбасы или ветчины. Осторожно поперчить. Положить в «чудо» или в глубокой сковороде засунуть в духовку, полить двумя ложками густой сметаны и посыпать тертым сыром (сухим). Печь полчаса. К этому блюду подать: салат из огурцов или квашеную капусту; можно и какой-нибудь другой салат. Зимой такую запеканку можно полить горячим томатным соусом (см. главу «Соусы»),

Вермишель, запеченная с овощами. Вермишель (сваренную и отцеженную) полить ложкой растопленного жира, смешать с мелко нарезанными овощами, сваренными в соленой воде (морковь, полкорешочка сельдерея, петрушка), ложкой томата-пасты и щепоткой перца. Можно добавить и пятьдесят граммов мелко нарезанной колбасы или ветчины. Положить в «чудо» и печь полчаса. Можно полить томатным соусом, но на лето мы рекомендуем другой вариант — с зеленым, салатом.

Все вышесказанное относится равным образом к макаронам и лапше.

Вермишель и лапша, кроме того, годятся к бульону из

бульонных кубиков.

А для макарон приведем еще два рецепта.

Макароны «миланез». Сваренные и отцеженные макароны разогреть на жире и смешать с пятьюдесятью-ста граммами мелко нарезанной ветчины. На тарелке посыпать тертым сыром и полить горячим соусом (см. главу «Соусы»).

Макароны в томатном соусе. Сваренные и отцеженные макароны разогреваем на жире и уже на тарелке поливаем горячим томатным соусом (см. главу «Соусы»).

Клецки

Как их готовить? Одно яйцо тщательно вбиваем вилкой с одной-двумя ложечками воды. Непрестанно помешивая, чтобы не образовались комочки, добавляем к яйцу столько муки, чтобы вышло достаточно густое тесто (если яйцо средних размеров, потребуется три четверти стакана пшеничной муки). Затем солим тесто и еще раз перемешиваем.

Выбираем подходящую кастрюлю, наливаем в нее один-полтора литра воды и доводим ее до кипения. Металлическую столовую ложку окунаем в кипяток, набираем краем немножко теста — одну пятую ложки — и, слегка ударяя о край кастрюли, сбрасываем клецку в кипяток. Когда все они будут в воде, накрываем кастрюлю крышкой и варим клецки на среднем огне. Минут через десять с момента, когда вода снова закипит, клецки начнут всплывать на поверхность. Это сигнал к тому, что их пора вынимать. Выуживаем их шумовкой.

Пока они не остыли, поливаем их растопленным маслом или смальцем. Вот и все.

Клецки можно посыпать и крошенным творогом и тертым сыром. Можно полить растопленным салом со шкварками или, наконец, томатным соусом.

Поджаренные, они даже вкуснее. А жарить их можно, только когда они остынут, и только на разогретом жире.

Клецки с ветчиной или колбасой. К готовому тесту добавляем пятьдесят граммов мелко нарезанной колбасы или ветчины. Варим по предыдущему рецепту. К таким клецкам очень вкусен зеленый салат, салат из огурцов или горячий томатный соус. Есть их лучше всего свежими. •

Клецки с яблоками — сладкие. Готовим тесто, как для обычных клецек, но солим его только щепоткой соли. Зато добавляем в него натертое на крупной терке яблоко и как следует все перемешиваем. Дальше поступаем, как указано в предыдущем рецепте.

Готовые клецки отцеживаем и, пока они горячие, поливаем ложечкой растопленного (но не успевшего подрумяниться) масла и посыпаем сахаром со щепоткой корицы.

Клецки на молоке. Это очень вкусное, легкое и питательное блюдо, как бы нарочно предназначенное для ужина. Взбиваем вилкой два яйца. Непрестанно помешивая, чтобы не образовалось комочков, всыпаем туда ложек пять муки. Тесто должно литься и при этом быть достаточно густым — как густая сметана. Затем его надо посолить, размешивать еще пару минут и вылить струей, небольшими порциями, в кипящее молоко. Варить на малом огне, пока клецки не начнут всплывать на поверхность. Для этого количества теста нужна пол-литра молока. Те, кто любит жидкое блюдо, могут уменьшить количество теста наполовину, а молока взять столько же. Есть сразу же, потому что разогретые клецки невкусны.

Блинчики — дальние родственники клецек. Блинчики принадлежат к тем блюдам, которые должны появляться на вашем столе регулярно — в разных видах в течение всего года.

Чтобы блинчики удались, нужно иметь совсем немного: чуть-чуть умения, яйцо, пару ложек муки, щепотку соли, пару ложек воды или молока и хорошую, то есть толстую железную или алюминиевую, сковородку. Ах да, простите — мы позабыли о кусочке сала. И это все.

Яйцо взбиваем вилкой, чтобы образовалась однородная эмульсия, добавляем стакан воды или молока (можно развести молоко наполовину водой), три четверти стакана муки и одну пятую ложечки соли. Размешиваем все это самым тщательным образом.

Сильно разогреваем сковородку и натираем ее кусочком сала (эту операцию советуем повторять перед каждым новым блинчиком).

Наливаем тесто на сковородку так, чтобы оно разлилось по всей поверхности сковороды, а излишек теста сливаем обратно в миску.

Жарить блинчик надо до тех пор, пока его поверхность не станет матовой и не начнет вздуться пузырями. Проверьте ножом, легко ли он отстает от сковородки.

Приготовьте плоскую тарелку, повернутую вверх дном. Быстро перевернув сковородку, сбросьте блинчик на тарелку. Если он завернется, расправьте его.

Первый блин, как правило, бывает комом — это всем известно. Происходит это часто и оттого, что сковорода долго не была в употреблении.

Снова разогрейте сковородку, натрите ее салом и жарьте следующий блинчик. Все готовые блинчики выбрасывайте друг на дружку, чтобы они образовали стопку.

Из этой порции теста должно выйти семь-восемь блинчиков.

Остывшие блинчики (верхнюю, поджаренную сторону) можно смазать повидлом, джемом, творогом, смешанным с желтком,

растертым с сахаром, ливерной колбасой, шпинатом или перемолотой на мясорубке колбасой. Края заложить и свернуть каждый блинчик трубочкой или сложить вчетверо, «платочком» — так, чтобы неподжаренная сторона была снаружи. Поджарить на масле или маргарине.

Свежие «пустые» блинчики, сложенные «платочком» и политые вишневым, клубничным или малиновым сиропом, очень хороши на десерт.

О КРУПАХ И КАШАХ.

Каши — излюбленные блюда старославянской кухни, более древние, чем хлеб. Кашу ели жидкой, как похлебку, или рассыпчатой, с салом и шкварками, с кислым и сладким молоком и, наконец, сладкую, с изюмом и сливами.

У древних славян каши играли важную роль при выполнении различных обрядов.

Чтобы умиловить богов, покровительствующих домашнему очагу, родители при рождении ребенка ставили перед их изображениями плошки с кашей, медом, и творогом. Бабки-повитухи, ожидающие у ложа роженицы появления ребенка, тоже, по традиции, угощались кашей.

Считалось, что каши благоприятствуют влюбленным. Обручение называли «кормлением жениха и невесты кашей», а сватанье — «бабской кашей».

Наша врожденная привязанность к кашам распространилось и на кашу из риса, который ввозится из Кореи и Китая. Рис, очищенный, как правило, от шелухи (содержащей самые ценные вещества), менее питателен, чем большинство наших каш, и по наличию питательных веществ более односторонен. Дополняя каши жиром, соусами, молоком и т. д., вы сможете приготовить из них полноценные, очень полезные блюда.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВАРКИ КАШ

Овсяные хлопья — 5—8 минут.

Манная каша — 15—20 минут.

Продел — 30 минут.

Гречневая каша (ядрица) — 1 час 30 минут.

Перловая каша — 1 час 30 минут.

Ячневая каша — 1 час — 1 час 30 минут.

Рис — 45 минут — 1 час.

Время варки каши отсчитывается с момента, когда она

закипает. Чем дольше каша варится (упревает), тем легче она усваивается.

Наряду с лапшой и макаронами каши принадлежат к тем блюдам, которые можно и должно разогревать. Если вы перед варкой слегка поджарите крупу с небольшим количеством жира — это тоже приведет к тому, что каша будет легче усваиваться.

Так что кашу свободно можно приготовить заранее, например, накануне вечером, к завтрашнему обеду. Благодаря этому, даже если вы очень заняты, вам не придется исключить кашу из своего меню.

На одного человека обычно берут полстакана крупы. Во время варки крупа впитывает в себя много воды, набухает и значительно увеличивается в объеме.

Перед тем как варить, крупу надо ополоснуть под струей воды в дуршлаге. Исключение составляют овсяные хлопья и манная крупа. Если вы смочите манную крупу холодной водой, а затем залыете ее кипятком, она не образует комков.

В этой главе мы не приводим длинного списка рецептов. Мы выбрали только те рецепты, которые относительно просты и при точном исполнении дают максимальный эффект, а именно: каши оказываются очень вкусными.

Размазня. Иногда у нас возникает такое ощущение, что желудок или кишечник взбунтовались и просят дать им передышку. Чаще всего это происходит тогда, когда нам «что-то повредило» (обычно мы не имеем представления, что именно). Боль в животе, урчанье — требуют день-два соблюдать диету. В таких случаях каши-размазни оказывают неоценимую услугу.

Полстакана риса, перловой или ячневой крупы заливаем литром (четырьмя стаканами) воды, после закипания уменьшаем огонь и оставляем кастрюльку, накрыв ее крышкой, на полтора часа. Содержимое кастрюли должно еле-еле кипеть (овсяные хлопья варятся двадцать-тридцать минут). Упревшую кашу протираем через сито. Приготовленную таким способом размазнию солим и добавляем к ней ложечку свежего масла (на одну тарелку — одну ложечку). Если ваш желудок работает уже немного лучше, можно заправить размазнию сырым желтком. Размазня из риса обладает исключительными «задерживающими» свойствами и рекомендуется поэтому при расстройстве желудка.

Манная каша. В кастрюльку, где кипит подсоленная вода (два с половиной стакана), всыпаем понемногу, энергично мешая, полстакана манной крупы. Не переставая мешать, варим кашу (лучше всего на рассекателе пламени) пятнадцать-двадцать минут. Если слишком загустеет, доливаем немного кипятка.

Манная каша будет немного вкуснее, если варить ее на молоке, чуть-чуть разбавленном водой. Если вы хотите съесть ее

«на сладкое», добавьте к молоку щепотку соли и две ложки сахара.

В этом случае хорошо полить ее на тарелке вареньем или положить в нее джем.

Овсяные хлопья. Их готовят также, как и манную кашу, только варятся они быстрее (пять-девять минут). Если каша из овсяных хлопьев, сваренная на воде, слишком густа, разводим ее молоком. Последние исследования показали, что овсяные хлопья затрудняют усвоение извести организмом. Добавление молока устраняет этот недостаток.

Очень вкусны овсяные хлопья, сваренные на молоке с добавкой трети ложки соли и полной ложечки сахара.

Каша запеченные. Растапливаем в кастрюльке полную ложечку масла или маргарина и всыпаем в горячий жир полстакана крупы (гречневой или ячневой). Поджариваем крупу на малом огне в течение трех минут, непрерывно помешивая ее. Затем заливаем ее одним стаканом подсоленного кипятка, накрываем крышкой и варим при тихом кипении (на рассекателе) двадцать-двадцать пять минут. Время от времени осторожно помешиваем вилкой, чтобы каша не прихватилась ко дну. Затем плотно закрываем кастрюлю крышкой и оставляем на самом малом огне для упревания еще на сорок-пятьдесят минут.

Такая запеченная, или упревшая, каша — великолепный гарйир к жареному мясу (особенно к говядине). Можно также развести ее молоком (превосходный ужин!). Или же к обеду заправить ее грибным, томатным или укропным соусом. Хороша она и к яичнице-глазунье.

Кашу можно запекать и в печке «чудо».

«Ризотто» из запеченной каши. Из приготовленной накануне каши можно сделать прекрасные обеденные блюда. В ложечке (с верхом) жира слегка поджариваем мелко нарезанную луковицу. Сто граммов колбасы или жаренного мяса режем на кусочки. Перемешиваем все с кашей, перекладываем в кастрюльку, плотно закрываем ее крышкой и запекаем на малом огне — лучше всего на рассекателе — в течение получаса. К «ризотто» хорошо добавить за столом томатный соус, соленый огурец или салат из свежей капусты.

Запеченные каши — гречневая или ячневая — очень вкусны, если полить их на тарелке жареным салом со шкварками. А если есть ещё стакан простокваши — ваш ужин будет приятным и полезным (особенно в зимнее время).

Каша из гречневой продельной крупы — запеченная. Полстакана продела «затираем» яичным белком (из желтка можно сделать гоголь-моголь). «Затереть» — значит тщательно перемешать крупу с белком. Затем подсушиваем крупу на теплой

сковороде. Внимание: «затертая» крупа не должна слипаться комочками. После подсушивания всыпаем ее в кастрюльку, куда налиты полтора стакана кипящей воды и положены чайная ложечка масла или маргарина и треть ложечки соли. Дайте вскипеть, а затем делайте то же самое, что и со всеми запеченными кашами. Добавки — укропный соус и выпускные яйца. Каша из продельной гречневой крупы получается очень вкусной и пышной.

. Замечательная запеканка из продельной крупы, или «сладкий обед». Крупу «затираем», как в предыдущем рецепте. Варим кашу на молоке, к которому добавляем ложечку с верхом масла, столовую ложку сахара и щепотку соли.

Когда каша загустеет, всыпаем туда пятьдесят граммов промытого изюма, размешиваем и запекаем в течение двадцати минут. На тарелке посыпаем пудрой с ванилином или поливаем малиновым (вишневым) сиропом. Объединение!

Рис. Неоценим во время диеты и"... вообще. Сваренный на молоке (перед варкой его следует ополоснуть на сите холодной водой), рис представляет собой прекрасное блюдо на ужин. Если вы хотите сделать его соленым, в молоко следует всыпать треть ложечки соли. Уже на тарелке добавьте кусочек свежего масла. Если вам нравится сладкий рис, размешивайте в молоке щепотку соли и ложечку сахара. На тарелке рис можете еще подсластить, положить кусочек масла и, если любите, посыпать молотой корицей.

Рис запеченный, рассыпчатый. Китайцы говорят: «Даже самый изысканный стол не может обойтись без риса. Но в этом случае рис должен быть особенным. Как достичь этого, как сделать его по-праздничному ароматным? Встаньте на рассвете соберите цветочной росы и окропите ею рис!-. Это очень поэтичный рецепт, но мы ограничимся тем, что только прочитаем его.

Рис запекают, как все другие каши. Растапливают в кастрюлке полную ложечку масла (масло придает рису изысканный аромат) и прожаривают в нем рис. На полстакана риса полагается стакан слегка подсоленной воды. Варить рис надо, не перемешивая, на самом маленьком огне или на рассекателе двадцать минут. После этого плотно закрываем крышку и оставляем его для упревания еще тридцать минут. Рис можно готовить и в «чудо», приготовленная по такому способу рисовая каша хороша к отварному мясу или, сдобренная томатным соусом, с выпускными яйцами.

«Ризотто». Если смешать запеченный и остуженный рис с мелко накрошенным подрумяненным в масле или маргарине луком и мелко нарезанной колбасой или ветчиной (или же с отваонными сушеными грибами), выложить все это в кастрюльку

или на сковородку и прогреть, получится великолепное, «ризотто». Чтобы блюдо доставило вам не просто удовольствие, а наслаждение, добавьте к нему еще грибной соус (если грибы пошли в дело, то сделайте соус из грибного отвара).

Рис с яблоками. Рецепт пригоден для приготовления в печи «чудо».

Запеченный и остуженный рис (сваренный в слегка разбавленном водой молоке с добавлением соли, сахара и, конечно, масла) делим на две половины. Первую половину укладываем ровным слоем в предварительно смазанное маслом «чудо», поверх кладем два-три очищенных и нарезанных ломтиками яблока, посыпаем их сахаром и молотой корицей и накрываем яблоки слоем оставшегося риса. Печем тридцать минут.

Кто любит, может досыпать сахар уже на тарелке. Попробуйте полить это блюдо малиновым сиропом! Рис с яблоками одинаково вкусен как в горячем, так и в холодном виде.

Внимание! Запеченный присоленный рис — прекрасная добавка к следующим супам: бульону, грибному, томатному, рассольнику, а также ко всяким фруктовым супам.

СОУСЫ БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНый, ГОРЯЧИЙ, ХОЛОДНЫЙ И ПРОЧИЕ

Соусы — украшение нашей холостяцкой кухни.

Соусы не самостоятельное блюдо, а только добавление к другим блюдам, но добавление необыкновенно ценное и часто определяющее привлекательность пищи.

Кто научится готовить соусы и соединять их с соответствующими блюдами, тот может считать, что овладел одной из важнейших тайн кулинарного искусства. Рецепты, приведенные ниже, правда не исчерпывают и одной десятой огромных возможностей в этой области, но их вполне хватит, чтобы удовлетворить даже самый привередливый аппетит.

Каким требованиям должен отвечать соус, чтобы мы признали его хорошим?

Ответ прост:

- а) соус должен быть хорошо приготовлен;
- б) должен быть подан к соответствующему блюду.

И еще пара практических замечаний: даже самый удачный соус утрачивает вкус и остальные качества, если его разогреть. Поэтому соус надо готовить в последнюю минуту и ровно столько (даже лучше меньше, чем больше), чтобы его хватило на один раз.

Опаснее всего оставлять соус на следующий день летом, так как появление бактерий (тепло!) и изменившийся (к худшему) вкус — враги здоровой кухни.

И наконец, последнее замечание. Во всех рецептах, куда входит масло, его можно заменить свежим маргарином. Вкус соусов не изменится, зато на сэкономленные деньги вы сможете купить побольше фруктов.

Основной белый соус. На маленькую сковородку положите кусочек масла или маргарина величиной с грецкий орех. Когда жир растопится (но смотрите, чтобы он не начал пригорать — коричневеть), насыпьте столовую ложку муки и, непрестанно помешивая, хорошенько разотрите муку с жиром. Это продлится (на малом огне) минуты две. Затем вливаем в эту заправку малыми порциями стакан холодной воды или молока, не переставая помешивать и не допуская образования комочков. Посолите по вкусу и, когда масса закипит, снимите сковородку с огня.

Приготовленный таким образом соус — это еще полуфабрикат, и в дело он употреблен быть не может. Но это основа для многих очень вкусных соусов.

Например, для:

Соус «сюрем» (французский рецепт). Добавляем к основному белому соусу две-три ложки сметаны, перемешиваем и еще раз доводим до кипения. В последнюю минуту вливаем ложку куриного бульона или бульона из кубиков концентрата, растворенного в кипятке.

Горячий соус «сюрем» идет к отварной треске и любому «белому» мясу — к телятине, свинине и молодой говядине.

Соус «морнэй» (французский рецепт). К основному белому соусу, приготовленному обязательно на молоке и в меру посоленному, добавляем пятьдесят граммов тертого сыра (голландского, латвийского и др.) Как следует перемешав, доводим до кипения еще раз. Можно чуть поперчить, а если под рукой имеется лимон — выдавить несколько капель сока.

В горячем виде это превосходное дополнение к вареным овощам, особенно к цветной капусте, спаржевой фасоли и... картофелю. Треска, сваренная в овощном отваре, тоже любит общество этого соуса.

Соус «пуллет» (французский рецепт). В основной белый соус, приготовленный на молоке и только что снятый с огня, вбиваем свежий желток и тщательно все перемешиваем. В последнюю минуту добавляем ложку бульона из кубиков концентрата.

Добавление пары капель лимонного сока тоже рекомендуется, хотя и не обязательно.

Этот соус подходит, особенно с добавлением лимонного сока, ко всем видам отварных мяса и рыбы.

Соус «бешамель» (французский рецепт). Это один из шедевров французской кухни.

Существует много вариантов этого соуса, но один из них особенно достоин широкого применения. Дело в том, что отварная

говядина, телячья печенка, рыба, цветная капуста, спаржевая фасоль и даже скромная молодая картошка, запеченные в этом соусе, становятся пищей нежной и изысканной.

Конечно, этот соус предназначен не на каждый день. Но в торжественных случаях или когда вы просто хотите порадовать кого-нибудь из друзей вкусным обедом, или, наконец, если в воскресенье идет дождь, отчего нет желания никуда идти, и у вас много времени, и хочется «чего-нибудь вкусненького» — во всех этих случаях предлагаем вашему вниманию соус «бешамель».

Начнем с приготовления основного белого соуса на молоке и, если хотите, на масле, когда он остынет, вбейте в него одно целое сырое яйцо и один желток, (по особому случаю можно и два) и перемешайте массу вилкой как можно тщательней, чтобы белок и желтки идеально соединились с основным соусом. Посолите по вкусу, добавьте щепотку перца (на кончике ножа) и сок из четвертушки лимона.

Если у вас есть «чудо», смажьте его сначала маслом или маргарином, а если есть духовка, смажьте небольшую, но относительно глубокую сковороду, которую потом поставьте в духовку. В «чудо» или на сковороду положите нарезанную ломтиками вареную говядину, холодную телячью печень или куски вареной курицы (без костей!). Вместо мяса можно положить цветную капусту (если она большая, поделите ее на несколько частей) или просто вареную (но не разваренную) молодую картошку. Поверх налейте ложкой соус, еще поверх положите несколько маленьких кусочков масла — тогда поверхность соуса красиво зарумянится.. «Чудо» накройте крышкой, сковороду вдвиньте в горячую духовку. Печься это блюдо должно тридцать-сорок минут. Когда поверхность зарумянится, в опущенная в соус спичка окажется влажной, но не будет облеплена клейким соусом, блюдо готово.

Его подают горячим, в той же посуде, в какой оно запекалось, — или в «чуде», или на сковороде. Если «бешамель» запекался с мясом, отдельно надо подать зеленый салат, или вареный зеленыш горошек, или салат из огурцов. Картофель можно приготовить отдельно, а можно и запечь под соусом вместе с мясом (последнее куда удобнее — мясо укладывается в центре, а картофель — вокруг «веночком”).

Все это очень вкусно, хотя и отнимает порядочно времени.

Соус с хреном. К основному белому соусу (не слишком густому) добавляем ложку тертого хрена (соус можно довести до кипения, но не обязательно). Заправляем его одной-двумя ложками сметаны и по вкусу солью и сахаром. Можно добавить и капель десять-шестнадцать уксуса (но осторожно).

Горячий соус с хреном идеально гармонирует с отварным мясом (говядиной, свининой), яйцами (крутыми, выпускными, глазуньей), жареной и вареной рыбой.

Соус с укропом. К основному белому соусу — не слишком густому — добавляем одну-две ложки сметаны и горсть мелко нарезанного укропа, предварительно как следует промытого. Добавив сметану, разогреваем соус, а добавив укроп, проверяем достаточно ли соус посолен, и не доводя до кипения, подаем в горячем виде к крутым яйцам, глазунье, вареной и поджаренной картошке, к котлетам из вареного картофеля и отварному мясу — телятине, свинине, говядине.

Соус с зеленым луком. Готовим его так же, как соус с укропом, с той лишь разницей, что вместо укропа добавляем горсть мелко нарезанного зеленого лука. Кто любит, может добавить щепотку сахара и десять-пятнадцать капель уксуса.

Основой для вышеприведенных соусов был белый соус. Для разнообразия мы познакомим вас с несколькими рецептами соусов, базирующихся на основе красного соуса.

Основной красный соус. Из кусочка маргарина (или масла) величиной с грецкий орех и неполной ложки муки делаем заправку, которую надо держать на огне, непрерывно помешивая, до тех пор, пока она не зарумянится. Тогда начинаем понемногу добавлять воду (неполный стакан), продолжая помешивать, чтобы не было комочков. Если хотите, можете добавить и чайную ложку бульона из кубиков, а если у вас есть куриный бульон, соус можно вообще сделать на нем.

Томатный соус. В основной красный соус опустить три спелых помидора, нарезанных ломтиками, и варить двадцать минут, затем протереть все через сито, посолить, добавить по вкусу сахара.

Вместо свежих помидоров вы добавите полторы ложки томата-пасты, протирать соус не надо.

Этот соус стоит делать зимой. Летом, когда есть свежие помидоры, лучше есть их в натуральном виде.

Томатный соус, по нашему мнению подходит ко всему.

Луковый соус. Растапливаем на сковороде кусок маргарина величиной с грецкий орех и добавляем мелко нарезанный лук (одну луковицу). Когда лук зарумянится до темно-золотистого цвета, всыпаем ложку муки (желательно подрумянить ее предварительно до светло-бронзового цвета). Перемешиваем, добавляем неполный стакан холодной воды и ложку бульона (из кубиков концентрата). Не переставая помешивать, чтобы не было комочков, варим пять минут, после чего протираем через сито, добавляем по вкусу соли, сахара и чуть-чуть уксуса.

Горячий луковый соус особенно хорош к рубленным котлетам, котлетам из вареной картошки, мясными клецкам, отварной говядине, и кашам — гречневой и пшенной.

Горячий соус с хреном. Растопите ложечку маргарина, добавьте ложечку тертого хрена, тщательно перемешайте. Затем влейте три ложки сметаны, пол-ложечки уксуса. По вкусу посолите и досыпьте сахару. Подогрейте, но не доводите до кипения. Если вы склонны к расточительству, вбейте туда же сырой желток и взбейте эту массу вилкой до состояния однородной эмульсии.

Подают этот соус в тех же случаях, что и соус с хреном, приготовленный на основе белого соуса.

Холодный соус с хреном. Ложку тертого хрена смешиваем с тремя ложками сметаны, добавляем по вкусу уксус, соль, сахар.

Это великолепная приправа для холодного мяса, ветчины и крутых яиц.

Соус томатный (горячий). Кусочек (чайную ложку) маргарина или масла разогреваем на сковороде с ложкой томата-пасты и ложкой воды и доводим до кипения. Добавляем три ложки сметаны и по вкусу соли и сахара. Подогреваем все вместе, не давая закипеть. Прибавка: добавленный сюда же сырой желток (предварительно хорошенько взбитый вилкой) превращает соус в истинную отраду гурманов.

Соус этот очень хорош к макаронам, выпускным яйцам, оладьям из сырого картофеля (в этом случае добавляем к соусу щепотку перца), кашам, отварной фасоли, горячей колбасе и сосискам.

Соус грибной. Пятнадцать-двадцать граммов сушеных грибов сварить в полутора стаканах воды (предварительно тщательно отмыть их и замочить на пару часов в воде; варить в той же воде, в которой они мокли!). Мелко нарезанные грибы тушить три минуты с ложечкой маргарина или масла, можно добавить и мелко посеченного лука (достаточно маленькой луковицы). Затем залить все грибным отваром и прокипятить. Добавить три ложки сметаны, ' посолить по вкусу и всыпать щепотку перца.

Приготовленный таким способом грибной соус находит разностороннее применение: годится к рису, и всяким крупяным запеканкам, картофельным котлетам, мясным клецкам, котлетам из рубленого мяса, ко всем макаронным изделиям, выпускным яйцам.

Соус с зеленым луком. Сварить вкрутую яйцо. Желток растереть в мисочке с третьей чайной ложечки соли, таким же количеством сахара и чайной ложечкой уксуса. Добавить две ложки сметаны и пригоршню мелко нарезанного зеленого лука (можно также прибавить несколько накрошенных редисок) вместе с рубленным крутым белком.

Отварное мясо, залитое этим соусом, необыкновенно вкусно. Вообще он очень хорош ко всякому холодному мясу и крутым яйцам.

Соус горчичный. Сварить вкрутую яйцо. Желток растереть в мисочке с чайной ложкой сахара и третью чайной ложки соли. Прибавить чайную ложку столовой горчицы. Можно влить также чайную ложку растительного масла. Когда масса станет однородной, разбавить ее двумя-тремя ложками сметаны. Под конец насыпать в соус рубленый крутой белок и половину мелко нарезанного малосолевого огурца или корнишона.

Прекрасная приправа к холодному мясу или вымоченной селедке!

Соус «молния». Соус этот, хорошо уживающийся со всяким мясом и копченостям, в отношении быстроты приготовления побивает все рекорды. Ложку повидла (лучше всего смородинового, но можно и брусничного, сливового или клюквенного) тщательно перемешиваем с ложкой горчицы. Это все!

МАЛЕНЬКИЙ ДЕССЕРТ — БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Десерт, приготовленный собственноручно, как бы мало его ни было, всегда вкуснее магазинного пирожного. Особенно после тяжелого трудового дня.

Здесь же мы приведем рецепты еще нескольких блюд, которые очень просты и приготовление которых займет несколько минут.

Взбитые сливки. Полстакана жирных сливок (можно и густой свежей сметаны) взбиваем венчиком, пока сливки не загустеют и не начнут отрываться от венчика.

Добавляем две ложки сахарной пудры и щепотку ванилина.

Холодные сливки взбиваются куда быстрее, так что рекомендуется предварительно охладить их, например, поставив бутылку со сливками в холодную воду.

Взбитыми сливками или сметаной поливаем:

- 1) землянику,
- 2) клубнику,
- 3) малину,

4) купленное в кондитерской и уже дома раскрошенное бисквитное печенье или пирожное «безе».

В четвертом случае взбитую сметану можно посыпать тертым шоколадом.

Горячие гренки с джемом. Четыре ломтика черствой городской или любой другой, очищенной от корочки булки погружаем в подслащенное молоко, а затем обмакиваем во взбитое венчиком яйцо. На сковородке распускаем ложечку с верхом масла и жарим ломтики по четыре минуты с каждой стороны. На тарелке посыпаем их сахарной пудрой с ванилином или смазываем джемом.

Мусс из яблок. Натираем на мелкой терке (пластмассовой) большое яблоко, по вкусу подсыпая сахар и смешиваем со взбитым в пышную пену яичным белком. К этому добавляем несколько штук печенья. На редкость освежающий десерт!

Пудинг манный. В кипящее молоко (один стакан), непрерывно помешивая, всыпаем полторы столовых ложки манной крупы. Варим на малом огне (на рассекателе) пятнадцать минут. Затем растираем один желток с двумя ложками сахара и смешиваем с теплой еще манной кашей. Когда все остынет, добавляем, осторожно перемешивая, взбитый в густую пену белок. Пудинг поливается малиновым или вишневым соком или сиропом.

Молочный кисель. Вскипятить стакан молока с чайной ложечкой сахара, влить разведенную в двух ложках холодной воды одну чайную ложечку картофельной муки и, старательно помешивая, дать закипеть. Затем растереть желток с полной ложкой сахара и смешать с киселем (эту смесь можно подогреть, но не давать ей кипеть, иначе желток свернется). Разлить в чашки, есть холодным. Кисель получается просто превосходным на вкус. Его можно еще усовершенствовать, если положить в кипящее молоко четыре-пять мелко нарезанных миндалин.

Перед едой неплохо полить кисель малиновым соком.

Фруктовый кисель. Готовится так же, как и молочный кисель, с той только разницей, что вместо молока берем полстакана хорошего фруктового сока и полстакана воды и не добавляем какао. Это кисель можно готовить и из фруктового сока пополам с молоком. В кипящую смесь вливаем разведенную водой картофельную муку (две столовые ложки воды и чайная ложечка картофельной муки).

Самый лучший кисель получается из малинового или вишневого сока (сиропа). Подходящая добавка — парочка сухих печеньиц.

КОМПОТЫ

Из яблок. Одно большое яблоко чистим, удаляем сердцевину и заливаем стаканом кипятка, всыпаем ложку сахара и варим (в зависимости от сорта) три-пять минут.

Из слив. Десять слив варить, как указано выше. Можно добавить щепотку корицы.

Из груш. Одна крупная груша — варить, как указано выше. Добавить чуть-чуть ванилина.

Из вишен. На полстакана вишен — полторы ложки сахара. В остальном как указано выше. Эти компоты едят только холодными.

В н и м а н и ю курильщиков! Свежие фрукты «на сон грядущий» не только заменяют последнюю сигарету, но и делают ее совершенно излишней.

Пудинги и желе из концентратов. Стоит купить и попробовать. Они, как правило, очень вкусны. На пакетиках вы найдете способ приготовления. Содержимого одного пакета хватит на два-три раза.

Зимний десерт «на праздники». Почистить один апельсин и одно яблоко. Нарезать поперек тонкими пластинками. Уложить чередующимися слоями в стеклянной мисочке: каждый слой посыпать сахаром (пол-ложечки) и по желанию мелко нарезанным миндалем. Желательно напаковать мисочку доверху, чтобы ее можно было прикрыть крышкой или тарелкой, и на два-три часа положить сверху какую-нибудь тяжесть, чтобы фрукты пустили сок. Перед едой охладить. Можно влить в мисочку рюмку белого вина, но это не обязательно.

Яблоки в тесте. Тесто: один желток взбиваем венчиком с половиной стакана молока, добавляем две ложки просеянной пшеничной муки, ложку сахара, щепотку соли и продолжаем взбивать, пока не получится однообразная масса.

Одно большое или два маленьких яблока чистим, удаляем сердцевину и режем поперек на кружочки.

На сковороде сильно разогреваем полную ложку смальца, обмакиваем кружочки яблока в тесто (каждый в отдельности) и жарим с двух сторон шесть-восемь минут, по три-четыре минуты с каждой стороны. Горячие блинчики посыпаем на тарелке сахарной пудрой.

Лучше всего они прямо со сковороды, но и в холодном виде заслуживают внимания.

Указанного выше количества достаточно для третьего блюда на обед и для «сладкой добавки» на ужин.

НАПИТКИ

Молока Молоко — один из ценнейших продуктов, какие природа дарит человеку. Оно содержит почти все элементы, необходимые для того, чтобы поддерживать организм в состоянии абсолютного здоровья.

Тот, кто считает молоко напитком, подходящим лишь для детей, не только проявляет полную неосведомленность в области рационального питания, но и совершает куда более серьезную ошибку, лишая свой организм «подвоза» элементов, обязательных для того, чтобы сохранить здоровье, молодость и... красоту.

Эта чудесная способность поддерживать наш организм в «цветущем состоянии» свойственна молоку главным образом потому, что оно содержит:

- а) полноценный белок,
- б) кальций,
- в) жиры,
- г) молочный сахар,
- д) витамины А, В₂ и Д.

Трудно и мечтать о более удачном соединении этих ингредиентов в одном продукте, а тем более в одном стакане, не правда ли? Стоит помнить и о том, что человеческий организм усваивает содержащиеся в молоке сокровища необыкновенно легко — легче, чем из других продуктов.

Стакан молока в день (лучше два), и ни капли меньше — вот наш лозунг!

Казалось бы, писать о том, как кипятить молоко, излишне — ведь это так просто. Мы, однако, не совсем уверены в этом. И все-таки, даже если вам не раз приходилось кипятить молоко, прочитайте нашу, рекомендацию. Труд невелик, а вдруг вы узнаете что-то новое?

Чтобы облегчить «изучение предмета», мы изложим «молочную науку» по пунктам.

1. Если вы не уверены, что молоко от абсолютно здоровой коровы или что оно доставлено с идеальным соблюдением правил гигиены (чистота и еще раз чистота!), вскипятите его.

2. Молоко кипятят недолго (оно должно подняться дважды) — при соблюдении этого условия гибнут микробы и сохраняются витамины и вкус молока.

3. Для кипячения молока необходимо завести отдельную алюминиевую или эмалированную кастрюлю.

4. Перед тем как влить молоко, чистую кастрюлю ополаскивают холодной водой и не вытирают, тогда молоко не подгорит.

5. Кипяченое молоко (если вы не выпили его сразу), надо по возможности быстро остудить. Можно, например, кастрюлю с горячим молоком поставить в большую посудину, наполненную холодной водой. Остывшее молоко должно стоять в прохладном и темном месте..

6. **Простоквашу** (кислое молоко), напиток, неоценимый в жаркие дни (молодая картошка с простоквашей!), можно сделать и из кипяченого молока, положив в стакан или глиняную крынку ложку сметаны перед тем, как влить туда молоко. Сделав это утром, к вечеру, особенно в жаркие дни, вы получите готовую простоквашу. Кислое молоко, выпитое на ночь, если оно не старше одних суток, уберезет вас от запоров.

Примечание к пункту 1. Чтобы молоко не выкипело (чаще всего это происходит, пока вы бреетесь или стоите перед

зеркалом), нужно:

а) положить на дно кастрюли фарфоровый или металлический «сторож» (продается в хозяйственном магазине);

б) смазать внутренние стенки кастрюли маслом на высоте пяти сантиметров над уровнем молока. Закипевшее молоко не поднимется выше линии масла.

Не пейте молоко залпом — если оно собирается большими порциями, желудку труднее переварить его, а это может привести к неприятным последствиям.

Если вам подвернулась возможность выпить молока (пастеризованного или парного в деревне), тут же используйте ее, но соблюдая чувство меры. Молоко просто неоценимо в нашем холостяцком хозяйстве, и все-таки не увлекайтесь: оно не может быть основным или единственным элементом питания.

Два, даже три стакана молока в день (но не подряд!) — это норма, особенно для молодежи. Один же стакан — минимум, крайне необходимый для нашего организма.

Суррогаты кофе. В продаже есть много сортов натурального кофе (суррогатов). Отличаются они друг от друга вкусом и ароматом. Так что можно, перепробовав несколько сортов, остановиться на том, который вам больше нравится.

Если хранить кофе-суррогат в початой картонной коробке, в которой он продается, он теряет аромат, поэтому дома лучше сразу пересыпать его в стеклянную или металлическую, плотно закрывающуюся банку. Готовить кофе надо ровно столько, сколько вы выпьете за раз. Заваренный утром и простоявший вместе с гущей до вечера, а затем разогретый или, хуже того, прокипяченный, он совершенно теряет вкус.

Заваривать кофе-суррогат надо всегда в одной и той же, лучше всего пол-литровой, кастрюльке (или кофейнике). Процесс этот несложный; и если вы усвоите два приведенных ниже рецепта, можете считать, что полностью овладели этим искусством.

1. Влейте в кастрюлю (кофейник) полтора стакана сырой воды и насыпьте туда две полные ложечки кофе. Когда вода закипит, сниите кастрюлю с конфорки. Внимание: для того чтобы осадить гущу, достаточно плеснуть в кофе ложку холодной воды. Через пять минут осторожно перелейте кофе в кастрюлю с горячим молоком. Наполните чашки, добавьте по вкусу сахар.

Примечание. Черный кофе готовят из натурального, а из суррогата — только кофе с молоком.

2. В молоко (берем его столько, сколько выпьем за раз) всыпаем одну-две ложечки кофе и доводим его до кипения. Наливать в чашку его надо через ситечко, так как плавающая в утреннем кофе гуща способна на целый день изрядно испортить настроение.

Какао. В стакан (чашку, кастрюлечку) насыпаем ложку с верхом какао и сахара по вкусу, затем, доливая понемножку холодное молоко (или воду), растираем эту смесь, пока она не превратится в однородную густую массу без комочков. Затем выливаем эту массу в кипящее молоко и доводим его до кипения. Вот и все.

Классическая пропорция: полная чайная ложечка какао на стакан молока.

Точно таким же способом готовят какао и на воде.

Мода на **кофе** широко распространилась после победы под Веной (1683). Он, правда, был известен и раньше, но не пользовался популярностью.

Благодаря содержанию кофеина кофе действует возбуждающе, устраняет чувство усталости и «проясняет мысли». Именно это качество сделало его любимым напитком писателей, работающих по ночам.

Для заваривания кофе должна быть отведена отдельная, только для этой цели предназначенная кастрюлька (эмалированная), которую надо содержать в идеальной чистоте, тщательно моя после употребления.

Порция на одного человека (классическая): одна ложка с верхом молотого кофе на один стакан воды (для «мокко» берем три четверти стакана воды). Мы приводим все рецепты из расчета одного стакана готового кофе.

1. Простейший способ заваривания кофе. В кипящую воду засыпаем кофе. Тут же, не допуская того, чтобы вода снова закипела, снимаем кастрюльку с огня и накрываем ее крышкой или тарелочкой. Через пять минут процеживаем кофе в чашки (предварительно их следует прогреть, ополоснув горячей водой, чтобы кофе не остывал слишком быстро).

2. Кофе по-турецки. Воду, в которой разведены две ложечки сахара, доводим до кипения. В кипящий «сироп» всыпаем как можно более тонко смолотый кофе, позволяем ему закипеть лишь один раз, и этот душистый, пенистый (!) напиток разливаем в маленькие чашечки.

Очень изысканным считается подать к приготовленному таким способом кофе козинаки или маковник (их можно купить в булочных-кондитерских).

ЧАЙ

В Японии на родине чая, приготовление этого напитка и сам процесс чаепития оваяны поэзией, больше того—считаются великим искусством.

Мы обычно применяем два способа заваривания чая.

1. Кипятим воду в чайнике. Кстати, если на стенках чайника после его употребления в течение нескольких недель образовалась накипь, вкус чая улучшится.

Затем насыпаем чай в сухой чистый фарфоровый чайничек, из расчета одна столовая ложка на один стакан. Чайничек ставим подогреваться на большой кипящий чайник. Затем в чайничек наливаем немного кипятка — так, чтобы вода только покрыла листики. Снова подогреваем его пару минут. Наконец чайничек доливаеся кипятком и снова ставится на пять-семь минут на открытый чайник, в котором продолжает кипеть вода. Если заваривается одна порция чая, чайничек наливается не более чем до половины. Полученную по такому способу эссенцию наливаем в чашки и в зависимости от того, хотите ли вы чаю покрепче или послабее, доливаем в чашку соответственное количество кипятка.

2. В большой фарфоровый чайник засыпается соответствующее количество чая, заваривается небольшим количеством кипятка, а затем доливаеся кипящей водой из расчета чашка воды на человека. Чай, заваренный таким образом, не разбавляется водой. Это так называемый английский способ.

У нас распространен русский обычай пить чай из стаканов. Иногда удобнее пить чай из чашек. Так как фарфор дольше удерживает тепло, особенно, если чашки перед тем, как наливать в них чай, ополоснуть кипятком. К чаю можно подать лимон (сок или ломтики), молоко (горячее), немножко сливок (сырых или кипяченых), фруктовые соки (чаще всего малиновый, особенно при простуде), ром и коньяк.

Очень бодрит утром горячее молоко, разбавленное крепкой заваркой чая (треть чашки заварки и две трети горячего молока).

В чайничек для заварки можно бросить маленький кусочек апельсиновой корки (только верхнюю, желтую шкурку); чай приобретает тогда приятный и легкий запах апельсина. Это особенно ценно, если вы употребляете дешевые сорта чая.

«Час чая» должен быть той минутой, когда вы чувствуете себя дома лучше всего, то есть когда после напряженной работы отдыхаете в обстановке, которую вы больше всего любите — в собственном уголке или в своей комнате. Наденьте удобные комнатные туфли и любимый халат (а мужчины — домашнюю куртку), усадьтесь поудобнее в кресле или растянитесь на тахте — и, попивая чай, отложите на минуту книгу, чтобы помечтать о всяких приятных вещах.

Уверяем вас, что на остаток дня вам гарантировано хорошее настроение.

О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ И О БУЛОЧКАХ

Хлебу — наш самый глубокий поклон; хлеб овсян очаровани-ем старинных легенд, с хлебом связаны многочисленные обряды и обычаи.

Еще сегодня на крестьянском столе самое почетное место занимает ароматный каравай хлеба, выпеченный на капустном листе. Еще и сейчас особенно почетных и любимых гостей встречают у нас хлебом-солью.

А сейчас несколько практических советов.

Не покупайте хлеб и булки в больших количествах. Иначе вы всегда будете есть их слишком много, облегчая себе, правда, решение проблемы «скороых» завтраков и ужинов, но мешая правильной работе организма.

Лучше всего ешьте вчерашний хлеб.

Городские булки, сайки, батоны и т.д. черствеют гораздо быстрее, чем черный хлеб. Они быстро теряют вкус и аромат. Черные же сорта хлеба, наоборот, «дозревают» на следующий день после выпекания. Если черный хлеб держать на тарелке прикрытым салфеткой или в целлофановом кульке и к тому же в прохладном месте, он сохранит свежесть, вкус и аромат от трех до пяти дней.

Хлеб можно есть не только с маслом. Творог, сыр, мед и сливовое повидло (витамин В) значительно улучшают не только вкус съеденного с аппетитом ломтика хлеба, но и увеличивают его питательность — они содержат вещества, которых хлеб сам по себе не имеет.

Как делать **грэнки**. Нет ничего проще! Ломтики хлеба средней толщины кладем на сковородку. Когда они слегка подрумянятся, переворачиваем их на другую сторону. Есть их надо теплыми, прямо со сковородки, намазав маслом, творогом, медом, джемом, повидлом и т.д. Грэнки гораздо полезнее свежего и даже черствого хлеба. Карамелизовавшийся крахмал (это и есть та самая аппетитная, хрустящая корочка) помогает организму переварить и усвоить ваш завтрак или ужин.

Грэнки к супу. Ломтик хлеба режем на кубики, кладем их на сковороду и время от времени перемешиваем, чтобы они подрумянились со всех сторон. Высыпаем их в тарелку еще горячими и заливаем горячим супом. Есть надо сразу же, потому что размокшие грэнки невкусны.

Грэнки — иначе. Растопить на сковороде пол-ложечки масла или сливочного маргарина и, уменьшив пламя грелки, чтобы жир не подгорел, подрумянить на нем грэнки, нарезанные, как в предыдущем рецепте, кубиками. Затем обкатать кубики в тертом сыре и ссыпать в тарелку с супом.

Как «освежить» зачерствевшую булку или хлеб. Случается

иногда, что, вернувшись домой уставшими и голодными, вы с ужасом обнаруживаете, что в доме нет ни кусочка хлеба. Не приходите по этому поводу в отчаяние и, самое главное, не нервничайте. В холостяцком хозяйстве всегда можно найти лопоту черствого хлеба или булки. Так и есть — нашли, но ваша находка тверда как камень и ее нельзя ни разрезать, ни разгрызть. Опустите лопоту на пару минут в воду (если он очень черствый, то на две-четыре минуты, в зависимости от величины), а потом положите в печь-«чудо» или, если у вас есть газовая плита, в зажженную духовку. Процесс «омоложения» сухаря длится десять-пятнадцать минут. Как правило, конечный результат бывает удовлетворительным.

Ни в коем случае не «освежайте» заплесневевший хлеб или булку!

Хлебный суп — «последнее спасение». Измельчите черствый, высушенный кусок «украинского» хлеба (если у вас нет мельницы или ступки, заверните кусочки хлеба в чистую тряпочку и растолките рукояткой ножа, молотком — словом, чем-нибудь твердым). Две-три ложки толченого хлеба всыпьте в полтора стакана кипятка, добавив, если есть, щепотку тмина, или ложку томатной пасты, или кубик бульона. Варить две минуты. Посолить по вкусу и уже в тарелке заправить свежим маслом (пол-ложечки).

Кто любит чеснок, может еще перед тем, как налить суп, натереть тарелку зубком чеснока.

Это вкусный и питательный суп, неоценимый перед зарплатой или стипендией, когда дома пусто, хоть шаром покати.

Как хранить хлеб и булки. Лучше всего в специальной алюминиевой коробке с дырочками — спросите их в хозяйственных магазинах. Такая коробка будет вам верно служить круглый год. Пригодится и во время пикников.

Она предохраняет хлеб и булку от быстрого высыхания, от мух (это очень важно!) и от пыли, а благодаря вентиляции хлеб и булка в ней не плесневеют.

Если у вас нет такой коробки и вы не можете купить ее, держите хлеб и булку в чистой салфетке или в полиэтиленовом мешочке.

Не заворачивайте хлеб в газету!

Но даже если вы приняли все указанные меры предосторожности не держите хлеб на солнце, а положите в темное прохладное место.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВИТ ДОМА

Свежую булку или хлеб (хоть они и вкусны, но не так уж

полезны), можно нарезать тонкими ломтиками, если перед тем, как резать, каждый раз обмакивать нож в кипяток.

Колбаса не высохнет и не изменит цвета, если вы прикроете срез влажным кусочком промасленной (пергаментной) бумаги.

Яйца не лопнут в кипятке, если воду предварительно посолить.

Початая луковица сохранит свежесть, если положить ее срезом на тарелочку, посыпанную солью.

Остаток засохшей горчицы можно «возродить», влив в нее каплю уксуса и посыпав щепоткой сахара.

Пересоленный суп можно спасти, опустив в него несколько кусочков сырого картофеля и кусок сухого хлеба (через десять-пятнадцать минут вынуть).

Начатые, но не съеденные до конца консервы переложите из жестяной банки в фарфоровую мисочку или стеклянную банку. Если у вас нет холодильника, доедайте их в тот же день.

Густую томатную пасту можно хранить, залив ее подсолнечным маслом так, чтобы оно покрывало пасту слоем в палец толщиной. Хранить в стеклянной банке.

Картофель и другие овощи (морковь, сельдерей, свеклу) чистите в воде — это убережет ваши руки от темных пятен.

Овощи зеленого цвета варите в открытой кастрюле; тогда они сохраняют цвет.

Цветную капусту и сельдерей варите под крышкой. Тогда они не потеряют белого цвета.

Съеденное в промежутке между завтраком и обедом или ужином и обедом яблоко или сырая морковка не только полезны — они удаляют также застрявшие между зубами остатки пищи, которые, разлагаясь, ведут к порче зубов! Но яблоки, разумеется, не освобождают нас от обычной зубной щетки!

Если вас лечили антибиотиками (очень вам сочувствуем), ешьте как можно больше богатых витаминами фруктов и сырых овощей. Антибиотики уменьшают количество витаминов в организме.

Мясные, рыбные и другие консервы всегда дополняйте салатом из сырых овощей, зеленым или репчатым луком, зеленым салатом или зеленью петрушки.

КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ

Завтраки

Весной, летом и осенью:

1. Молоко или чай с молоком, яйцо всмятку, гренки из хлеба, масло, редиска или зеленый лук.
2. Яичница из двух яиц, посыпанная зеленым луком, гренки или черный хлеб с маслом.
3. Творог, два свежих помидора, хлеб или гренки с маслом. Молоко, чай или кофе.
4. Молоко или кофе с молоком. Гренки из хлеба, творог, мед, свежий огурец.

Зимой:

1. Овсянка на молоке, чай, гренки из хлеба, мед, джем.
2. Манная каша на молоке. Гренки из хлеба, масло, мед, джем.
3. Хлеб с маслом и сыром. Молоко или кофе с молоком.
4. Два яйца всмятку, хлеб с маслом, молоко, чай с молоком, или кофе с молоком.
5. Яичница-глазунья с салом. Хлеб с маслом. Чай или кофе с молоком.
6. Салат из лука, гренки из хлеба. Чай с молоком.

Обеды

Весной, летом, осенью:

1. Омлет, картошка с укропом, салат из помидоров или

огурцов.

2. Шницель из телятины или свиная отбивная. Картошка с укропом, овощной салат. Чай.

3. Вареная цветная капуста, картошка с укропом. Гоголь-моголь с клубникой или земляникой. Чай, печенье.

4. Яичница из двух яиц, посыпанная зеленым луком. Картофель, зеленый салат. Чай.

5. Котлеты из трески, салат из сырых овощей, вареная картошка. Чай.

6. Фрикадельки из трески под укропным соусом, картошка. Чай.

7. Хлодник. Рубленые котлеты, картофель, салат из помидоров. Пирожное.

8. Яичница-глазунья, шпинат, картофель. Ягоды (малина, клубника, земляника) со взбитыми сливками.

9. Шницель натуральный, морковь с горошком, картофель. Компот.

10. Отварная треска, картошка, соус с зеленым луком или хреном (холодный). Чай, печенье (две-три штуки).

11. Фруктовый суп (невареный). Ромштекс или жареная печенка, картофель. Зеленый салат.

12. Овощной суп «весенний». Сладкие блинчики с творогом.

Зимой

1. Суп манный.

Рубленые котлеты, картофель, салат из квашеной капусты.

2. Бульон и гренки с тертым сыром. Котлеты из трески, картошка, салат из сырой моркови.

3. Грибной суп.

Вареная картошка со шкварками и жареным луком.

Пирожное.

4. Свиная отбивная с яблоками, картофель.

Чай, печенье с джемом.

5. «Ризотто» из запеченной каши, томатный соус.

Творог с джемом.

Чай, печенье.

6. Филе вымоченной сельди, картофель.

Горячие гренки с джемом.

Чай.

7. Клецки из вареного картофеля, посыпанные тертым сыром.

Яблочный мусс.

Чай.

8. Томатный суп.

Жареная колбаса, картошка, горчица.

Яблоко.

9. Фасоль в томатном соусе с колбасой, картофель. Шоколадный сырок, печенье, чай.

10. Картофель, запеченный с яйцами. Томатный соус. Кисель.

11. Клецки с колбасой или ветчиной. Томатный соус. Яблоко. Чай.

Ужин

Весной, летом, осенью:

1. Салат из огурцов с творогом, хлеб, масло, чай.

2. Творог со сметаной, зеленым луком, редиской. Хлеб, масло. Кисель.

3. Молодая картошка с укропом и маслом.

Простокваша.

4. Яичница с зеленым луком. Помидоры.

Хлеб, масло.

5. Крутые яйца под соусом с зеленым луком.

Хлеб, масло. Чай.

6. Салат из копченой трески. Гренки из хлеба, масло. Чай.

7. Копченности, салат из сырых овощей со сметаной. Хлеб, масло. Кефир.

Зимой:

1. Сосиски в томатном соусе. Хлеб, масло, чай.

2. Клецки на молоке.

3. Селедка с луком и сметаной. Хлеб, масло. Чай.

4. Омлет с джемом. Чай.

5. Жареная колбаса, картофельный салат. Кефир.

6. Сардельки. Хрен со сметаной. Чай.

7. Хлеб с маслом и сыром. Салат из лука со сметаной. Чай.

Все это только толчок для вашего воображения. Очень скоро вы приобретете кулинарные навыки и приспособите ваше меню к своим вкусам, условиям и возможностям.