Наркомпищепром СССР
домашней хозяйке

Книга о вкусной и здоровой пище

ПИЩЕПРОМИЗДАТ

Наркомпищепром СССР — домашней хозяйке

Книга о вкусной и здоровой пище

Одобрена Всесоюзным научно-исследовательским институтом питания Народного комиссариата здравоохранения СССР

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР
Е. Л. ХУДЯКОВ

РЕДАКТОР ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
ПРОФ. Б. В. ВИЛЕНКИН

РЕДАКТОР ОТДЕЛА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ
ЗАСЛ. ДЕЯТЕЛЬ НАУКИ
ПРОФ. М. И. ПЕВЗНЕР

РЕДАКТОР ОТДЕЛА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ
ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
ПРОФ. О. П. МОЛЧАНОВА

ПИЩЕПРОМИЗДАТ
МОСКВА 1939 ЛЕНИНГРАД

Ответ. секретарь редакции Г. А. Толстов
Научный консультант Н. П. Цыпленков

•

Оформление И. А. Уразова и В. В. Зегера
Технический редактор С. М. Григорьев
Обложка С. Н. Мельникова
Форзац и цветные фотографии М. И. Заборова
Фото М. В. Менджерицкого, А. И. Тулес и др.
Красочные объявления и заставки – Союзпищепромрекламы

•

В СОСТАВЛЕНИИ КНИГИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

А. В. Абатуров, П. В. Александров, А. А. Ананьев, Б. И. Батаров, Р. П. Бикке, О. А. Бойков, И. Д. Ганецкий, С. Р. Грознов, В. П. Ефимов, К. С. Лаптев, В. И. Лимановская, С. И. Месрапян, Н. М. Пирогов, Г. М. Скрыпкин, В. С. Цветков, А. В. Шеффер и др.

•

ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Просим вас написать отзыв об этой книге, указав свой адрес, профессию и фамилию.

Отзывы посылайте по адресу: Москва, 17, проезд Владимирова, 6. Редакции газеты «Пищевая индустрия».

ПРЕДИСЛОВИЕ

За годы сталинских пятилеток в Советском Союзе создана мощная пищевая индустрия. Она выпускает огромное количество продуктов питания для удовлетворения самых разнообразных вкусов и потребностей населения, для взрослых и для детей, для здоровых и для больных. Непрерывно повышающийся рост благосостояния советского народа предъявляет к пищевой, рыбной и мясо-молочной промышленности все новые и новые требования.

С каждым годом увеличиваются потребности населения в хороших, высокопитательных, доброкачественных продуктах. Пищевая индустрия в последние годы освоила производство десятков видов продуктов, которые раньше в России были неизвестны. Сотни сортов консервов, новые хлебные изделия, майонезы, маргарин, кетчуп, натуральные фруктовые и овощные соки – эти и многие другие изделия индустрии народного питания разнообразят пищу советского человека.

По указанию тов. А. И. Микояна редакция газеты «Пищевая индустрия» выпускает «Книгу о вкусной и здоровой пище» – первую в Советском Союзе большую поваренную книгу, рассчитанную на самые широкие слои населения.

В ней приведены рецепты разнообразных блюд – для повседневного питания, для праздничного стола, для детей и лиц, нуждающихся в лечебном питании. В «Заметках на полях» читатель познакомится с новыми продуктами питания, а также с пищевой индустрией Советского Союза.

В книге использован богатейший практический опыт кулинаров, составлявших помещенные в ней рецепты блюд.

Активное участие в работе над книгой приняли также хозяйственники, инженеры, врачи, биологи, домашние хозяйки.

Выпуск такой книги в нашей стране – дело новое. Редакция будет благодарна всем, кто, пользуясь этой книгой, укажет на ее недостатки и тем самым поможет исправить их в последующих изданиях.

Редакция выражает благодарность всему авторскому коллективу, работавшему над составлением книги.

Редакция газеты «Пищевая индустрия»

«В пищевой промышленности значительно расширить ассортимент продукции, особенно высших и первых сортов. Увеличить производство консервов молочных, овощных и фруктовых, выпуск томатного и других соков, производство замороженных овощей и фруктов, фабричное производство мороженого, производство пива, виноградного вина и шампанского.

Решительно преодолеть отставание рыбной промышленности. Увеличить улов рыбы во всех бассейнах, особенно в Мурманском и Дальневосточном, а также увеличить переработку рыбы и выпуск рыбных консервов. Местным организациям всемерно развить внутриобластное рыбное хозяйство на базе водоемов местного значения (реки, озера, пруды)».

Из резолюции XVIII съезда ВКП(б)
по докладу тов. В. Молотова.

Московский хлебный завод имени Сталина.

К СОЦИАЛИСТИЧЕСКОМУ ИЗОБИЛИЮ!

Проблема питания – одна из основных проблем человеческой культуры. Правильное питание является важнейшим фактором здоровья. Больше того, сама длительность человеческой жизни в значительной мере зависит от правильного питания, активно влияющего на физиологическое состояние организма. Известно, что правильное питание положительно влияет на работоспособность человека, на его жизнерадостность и, наконец, задерживает наступление старости.

Капиталистический мир, с его делением людей на богатых и бедных, на сытых и голодных, беспомощен в разрешении проблемы питания народа. Голод и недоедание – мрачные спутники капитализма. Роскошь и пресыщение, трата баснословных средств на удовлетворение извращенных вкусов богачей – на одном полюсе общества, а на другом – голодное и полуголодное существование подавляющего большинства трудящихся – таков жестокий закон этой социальной системы.

В странах капитала продовольственные затруднения обостряются дальше с невиданной силой, сокращается потребление необходимейших продуктов питания. Быть сытыми – вот о чем мечтают миллионы людей. Ухудшение народного питания заметно отражается на увеличении смертности, вызывает катастрофический рост заболеваний.

В богатых капиталистических государствах, особенно в Соединенных Штатах Америки, где имеется мощная пищевая промышленность, фабрики, способные выбрасывать на рынок много продовольственных товаров, закрываются или работают частично, ибо бедные слои населения лишены возможности есть досыта, а голодные армии безработных бесплодно пересекают пространства в поисках куска хлеба.

Только в Советском Союзе, в стране победившего социализма, проблема питания, как и все другие проблемы человеческой культуры, успешно разрешается. На нашей родине нет голодных, нет недоедания и нищеты, у гражданина Страны Советов нет тревоги о завтрашнем дне. Непрерывный подъем жизненного уровня трудящихся, постоянное повышение благосостояния народа – основной закон развития социалистического общества. «Чтобы можно было жить хорошо и весело, – говорил товарищ Сталин, – необходимо, чтобы блага политической свободы дополнялись благами материальными. Характерная особенность нашей революции состоит в том, что она дала народу не только свободу, но и материальные блага, но и возможность зажиточной и культурной жизни».

Проблема питания стоит у нас как проблема еще большего улучшения пищи советского человека. Работники советской пищевой промышленности, в союзе с физиологами и врачами, идут по пути такой перестройки питания, которая обеспечила бы создание самого здорового, самого сильного в мире поколения людей.

В старой России вследствие ее промышленной и культурной отсталости, низкого уровня жизни народных масс производство продуктов питания было преимущественно домашним и кустарным, соответствуя духу натурального и мелкотоварного хозяйства, господствовавшего в экономике страны.

За Полярным кругом, на Мурмане, — «крае непуганных птиц» — большевики создали передовую рыбную индустрию. На снимке — траулеры в Мурманском рыбном порту.

«Русские купцы не умели хорошо кушать, – рассказывал в одном из докладов товарищ Микоян. – Они обжирались блинами с икрой, а потом вызывали к себе докторов лечиться от обжорства. А более культурная часть буржуазии и аристократия, которая по полгода проводила за границей, нужные ей продукты выписывала из-за границы. В Петербурге и Москве было несколько шикарных магазинов с импортными пищевыми товарами. Вот к примеру прейскурант товаров «торгового дома» Белова или «торгового дома» Елисеева. В елисеевском прейскуранте – громадный список импортных товаров, которые мы теперь в большинстве производим сами. Елисеев ввозил из-за границы 43 вида консервов (эти консервы мы теперь сами делаем), 18 сортов сыра (как будто в России нельзя было делать хорошего сыра!), 14 сортов шоколада, 45 сортов бисквитов и печенья (которые производятся теперь у нас в массовом количестве и качеством не хуже, а лучше), 308 сортов вин и крепких напитков, 3 сорта горчицы, 4 сорта уксуса. И уксус привозили из-за границы!».

Революционную ломку старых навыков питания советская власть начала со строительства сотен первоклассных пищевых предприятий, обеспечивающих на базе успехов социалистического сельского хозяйства выпуск широкого ассортимента высококачественных продуктов. Партия и правительство щедро отпускают средства на развитие пищевой индустрии, ибо в нашей стране забота о человеке стоит на первом плане. За две сталинских пятилетки в пищевую промышленность вложено около семи миллиардов рублей. В стране построены мощные рыбные заводы и комбинаты, превосходные мясные комбинаты, хлебные и консервные заводы, молочные и сахарные предприятия, чайные и кондитерские фабрики. За две пятилетки большевики создали мощную техническую базу для снабжения населения самыми доброкачественными продуктами.

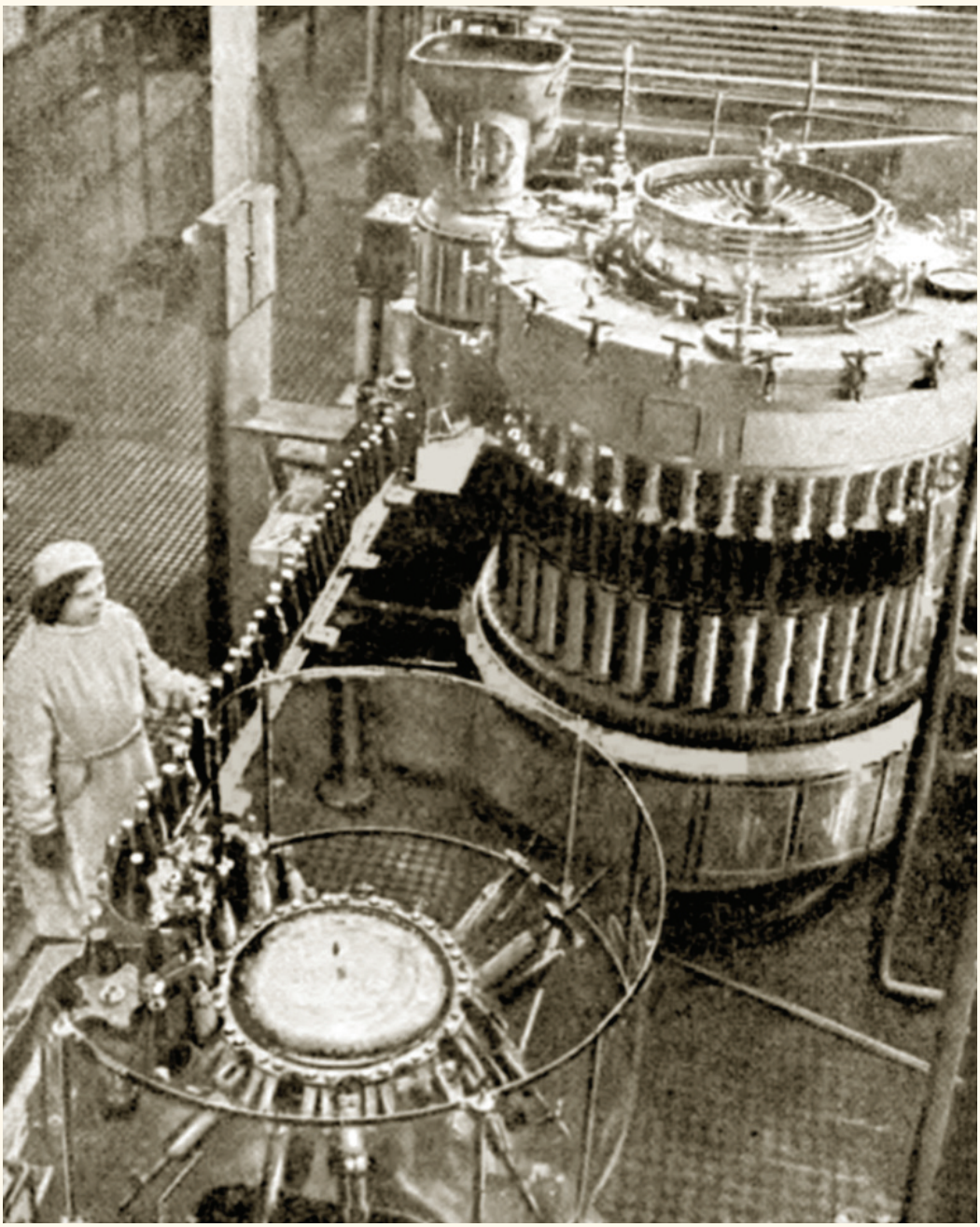
В 1938 г. промышленность Наркомпищепрома СССР выработала продукции намного больше, чем все отрасли крупной промышленности царской России в 1913 г. Советский Союз по производству сахара вышел на первое место в мире, по добыче рыбы – на второе место. По сравнению с довоенным уровнем производство консервов увеличилось больше чем в 11 раз, кондитерских товаров в 10 раз.

Канули в далекое прошлое кустарные, прасольские методы обработки продуктов, характеризовавшие пищевой промысел капиталистической России. Старое пищевое предприятие со всем его колоритом, с грязью и антисанитарией, с массовым применением изнурительного ручного труда, с фальсификацией продукции, с жульничеством и обманом потребителей сейчас сдано в архив истории.

Новая база, на основе которой партия Ленина–Сталина, советское правительство решают проблемы дальнейшего улучшения питания народа, не только количественно, но и качественно несоизмерима с прошлым. На советских пищевых предприятиях, оснащенных богатой техникой, продукты приготовляются из отборного, доброкачественного сырья, по научно обоснованной рецептуре, в санитарно-гигиенических условиях, под строгим контролем технолога, врача и химика. Сырье, полуфабрикаты, готовая продукция много раз контролируются, их изучает лаборатория, им дают оценку на дегустации, где производится органолептическая проверка, т. е. проверка на вкус, на цвет, на запах. Рабочие и инженерно-технический персонал пищевых предприятий систематически проходят медицинский осмотр. Рабочие и работницы входят в цех после мытья рук, принятия душа и смены одежды.

персонал пищевых предприятий систематически проходят медицинский осмотр. Рабочие и работницы входят в цех после мытья рук, принятия душа и смены одежды.

На пищевых предприятиях должно быть чище, чем в аптеке, чище, чем в больнице! – таков самый популярный лозунг советских пищевиков.



Этот сложный агрегат установлен в Москве на пивоваренном заводе им. Бадаева. Агрегат моет бутылки, разливает в них фруктовые воды, укупоривает, наклеивает этикетки и считает бутылки. Его производительность 6 000 бутылок в час. Машину обслуживают всего 8 человек.

Построенный в годы сталинских пятилеток Краснодарский жировой комбинат – одно из крупнейших предприятий пищевой индустрии. Комбинат вырабатывает маргарин, хозяйственное мыло, растительное масло.

Стены, облицованные метлахскими плитками, обилие белой краски, множество света, цветы и зелень на заводской территории, зеркало асфальта, белая спецодежда, доброкачественность применяемых материалов, потоки горячей и холодной воды – это то новое, чем отличается современная производственная культура передовых пищевых предприятий.

На месте мрачных и душных подвальных пекарен, где крендели смачивались не водой, а потом изнемогавших от каторжного труда пекарей, воздвигнуты мощные хлебные заводы. Вот как описывает великий писатель Максим Горький дореволюционную жизнь пекарей в своей поэме «Двадцать шесть и одна»:

«Изо дня в день в мучной пыли, в грязи, натасканной нашими ногами со двора, в густой пахучей духоте мы рассучивали тесто и делали крендели, смачивая их нашим потом, и мы ненавидели нашу работу острой ненавистью, мы никогда не ели того, что выходило из-под наших рук, предпочитая кренделям черный хлеб... Так-то жили мы, двадцать шесть, в подвале большого каменного дома, и нам было до того тяжело жить, точно все три этажа этого дома были построены прямо на плечах наших».

А теперь, на современных советских хлебных заводах работают бодрые, радостные, здоровые люди. Начиная от замеса теста и кончая выпечкой, производство хлеба на заводах механизировано. Советский хлеб, идущий в пищу десятков миллионов людей, стал доброкачественным, чистым, вкусным.

Больше 50 миллионов людей употребляют в пищу хлеб механической выпечки. Наши хлебные заводы по своей мощности превосходят хлебные предприятия самых больших столиц мира.

Рост советской пищевой индустрии находит яркое выражение в разделении Наркомпищепрома СССР на три самостоятельных наркомата: Наркомат рыбной промышленности СССР, Наркомат мясной и молочной промышленности СССР, Наркомат пищевой промышленности СССР. И у каждого из этих наркоматов – огромное хозяйство, у каждого из них – гигантские масштабы работы.

Сотни фабрик и заводов, выпускающих продукты питания для трудящихся нашей страны, выстроены за годы советской власти. Каждый год вступают в эксплуатацию все новые и новые предприятия. На снимке – проект пивоваренного завода, строящегося в г. Горьком.

Успехи большевистской, партии в улучшении питания трудящихся реальны и ощутимы. Повышение качества пищевых продуктов, все большее разнообразие пищи оценивает весь народ. По душевому потреблению белка – самой важной составной части человеческой пищи – наша страна уже вышла на первое место в мире. Ассортимент продуктов расширился и неизменно пополняется новыми высокополезными продуктами. «Каждый знает, что в отношении продовольственных продуктов у нас теперь недостатка нет, как это еще было несколько лет тому назад. С этой задачей мы справились и справляемся все более успешно». (В. М. Молотов).

Постоянный подъем благосостояния трудящихся нашей великой родины предъявляет, однако, к пищевой промышленности все новые, повышенные требования. Вкусы и запросы людей растут, и священный долг пищевиков полностью удовлетворить их. Сделано много, но еще больше работы впереди.

Армия пищевиков работает, не теряя перспективы, она видит завтрашний день и готовится к нему. Третья пятилетка даст новый, небывалый подъем производства высококачественных пищевых продуктов. Советские пищевики упорно работают над освоением опыта заграничной, и в первую очередь, американской техники. Перед работниками пищевой промышленности, вдохновленными историческими решениями XVIII съезда ВКП(б), стоит задача перестроить питание населения Советского Союза.

Потребление овощей и фруктов не только летом, но и зимой, не только в южных, богатых овощами и фруктами районах, но и в северных районах страны – одна из первостепенных задач. Новые консервные заводы и фабрики, цехи замораживания дают возможность резко поднять производство консервированных и замороженных овощей и фруктов. Это поможет сгладить, свести до минимума сезонность в их потреблении.

Кроме того, консервные заводы в ближайшие годы дадут сотни миллионов бутылок томатного, фруктовых и других соков.

Расширение производства сгущенного и сухого молока, развитие сыроделия и маслоделия должно резко сократить сезонные колебания в потреблении молочных продуктов. Пищевая промышленность из года в год увеличивает производство мороженого.

Пищевики добиваются выпуска на рынок вместо сырых продуктов, требующих много хлопот с очисткой и приготовлением их на кухне, – совершенно готовых для потребления продуктов питания или подготовленных на фабриках и заводах до такой степени, чтобы труд хозяйки или повара ограничивался поджаркой, подваркой или подогреванием.

«Готовые или полуготовые мясные и рыбные блюда, а также очищенные, легко подваренные паром (бланшированные) и затем замороженные овощи – шпинат, зеленые бобы, кукуруза в молочном возрасте, консервы, томатный сок и другие консервы из овощей и фруктов, готовые сухие завтраки из зерна, – все это сводит к минимуму работу домашних хозяек, освобождает их от тяжелого кухонного труда, делает приготовление пищи доступным каждому трудящемуся, без особой кулинарной подготовки и с минимальной затратой времени и труда». (А. И. Микоян). Эти новые продукты вместе с расширением выпуска кулинарии и полуфабрикатов призваны сыграть огромную роль в перестройке питания советских граждан.

Большое значение имеет расфасовка продуктов. На ближайшие годы в качестве практической задачи намечен выпуск в расфасованном и упакованном виде животного масла, маргарина, сахара, соли, сухих завтраков, бисквитов и других товаров.

Много еще надо сделать и для повышения качества пищевых продуктов, улучшения их расфасовки, организации правильного хранения продовольственных товаров на складах, в магазинах, дома, чтобы не терялись их вкус, свежесть, питательные свойства. Большое значение приобретает дальнейшее развитие холодильной промышленности, организация массового производства домашних холодильников.

Для решения всех этих проблем пищевая промышленность оборудует предприятия новейшими автоматическими машинами. Работники советской пищевой индустрии вопреки происках врагов народа, троцкистско-бухаринских наймитов фашизма, успешно борются за наилучшее удовлетворение потребностей трудящихся.

Большевистские темпы развития советской пищевой индустрии приближают нас к тому времени, когда социализм явит миру небывалый еще пример изобилия продуктов питания. Изобилия лучших в мире высокопитательных, разнообразных и вкусных продуктов! Изобилия, обеспечивающего полное решение проблемы питания, создающего все возможности для воспитания поколения здоровых, сильных, долго нестареющих людей. То, о чем только мечтают деятели буржуазной науки, то, что кажется недосягаемым самым дерзким мечтам буржуазных экономистов, осуществляется на нашей социалистической родине, где действует Великая Сталинская Конституция, где социализм вошел в быт народа, где человек стал подлинным творцом жизни, где великий свободный народ строит прекрасное здание коммунистического общества.

Большевистская партия, советское правительство, великий вождь народов товарищ Сталин уверенно ведут корабль Страны Советов к сверкающим вершинам коммунизма, к еще более радостной и счастливой жизни всех народов, к социалистическому изобилию!

ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Правильное питание с раннего детства является залогом здоровья и трудоспособности человека. Пища – источник, который пополняет все траты человеческого организма, производимые им в зависимости от возраста, профессии и климата. Для наилучшего пополнения трат необходимо прежде всего, чтобы пищи было достаточно, т. е. чтобы она содержала столько калорий, сколько нужно человеку в зависимости от его работы. Потребность человека в пище всецело зависит от вида его труда и от возраста. Так, человек, занимающийся умственным или физическим механизированным трудом (например, служащий, учитель, студент или рабочий механизированного цеха), должен получать 3000–3300 калорий в день. При увеличении мышечных движений возрастает и потребность человека в количестве пищи. Например, кузнецам, слесарям, плотникам необходимо уже 3800–4000 калорий; землекопам, лесорубам, грузчикам – 4500–5000 калорий.

Недостаточно, конечно, принимать во внимание только количество пищи, необходимо помнить, что и качество ее (химический состав, вид, вкус и т. д.) должно отвечать потребностям человека. Пища должна содержать все вещества, которые входят в состав человеческого тела: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Всякая живая клетка в основном состоит из белка. Без белка немыслима жизнь, поэтому необходимо, чтобы человек получал достаточное количество белка. Источником белка являются такие животные продукты, как мясо, молоко, яйца, рыба и растительные продукты – бобовые, крупа и овощи. Белки животных продуктов принято считать более полноценными, чем растительных, так как они лучше усваиваются в пищеварительном канале и кроме того по своему химическому составу ближе к белкам человеческого тела. Это не значит, конечно, что человек должен питаться исключительно животными продуктами, но, примерно, третья часть белка, поступающего в организм, должна доставляться в пище из мяса, рыбы, молока и яиц.

Кроме белка в пище должны быть все остальные пищевые вещества; каждое из них имеет совершенно определенное значение для организма. Так, углеводы и жиры – главные источники энергии, необходимой для поддержания температуры тела и для производства всякой физической работы. Кроме того, углеводы и жиры являются веществами защитными для белка, так как при наличии достаточного количества их в организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ.

Различные минеральные соли, источником которых служат продукты, входящие в пищу человека, точно так же необходимы для жизни. Кальций, получаемый организмом главным образом из молока, является одной из главных составных частей костной системы человека; фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, а также в овощах и злаках, необходим как для костной, так и для нервной системы. Поваренная соль, которая придает лучший вкус нашей пище, – ее необходимая составная часть. Железо, сера и ряд других веществ также имеют большое значение в жизни определенных органов и системы организма.

Не менее важное значение имеют и витамины. Без них жизнь невозможна. Известно, что витамины поступают в организм в зависимости от употребления в пищу тех или иных продуктов. Так, противоцинготный витамин С содержится в овощах и фруктах; источником витаминов В и В2 являются злаки, а также печень, молоко, некоторые овощи; витамин А, предохраняющий от заболевания глаза человека, способствующий

правильному росту и развитию молодого организма, содержится в животных жирах, а также и некоторых овощах (морковь, помидоры); противорахитный витамин D, необходимый для правильного развития костной системы растущего человека и сохранения ее в нормальном состоянии у взрослого, также находится в животных жирах и в некоторых животных и растительных продуктах.

Вода входит в большом количестве во все живые ткани, следовательно, она также необходима организму.

Таким образом, совершенно ясно, что для рационального питания прежде всего нужна разнообразная пища, разнообразный набор продуктов. Чем более разнообразны продукты, входящие в питание, тем большая возможность у организма получить все необходимое для пополнения его количественных и качественных трат.

В то же время необходимо помнить, что использование пищи организмом находится в большой зависимости от способа ее приготовления, вида и вкуса. Хорошо приготовленная, красиво поданная пища вызывает аппетит и тем самым способствует лучшему ее перевариванию и усвоению. Необходимо, следовательно, заботиться о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также и об обстановке, в которой пища принимается.

У нас, в Советском Союзе, где бурно развивающаяся пищевая промышленность выпускает все больше и больше новых высококачественных, полноценных продуктов, есть полная возможность построить питание на основе современных научных данных.

На колхозном винограднике в Азербайджанской ССР.

Салат из помидоров. В рацион питания нужно включать ежедневно растительную пищу, в том числе свежую зелень.

КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ

Большое значение имеет правильная организация питания в течение дня. Надо правильно распределять продукты для завтрака, обеда и ужина, учесть, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи – в зависимости от возраста и профессии.

Человек, уходящий утром из дому не позавтракав, быстро утомляется на работе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил. Слишком обильный обед во время перерыва в работе вызывает сонливое состояние и понижение производительности труда. Взрослому следует питаться 3–4 раза в день, детям и подросткам – 4–5 раз.

Как правило, утренний завтрак должен быть сытным и составлять около 25 процентов суточного рациона. Для первого завтрака можно рекомендовать мясо или рыбу в вареном или жареном виде, яйца, сыр, хлеб, масло, чай, кофе, томатный сок. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, манную) с молоком или маслом. Второй завтрак (20 процентов суточного рациона) должен следовать через три с половиной часа после начала работы и состоять из одного горячего блюда – лучше всего овощного (запеканка, рагу, котлеты и т. д.), бутербродов и чая (либо кофе или молока).

Намечая меню завтрака, полезно вспомнить хороший американский обычай: подавать к раннему завтраку различные фрукты, свежие – в зависимости от сезона и консервированные – круглый год.

Обедать целесообразно спустя час-полтора после окончания работы, когда организм уже успел отдохнуть и появился хороший аппетит. Обед должен быть плотным (около 40 процентов рациона) и состоять из трех блюд: первого – мясного, овощного или рыбного супа; второго – мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде, третьего (сладкого) – компота, пирога или фруктов. Ужин должен быть легким (15 процентов рациона), причем принимать пищу следует за 2–3 часа до сна. Можно рекомендовать простоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки.

Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать пищу четыре раза в день, можно ограничиться едой три раза вдень: первым завтраком – плотным (30 процентов суточного рациона), вторым – во время перерыва в работе (20–25 процентов рациона) и обедом – после работы.

Количество потребляемой пищи надо определять в зависимости от роста, веса, возраста человека, климатических условий, характера работы и времени года. Не следует потреблять мясо чрезмерно. В рацион питания целесообразно ежедневно включать достаточное количество растительной пищи, свежей зелени, фруктов, ягод.

Меню должно быть разнообразным. Между тем, в домашнем быту на разнообразие кушаний обычно обращают очень мало внимания. Не всякая домашняя хозяйка умеет заранее составить на весь, день план приготовления завтрака, обеда и ужина (т. е. то, что принято называть меню) и в соответствии с этим закупить необходимые продукты. В обиходе домашней хозяйки по большей части имеется 10–12 блюд, которые, чередуясь, повторяются в течение ряда лет. В результате члены семьи часто получают однообразную пищу.

Составляя меню, как уже сказано, необходимо правильно распределить пищу на отдельные приемы в течение дня – на завтрак, обед и ужин.

Затем, составляя меню, надо учитывать сезонность. Осенью и зимой в меню нужно отводить больше места горячим супам – мясным и рыбным; весной и летом многие предпочитают холодные супы – зеленые щи, окрошку, ботвинью, супы из свежих ягод или фруктов. Ассортимент рыбных продуктов бывает гораздо разнообразнее во время весеннего и осеннего лова. Весной и летом – большой выбор различных молочных продуктов, яиц, птицы, овощей и зелени.

Большое значение при составлении меню имеет сочетание блюд в течение дня – к завтраку, обеду или ужину и чередование их в различные дни. Так борщ, щи, котлеты станут казаться более вкусными, если их повторять в меню не чаще, чем один раз в десять дней, или, в крайнем случае, раз в неделю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню сразу на десять дней или на неделю и придерживаться его. В меню каждого дня также важно правильное сочетание продуктов и блюд. Если к завтраку был картофель или каша, то незачем эти блюда приготовлять к обеду или ужину, их следует заменить каким-нибудь другим блюдом, например, запеканкой из овощей и т. д.

Если в семье есть маленькие дети или больные, требующие специальной диеты, при составлении меню это нужно предусмотреть. Для людей, занимающихся тяжелой физической работой, нужно пищи больше по объему, нежели для занимающихся легкой физической работой или умственным трудом.

Хозяйка должна подумать и о том, чтобы меню не состояло только из таких блюд, которые требуют затраты значительного времени для их приготовления. Например, если на обед решено приготовить беф-строганов, для которого требуется мелко нарезать мясо, лук и картофель, поджарить их и т. д., то на сладкое рекомендуется варить несложные блюда, например, компот или кисель. На 26–29 страницах напечатано примерное меню обеда на шестидневку для четырех времен года.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА

В нашей книге помещены рецепты разнообразных – дешевых, средних и дорогих блюд. Овощные и рыбные блюда по своим вкусовым качествам не уступят мясным, если их заправить разнообразными вкусными соусами, например майонезом, кетчупом и т. п.

Прежде чем начать готовить обед, необходимо знать, к какому часу он должен быть готов, и рассчитать, сколько на это потребуется затратить времени. Необходимо при этом иметь в виду, что как только обед готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными или пережаренными.

Если для приготовления обеда мало времени, то надо подбирать такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро.

Целесообразнее всего пользоваться мясными, рыбными и овощными полуфабрикатами. Можно приобретать овощи уже очищенные, промытые и нарезанные и вместе с тем подобранные для того или иного супа или гарнира. Достаточно разнообразен выбор мясных полуфабрикатов – различные отбивные и рубленые котлеты, бифштексы, шашлыки. Расширяется ассортимент рыбных полуфабрикатов. В магазинах можно купить филе, котлеты, запанированные куски рыбы, подготовленные для жарения.

Для заправки блюд в продаже имеются готовые соуса – кетчуп, соя-кабуль, соя-восток и др.

Очень быстро можно приготовить обед из консервов: различные мясные или рыбные супы, тушеное мясо, рыба с различными соусами, кукуруза в масле и др. Консервированные фрукты или ягоды являются сами по себе прекрасным сладким блюдом, не требующим времени для приготовления.

Значительно ускоряется время приготовления обеда при пользовании полуфабрикатами в соединении с консервами. Например к котлетам или бифштексу, приготовленным из полуфабрикатов, может быть подан гарнир из консервированной кукурузы, фасоли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов может быть использован готовый соус-майонез.

Пользование полуфабрикатами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне – чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр., освобождает кухню от загрязнения отбросами, а хозяйку от излишнего мытья посуды.

Помимо полуфабрикатов и консервов, если требуется особенно быстро приготовить обед, можно воспользоваться различными концентратами (бульоны, щи, борщи, каши, лапшевники, кисели и др.). В этом случае приготовление обеда займет 15–20 мин., т. е. время, необходимое для того, чтобы закипела вода.

Все продукты для приготовления обеда необходимо закупить заранее, чтобы во время готовки не приходилось ходить в магазины.

В рецептах, которые помещены в нашей книге, указано количество продуктов для приготовления того или другого блюда. Понятно, что при увеличении или уменьшении числа обедающих должно быть изменено и количество продуктов, но при этом очень важно сохранять их соотношение. Так, на 250 г мяса при варке супа рекомендуется брать около 300 г различных овощей; если же мяса будет взято, например, 500 г, то овощей надо брать 600 г, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение в готовом супе бульона и овощей приведет к тому, что суп окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно изменить норму хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не выйдут сочными и пышными, какими они должны быть.

Приступая к приготовлению обеда, в первую очередь надо готовить блюда, требующие более длительного срока варки, или те, которые до обеда надо охладить. Возьмем для примера обед из трех блюд: первое – мясные щи, второе – рубленые котлеты с жареным картофелем, третье – кисель. Приготовление такого обеда надо начинать с подготовки мяса и варки бульона. Обмытое мясо положить на доску, отделить часть мякоти для котлет, сложить в миску и закрыть, а остальное мясо и кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту варить бульон. Одновременно поставить варить картофель, который потребуется для гарнира к котлетам. Затем сварить кисель, который до обеда должен успеть остыть. Пока варится кисель, начнет закипать бульон. Теперь пора позаботиться о кореньях, луке и капусте для щей. Их надо очистить, вымыть и нарезать, коренья и лук поджарить.

В это время бульон будет почти готов, его надо процедить в суповую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, соль, перец, лавровый лист, и варку продолжать, пока щи не будут готовы.

Пока варятся щи, подготовить фарш и разделать котлеты, которые до обжаривания сложить на доску или тарелку и покрыть полотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить, а на другой сковороде одновременно начать жарить котлеты.

Через 15–20 мин. после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть Мясо, нарезать, положить в тарелки, разлить в них щи, добавить сметану, зелень петрушки или укроп.

Готовые котлеты уложить на блюдо, полить маслом, положить гарнир (жареный картофель), который посыпать зеленью петрушки или укропом.

Для экономии времени, приготовляя обед, рекомендуется некоторые блюда делать с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтрака. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть его могла пойти на

салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет также можно оставить для ужина или завтрака. Наконец, и бульон удобнее варить сразу на два дня.

В этом случае половина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть использована на другой день для какого-либо супа.

Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы даже в течение короткого срока – день-два. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты и т. д., подвергаются быстрой порче, при этом теряют нормальный запах, вкус и цвет.

Наилучшим средством, предохраняющим такие продукты от порчи, является холод, который дает возможность сохранять продукты более длительное время в свежем состоянии.

На складах промышленных и торговых предприятий, а также в магазинах для этого установлены специальные холодильные установки, которые обеспечивают температуру, необходимую для хранения того или иного вида продуктов.

В домашних условиях пищевые продукты приходится хранить сравнительно непродолжительное время. Тем не менее крайне важно иметь и дома помещение с низкой температурой для хранения продуктов, особенно в летнее время.

В настоящее время наша промышленность приступила к изготовлению небольших электрических холодильных шкафов для домашнего хозяйства. Рекомендуется применять и небольшие комнатные ледники с натуральным или искусственным льдом.

Такие ледники гарантируют сохранение продуктов в течение нескольких часов и даже суток.

Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значительно облегчает и упрощает порядок приготовления завтрака. Утром люди торопятся на работу, считают время минутами. Хранение закупленных с вечера продуктов на холоде избавляет от необходимости тратить дорогое утреннее время на посещение магазинов.

Из тех же соображений, т. е. экономии времени, наиболее целесообразно брать для завтрака продукты, приготовление которых занимает буквально несколько минут. Пищевая промышленность дает достаточно разнообразный выбор таких продуктов. Можно взять ветчину или рулеты с гарниром из зеленого консервированного горошка, различные сорта колбас и сыра.

Привыкшим к горячим завтракам можно рекомендовать молочные каши (приготовление которых занимает 15–20 мин.), сосиски, сардельки, мясное или рыбное блюдо, приготовленное из полуфабрикатов. Чай, кофе или какао можно заменить чашкой бульона из мясных кубиков, стаканом молока с корнфлексом.

После обеда и завтрака всю посуду надо вымыть горячей водой с содой или мылом, обмыть чистой водой, кухонную посуду высушить на плите, а столовую насухо вытереть и убрать.

Оставлять посуду немытой, особенно до следующего дня, совершенно недопустимо, так как остатки пищи в посуде разлагаются, издают неприятный запах и привлекают мух.

К тому же кухонная посуда, оставленная немытой, портится (окисляется) и поэтому темнеет.

Примерная сервировка стола на четыре человека.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Несколько замечаний о сервировке стола, которые мы здесь делаем, не являются попыткой устанавливать какие-либо правила так называемого «хорошего тона». Мы ограничиваемся лишь практическими советами.

Накройте стол чистой, хорошо выглаженной скатертью (белой или цветной). Складка скатерти должна проходить через центр стола. Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится.

Если в меню обеда входят фрукты, поместите их в вазе в центре стола.

В зависимости от числа сидящих за столом поставьте 2–3 тарелки с тонкими ломтиками белого и черного хлеба, расположив их так, чтобы хлеб находился по возможности близко к каждому прибору. Если за обедом подается вино, поставьте бутылки на специальные подставки или клеенчатые салфеточки. Вино (за исключением шампанского) нужно подавать в откупоренных бутылках, с тщательно очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также необходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах. Шампанское открывать перед тем, как наливать в бокалы.

Закуски расположите в разных местах стола.

Количество судков с перцем, уксусом, кетчупом, горчицей зависит от числа обедающих. Судки (или отдельные баночки и флаконы с этими приправами) лучше всего располагать ближе к средней линии стола.

Десертные и мелкие тарелки нужно ставить на столе так, чтобы не стеснять обедающих или ужинающих. Справа от каждой мелкой тарелки положите ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева – вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху. Хорошо поставить у каждого прибора отдельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.

Салфетки, сложенные треугольником, положить на десертную тарелку, слева от мелкой.

За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэтому нет надобности ставить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды или шампанского.

У обеденного стола (около места хозяйки) можно поставить столик, на котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.

Если за столом сидят 5–6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр. При большем числе обедающих удобнее блюда разносить. При этом нужно иметь в виду следующее правило: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.

При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют размеры стола).

Приблизительно в центре стола поместить блюдо с жарким, справа и слева от жаркого – блюда с рыбой или птицей. Между блюдами расположите бутылки с винами и кувшины с соками или водой. Соусники с подливкой расставьте в нескольких местах в зависимости от величины стола и числа ужинающих.

Перед подачей сладкого нужно убрать со стола грязную посуду и судки с приправами и в совок смести крошки специальной щеточкой.

Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой однообразного фасона и расцветки.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируется на обеденном столе. Накройте стол скатертью. Самовар или чайник с кипятком поставьте на маленьком столике, вплотную придвинутом к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай. У этого же края расположите чайную посуду – чашки и стаканы.

В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз – покрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них – тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графинчики с фруктово-ягодными сиропами или красным вином, сливки, сахар и розетки для варенья.

Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливочным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, телятиной и другими продуктами для бутербродов. На каждую тарелку с закуской положите вилки.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что основная цель сервировки – удобство, опрятность и приятная для глаза внешность обеденного или чайного стола. Имея это в виду, каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	*в граммах*			
	стакан (250 $см^3$)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука пшеничная	160	25	10	
Мука картофельная	200	30	10	–
Сахарный песок	200	25	10	–
Масло животное (распущенное)	245	20	5	–
Молоко цельное	250	20	–	–
Молоко сухое	120	20	5	–
Молоко сгущенное	–	30	12	–
Сметана	250	25	10	–
Сухари молотые	125	15	5	–
Томат-паста	–	30	10	–
Томат-пюре	220	25	8	–
Уксус	250	15	5	–
Соль	325	30	10	–
Крупа гречневая	210	25	–	–
Крупа «геркулес»	90	12	–	–
Крупа манная	200	25	8	–
Крупа перловая	230	25	–	–
Крупа ячневая	180	20	–	–
Пшено	220	20	–	–
Саго	180	20	–	–
Рис	230	20	–	–
Фасоль	220	–	–	–
Горох нелущеный	200	–	–	–
Горох лущеный	230	–	–	–
Чечевица	210	–	–	–
Толокно	140	–	–	–
Морковь средняя	–	–	–	75
Петрушка	–	–	–	50
Лук средний	–	–	–	75
Картофель средний	–	–	–	100
Огурец средний	–	–	–	100

«Мы перегнали главные капиталистические страны в смысле техники производства и темпов развития промышленности. Это очень хорошо. Но этого мало. Нужно перегнать их также в экономическом отношении. Мы это можем сделать, и мы это должны сделать. Только в том случае, если перегоним экономически главные капиталистические страны, мы можем рассчитывать, что наша страна будет полностью насыщена предметами потребления, у нас будет изобилие продуктов, и мы получим возможность сделать переход от первой фазы коммунизма ко второй его фазе».

И. Сталин

Из доклада на XVIII съезде ВКП(б) 10 марта 1939 г.

БУЛЬОНЫ, СУПЫ

«Важнейшая задача – будить у населения новые вкусы, создавать новый спрос, воспитывать новые потребности, тягу к новым продуктам, к новому ассортименту. Мы не должны ждать того, что сам собою появится новый спрос, который вызовет к жизни новые отрасли промышленности и новые продукты. Наоборот, надо активно ломать старые привычки. А это очень трудно. Это – большая работа. Это есть тот кусочек работы по переделке человека, который падает на долю пищевой промышленности. Наша задача – внедрять в потребление наиболее питательные, наиболее вкусные продукты, обеспечить дальнейший бурный рост здоровья, крепости советского человека на базе изобилия продуктов, на базе заботы о людях, на базе зажиточной, культурной жизни».

А. Микоян

БУЛЬОНЫ

Бульон можно приготовить из мяса, птицы, дичи, рыбы или грибов.

Продукт, предназначенный для приготовления бульона и подготовленный к варке, надо положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь.

Кастрюлю нужно ставить на сильный огонь, чтобы вода скорее закипела. После того как вода закипела, огонь надо уменьшить, и дальнейшая варка должна происходить при слабом кипении.

При постепенном нагревании мясо и другие продукты быстрее и лучше выделяют питательные и вкусовые вещества. Бульон от этого получается более наваристым, вкусным и ароматным.

Продолжительность варки в значительной мере зависит от вида продуктов. Так, мясо варится дольше, чем рыба: мясо молодых животных или птиц – скорее, чем старых, и т. д. В среднем с начала кипения варка мясного бульона продолжается от 2 до 2 $^1/_2$ час, рыбного – от 40 мин. до часа, бульона из сухих белых грибов – от 1 $^1/_2$ до 2 час.

Во время варки мясо и рыба выделяют из себя незначительное количество растворимых белков, которые от действия высокой температуры свертываются и образуют пену. Пену следует снимать; удобнее всего это делать специальной ложкой – шумовкой.

Солить бульоны нужно, примерно, за полчаса до окончания варки. Когда бульон готов, из него надо вынуть мясо или рыбу, а жидкость, не взбалтывая, Процедить (через чистую марлю или бульонное сито).

Бульон, если его правильно хранить, даже летом не теряет своих вкусовых и питательных качеств на следующий день после приготовления. Поэтому бульон можно готовить сразу на два дня. В этом случае половину бульона надо отлить в отдельную посуду, – в фаянсовую или эмалированную, накрыть ее крышкой и поставить в холодное место на деревянную или металлическую решетку (подставку). При хранении в комнатных холодильниках бульон нужно предварительно охладить до комнатной температуры. Нельзя допускать, чтобы бульон замерз.

Для приготовления бульонов и супов рекомендуется следующая посуда: большая кастрюля – для варки бульона на два дня, кастрюля поменьше – для варки супа и фаянсовая миска или эмалированная кастрюля – для хранения бульона. Размер всей этой посуды зависит от количества супа или бульона, который варит семья.

ВЕСНА

Первый день

Салат «весна».
Щи зеленые из крапивы.
Лещ с картофелем.
Пудинг из сухарей.

Второй день

Сельдь с гарниром.
Суп-пюре из консервированной кукурузы.
Котлеты рубленые.
Кисель из ягодного сока.

Третий день

Закуска из консервов.
Щи из рассады.
Макароны запеченные.
Компот из сухих фруктов.

Четвертый день

Салат из свежих огурцов.
Суп из вермишели.
Судак с томатным соусом.
Компот.

Пятый день

Редис с маслом.
Суп-пюре из зелен, горошка.
Ромштекс в сухарях.
Кисель из ревеня.

Шестой день

Салат из зелени.
Бульон с пирожками.
Курица под белым соусом.
Мусс из замороженных свежих

МЯСНОЙ БУЛЬОН

Для приготовления бульона можно взять любое суповое мясо, а также подбедерок, рульки и голяшки. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Появившуюся при кипении пену снять шумовкой. Через часполтора после начала варки добавить соль.

Появившуюся при кипении пену снять шумовкой.

Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса легче всего определить при помощи поваренной иглы или вилки. Если игла свободно прокалывает мясо, то оно

готово. Такой бульон идет для приготовления различных супов (заправочных, супов-пюре и др.).

Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае, после того как с бульона снята пена, в него кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук. Эти овощи (кроме лука) можно использовать для супа, салата или винегрета.

На 500 г мяса нужно 2–3 л воды.

ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

(Консоме)

Для приготовления прозрачного бульона нужно брать мясо первого сорта, например, кострец или огузок. Промытое мясо вместе с кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев – половинку моркови, петрушки и луковицы – поджарить без масла на чугунной сковороде и положить в бульон. Одновременно с этим нужно положить и соль. Продолжительность варки прозрачного бульона – от 2 до 2 1/2 час. Готовое мясо вынуть и в дальнейшем использовать для приготовления второго блюда: картофельной запеканки с мясом, блинчиков и др. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить через частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемую оттяжку (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г мяса третьего или четвертого сорта. Мясо провернуть через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить один яичный белок, перемешать, залить двумя стаканами холодной воды и в таком виде оставить на 20–30 мин. Затем добавить стакан не очень горячего бульона, размешать, все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь и при слабом кипении продолжать варку в течение 30–40 мин. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить.

ЛЕТО

Первый день

Рыба в маринаде.
Овощная окрошка.
Запеканка пшенная.
Ягоды с молоком.

Второй день

Редис в сметане.
Суп-пюре из свежих огурцов.
Баранина жареная.
Компот из черешен.

Третий день

Салат из помидоров и огурцов.
Бульон с кореньями и зеленью.
Битки мясные.
Кисель из клубники.

Четвертый день

Салат оливье.
Молочная лапша.
Кабачки фаршированные.
Компот из абрикосов.

Пятый день

Салат из крабов.
Щи из свежей капусты.
Картофель молодой в сметане.
Кисель из вишен.

Шестой день

Майонез из рыбы.
Холодный борщ.
Тушеное мясо.
Цветная капуста с сухарями.
Мороженое.

Бульон можно подавать на стол не в тарелках, а в чашках.

ОСЕНЬ

Первый день

Салат из помидоров.
Суп с запеченным рисом.
Лангет с гарниром.
Груша в хересе.

Второй день

Салат из рыбы с помидорами.
Борщ мясной.
Крупеник.
Печеное яблоко с вареньем.

Третий день

Винегрет из овощей.
Суп перловый.
Капуста фаршированная.
Блинчики с яблоками.

Четвертый день

Салат из рыбы.
Суп из овощей.
Говядина отварная.
Крем кофейный.

Пятый день

Грибы в сметане.
Суп-пюре из тыквы.
Почки говяжьи в соусе.
Самбук яблочный.

Шестой день

Салат из фруктов с орехами.
Бульон с клецками.
Утка жареная с яблоками.
Цветная капуста в сухарях.
Арбуз или дыня.

Совет хозяйкам

Поваренной книгой можно пользоваться в кухне во время приготовления пищи. Чтобы на книге не оставалось следов от пальцев, от брызг или крошек, приобретите стекло, лучше толстое, величиной с развернутую книгу. Окантуйте это стекло. Раскрыв книгу на нужной странице, накройте ее стеклом.

Готовый прозрачный бульон можно подать в чистом виде с гренками, пирожками, корнфлексом, крекером или же использовать для приготовления прозрачных супов. Оставшееся при оттягивании мясо можно использовать на фарш.

На 500 г мяса – 1 морковь, 1 петрушку или сельдерей, 2–3 л воды.

МЯСНОЙ БУЛЬОН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для этого бульона взять мясо третьего или четвертого сорта. Мякоть срезать, провернуть сквозь мясорубку, кости разрубить, все положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20–30 мин., а затем, не меняя воду, поставить варить. Для придания бульону вкуса и аромата добавить в начале варки очищенные и разрезанные коренья, часть которых следует предварительно поджарить без масла на сковороде. Через 20 мин. после начала варки положить соль. Бульон варить при слабом кипении 30–40 мин., потом процедить и использовать, как обычный мясной бульон. Оставшееся сваренное мясо может пойти на фарш для пирожков или запеканок.

На 500 г мяса – по 1 шт. моркови, лука, петрушки или сельдерея, 2–3 л воды.

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Время варки бульона из костей – от $2\,^1/_2$ до 3 час. Чтобы придать бульону лучший вкус, за час до окончания варки положить в бульон очищенные коренья, лук, а также соль. Готовый бульон процедить.

Надо учесть, что бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному бульону. Поэтому его можно использовать только для приготовления заправочных супов.

На 500 г мясных костей – по 1 шт. моркови, петрушки, лука, 2–3 л воды.

МЯСНОЙ БУЛЬОН ИЗ КОНСЕРВОВ

В кипящую воду положить поджаренные коренья и мясные консервы и варить при слабом кипении в течение 15–20 мин. После этого бульон процедить. Его можно использовать, как и обычный мясной бульон, для приготовления заправочных супов и прозрачного супа с лапшой, пельменями и пр. или подать в чистом виде с пирожками, гренками, крекером или корнфлексом.

Оставшееся мясо использовать на фарш для пирожков или для приготовления запеканок.

На банку консервов «тушеное мясо» (338 г) по 1/2 шт. моркови, петрушки и лука, 1 1/2–2 л воды.

МЯСНОЙ БУЛЬОН ИЗ КУБИКОВ

В бульонную чашку налить кипятку, положить мясной (или куриный) бульонный кубик и размешать.

Подавать, как обычный мясной бульон, с гренками, пирожками, крекером или корнфлексом.

Бульонные кубики можно использовать и для приготовления супов. Если решено готовить прозрачный суп (с лапшой, вермишелью, рисом), – лапшу, вермишель или рис предварительно надо отварить в воде, а затем класть в подготовленный бульон из кубиков и подогреть, не доводя до кипения.

При варке заправочных супов сначала готовят суп на воде, а в конце варки для улучшения вкуса в него кладут кубики (1 кубик на стакан жидкости).

Вместо кубиков таким же образом можно применять мясной экстракт (1/2–1 чайная ложка экстракта на стакан жидкости).

После добавления мясных кубиков или мясного экстракта супы кипятить не рекомендуется.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Курицу насухо вытереть полотенцем и опалить (лучше всего на огне спиртовки или на газе), отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

ЗИМА

Первый день

Винегрет.
Рассольник с почками.
Судак (филе) жареный во фритюре.
Оладьи с медом.

Второй день

Кильки с картофелем.
Суп-пюре из консервированного горошка.
Печенка жареная в сметане.
Компот из апельсинов.

Третий день

Грибы маринованные.
Щи из квашеной капусты с головизной.
Сосиски с картофельным пюре.
Кисель из вишневого сиропа.

Четвертый день

Рыба фаршированная.
Суп гороховый с ветчиной.
Котлеты морковные.
Желе апельсиновое.

Пятый день

Сельдь, протертая с маслом.
Суп лапша.
Говядина духовая.
Кисель клюквенный.

Шестой день

Канапе разные.
Бульон с фрикадельками.
Гусь, жареный с яблоками.
Мороженое.

Совет хозяйкам

Когда примус долго горит, положите на его керосиновый резервуар мокрую тряпку. Чрезмерное нагревание резервуара угрожает взрывом примуса.

БУЛЬОН В ОДНУ МИНУТУ

Когда на пустынном острове Удд (теперь остров Чкалов) опустился краснокрылый самолет Чкалова, Байдукова и Белякова, они были основательно голодны. И одним из первых блюд их обеда был мясной бульон из кубиков.

Впоследствии В. П. Чкалов говорил: «С таким бульоном можно далеко летать».

Мнение это разделяют миллионы советских граждан.

Что же такое бульонные кубики?

Они выделываются в специальных цехах из высших сортов мяса, овощного экстракта, сахара, жира (нейтрального лярда, специально обработанного высокосортного свиного жира), соли, мускатного ореха и картофельного крахмала.

Бульон из кубиков можно приготовить в одну минуту.

Сконцентрированные в кубик, все эти продукты полностью сохраняют свою питательную ценность.

Бульонные кубики могут долго сохраняться (но обязательно в сухом и прохладном месте).

Бульон из кубиков может служить для приготовления соусов и приправ.

Из одного бульонного кубика, растворенного в кипятке, получится чашка вкусного бульона.

Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке. Эта заправка придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Тушка курицы, подготовленная для варки.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. Время варки курицы колеблется от часа до двух – в зависимости от ее величины и возраста;

Готова ли курица, можно определить очень просто – при помощи поваренной иглы или вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Готовую курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить. Его можно использовать для приготовления различных супов, а также подавать в чистом виде с гренками или с пирожками.

На одну курицу (средний вес 1 кг) – по 1 шт. моркови, петрушки и лука, 2–3 л воды.

БУЛЬОН ИЗ ДИЧИ

Для приготовления бульона из дичи нужно предварительно сварить мясной бульон.

Рябчика ощипать, выпотрошить, тщательно промыть и изрубить вместе с костями, положить в кастрюлю, смешать с яичным белком, залить двумя стаканами холодного мясного бульона и оставить на 15–20 мин.

Затем добавить стакан горячего бульона, размешать и все вместе влить в подготовленный горячий бульон.

Кроме рябчика, в бульон следует добавить поджаренные без масла коренья и лук и все это варить при слабом кипении 30–40 мин., а затем бульон процедить.

Готовый чистый бульон из дичи можно подавать в чашках с гренками и пирожками или использовать для приготовления прозрачных супов с кореньями, с кнелями и пр.

Мясо рябчиков (филейчики) можно не рубить, а срезав с костей, использовать для приготовления салатов или котлет. В бульон же положить только кости, но в этом случае нужно для изготовления 2–2 1/2 л бульона взять не одного, а двух рябчиков.

Такой бульон можно приготовлять также из тетерева, куропатки и другой дичи. Способ приготовления тот же.

На 2–2 1/2 л бульона – 1 рябчик, 1 яйцо (белок), по 1 шт. моркови, петрушки и лука.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Для приготовления рыбного бульона употребляется судак и окунь, а также так называемая красная рыба – осетрина, севрюга, белуга. Бульон из частиковой рыбы (судак, окунь и др.) приготовляется так: рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать рыбу на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками. Рыбу при слабом кипении варить 25–30 мин.; после этого куски рыбы вынуть, а голову и хвост продолжать варить еще 15–20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать как самостоятельное второе блюдо.

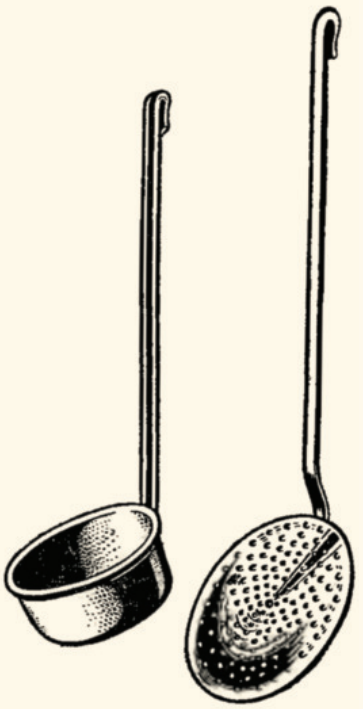
Рыбный бульон можно сварить также из костей, голов и других зачисток частиковой рыбы. В этом случае с сырой очищенной рыбы снимается филе для приготовления из него второго блюда.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН В КУБИКАХ

Так же, как обычные бульонные кубики, изготовляются концентраты куриного бульона.

Сырьем для них служит куриное мясо высшего качества, куриный бульон-экстракт и куриный жир.

Бульон из кубика ничем не отличается от обычного куриного бульона, так же питателен, вкусен и легко усваивается организмом.



Разливная ложка и шумовка.

Совет хозяйкам

Держите примус подальше от деревянных или оклеенных обоями стен. Это лишняя гарантия от опасности возникновения пожара.

Кости разрубить на несколько частей, из голов вынуть жабры, добавить хвосты и плавники, все это промыть, положить вместе с кореньями в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из рыбных костей должен вариться при медленном кипении около часа.

Наконец, рыбный бульон можно сварить из осетрины, севрюги или белуги. В этом случае рекомендуется брать готовое филе. Рыбу залить холодной водой и добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками, и варить при медленном кипении 40–50 мин. Вареную рыбу можно использовать для второго блюда.

Во всех случаях готовый бульон нужно процедить и затем использовать для приготовления супов.

На 500–600 г рыбы – по 1 шт. репчатого лука и петрушки, 2–3 л воды.

УХА

(Прозрачный рыбный бульон)

Для приготовления ухи лучше всего покупать живую рыбу (стерлядь, окунь). Уха из живой рыбы очень вкусна. Уху можно приготовить также из судака или разной мелкой рыбы за исключением карася и линя. Для придания ухе необходимого свойства– некоторой клейкости – ершей и окуней следует варить выпотрошенными, тщательно промытыми, но с чешуей. У окуня, кроме внутренностей, надо удалить и жабры, иначе бульон получит горьковатый привкус.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенные коренья, лук, соль и варить при медленном кипении от 40 мин. до часа. После этого бульон процедить.

Для того чтобы получить прозрачную уху, надо произвести оттяжку (осветление) паюсной или зернистой икрой. Для этого 50 г икры надо растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды так, чтобы из раздавленных икринок и воды получилась тестообразная масса. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячего бульона и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячим бульоном. После того как будет влита первая часть, бульон должен закипеть, и только тогда можно влить остальную часть оттяжки.

При вторичном закипании бульона крышку с кастрюли снять и варить уху при слабом кипении 15–20 мин.

Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 5–10 мин., чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого бульон осторожно процедить. Готовую уху подают в чистом виде в чашках – с кулебякой, растегаем; в тарелках – с куском рыбы.

На 1 кг рыбы – по 1 шт. репчатого лука, лука-порей, петрушки и сельдерея, 2–3 л воды.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2–$2\,^1/_2$ часов. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить в чистой холодной воде, в которой их потом и варить. Продолжительность замачивания – 1–2 часа.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить в суп, приготовляемый из грибного бульона. Грибной бульон может быть также подан в чистом виде с пирожками.

На 50 г сухих грибов – 2–3 л воды.

ЖИВАЯ РЫБА

Торговля живой рыбой организована во многих крупных городах СССР. Для этого в магазинах построены специальные бассейны и аквариумы с проточной водой, В которых остается до продажи живая рыба, выловленная в местных водоемах и привезенная издалека. В Москве, например, можно найти в магазинах живых карпов из прудов Московской и Рязанской областей, сазанов и сомов, доставленных из Астрахани, налимов – из Новгорода, стерлядей – из Саратова, карасей – из Сталинграда и т. д.

Для перевозки живой рыбы по железной дороге построены специальные вагоны-аквариумы, наполняемые водой, которая в пути через небольшие промежутки времени меняется. В летнее время вода охлаждается льдом.

По прибытии на место назначения вагона с живой рыбой ее выгружают в специально оборудованные для таких перевозок автомашины с наполненными водой баками и доставляют в магазины или в специально построенное хранилище – «садок».

СУПЫ

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон (консоме), сваренный из говядины, дичи или курицы.

Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелки и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлекательный и аппетитный вид. Овощи надо подбирать по цвету (красная морковь, желтая репа, зеленый горошек), нарезая их соломкой и пр.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом, от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, находящихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Особенно рекомендуются прозрачные супы в том случае, когда после них подают блюда из мяса или рыбы, отличающиеся большой калорийностью.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ЦИФРЫ

Встречая в газетах цифры, характеризующие выполнение планов, достижения стахановцев и пр., мы не всегда замечаем, как они ярки, как отражаются в них замечательные успехи индустрии страны победившего социализма.

Вот, например, цифры роста советской пищевой промышленности. В 1938 г. выпущено больше, чем за предыдущий год:

мяса . . . . . на 327 тыс. т
кондитерской продукции . . . на 89 тыс. т
консервов . . . . . на 144 млн. бан.
молочной продукции . . . на 208 тыс. т
масла животного . . на 19 тыс. т
шампанского . . . на 570 тыс. бутылок и т. д.

Это значит, что каждый трудящийся получил больше продуктов в сравнении с предыдущим годом; это значит, что питание населения страны улучшается с каждым годом.

В 1939 г. – дальнейшее движение вперед, новый подъем производства продуктов питания!

В этом году страна получит:

1100 тыс. т мяса,
400 тыс. т колбасы,
570 тыс. т растительного масла,
1060 млн. банок консервов,
900 тыс. т кондитерской продукции,
50 тыс. т мороженого,
195 тыс. т животного масла,
1160 тыс. т молочных продуктов,
4 млн. бутылок шампанского и т. д.

В третьей пятилетке перед пищевой промышленностью стоит задача значительно расширить ассортимент продукции, особенно высших и первых сортов, улучшить ее качество, создать массовое производство кулинарии и полуфабрикатов. Третья пятилетка принесет увеличение потребления трудящимися более чем в полтора раза.

БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ

Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на десертной тарелке подать гренки. Вместо гренков можно подать корнфлекс или крекер.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной в полсантиметра и подрумянить в духовом шкафу. Гренки можно приготовить также с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать тонким слоем натертого сыра, сбрызнуть распущенным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

БУЛЬОН С ЯЙЦОМ

Сварить бульон – мясной или куриный, разлить в тарелки или бульонные чашки и опустить в каждую тарелку очищенное от скорлупы яйцо, сваренное в мешочек.

БУЛЬОН С ВИНОМ

Вино (мадеру или портвейн) в маленькой кастрюле довести до кипения и влить в готовый прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи). Подавать бульон в чашках, с гренками или пирожками. Бульон с вином можно подать и в холодном виде. В этом случае рекомендуется только куриный бульон.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 1 стакан портвейна или мадеры.

БУЛЬОН С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя час-полтора после того, как он закипит, добавить очищенные коренья – морковь, петрушку, сельдерей и варку продолжить до полной готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 100 г сельдерея, 1 морковь, 1/2 петрушки.

БУЛЬОН «БОРЩОК»

Очищенную свеклу мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить мелко нарубленного (вместе с костями) сырого рябчика, белки яиц, уксус и сахар, залить одним-двумя стаканами воды и стаканом охлажденного мясного бульона, приготовленного заранее, перемешать и дать постоять в течение 15–20 мин. Затем эту смесь вылить в кастрюлю с горячим мясным бульоном и варить при слабом кипении 20 мин. Готовый «борщок» процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

На 2–2 1/2 л мясного бульона – 1 рябчик, 250 г свеклы (2 шт.), 2 яйца, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку сахара.

БУЛЬОН С ЯИЧНИЦЕЙ

Сварить мясной или куриный бульон, подать в тарелках, предварительно положив туда яичницу.

Яичницу для бульона приготовить следующим способом: яйца отбить в тарелку или миску, взбивая их веничком, постепенно вливать холодное молоко, добавить соль, размешать и процедить сквозь сито. Полученную массу разлить в гладкие порционные формочки (или в большую форму), хорошо смазанные сливочным маслом, установить на сковороду с горячей водой («водяную баню») и поставить на плиту или в духовой шкаф.

Во время варки яичницы нужно следить, чтобы вода в сковороде не закипела, так как кипение воды вызовет кипение яичницы. От этого она станет ноздреватой и менее вкусной. Время варки яичницы в маленьких порционных формочках – 10–15 мин., в одной большой форме– 30–40 мин. Готовой яичнице дать постоять в формах на столе 10–15 мин., а затем выложить в тарелки и залить бульоном. Яичницу, приготовленную в одной большой форме, после того как она вынута из нее, нарезать кусочками.

ОБЕД В ЧЕТВЕРТЬ ЧАСА

Как вам нравится такое меню?

Первые блюда

Борщ украинский с мясом.
Суп перловый с мясом.
Суп рисовый с мясом.
Щи мясные.
Суп гороховый.

Вторые блюда

Котлеты мясные.
Картофельное пюре.
Картофельное пюре с мясом.
Каша гречневая.
Каша рисовая сладкая.

Третьи блюда

Кисель молочный.
Кисель молочный шоколадный.
Кисель клюквенный.

* * *

Меню, как видите, очень разнообразное. Обед из любого сочетания приведенных блюд может приготовить каждый не искушенный в кулинарии человек за 15–20 мин.

Все перечисленные блюда имеются в продаже в виде таблеток – концентратов.

Каждую таблетку, весящую от 75 до 100 г, нужно размельчить, развести в соответствующем количестве воды, указанном на этикетках таблеток, и варить в течение 10–15 мин. В результате получается вкусное и питательное блюдо, так как таблетки приготовлены из отборных высококачественных продуктов.

Одна таблетка рассчитана на двух человек. Это значит, что из одной таблетки «борщ» получаются две полных тарелки этого блюда, из одной таблетки «котлеты», размешанной в воде, – фарш на 3–4 котлеты.

ПИТАНИЕ У НАС И ЗА РУБЕЖОМ

Белок – одно из основных пищевых веществ, необходимых человеческому организму. Белок – основа всякой жизни. По количеству потребляемого белка можно судить об уровне питания.

В Советском Союзе суточное потребление белка равно в среднем 110 г на человека.

О том, насколько показательна эта цифра для страны победившего социализма, можно судить по такому факту.

На сессии Комиссии питания комитета гигиены Лиги наций в 1936 г. представители капиталистических стран единодушно решили, что цифра в 70 г среднего суточного потребления белка была бы идеальной, но она еще, к сожалению, далеко не достигнута ни в одной стране.

Таким образом, наша родина в области народного питания далеко опередила даже самые смелые чаяния буржуазных ученых.

Овощи можно нарезать брусочками, кружочками и т. д.

Яичницу для бульона можно приготовить со шпинатом или томатом. Это придаст ей особую окраску и вкус. Чтобы получить яичницу с зеленым оттенком, нужно взять 100 г шпината, хорошо промыть, сварить в небольшом количестве воды, протереть через сито и смешать с яичницей перед разливанием ее в формочки. Красный оттенок получается при добавлении 1 ст. ложки томата-пасты. Приготовляя яичницу, молоко можно заменить бульоном. Перед подачей на стол хорошо добавить в бульон зелень петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для яичницы – стакан молока, 1 ст. ложку масла, 4 яйца.

БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

В горячий мясной или куриный бульон положить овощи, в первую очередь морковь, репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем – стручки фасоли или горошка, разрезанные поперек на две-три части. Спустя 15–20 мин. после закладки овощей добавить нарезанные листики шпината или салата, зелень петрушки и дать бульону прокипеть в течение 2–3 мин.

Приготовленный таким способом суп может быть подан с добавлением вареной курицы или яйца, сваренного в мешочек. Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного больше моркови; свежий горошек и фасоль заменить консервированными и т. д.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 250–300 г различных кореньев и зелени – морковь, репа, цветная капуста (или спаржа), стручки горошка или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки.

БУЛЬОН С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И КОРЕНЬЯМИ

В горячий мясной или куриный бульон положить коренья, нарезанные звездочками, а затем, спустя 15–20 мин., кочешки брюссельской капусты. Капусту следует предварительно на две минуты опустить в кипящую воду.

Супу дать прокипеть, чтобы капуста сделалась мягкой, положить по вкусу соли и подавать.

На 2–2 1/2 л прозрачного мясного бульона – 300 г брюссельской капусты, по 1 шт. моркови, репы, петрушки или сельдерея.

БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ

В кипящий мясной или куриный прозрачный бульон положить вермишель (гнутую, бигуль и др.) и варить при слабом кипении 12–15 мин.

Таким же способом приготовляют бульон с лапшой, макаронами, ушками или со звездочками.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 100 г вермишели.

БУЛЬОН С МАННОЙ КРУПОЙ

В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая веселкой, просеянную манную крупу и варить около 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку 1 ст. ложку прогретого консервированного зеленого горошка и по яйцу, сваренному в мешочек.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 4 ст. ложки манной крупы.

БУЛЬОН С САГО

В кипящий мясной бульон положить хорошо промытое и ошпаренное саго и варить в течение 15–20 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 1/2 стакана саго.

БУЛЬОН С РИСОМ

Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть 3–5 мин.

ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Пищевые концентраты – супы, каши, кисели и другие блюда в таблетках или кубиках – широко распространены за рубежом: в США и других странах.

Однако там производство концентратов, находясь в руках предприимчивых дельцов – капиталистов, служит не столько на пользу потребителей, сколько для обмана их.

Изготовляя пищевые концентраты из различного вида заменителей – суррогатов, не только не питательных, но зачастую вредных, фабриканты пытаются таким образом замаскировать царящие в их странах нехватку и дороговизну продуктов, стараются отвлечь трудящихся от борьбы за дешевую и питательную пищу.

Поэтому, когда в нашей стране начала создаваться промышленность пищевых концентратов, нам почти не у кого было учиться, не с кого было брать пример.

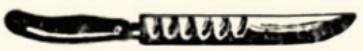
Советская промышленность пищевых концентратов ставит своей целью помочь домашней хозяйке быстро и легко готовить обед, дать здоровую и быстро приготавливаемую пищу туристу, экскурсанту, участнику спортивного похода, летчику, полярнику, геологу, охотнику и т. д.

Самым главным в работе советской промышленности пищевых концентратов является забота о высоком, безупречном во всех отношениях, качестве продукции, о ее питательности, витаминозности и вкусе.

Промышленность пищевых концентратов – одна из самых молодых в нашей стране.

Бульонные кубики мы начали выпускать в 1936 г., супы, каши и кисели в таблетках, мясной экстракт, фруктовые и овощные экстракты – с 1937 г.

Концентраты производят Московский пищевой комбинат им. Микояна, мясной комбинат в г. Энгельсе, Серпуховский плодоовощной завод и другие предприятия.



Нож для фигурной резки овощей.

Овощи, нарезанные кубиками.

Рекомендуется иметь на кухне весы, чтобы точнее определять расход продуктов.

Совет хозяйкам

Не надейтесь на глазомер, если хотите приготовить вкусное блюдо. Самые опытные повара нередко терпят неудачу, отмеривая продукты «на-глазок». Выделите стакан, чашку, ложки и т. п., раз навсегда определите их емкость и пользуйтесь ими для отмеривания продуктов.

Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на решето и, когда стечет вода, на 20– 25 мин. положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 1/2 стакана риса.

БУЛЬОН С КОРЕНЬЯМИ И РИСОМ

Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить с маслом, затем залить двумя стаканами бульона и варить под крышкой на слабом огне в течение 5–10 мин. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варку продолжить еще 10 мин. После этого добавить нарезанный щавель и дать прокипеть 2–3 мин.

Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче положить в тарелку сваренный рис, овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки. В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона –по 1 шт. моркови, лука, репы, петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 ст. ложку масла, 3 ст. ложки риса.

СУП С ПОМИДОРАМИ, ФАРШИРОВАННЫМИ МЯСОМ И РИСОМ

Помидоры вымыть, срезать у них верхушки, вычистить чайной ложкой зерна, внутри посолить, посыпать перцем и нафаршировать. Для приготовления фарша мясо провернуть через мясорубку, добавить лук, поджаренный на масле, перец, соль и смешать с отваренным отдельно рисом. Нафаршированные помидоры переложить в подмазанный маслом сотейник, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 25–30 мин. Готовые помидоры выложить в тарелки и залить бульоном.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 4 помидора, 2 ст. ложки риса, головку лука, 1 ст. ложку масла, 100–150 г мяса (мякоти).

БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ

Рис сварить, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, потом переложить его в миску или тарелку, добавить сырые яйца, масло, половину натертого сыра, соль; все хорошо размешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять ножом, посыпать тертым сыром, полить маслом и поставить в духовой шкаф на 15–20 мин. для запекания. Запеченный рис слегка охладить, выложить на стол (опрокинув сковороду), нарезать, разложить по тарелкам и залить горячим мясным или куриным бульоном. В сваренный рис, помимо сыра и масла, можно добавить 2 ст. ложки томата-пюре.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 1/2 стакана риса, 2 яйца, по 1 ст. ложке масла и толченых сухарей, 50 г сыра.

БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ И КОРЕНЬЯМИ

Очищенные коренья нашинковать в виде соломки, слегка поджарить на масле, подлить немного бульона, положить стручки фасоли, посолить и тушить, пока коренья и стручки не станут мягкими. Подготовить рис, как указано в предыдущем рецепте, и между двумя слоями его уложить коренья, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Запеканку нарезать квадратиками, разложить по тарелкам, залить мясным или куриным бульоном.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 1/2 стакана риса, 2 яйца, 1 ст. ложку масла, 40 г сыра, по 1 шт. моркови и репы, 100 г стручков фасоли.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Мякоть сырого мяса провернуть два-три раза через мясорубку, прибавить соль, перец и две столовые ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить их для варки в готовый кипящий мясной или куриный бульон.

Овощи, нарезанные соломкой.

ВИТАМИН А

Витамин А (антиинфекционный) способствует росту, предупреждает некоторые заболевания глаз и усиливает сопротивляемость организма заразным болезням.

Основные носители этого витамина:

рыбий жир,
яичный желток,
молоко (летнее),
сливочное масло (летнее),
телячья печень,
шпинат,
красная морковь,
абрикосы,
шиповник и др.

Воронка с сеткой – необходимый кухонный инвентарь.

МЯСНОЙ ЭКСТРАКТ

Бывают случаи, когда трудно приготовить обычное мясное блюдо.

В экскурсию, в туристский поход неудобно брать с собой мясо, а в жаркое время мясо, кроме того, легко может испортиться.

В подобных случаях, да и в обычной домашней обстановке, когда на приготовление обеда нужно затратить минимум времени, незаменим мясной экстракт, приготовленный из высококачественного мяса.

В экстракте полностью сохранены все питательные свойства, вкус и запах мяса.

Экстракт придает их любому блюду, к которому он добавлен (каша, соус, картофель, суп).

Хранить мясной экстракт надо в сухом прохладном месте в закрытом виде.

Пищу, в которую добавлен экстракт, не следует кипятить, – это только понизит ее вкусовые качества.

Профитроли.

Затем фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8–10 шт. Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить также из телятины и баранины. Бараний жир рекомендуется отделить от мяса и заменить маслом.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 200 г мяса (мякоть с жиром).

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

В кипящий бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении около 10 мин., пока они не всплывут на поверхность бульона.

При отсутствии готовых пельменей их можно приготовить следующим образом: взять 200 г говядины (мякоть), 200 г свинины с жиром, яйцо, луковицу и 200 г муки.

Говядину и свинину вместе с луком два-три раза провернуть через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, перец и хорошо размешать.

В отдельную миску или тарелку всыпать муку, отбить туда яйцо, влить 1/4 стакана воды, замесить густое тесто, которое потом раскатать на столе тонким слоем. Круглой выемкой или рюмкой вырезать из теста кружки и разложить на них небольшие шарики мясного фарша. Половину кружка смочить яйцом, смешанным с водой, а другой половиной кружка накрыть фарш и защипать.

БУЛЬОН С ПРОФИТРОЛЯМИ

Профитролями называются маленькие булочки величиной в лесной орех. Для приготовления профитролей в кастрюлю влить 1/3 стакана воды, положить масло, соль, поставить на огонь и, как только смесь закипит, всыпать муку, размешать веселкой, прогреть в течение 1–2 мин. Сняв с огня, отбить в тесто яйца (по одному яйцу), вымешивая тесто после каждого яйца до гладкости.

Приготовленное таким образом тесто положить в полотняный мешок или бумажный (из пергамента) пакет с трубочкой диаметром в полсантиметра и выдавливать тесто на смазанный маслом холодный пирожковый лист.

Затем на 10–15 мин. поставить в духовой шкаф. Профитроли при выпечке должны подняться, увеличиться в объеме в два с половиной раза и подсохнуть. В мясной или куриный бульон, разлитый в тарелки, профитроли нужно положить перед самой подачей.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для профитролей – 100 г муки, 3 ст. ложки масла, 2 яйца.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно подготовить клецки. Клецки могут быть различные: мучные заварные и незаварные, манные, картофельные.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона – 30–40 клецок.

Клецки мучные заварные. В кастрюлю влить 1/3 стакана бульона, прибавить масла, немного соли и вскипятить. После этого всыпать муку, размешать веселкой, прогреть в течение 1–2 мин., а затем кастрюлю снять с огня и вылить в нее одно за другим 2 яйца, каждый раз хорошо вымешивая. Полученное тесто разделать при помощи двух ложек: столовой и чайной. На столовую ложку взять из кастрюли готовое тесто, обровняв его о край кастрюли, а чайной ложкой, смоченной в кипятке, отделять небольшие куски теста, чтобы клецки получились одинаковой формы.

На 100 г муки – 3 ст. ложки масла, 2 яйца.

Клецки мучные незаварные. В тарелку влить 1/4 стакана бульона, добавить масло, отбить яйцо, всыпать муку, посолить и размешать. Полученное тесто разделать при помощи двух ложек в виде клецок и, опуская в бульон, варить 8–10 мин. при слабом кипении.

На 100 г муки – 1 яйцо, 1/2 ст. ложки масла.

Клецки манные. Клецки из манной крупы приготовляются так же, как и клецки мучные заварные. После засыпки крупы тесто нужно проварить в течение 5–8 мин.

На 100 г манной крупы – 2 ст. ложки масла, 2 яйца.

Профитроли, подготовленные для выпечки.

Советы хозяйкам

Перед мытьем посуды тщательно снимите с нее остатки пищи. Не допускайте, чтобы вода, в которой моете посуду, становилась жирной, чаще меняйте ее. Посудное полотенце должно быть чистым и сухим.

Посуду, в которой были тесто или смесь с яйцами, мойте сначала в холодной воде, а затем в горячей.

•

Не жалейте горячей воды и мыла для мытья посуды. Посуда, в которой мы варим пищу и из которой едим, должна быть абсолютно чистой.

Кастрюля с крышкой для варки супов.

На столе, приготовленном для обеда, должны стоять судки с растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Совет хозяйкам

Как лучше чистить серебряные или никелированные приборы? Ложки, вилки, чайники и пр. сначала надо мыть теплой водой с мылом, стараясь удалить грязь из углублений.

Очищенный мел (или зубной порошок) смешать с нашатырным спиртом, чтобы получилась жидкая кашица. При помощи кусочка ваты этой смесью покрыть подготовленные для чистки предметы и дать ей высохнуть. После этого протереть сухой чистой тряпкой.

Клецки картофельные. Картофель очистить, сварить, протереть сквозь сито, добавить муку, яйца и тщательно размешать. Полученное пюре разделать двумя ложками на клецки, которые опустить в бульон, и дать ему вскипеть. Готовые клецки всплывут на поверхность бульона. Их надо вынуть, положить на тарелки и залить мясным или куриным бульоном.

На 3 шт. картофеля – 4 ст. ложки муки, 2 яйца.

БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ КУР

Для приготовления кнелей нужно мясо курицы провернуть через мясорубку, добавить белок яйца, размоченный в молоке, и отжатый хлеб и посолить. Все это хорошо перемешать и провернуть еще один-два раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), выбить кнели лопаточкой, протереть сквозь сито, чтобы получить гладкую однородную массу. Эту массу разделать при помощи ложек (как клецки) и опускать в горячую воду или же выпускать в виде пуговок (как профитроли) из мешочка на холодную сковороду, смазанную маслом. В последнем случае разделанные кнели залить горячей подсоленной водой и варить в течение 2–3 мин. на очень слабом огне.

Готовые кнели вынуть из воды шумовкой, выложить в тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.

На 2–2 1/2 л прозрачного бульона для кнелей – 100 г мякоти (филе) курицы, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, ломтик белого хлеба.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы в большинстве случаев варят на бульоне – мясном, рыбном или грибном. В бульон, после процеживания его, добавляют картофель, капусту, свеклу, крупу или лапшу, а также поджаренные коренья.

Коренья для супов следует поджаривать на масле, маргарине или на жире, снятом с бульона, в кастрюле, предназначенной для варки супа, или на сковороде. Поджаривать коренья нужно слегка, чтобы не доводить их до темного цвета; затем подлить немного бульона и накрыть кастрюлю крышкой. Для варки небольшого количества супа (2–3 л) нужно взять одну морковь средней величины, петрушку и луковицу. Можно добавить немного репы, пастернака, сельдерея и лука-порея. Общее количество кореньев должно составлять приблизительно 200 г.

При варке супов продукты (овощи, крупы, макароны) обычно закладывают в кипящие бульон или воду и варят при слабом кипении.

Продукты следует класть в суп с таким расчетом, чтобы все они были готовы к моменту подачи супа. Так, при варке овощного супа в первую очередь нужно класть капусту, а затем, через 15–20 мин., когда бульон с капустой закипит, – картофель, после чего суп варится еще 25–30 мин.

Такой порядок необходим потому, что для варки капусты требуется 40–45 мин., а для варки картофеля – всего 20–25 мин.

Для улучшения вкуса и аромата в суп следует положить 5–8 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1–1 1/2 чайных ложки соли и в некоторые супы – мучную заправку.

Мучную заправку нужно приготовлять так: в кастрюлю положить масло, разогреть, всыпать просеянную муху и поджарить ее в течение 5–10 мин., непрерывно помешивая ложкой и не давая подрумяниваться; затем муку развести бульоном и влить в суп.

В некоторых случаях, например при варке зеленых щей, муку можно поджаривать вместе с кореньями. Сметану для готовых супов (щи, борщ, рассольник) можно класть непосредственно в тарелку с супом или подавать отдельно.

МЯСНОЙ БОРЩ

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать в виде соломки, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона, закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Во время тушения необходимо следить, чтобы овощи не пригорели; для этого их надо перемешивать, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды.

Через 15–20 мин. после начала тушения добавить капусту, нарезанную соломкой, все перемешать и тушить еще 20 мин. Затем овощи залить подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану. При варке борща можно добавлять картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5–10 мин. до окончания варки.

В готовый борщ, кроме мяса, можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого одну свеклу наре-

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ МОРКОВЬ И СВЕКЛА

Для консервирования применяют специальные столовые сорта моркови и свеклы, имеющие нежную, сочную и сладкую мякоть.

Для консервирования идет исключительно свежее, не вялое сырье.

Благодаря этому в консервах полностью сохраняются все первоначальные свойства овощей. Между тем, в свежей моркови и свекле во время продолжительного хранения уменьшается содержание сахара, почти разрушаются витамины, овощи становятся вялыми, поверхность их делается сморщенной.

Морковь и свекла консервируются в натуральном виде. Их нарезают кубиками и заливают слабым раствором соли.

Консервированные морковь и свекла употребляются как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления салатов, винегретов и для заправки супов и борщей.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ

Томаты (помидоры) благодаря своим приятным вкусовым качествам являются очень распространенными овощами.

В среднем томаты содержат 94–95 проц. воды, 3,5–4 проц. сахару, 0,5–0,6 проц. азотистых веществ и пр.

Большой недостаток томатов, как и многих других овощей, – плохая способность сохраняться в свежем виде. Томаты могут храниться без порчи лишь 2–3 дня. Поэтому свежие томаты могут входить в наше меню только в течение летних месяцев.

Консервирование томатов в натуральном виде дает возможность употреблять в пищу эти полезные овощи в течение всего года в любом месте Советского Союза.

Томаты консервируются в герметически закупоренных стеклянных и жестяных банках как в натуральном виде – с кожицей, так и очищенными от кожицы. В первом случае томаты заливают или томатным соком или слабым раствором соли, во втором случае они ничем не заливаются, но для вкуса к ним добавляется небольшое количество соли.

Консервированные томаты применяются как гарнир к мясным блюдам, для салатов, винегретов, а также для заправки супов и борщей.

зать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса и поставить на 10–15 мин. на слабый огонь (до кипения не доводить). После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей.

На 500 г мяса – 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 100 г помидоров (или 2 ст. ложки томата-пюре), по 1 ст. ложке уксуса и сахара.

ГРИБНОЙ БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Грибной борщ с черносливом приготовляется так же, как и мясной борщ, но только на грибном бульоне. Чернослив (200 г) нужно хорошо промыть и положить в овощи после окончания их тушения, залить грибным бульоном и варить 25–30 мин.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Поставить варить мясной бульон. Через 1 1/2–2 часа после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которой предварительно должны быть поджарены коренья и лук, затем положить мясо, добавить нарезанную капусту и варить в течение 30–40 мин. За 5–10 мин. до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль и нарезанные дольками свежие помидоры.

На 500 г мяса – 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 200 г помидоров.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Поставить варить мясной бульон. Рубленую квашеную капусту один-два раза промыть в холодной воде, отжать, положить в суповую кастрюлю, добавить томат, 1–1 1/2 стакана воды или бульона, столовую ложку масла и, накрыв крышкой, поставить тушить на 1 1/2–2 часа.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на сковороде и переложить в

кастрюлю с тушеной капустой, залить бульоном и варить около часа. Перед окончанием варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку. Готовые щи подают на стол со сметаной и посыпают зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мяса – 600 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки и 2 ст. ложки масла.

ЩИ С ГОЛОВИЗНОЙ

Головы осетровых рыб разрубить на куски, промыть, ошпарить, погрузив на 1–2 мин. в горячую воду, снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3–4 часа. Примерно за час до окончания варки головизны в бульон положить капусту и коренья, приготовленные так же, как и для щей из квашеной капусты, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и мучную заправку.

Щи разлить по тарелкам, положив в каждую из них по куску головизны. Отдельно можно подать сметану.

На 1 кг голов осетровых рыб – 500 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки.

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

С почек снять жир, разрезать каждую на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1 $^{1}/_{2}$ часа. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить процеженным бульоном и на 25–30 мин. поставить варить. За 5–10 мин. до окончания варки в рассольник добавить (для остроты) процеженный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

КАК ПРИГОТОВЛЯЮТ ТОМАТ-ПАСТУ И ТОМАТ-ПЮРЕ

Поступившие на завод свежие томаты тщательно моют, сортируют по качеству; все больные, мятые и треснувшие плоды отбраковывают. Только хорошо вымытые и отсортированные томаты поступают в производство.

После сортировки томаты ошпаривают паром, измельчают на дробилках и протирают на специальных протирочных машинах, которые удаляют кожицу и семена томатов. После этого протертая масса для томата-пюре уваривается в специальных варочных котлах, а для томата-пасты – в вакуум-аппаратах; после уварки готовые томат-пюре или паста разливаются в тару и стерилизуются.

Весь процесс производства полностью механизирован, и после сортировки сырья к продукту не притрагивается рука человека.

Все производство томата-пюре и томата-пасты, а также сырье, материалы и тара находятся под непрерывным химическим и бактериологическим контролем заводских лабораторий, что обеспечивает высокое качество готовой продукции.

СОЛЯНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Соль – продукт первой необходимости; она добывается с незапамятных времен. У нас, в Советском Союзе, добывается четыре вида соли: каменная (в Артемовске, Илецке, Нахичевани, Джебеле), самосадочная (на озере Баскунчак, в Павлодаре, на Арале, в Кули), выварочная (в Славянске, на Урале, в Восточной Сибири) и садочная (в Крыму и Баку).

В течение веков на всех соляных промыслах применялся только мускульный труд рабочего.

Только в годы второй сталинской пятилетки осуществлена коренная техническая реконструкция старых соляных промыслов, где добыча соли стала носить действительно промышленный характер. В Артемовских соляных шахтах появились врубовые машины и отбойные молотки; бурение, откатка, подъем соли на поверхность земли и погрузка в вагоны полностью механизированы. На Баскунчакских соляных промыслах, где еще 7–8 лет назад несколько тысяч рабочих по пояс в соленой воде добывали соль вручную, теперь работают мощные солесосы и экскаваторы. «На Старом Баскунчакском озере, которое было поставщиком соли, наверное, с тех самых пор, как на Волге появилась жизнь, ничего старого не осталось. Все оборудование новое» (А. Микоян).

Созданы новые соляные предприятия – Усольский солеварочный завод в Восточной Сибири, Тальминский солепромысел на Дальнем Востоке и другие.

Добыча соли в СССР намного превзошла дореволюционный уровень. Больше того, Советский Союз в 1933 г. занял по количеству добычи соли второе место в мире, уступая в этой области лишь США.

Достигнуто значительное улучшение качества и ассортимента продукции соляной промышленности. Расфасовка соли тонкого помола и лучших сортов приняла широкие размеры.

При подаче к столу в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану (или сливки) и зелень.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с куском телятины, баранины, курицы или с потрохами.

Рассольник можно также приготовить на рыбном бульоне и подать с куском отварного судака или осетрины.

На 500 г говяжьих почек – 2 огурца, 2 петрушки, 1 шт. сельдерея, 1 шт. репчатого лука, 4 шт. картофеля, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля или салата.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

Сварить мясной бульон. Капусту промыть и нарезать небольшими квадратиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем кастрюлю снять с огня, положить в нее подготовленную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, дать закипеть, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 30 мин. За 5–10 мин. до окончания варки положить нарезанные листики шпината или салата, помидоры, перец, лавровый лист и соль. На стол суп подают со сметаной.

Такой суп можно приготовить на грибном бульоне или на воде. На 500 г мяса – 500 г картофеля, 200 г свежей капусты; по 200 г помидоров и кореньев с луком, 2 ст. ложки масла, 100 г салата или шпината.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить лавровый лист, перец и варить в течение 25–30 мин. При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

Картофельный суп можно готовить не только на мясном, но и на рыбном или грибном бульоне.

В картофельный суп, приготовленный на грибном бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы; в суп, сваренный на рыбном бульоне, – кусок отварной рыбы.

На 500 г мяса – 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Сварить мясной бульон. Перловую крупу хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить так на 2 часа. Затем воду слить, крупу залить бульоном и поставить варить. Через 10–15 мин. после начала варки положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец и лавровый лист и варку продолжить в течение 25 мин.

Суп подавать на стол с укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления картофельного супа с крупой можно брать любую крупу (кроме гречневой), а также фасоль и чечевицу. Готовить этот суп можно на мясном или грибном бульоне. Варится фасоль дольше, чем перловая крупа и чечевица, – 1–1 1/2 часа (в зависимости от сорта).

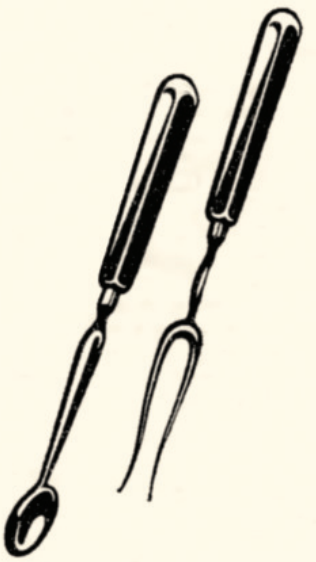
На 500 г мяса – 1/2 стакана перловой крупы, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с кореньями в кипящий мясной бульон и варить в течение 25 мин. За 10–15 мин. до окончания варки в суп положить вермишель, соль, перец, лавровый лист.

Такой суп можно приготовить и на грибном бульоне.

На 500 г мяса – 100 г вермишели, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.



Слева – ложка-выемка; справа – вилка для мяса.

СУХИЕ БОРЩИ

Сухие борщи составлены из сушеных овощей: капусты, свеклы, моркови и пр. По вкусу и своим пищевым свойствам эти борщи не отличаются от приготовленных из свежих овощей.

Преимущество сухих борщей в том, что овощи, входящие в них, перед варкой не требуют подготовки – чистки и мойки.

Сухие борщи незаменимы для экспедиций, путешествий.

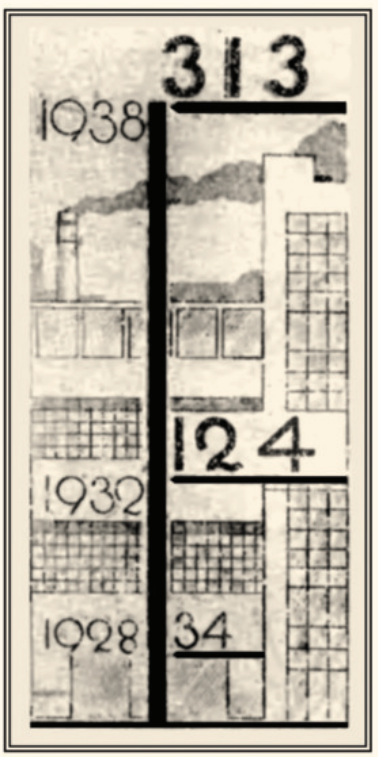
ХЛЕБОПЕКАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Чтобы ярче представить достижения советской хлебопекарной промышленности, оглянемся назад, вспомним прошлое.

В поэме «Двадцать шесть и одна» М. Горький с потрясающей силой нарисовал жизнь рабочих-пекарей в царской России.

«Нас было двадцать шесть человек – двадцать шесть живых машин, запертых в сыром подвале, где мы с утра до вечера месили тесто, делая крендели и сушки... Мы вставали в пять часов утра, не успев выспаться, и – тупые, равнодушные– в шесть уже садились за стол делать крендели... И целый день с утра до десяти часов вечера одни из нас сидели за столом, рассучивая руками упругое тесто и покачиваясь, чтоб не одеревенеть, а другие в это время месили муку с водой».

(Продолжение на следующей странице)



Количество хлебных заводов в СССР.

Макаронная промышленность выпускает десятки различных сортов изделий. Многие из них вырабатываются специально для засыпки супов.

СУП СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Свежие белые грибы или маслята очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 мин.

После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 мин. При подаче на стол в суп добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манной крупы (по 10 г на порцию).

На 500 г грибов – 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука и 2 ст. ложки масла.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ

Сварить головизну так же, как для щей. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, положить в процеженный кипящий бульон, добавить поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить в течение 25–30 мин. При подаче на стол суп посыпают укропом или зеленью петрушки. На 1 кг голов осетровых рыб – 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле

или на жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, покрыть крышкой и на 10 мин. поставить тушить. После этого щавель протереть через сито, смешать с поджаренными кореньями, залить бульоном, добавить соли, перцу, лаврового листа, размешать и варить 15–20 мин. Пену снять. При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и сваренное вмешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп, приготовленный на мясном бульоне, можно подать и с мясом, в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г мяса – 400 г щавеля, 200 г кореньев и луку, по 2 ст. ложки масла и муки.

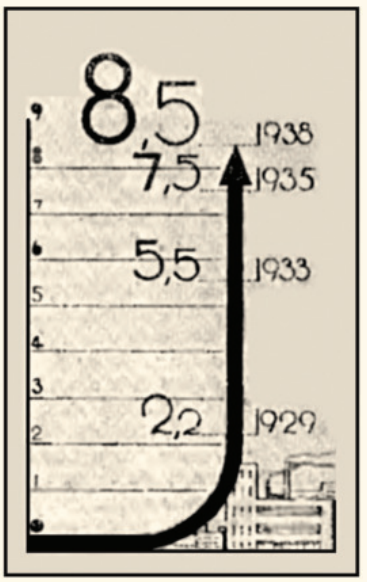
ЩИ ИЗ КАПУСТНОЙ РАССАДЫ

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать дольками и поджарить в суповой кастрюле на масле. Рассаду очистить от корешков, разрезать на две-три части, промыть, ошпарить в кипятке, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой; когда она стечет, переложить рассаду в кастрюлю с поджаренными кореньями и залить кипящим бульоном. Одновременно положить лавровый лист, перец, соль и варить 25–30 мин. Щи из рассады подают на стол со сметаной и мясом и посыпают укропом или зеленью петрушки. В щи перед окончанием варки можно положить мучную заправку (1–2 ст. ложки муки).

На 500 г мяса – 800 г рассады, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

Сварить мясной бульон. Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть на сито, облить холодной водой и протереть через сито. Перебрать и промыть щавель, крупные листики разрезать. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить в суповой кастрюле на масле, прибавить к ним муку и поджарить еще в



Рост выпуска продукции предприятиями хлебопекарной промышленности (в миллионах тонн).

ХЛЕБОПЕКАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР (Продолжение)

В России эксплуатация рабочих-пекарей превратила труд пекаря в каторгу. Рабочий день в редких случаях не превышал 12 час, обычно же он длился от 14 до 20 час. Праздничного отдыха пекарям не полагалось. До 1905 г. даже в Москве при большинстве пекарен не было общежитий, рабочие спали тут же в пекарнях, на печке, на мешках, в кладовых с мукой, а летом – в сараях.

В царской России, за исключением Москвы, Петербурга и некоторых других городов, не было даже мало-мальски крупных механизированных хлебопекарных предприятий. Все оборудование пекарен состояло из одной-двух простых жаровых печей, двух-трех деревянных ящиков, четырех-пяти квашен для мески теста, нескольких железных листов и деревянных лопат да кочерги для выгребания углей.

В Советском Союзе вместо тесных, низких, душных пекарен

(Продолжение на следующей странице)

ХЛЕБОПЕКАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР
(Продолжение)

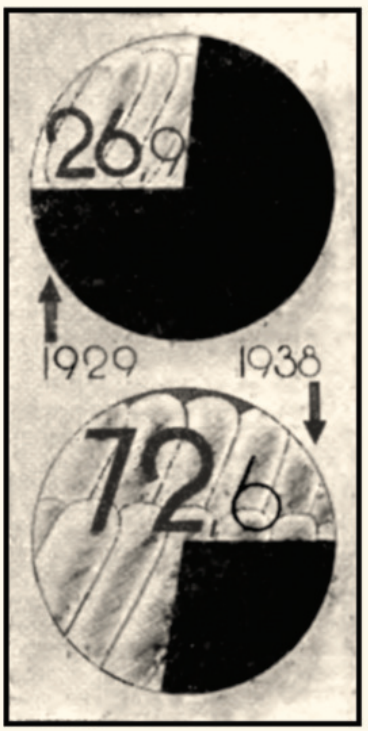
выросли высокие, светлые, благоустроенные хлебные заводы. При них оборудованы санитарные пропускники, парикмахерские, санитарные пункты; рабочие обязательно проходят медицинское освидетельствование. Врачи следят, чтобы предприятия находились в безукоризненном санитарном состоянии.

Оборудование хлебных заводов и пекарен даже нельзя сравнивать с убогой «техникой» дореволюционного времени. Наиболее трудоемкие процессы (замес теста и другие) механизированы.

Для разделки теста применяются механические тестоделители.

Первый автоматизированный хлебный завод был построен в Ленинграде в 1927 г., а к началу первой пятилетки в стране уже

(Окончание на следующей странице)



Удельный вес пшеничного хлеба в общей выпечке.

течение 1–2 мин. После этого к кореньям с мукой добавить протертый шпинат, хорошо смешать, а затем развести процеженным бульоном (вливая его понемногу), положить лавровый лист, перец и варить 15–20 мин. За 5–10 мин. до окончания варки положить в кастрюлю листики щавеля и соль.

На стол зеленые щи подать со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую.

На 500 г мяса – 300 г шпината, 150 г щавеля, 200 г кореньев и лука, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ ИЗ КРАПИВЫ

Сварить мясной бульон. Молодую крапиву и щавель перебрать, тщательно промыть, крапиву положить в кастрюлю, залить горячей водой, дать ей вскипеть. Затем крапиву откинуть на сито, облить холодной водой, хорошо отжать и мелко изрубить, а подготовленные листики щавеля нарезать. Мелко нарубленный лук в кастрюле поджарить на масле. Когда лук поджарится, в кастрюлю положить рубленую крапиву и нарезанные листики щавеля, прикрыть крышкой и тушить на небольшом огне 10–12 мин. Затем в кастрюлю влить бульон и, вскипятив, добавить мучную заправку, положить соль, перец, лавровый лист, размешать и варить 10–15 мин. К щам из крапивы подать яйца, сваренные вкрутую, и сметану.

На 500 г мяса – 300 г молодой крапивы, 150 г щавеля, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла и 1 шт. репчатого лука.

ЛЕТНИЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ

Положить в кастрюлю обмытое мясо, залить 3–3 1/2 литрами холодной воды и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену и варку продолжать при тихом кипении 1 1/2–2 часа. За 25–30 мин. до подачи на стол в бульон положить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту; разрезав кочаны на крупные доли (на 4–6 частей), добавить целый очищенный картофель и соль.

Перед подачей положить в кастрюлю обмытые и нарезанные на дольки помидоры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую дольку кочана капусты, 2–3 штуки картофеля, помидоров, укроп или зелень петрушки.

На 500 г мяса, 2–3 моркови, 1 петрушку, 1–2 луковицы, по 500 г капусты и картофеля, 200 г помидоров.

ЛАПША

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки, слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона, залить процеженным бульоном. Лапшу, вермишель или макароны перебрать и за 10–15 мин. до подачи засыпать в кипящий бульон, одновременно положить лавровый лист, перец и соль. Перед подачей добавить листики петрушки. Лапшу можно варить и на грибном бульоне.

На 500 г мяса – 150 г лапши, вермишели или макарон, 200 г кореньев и лука и 2 ст. ложки масла.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Репчатый лук нашинковать и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на две части и нарезать ломтиками. Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать небольшими тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, оливки, сметану, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5–10 мин.

При подаче к столу в солянку положить маслины, ломтики лимона, очищенного от кожуры, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

На 500 г мяса (для бульона) – 200 г вареных или жареных продуктов, 4 соленых огурца, 2 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке оливок, каперсов и маслин, 100 г сметаны и $^1/_4$ лимона.

ХЛЕБОПЕКАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

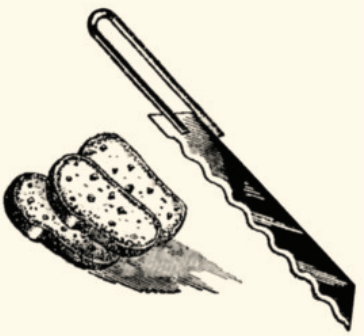
(Окончание)

стране уже работало 34 механизированных хлебных завода. Теперь в Советском Союзе свыше 300 хлебных заводов и около 300 крупных механизированных пекарен.

Хлебопекарная промышленность в 1929 г. выпустила 2160 тыс. т хлебных изделий, а в 1938 г. – 8496 тыс. т.

За последние 9 лет выпечка ржаного хлеба возросла, примерно, в два раза, выпуск пшеничного хлеба за тот же период увеличился более чем в десять раз.

Советская хлебопекарная промышленность вырабатывает до 400 наименований продукции.



В хозяйстве нужно иметь специальный нож для резки хлеба.

В 13 РАЗ БОЛЬШЕ!

В кустарной пекарне один пекарь выпекал не более 14–15 пудов хлеба в сутки.

Выработка одного производственного рабочего на советском автоматизированном хлебном заводе еще несколько лет назад составляла 65–70 пудов. А сейчас в результате стахановского движения производительность резко выросла. На Ленинградском хлебном заводе им. Бадаева выработка одного производственного рабочего достигла 183 пудов.

В 13 раз больше!

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Чтобы придать приготовляемым блюдам особенно приятный вкус и аромат, нужно применять различные пряности и приправы.

Черный перец горошком (сушеные ягоды ползучего тропического растения) является наиболее распространенной приправой для многих первых и вторых блюд. Он применяется как в цельном виде – горошком, так и молотым.

В первые блюда – борщи, щи, картофельные и другие супы – надо класть 1–2 горошины перца на каждую порцию супа;

при тушении мяса или овощей кладут 2–3 горошины на порцию;

в маринады для холодных блюд – 10–15 горошин на каждый литр жидкости;

при варке студня – 10–15 горошин на 1/2 кг голья.

Молотый черный перец можно добавлять в мясной или рыбный фарш для котлет, тефтелей, рулетов, в фарш для голубцов и пирогов, при заправке салатов и винегретов, а также горячих соусов (красного, пикан и других). Кроме того, молотый перец служит самой распространенной столовой приправой для готовых первых и вторых блюд.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГОРОХОВЫЙ СУП

«Разварив простого сухого гороху (сколько потребно) и протерев его сквозь редкое сито, поджарь в кастрюле с ореховым или маковым маслом; потом разведи кипяченою водою, положи туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипяти хорошенько.

Примечание. Можно этот суп делать и без огурчиков; но подавать к столу всегда должно с гренками, т. е. с сухариками из белого хлеба, обжаренными в масле».

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

Очищенный репчатый лук и огурцы приготовить так же, как для мясной солянки. Филе рыбы нарезать кусочками по 50 г, ошпарить в кипятке, а затем промыть в холодной воде. В кастрюлю с луком положить рыбу, ломтики огурцов, помидоры, каперсы, оливки, соль, лавровый лист, все это залить горячим бульоном и варить в течение 10–15 мин.

При подаче к столу в солянку положить маслины, ломтики лимона (без кожуры) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. Можно также добавить сваренные хрящи рыбы.

На 500 г рыбы (для бульона) – 200 г филе красной рыбы, 4 соленых огурца, 2 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки томата пюре или 200 г помидоров, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке оливок, каперсов и маслин и 1/4 лимона.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Сварить мясной бульон. Горох перебрать, промыть в теплой воде, залить горячим бульоном и варить примерно 1 1/2 часа. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 мин. до подачи к столу положить в суп; затем прибавить соль, лавровый лист и перец.

Суп подают с зеленью петрушки или укропом и гренками, приготовленными так же, как и для супа-пюре.

Суп гороховый можно варить с ветчинной костью, со свиной копченой грудинкой или беконом.

Чтобы сварить вегетарианский гороховый суп, горох заливают не бульоном, а водой.

На 500 г мяса – 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

СУП С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

Положить в кастрюлю вымытое и разрезанное на порции мясо, нарезанную вместе с внутренней кочерыжкой савойскую капусту, дольки кореньев, лук, перец, очищенный цельный картофель, соль и лавровый лист.

Все это залить водой (2 1/2–3 л), плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить 1 1/2–2 часа на слабом огне или в духовом шкафу.

При подаче на стол в суп положить укроп или зелень петрушки. Этот суп можно приготовить и с курицей.

На 500 г мяса – 500 г савойской капусты, 200 г картофеля, 75 г лука-порея и 200 г кореньев – моркови, петрушки, сельдерея, репы или брюквы.

СУП С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Сварить овощной суп (картофельный, щи, борщ), как это указано выше, положить консервы и дать супу закипеть.

При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 1 банку (338 г) консервов «тушеное мясо» (говядина, свинина, оленина или баранина) – 500–600 г разных овощей, 1 1/2– 2 л воды, 1 ст. ложку масла.

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Сварить овощной суп (картофельный, рассольник, щи из квашеной капусты), как указано выше в рецептах заправочных супов.

После этого положить рыбные консервы и дать супу закипеть.

На 1 банку (375 г) рыбных консервов (судак, лещ, осетрина, севрюга в томатном соусе) – 500–600 г разных овощей, 1 1/2– 2 л воды, 1 ст. ложку масла.

ЧИХИРТМА

Баранину обмыть, положить в кастрюлю, залить десятью стаканами холодной воды и поставить варить, унимая появляющуюся на поверхности пену. Лук нашинковать, поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить.

Сваренную баранину вынуть, нарезать небольшими кусками, а бульон процедить. После этого в процеженный бульон положить нарезан-

Для приготовления супов можно пользоваться консервами.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Лавровый лист (высушенные листья лаврового дерева) является самой распространенной пряностью. Он употребляется при приготовлении борщей, щей, картофельных супов и солянок; при тушении мяса и овощей; при варке рыбы и приготовлении маринадов.

Класть лавровый лист в супы рекомендуется к концу их варки, примерно за 10–15 мин. до подачи на стол. При тушении капусты лавровый лист кладут за 30–40 мин. до окончания тушения, так как более длительные сроки варки или тушение продуктов с лавровым листом ухудшают их качество.

Маргарин выпускается весовой и в расфасованном виде.

СТОЛОВЫЙ МАРГАРИН

За границей маргарин уже давно приобрел широкое распространение. Первая фабрика для производства маргарина была выстроена во Франции в 1870 г. В последующие годы маргарин стали вырабатывать во всем мире; душевое потребление его из года в год растет.

Маргарин по своему составу, консистенции, питательности, усвояемости и прочим свойствам сходен со сливочным маслом.

Он содержит молоко, придающее ему запах и вкус, растительные жиры, предварительно очищенные (рафинированные), яичный желток, соль.

Рецептура, столового маргарина следующая (на 1 кг в г):

жиров – 824,

молока – 150,

соли – 14,

желтка – 3,4,

прочих веществ – 8,6.

Сопоставим состав маргарина со сливочным маслом. Маргарин содержит жира не менее 81,5 проц., сливочное масло – не более 82 проц., содержание влаги и соли в обоих продуктах в среднем одинаковое.

ную баранину, поджаренный с мукой лук, $^1/_2$ чайной ложки шафрана, соль, добавить лимонный сок или виноградный уксус и варить суп 5–10 мин.

Перед подачей яичные желтки смешать в отдельной посуде с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и прогреть, не доводя до кипения, а затем посыпать зеленью петрушки.

Вместо баранины для изготовления чихиртмы можно взять курицу, которую после варки разрубить на части и положить в процеженный бульон.

На 500 г баранины – 2 головки лука, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку масла, $^1/_2$ лимона, 2 яйца, $^1/_2$ чайной ложки шафрана.

ХАРЧО

Мясо обмыть, положить в кастрюлю, залить десятью стаканами холодной воды и поставить варить примерно на 1 $^1/_2$–2 часа, снимая появляющуюся на поверхности пену.

Лук мелко нарезать и поджарить на масле, после чего добавить томат-пюре и все вместе еще раз прожарить в течение 3–5 мин.

Когда мясо будет готово, бульон процедить в суповую кастрюлю, положить в нее нарезанное вареное мясо, поджаренный с томатом лук, промытые сливы, рис, добавить толченый чеснок, соль и варить в течение 20 мин.

На 500 г мяса – 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку масла, $^1/_2$ стакана риса, $^1/_2$ стакана кислых слив (алыча).

ЧОРБА ИЗ ФАСОЛИ С ЛАПШОЙ

Перебранную и промытую фасоль в течение 3–4 час. вымочить в холодной воде. Затем воду слить, фасоль залить десятью стаканами холодной воды и сварить до мягкости. После этого добавить поджаренный с маслом лук, соль и перец (по вкусу), засыпать лапшу и варить 20 мин. При подаче суп посыпать зеленью.

На 1 $^1/_2$ стакана красной фасоли – 1 головку лука, 100 г лапши, 2 ст. ложки масла.

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре легко усваивается организмом и поэтому очень рекомендуется не только для взрослых, но и для детей.

Суп-пюре может быть приготовлен из овощей, из круп и бобовых, из мясных или рыбных продуктов.

Овощной суп-пюре приготовляется из какого-либо одного или из нескольких видов овощей, например из цветной капусты или моркови, или из картофеля, моркови и репы.

Из круп на суп-пюре идут преимущественно рис и перловая крупа; из бобовых – горох и фасоль.

Мясные супы-пюре лучше всего приготовлять из домашней птицы или дичи. Для рыбных супов рекомендуются карп, корюшка, навага, судак, треска и др.

Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, необходимо протереть сквозь сито.

Для приготовления супа-пюре из овощей, круп и бобовых рекомендуется использовать, помимо основного продукта, и отвары, полученные при варке этих продуктов, добавив в них молоко. Эти супы-пюре можно приготовить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного мясного супа. Для суповпюре из домашней птицы, дичи или рыбы следует использовать бульоны, получаемые при варке этих продуктов.

По густоте готовый суп-пюре должен напоминать сливки.

Перед подачей на стол в суп-пюре нужно положить кусочек сливочного масла и ложкой хорошенько размешать его в супе. Масло придает супу приятный вкус и аппетитный вид.

Для повышения питательности в суп-пюре, кроме масла, можно добавить пастеризованные или кипяченые сливки, яичный льезон, который приготовляется так: 2–3 яичных желтка отбить в маленькую кастрюлю и, непрерывно помешивая, постепенно влить $^3/_4$ стакана горячего молока или сливок, процедить через сито и добавить в суп, размешивая ложкой.

Если суп-пюре сразу после изготовления почему-либо не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на «водяную баню», чтобы суп больше не кипел, но до подачи остался горячим.

При подаче на стол рекомендуется положить в суп немного (приблизительно столовую ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп из цветной капусты положить дольки кочешка капусты, отваренные в подсоленной воде или бульоне; в суп-пюре из томата или моркови – вареный рис или перловую крупу; в суп-пюре из картофеля – свежий или консервированный зеленый горошек и т. д. К супам-пюре из домашней птицы или дичи рекомендуется оставлять для гарнира немного филе, которое нарезается в виде соломки.

Ко всем супам-пюре подают гренки из белого хлеба, нарезанного маленькими кубиками и подсушенного в духовом шкафу или поджаренного на сковороде с маслом. Можно также подать пирожки с разной начинкой: к супу из мясных продуктов и овощей – с мясом или с капустой и яйцами, к супу из рыбы – растегаи с вязигой или с рыбой.

Заправка супа-пюре.

ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Земляная груша (топинамбур) – многолетнее растение, возделываемое ради его клубней. Родина земляной груши – Южная Канада и США. В Европу она впервые привезена в XVII веке.

Сорта земляной груши различаются главным образом по цвету клубней – белые, желтые, красные.

Клубни земляной груши используются для приготовления пищи, а также для выработки спирта и других целей.

С гектара собирают в среднем 15–20 т топинамбура.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить в кастрюле на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды или бульона, положить соль и варить 25–30 мин. Сваренный картофель вместе с отваром протереть через сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей заправить маслом и льезоном из двух яичных желтков. Отдельно подать гренки или корнфлекс.

На 1 кг картофеля – 1–1 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея.

Для льезона – 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ

Очищенную и вымытую земляную грушу нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, прибавить две столовые ложки масла, закрыть крышкой и тушить 15–20 мин. Затем прибавить четыре-пять стаканов воды или бульона и варить на слабом огне 20 мин. После этого протереть через сито, прибавить 1 1/2 стакана горячего молока, довести до кипения, добавить две столовые ложки картофельной муки, разведенной в 1/2 стакана холодного пастеризованного или кипяченого молока, размешать и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

На 1 кг земляной груши – 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 2 ст. ложки картофельной муки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 1/4, стакана воды, добавить две столовые ложки масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить 5–10 мин. После этого всыпать 1/2 стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды или бульона и варить на слабом огне 40–45 мин.; затем вместе с отваром протереть через сито.

Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче суп заправить маслом и положить отдельно сваренный рис. К супу подать гренки.

На 800 г моркови – 3/4 стакана риса, 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 1 чайную ложку сахара.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Очищенные и промытые белые стебли сельдерея нарезать, положить в кастрюлю, добавить две столовые ложки масла, влить стакан воды или бульона и на 20–25 мин. поставить тушить. Потом влить еще пять-шесть стаканов воды или бульона, добавить очищенный, промытый и нарезанный мелкими ломтиками картофель и варить на слабом огне в течение 15–20 мин. После варки картофель и сельдерей вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком, посолить, размешать и при подаче заправить маслом. Отдельно подать гренки. Вместо картофеля можно взять рис.

На 800 г салатного сельдерея – 500 г картофеля или 1/2 стакана риса, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 1/2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ САЛАТА

Отобранные и промытые листики салата на 1–2 мин. опустить в кипяток; откинуть на сито, дать стечь воде, положить в кастрюлю, добавив 2 столовых ложки масла и поставить тушить на 10–15 мин. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом, влить 2 стакана бульона и варить 15–20 мин.

Затем протереть через сито, добавить соли, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. Отдельно на тарелке подать гренки.

На 800 г зеленого салата – 5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 1 стакан сливок.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ САХАРНАЯ КУКУРУЗА

Для консервирования берут только специальные сахарные сорта кукурузы, с приятными на вкус, нежными зернами, содержащими большое количество сахара.

Сахарная кукуруза консервируется в недозрелом состоянии, в момент так называемой «молочной» стадии зрелости, т. е. когда зерна еще мягки и наполнены сладковатым соком молочно-белого цвета средней густоты.

(Окончание на следующей странице)

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

Приготовить молочный соус. Для этого в суповой кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести ее горячим молоком и все это вскипятить.

Свежие помидоры разрезать на части, положить в отдельную кастрюлю, добавить две столовые ложки масла, сахар и, закрыв, тушить в течение 10–15 мин. Затем влить три стакана бульона или воды, вскипятить, смешать с молочным соусом и варить на слабом огне 15–20 мин., после этого протереть через сито и заправить маслом. Перед подачей в суп положить рис, сваренный отдельно.

Если для приготовления супа берутся консервированные помидоры, то их следует положить вместе с соком в подготовленный молочный соус, добавить два стакана бульона или отвара и варить, как сказано выше.

При приготовлении супа из томатного пюре его следует положить в приготовленный молочный соус, прибавить пять стаканов воды или бульона и варить в течение 15–20 мин., после чего протереть через сито и заправить солью и маслом.

На 750 г помидоров или на 100 г томатного пюре или на 1 банку консервированных помидоров – 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 3 стакана молока, чайную ложку сахара, 2 ст. ложки риса для гарнира.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Так же, как из помидоров, можно приготовить суп-пюре из свежих огурцов. Вместо помидоров нужно взять равное по весу количество свежих огурцов, нарезать ломтиками и тушить так же, как помидоры.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ

Консервы «кукуруза дробленая» пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить три стакана бульона или воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой,

варить 15–20 мин. Суп протереть через сито, прогреть, посолить и заправить маслом. К супу подать гренки или корнфлекс.

На банку (500 г) консервов «кукуруза дробленая» – 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 3 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды или бульона, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 мин. Добавить подсушенные или поджаренные с маслом гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть через сито, развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом.

Этот суп можно приготовить иначе.

Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды или бульона. Отдельно в кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами бульона, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 12–15 мин. После этого суп протереть через сито и заправить маслом. К супу подать гренки.

На 800 г тыквы – 150 г сушеных гренков или 2 ст. ложки муки, 300 г картофеля, 4 стакана молока, 3 ст. ложки масла и 2 чайных ложки сахара.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Отобрать от цветной капусты 1/4 часть мелких кочешков для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами бульона или воды, добавить две чайные ложки соли и поставить варить на 25–30 мин. Все это протереть через сито и развести горячим молоком.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ САХАРНАЯ КУКУРУЗА

(Окончание)

В этот период в соке зерен содержится наибольшее количество сахара (до 6–7 проц.).

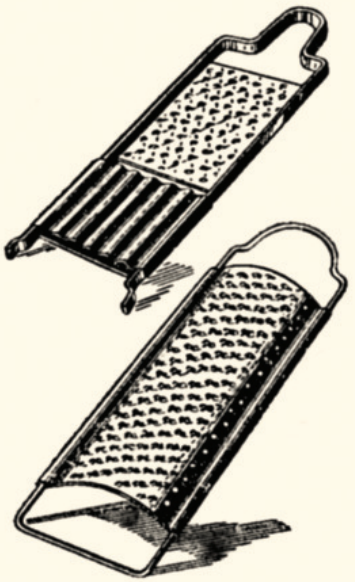
Такая кукуруза (очень ценная по своим питательным свойствам) не может сохраняться более 10–12 час. Поэтому до сих пор она употреблялась в пищу исключительно в местах произрастания – на юге. Консервированная кукуруза приобрела возможность широкого распространения до крайнего севера. Это помогает трудящимся любого пункта Союза во все времена года разнообразить свое питание.

Кукуруза консервируется в виде цельных зерен и в виде дробленой массы (кашицы).

Консервы из кукурузы содержат 2,06 проц. белков, 0,48 проц. жиров, 13,4 проц. углеводов.

Консервированная кукуруза употребляется в пищу в холодном или в подогретом виде как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Кроме того, из кукурузы можно приготовить ряд вкусных первых и вторых блюд (запеканку, оладьи, пудинг, супы и т. п.).



Терки необходимо иметь в каждой кухне.

ВИТАМИН B_1

Витамин B_1 (антиневритический) предупреждает болезнь, называемую «бери-бери». Основные носители этого витамина:

печень,

томаты (свежие и в консервах),

зеленый горошек, чернослив,

пивные и хлебные дрожжи, горох,

пшеница и рожь (цельные), грецкие, лесные орехи и др.

Спаржа относится к десертным овощам. В пищу идут ее молодые стебли или побеги. Спаржа находит разнообразное применение в кулинарии.

При подаче суп заправить сливочным маслом и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

На 600 г цветной капусты – 500 г картофеля, 2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Есть другой способ приготовления этого супа.

В кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, положить нарезанную цветную капусту и варить в течение 25–30 мин. Затем протереть через сито, развести горячим бульоном или водой, положить соль и заправить сливочным маслом. При подаче в суп положить отваренные кочешки цветной капусты. Отдельно подать гренки.

Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 мин.

Суп-пюре можно приготовить также из *белокочанной капусты*. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 мин. положить картофель, сварить его и дальше приготовлять суп, как сказано выше.

На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты – 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 2 стакана бульона и 2 ст. ложки масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

Отобрать и очистить для гарнира 20–25 головок спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и поставить варить на 15–20 мин., прибавив два стакана воды или бульона и немного соли.

В суповой кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с таким же количеством масла, развести четырьмя стаканами молока, вскипятить, прибавить спаржу (вместе с отваром) и варить 10–15 мин. Затем протереть через сито и по вкусу прибавить соли. Перед подачей заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

На 800 г спаржи – 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СТРУЧКОВОГО ГОРОШКА

Стручки горошка (лопаточки) очистить и вымыть; нарезать четыре-пять столовых ложек стручков для гарнира, остальные пропустить через мясорубку. В суповой кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, добавить пропущенные через мясорубку стручки и варить на слабом огне 12–15 мин. Потом протереть через сито, развести горячим бульоном или водой до густоты сливок, прибавить соль. Перед подачей заправить маслом, положить заранее сваренные и нарезанные стручки горошка. Отдельно подать гренки.

На 600–700 г стручков горошка – 4 стакана молока, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА

Консервированный горошек протереть через сито вместе с соком и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10–15 мин. После этого протереть через сито, развести горячим бульоном или водой, по вкусу положить соль. Перед подачей заправить маслом и положить гарнир: две-три столовых ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

На 1 банку (800 г) консервированного горошка – 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ БОБОВ ФАСОЛИ

Зеленые бобы очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные бобы, соль, одну-две столовых ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами

Консервированный горошек идет не только для приготовления супов, но употребляется как гарнир к рыбным и мясным блюдам, в салатах и т. д.

КАК ДЕЛАЕТСЯ МАРГАРИН

Многие хозяйки не знают, как вырабатывается маргарин, из чего он состоит. Расскажем коротко о производстве маргарина на наших советских заводах.

Смесь тщательно очищенных растительных жиров, частично превращенных в твердое состояние (гидрогенизированных), сбивают (эмульгируют) с заквашенным молоком.

В полученной после сбивания смеси молоко распределено в жире в виде мельчайших капелек, не видимых без микроскопа. Эта масса быстро охлаждается и приобретает вид стружки.

Стружки затем уплотняются в сплошную однородную массу, которая поступает в упаковочную.

Производство маргарина у нас механизировано; оно проводится под надзором государственной инспекции по качеству продукции.

КОМНАТНЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ

Хорошие продукты, купленные в магазине, иногда портятся дома, так как при большинстве квартир нет специального холодильного помещения.

До сих пор в СССР холодильные шкафы выпускались только для магазинов.

В 1938 г. механический завод Ленинградского металлотреста изготовил первые домашние холодильные шкафы.

Шкафы охлаждаются при помощи специальной машины, которая может работать посредством электричества, газа и керосина. Машина снабжена регулирующей автоматикой, которая дает возможность поддерживать в шкафу необходимую для хранения продуктов температуру.

Холодильный шкаф рассчитан на хранение двух-трехдневного запаса продуктов, необходимых для большой семьи. Продукты, которые портятся особенно скоро, например, молоко, могут сохраняться в шкафу в течение 3–4 дней, сырое мясо и рыба – до 5–6 дней.

Кроме того, в шкафу можно приготавливать лед.

Для этого в испарителе машины устроено специальное отделение.

В особых металлических ящичках можно заморозить воду, желе, фруктовые соки.

Холодильные шкафы прекрасно отделаны.

Четыре изящные полочки выдвигаются. Электрическая лампочка, освещающая их, автоматически зажигается, когда вы открываете дверцу.

Совет хозяйкам

Посыпайте готовые блюда укропом или зеленью петрушки. Этим вы улучшаете вкус и вид кушаний и, кроме того, обогащаете их витаминами.

стаканами горячей воды, или бульона, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь через частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. При подаче положить в суп сваренные для гарнира бобы. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить также из консервированных бобов (стручковой фасоли). Открыв банку, отобрать из нее часть бобов для гарнира, остальные, вместе с соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

На 600–700 г зеленых бобов – 3 ст. ложки масла, 500 г картофеля, 2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить две столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 мин. Затем влить четыре стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 мин. Овощи вместе с отваром протереть через сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля, 100 г лука-порея, 150 г риса, 100 г горошка, 3 ст. ложки масла, 2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Свежие шампиньоны очистить, вымыть, отобрать немного мелких грибов для гарнира, а остальные пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, нарезанные морковь и лук, накрыть крышкой и тушить 40–45 мин., потом прибавить стакан воды или бульона и прокипятить.

В суповой кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока, вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами и варить 15–20 мин.

После варки протереть через сито и по вкусу положить соль. Перед подачей заправить суп маслом и яичным льезоном, приготовленным из двух яиц, положить в суп сваренные и нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из свежих белых грибов или сморчков.

На 600 г свежих шампиньонов – 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 4 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и лука.

Для льезона – 2 яичных желтка и стакан сливок или молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды или бульона, добавить немного соли и варить 35–40 мин., после чего рис вместе с отваром протереть через частое сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком или бульоном, прогреть, прибавить соль и масло. Если суп готовился на бульоне, то еще прибавить яичный льезон или сливки. В готовый суп можно положить вареного риса – по одной столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

На 1 стакан риса – 3 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

Таким же способом можно приготовить и суп-пюре из перловой крупы. Перловую крупу нужно предварительно намочить и варить в течение часа.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5–6 час. После этого положить ее в кастрюлю, залить четырьмя-пятью стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу, две штуки гвоздики и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 мин. Затем, вынув морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком и посолить.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Безалкогольные напитки вырабатывают предприятия Наркомпищепрома СССР, наркомпищепромов союзных и автономных республик, Наркомата торговли, промысловой кооперации и других организаций.

В 1927 г. в СССР было выпущено всего 48,3 млн. л безалкогольных напитков, в 1933 г. – 623 млн. л, а в 1938 г. – 860,3 млн. л.

Заводы Главпива в Москве и Ленинграде выпускают 28 сортов безалкогольных напитков по рецептуре, утвержденной Наркомпищепромом СССР, и кроме того следующие десертные напитки:

«театральный»,
«крюшон»,
«яблочный сидр»,
«крем-сода»,
«лимонад»,
«Москва».

В Москве и Ленинграде заводы также выпускают лимонад и апельсиновый напиток для лиц, страдающих сахарной болезнью (диабетом). Напитки изготовляются на сахарине по рецептуре, утвержденной Наркомздравом РСФСР. Продаются эти напитки в магазинах диетических продуктов.

ПИТАТЕЛЬНОСТЬ МАРГАРИНА

Питательность маргарина весьма высока. Установлено, что организм человека усваивает маргарин обычно так же, как сливочное масло. Например, по данным Московской клиники лечебного питания, усвояемость коровьего масла составляет 94,4 проц., а маргарина – 92,7 проц.; калорийность коровьего масла лишь немного выше, чем калорийность маргарина.

Таким образом, мы видим, что по калорийности и усвояемости оба жира практически равноценны.

Исследованиями установлено, что жиры с температурой плавления ниже 37 градусов организм усваивает лучше, чем с температурой плавления выше 37 градусов; чем выше температура плавления жира, тем он хуже усваивается организмом.

Большая пищевая ценность маргарина объясняется тем, что по температуре плавления и ряду других свойств он сходен со сливочным маслом.

Маргарин применяется для жарения, для прибавления в тесто и т. д. В качестве сдобы для теста он вполне заменяет сливочное масло.

РОЗАНЧИКИ

Розанчики – круглые булочки, легко разделяющиеся на дольки.

В последнее время на наших заводах и в пекарнях розанчики приготовляют таким образом, что, начиная с замеса муки до момента выхода розанчика из печи, к нему не прикасается рука человека. Не только замес теста, но и его разделка производится машинами.

Розанчики выпекают из пшеничной муки 30-процентного помола с добавлением сахара и жиров. Вес розанчика 100 г.

Перед подачей заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из лущеного гороха. В суп из гороха гвоздику класть не следует.

На 400 г фасоли – по 1 шт. моркови и лука, 2 шт. гвоздики, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 мин. После варки процедить и протереть через сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичный льезон. Подавать суп можно с кусочками рыбы или кнелями. Для приготовления кнелей оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовлять из карпа, корюшки, наваги, трески, кеты, судака и другой рыбы.

На 750 г рыбы – 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, по 1 шт. моркови и петрушки, 2 шт. лука.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ

Отобрать несколько крупных кусочков краба для гарнира, остальные пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, залить стаканом бульона или воды и, закрыв, поставить варить на 5–10 мин. В отдельной кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, добавить крабов и варить 15–20 мин. Затем протереть через сито, посолить, заправить маслом и яичным льезоном. Нарезать оставленные для

гарнира кусочки крабов и положить в суп; отдельно подать гренки.

На 1 банку (225 г) консервированных крабов – 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока.

Для льезона – 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУР

Сварить курицу и приготовить белый соус из муки, которую предварительно прожарить с двумя столовыми ложками масла и развести четырьмя стаканами горячего бульона. Мясо курицы отделить от костей, оставить одно филе для гарнира, а остальное провернуть два-три раза через мясорубку или истолочь в ступке, добавив две-три ложки холодного бульона, и протереть через сито. Полученное пюре смешать с белым соусом и протереть через сито, развести горячим бульоном, добавить соль и заправить льезоном и маслом. При подаче к столу положить в суп мелко нарезанное филе. Отдельно подать гренки.

На одну курицу – 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки.

Для льезона – 2 яйца и 1 стакан сливок или молока.

Так же можно приготовить суп-пюре из кролика. Кроличьего мяса взять 1 кг.

РУССКИЕ БУЛОЧКИ

Русские булочки наши хлебные заводы стали выпекать в начале 1938 г. Выпекают их из высокосортной пшеничной муки с добавлением сахара и жира (по 5 проц.). Вес каждой булочки 75 г. Они очень удобны для приготовления завтрака школьникам. Булочки подают к молоку, чаю и кофе.

Русские булочки хлебные заводы выпекают без прикосновения к тесту руки человека, т. е. исключительно при помощи машин, замешивающих тесто, делящих его на куски, округляющих и т.д.

Совет хозяйкам

Многие хозяйки моют молочную посуду в горячей воде. От горячей воды остатки молока на стенках посуды превращаются в клейкую массу, посуду не удается отмыть дочиста.

Молочную посуду надо мыть сначала в холодной, а потом в горячей воде.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы очень питательны, приготовление их весьма несложно. Молочные супы можно варить из обыкновенного или консервированного молока (сухого и сгущенного).

Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1 1/2 ст. ложки на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса; затем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и мешать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко довести до кипения и начать варку супа.

Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением значительного количества сахара. Разводить молоко следует горячей водой (на каждую столовую ложку молока стакан воды). В разведенное и вскипяченное молоко положить лапшу, рис или какие-либо другие продукты продукты и, по вкусу, добавить соли (около 1/3 чайной ложки на 1 л молока). При варке супов для детей следует класть соли меньше, чтобы суп был сладким.

Молочные супы нужно варить в посуде с толстым дном или же на слабом огне, чтобы молоко не пригорало. Молочные супы рекомендуются как диетические блюда, особенно для выздоравливающих.

Сухое молоко (молоко в порошке) вырабатывается из свежего натурального пастеризованного молока. Молочный порошок легко растворяется в воде, превращаясь в жидкое молоко, обладающее всеми свойствами натурального коровьего молока.

Сухое молоко очень питательно. Достаточно сказать, что оно содержит от 25 до 29 проц. молочного жира, 25–32 проц. белков, 32–37 проц. молочного сахара. Один килограмм молока в порошке равен 4800 калориям.

Не разводя порошок водой, можно смешивать его с другими продуктами, например с мукой, сахаром, яйцами, какао. В этом случае вода добавляется уже в готовую смесь.

Для того чтобы из сухого молока получить жидкое, нужно на одну часть сухого молока взять семь частей воды. Причем сначала порошок надо залить небольшим количеством теплой (не свыше 35 градусов) кипяченой воды. Полученную смесь хорошо растереть и после этого, все время ее помешивая, развести остальной водой.

Хранить молоко нужно в прохладном месте; начатую банку сухого молока каждый раз надо плотно закрывать.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 20–30 мин. При подаче положить масло.

На 1 л молока – 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложку масла, 1 чайную ложку сахара.

МОЛОЧНАЯ ЛАПША

Лапшу или вермишель перебрать, положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить в течение 10–15 мин. При подаче положить масло.

На 1 л молока – 50 г лапши или вермишели, 1 ст. ложку масла и 1 чайную ложку сахара.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ

Рис подготовляется и запекается так же, как для прозрачного супа (см. «Прозрачные супы»). Нарезанные куски запеченного риса положить в тарелки и залить кипящим молоком.

На 1 л молока – 3 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 ст. ложку масла, 25 г сыра и 10 г сухарей.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Перловую крупу тщательно промыть и залить холодной водой. Спустя два часа воду слить, крупу залить горячей водой и дать ей прокипеть в течение 10 мин. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю с кипящим молоком и варить при слабом кипении в течение 40–50 мин. Добавив соль, сахар и масло, подать на стол.

На 1 л молока – 3 ст. ложки перловой крупы, 1 ст. ложку масла и 1 чайную ложку сахара.

Добрый повар стоит доктора.

(Пословица)

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы – окрошка, ботвинья, борщ, супы из фруктов и ягод – особенно хороши в летнее жаркое время.

Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены и иметь температуру не выше 10–12 градусов. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы – окрошку, ботвинью – при подаче на стол класть кусочки чистого пищевого льда, выработанного из питьевой воды.

Холодные супы – окрошка, ботвинья, борщ, фруктово-ягодные супы– особенно рекомендуются в весенне-летнее время. Они вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ ОКРОШКА

Вареную говядину, ветчину, язык и т. п., а также очищенные свежие огурцы нарезать маленькими кубиками, нашинковать зеленый лук. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавить к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные раньше продукты. При подаче на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

На 1 л хлебного кваса – 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку сахара.

ОВОЩНАЯ ОКРОШКА

Нарезать маленькими кубиками вареные картофель, свеклу, очищенные огурцы и яблоки, нашинковать зеленый лук. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавить к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль; все тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные овощи. При подаче на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

КУХОННЫЕ ЖИРЫ

Кроме маргарина пищевая промышленность выпускает так называемые кухонные жиры, которые вырабатываются из растительных и животных жиров.

Применять кухонные жиры можно наряду с салом, смальцем и топленым маслом.

Эти жиры являются такими же чистыми жирами, как говяжье сало или свиной смальц. Вырабатываются они на механизированных предприятиях под контролем государственной инспекции по качеству продукции.

МАРГАГУСЕЛИН

Один из кухонных жиров – маргагуселин.

Килограмм этого жира содержит 200 г свиного смальца 1-го сорта и 800 г тщательно очищенных растительных жиров.

Запах маргагуселина напоминает гусиный жир. Применять его рекомендуется для жарения, приправы супов, к каше и т. д.

ХЛЕБНЫЙ КВАС

Хороший квас для окрошки можно приготовить из сухого кваса, который вырабатывают пивоваренные заводы.

В посуду насыпать сухого хлебного кваса из расчета 30–35 г на литр готового кваса. Затем сухой квас залить горячей водой и размешивать его в течение получаса. После этого квас надо оставить в этой же посуде на $2\frac{1}{2}$ часа.

Отстоявшуюся и осветлившуюся жидкость слить в другую посуду, а гущу вторично залить горячей водой для повторного настаивания. Второй настой спустя $2\frac{1}{2}$ часа также слить и смешать с первым. Полученное таким образом квасное сусло охладить.

К этому времени в отдельной посуде надо приготовить дрожжевую закваску, состоящую из пекарских дрожжей, размешанных в небольшом количестве охлажденного сусла. Когда закваска забродит, вылить ее в сусло и хорошо размешать.

Одновременно с этим нужно приготовить сахарный сироп. Для этого на литр кваса надо взять 50 г сахару и $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Сироп процедить через сито и тоже добавить к суслу.

Для вкуса к суслу можно прибавить немного мятной эссенции, а для цвета – так называемого «сахарного колера», приготовленного из пережженного сахара.

Хорошо перемешанное сусло оставить в покое на 5–6 час. для брожения. Когда сусло покроется пеной, это явится признаком начала брожения, которое длится от 14 до 18 час. Затем бродящее сусло надо начинать охлаждать. Температуру сброженного кваса довести до 5–7 градусов, и квас готов к употреблению.

Готовый квас разлить в бутылки, укупорить, выдержать при комнатной температуре в течение 12 час, а потом поставить на лед.

На 1 л хлебного кваса – 200 г картофеля, 100 г свеклы, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку сахара.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета два стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на $1\frac{1}{2}$ часа. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу.

Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки или укропом.

500 г свеклы, 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, по 1 чайной ложке сахара и уксуса.

БОТВИНЬЯ

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель вместе протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом; добавить нарезанные тонкими ломтиками или кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

На 1 л кваса – по 250 г шпината и щавеля, 1 чайную ложку сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука; для гарнира – 50 г хрена и 150 г рыбы (осетрина, судак и др.).

СУП-ХОЛОДЕЦ

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 1/2 л на порцию) и поставить варить на 45–60 мин. За 10 мин. до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь, отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю; туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сахар, сметану, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 1 л хлебного кваса – 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны и 1 чайную ложку сахара.

СУП ИЗ КЛЮКВЫ С МАННОЙ КАШЕЙ

Клюкву подготовить так же, как для киселя (см. стр. 227), залить пятью стаканами горячей воды, положить сахар и прокипятить.

Для приготовления каши молоко вскипятить, положить в него соль, одну чайную ложку сахара, засыпать манную крупу и проварить 10–15 мин. Готовую кашу выложить на тарелку, слегка смазанную маслом, или на блюдо и дать застыть. После этого кашу нарезать кубиками или ромбиками, разложить по тарелкам и залить холодным клюквенным сиропом.

На 200 г клюквы – 1 стакан сахара, 2 ст. ложки манной крупы и стакан молока.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ С ПРОФИТРОЛЯМИ

Черную или красную смородину очистить» промыть, размять деревянной ложкой в тарелке или миске, развести пятью стаканами вода, перелить в кастрюлю и вскипятить. Затем процедить через марлю или сито, добавить сахар, растворить его, помешивая ложкой, и охладить.

Подавая на стол, в тарелки налить подготовленный сироп смородины, положить по 15–20 профитролей (можно подать их отдельно).

Корнфлекс имеет разнообразное применение и не раз упоминается в рецептах нашей книги, в частности, корнфлекс рекомендуется подавать к бульонам.

КОРНФЛЕКС

Корнфлекс (кукурузные хлопья) вырабатывается из белых «кремнистых» сортов кукурузы (крупной кукурузной крупы) в гигиенических фабричных условиях. Корнфлекс приятен на вкус, питателен и хорошо усваивается организмом.

Корнфлекс – продукт совершенно готовый к употреблению.

В процессе обработки кукурузная крупа подвергается пропарке, варке в сиропе из сахара, соли и солодового экстракта, подсушке, томлению и тончайшему плющению. Затем хлопья поджариваются в газовых печах.

В результате обработки получаются тонкие поджаренные хлопья – хрусты с окарамелизированной поверхностью, напоминающие печенье хворост.

Ничего не доводи до крайности: человек, желающий трапезовать поздно, рискует трапезовать на другой день.

К. Прутков, «Плоды раздумья»

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок – продукт новый для советских потребителей.

Между тем, за границей, особенно в Америке, томатный сок за короткое время завоевал себе огромную популярность. Широко распространенные ранее апельсинный, лимонный и другие соки с появлением в продаже томатного сока отошли на второй план.

Такой исключительный успех и колоссальный рост производства томатного сока объясняются прежде всего тем, что этот сок, обладая приятным освежающим вкусом, является не только прекрасным напитком, утоляющим жажду, но и превосходным диетическим средством, так как он содержит витамины А, В и С.

Томатный сок – это натуральный, выжатый из свежих, отборных, вполне зрелых томатов, неуваренный сок. Специальное оборудование из нержавеющей стали, быстрые темпы переработки, производственный процесс, протекающий в санитарных условиях,– обеспечивают сохранение в готовом продукте всех вкусовых и питательных свойств свежих томатов.

В 1938 г. заводы Главконсерва выработали 2,6 млн. л сока, план 1939 г. предусматривает выпуск 9,6 млн. л. В 1938 г. вступили в строй 6 новых установок для производства томатного сока.

Пить томатный сок рекомендуется в холодном виде с перцем и солью.

ВИТАМИН С

Витамин С (противоцинготный) предупреждает и излечивает цингу. Основные носители этого витамина:

апельсины,
лимоны,
яблоки (антоновка),
брюква,
капуста,
перец,
рябина,
черная смородина,
шиповник,
картофель,
зеленый лук,
хрен и другие овощи и плоды.

На 400 г черной или красной смородины – $^1/_2$ стакана сахара. Для профитролей – $^2/_3$ стакана муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца.

ВИШНЕВЫЙ СУП С ПУДИНГОМ

Свежие вишни перебрать, промыть и вычистить; косточки переложить в кастрюлю, развести восемью стаканами воды, добавить лимонную цедру и вскипятить.

Полученный сок процедить через сито или марлю, положить в него сахар, очищенные от косточек вишни и охладить. Перед тем как разлить суп, в тарелки положить кусочки рисового пудинга (см. стр. 249) и залить подготовленным вишневым сиропом с ягодами.

На 400 г вишни – $^1/_2$ стакана сахара.

Для пудинга – $^3/_4$ стакана риса, 2 стакана молока, $^1/_2$ стакана сахара, мелкий изюм или коринка.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки, лучше антоновские, промыть, мелко нашинковать, положить в кастрюлю, залить восемью стаканами воды, добавить лимонную цедру, корицу, нарезанную мякоть булки и кипятить, пока не сварятся яблоки. Потом все это протереть, добавить сахар, лимонный сок и охладить. При подаче положить в тарелки по столовой ложке отварного риса и залить пюре из яблок.

На 500 г яблок – $^1/_2$ стакана сахара, 1 лимон, 1 булку (в 200 г), $^1/_2$ стакана риса.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Свежие ягоды (клубника, земляника, малина) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (два стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп остудить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

На 500 г ягод – $^1/_2$ стакана сахара, 150 г ванильных сухарей и $^1/_2$ стакана сметаны.

Р Ы Б А

«Я хочу обратить ваше внимание на торговлю живой рыбой в Москве, Ленинграде и других крупных городах. Раньше эта торговля у нас вовсе отсутствовала, но в 1933 г. однажды товарищ Сталин задал мне вопрос: «А продают ли у нас где-нибудь живую рыбу?» «Не знаю, – говорю, – наверное не продают». Товарищ Сталин продолжает допытываться: «А почему не продают? Раньше бывало». После этого мы на это дело нажали и теперь имеем прекрасные магазины, главным образом в Москве и Ленинграде, где продают до 19 сортов живой рыбы, в том числе и такие, как стерлядь, форель; продают в лучших магазинах и живых раков, и устриц. Живая рыба в магазине! Это хорошо, ибо есть любители, которые требуют, чтобы рыба была не только свежей, но чтобы она и на сковороде вертелась живой. Что ж, и для их вкуса у нас найдется ассортимент рыбы».

А. Микоян

Из доклада на второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва

Севрюга.

РЫБА

По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в ее состав пищевые вещества – белки и жиры – хорошо усваиваются человеческим организмом.

В продажу поступает рыба живая, парная, мороженая, соленая, вяленая, копченая, а также рыбные полуфабрикаты и консервы. Рыба – продукт скоропортящийся и, покупая ее, необходимо обращать внимание на ее доброкачественность.

Живая здоровая рыба должна быть подвижной, чешуя ее не поврежденной.

Хорошо сохранившаяся парная рыба имеет гладкую, блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, ярко-красные жабры и не вздутое брюшко.

Замороженная в живом состоянии естественным холодом (пылкая рыба), если ее правильно разморозить, по качеству почти не отличается от живой. Спинные, боковые и брюшные плавники у нее находятся в расправленном виде, глаза – навыкате, жабры красные.

Соленая рыба имеет на разрезе свойственный породе нормальный цвет мяса: у сазана – розовый, у лососевых – красный, у прочих – желто-белый.

Нож или шпилька, воткнутые в толщу мяса, не должны иметь дурного запаха. Таким же образом узнается доброкачественность солено-вяленой и копченой рыбы.

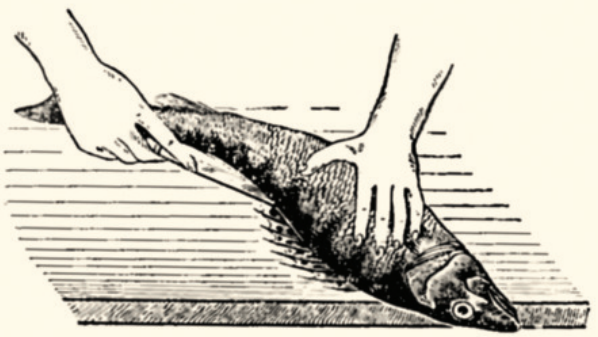
ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЖАРЕНИЯ

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе надо предварительно оттаивать, положив на некоторое время в холодную воду. Не рекомендуется рыбу и рыбное филе оттаивать в теплой воде. Рыба, оттаянная в теплой воде, становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбное филе споласкивают чистой водой.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судак, сазан, лещ и пр.) вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить так на 30–40 мин. После этого рыбу очистить от чешуи, нарезать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для вымачивания уже на более длительный срок – от 4 до 12 часов в зависимости от степени засола рыбы. Через каждый час или два нужно сливать половину воды и доливать такое же количество свежей.

Чистка рыбы. Чистят рыбу по-разному в зависимости от ее сорта. Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть: острым конном маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь крови.

Как чистят судака, щуку, карпа, леща и других рыб с чешуей? У судака и окуня надо прежде всего вырезать спинной плавник. Для этого с обеих сторон плавника, во всю его длину, острым ножом делают неглубокие надрезы.



С обеих сторон спинного плавника, во всю его длину, делают неглубокие надрезы.

Прихватив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу от чешуи.

Очищают рыбу от чешуи, начиная от хвоста.

Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на брюшке – от головы до хвостовых плавников, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости.

Промытую рыбу разрезают на куски, начиная от головы. Сначала надо разрезать мясо верхней половины до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы. Плавники и хвост удаляют.

Рыбу (весом $1\,^1/_2$ кг и больше) сначала надо разрезать на две половины. Делают это следующим способом: вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе. Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек. При этом одни куски должны получиться с костью, другие – без кости.

Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна для котлет, то вторую половину также отделяют от кости, срезая при этом ребра.

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулета и пр.) надо снять с филе кожу.

При чистке наваги вдоль спинки надрезать кожу, отрезать нижнюю челюсть и, взяв щепотку соли (чтобы не скользила рука), снять с обеих сторон кожу, начиная с верхней челюсти и до хвоста, затем удалить плавники, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Икру оставить внутри. После потрошения обмыть навагу в холодной воде.

Чистка налима, угря, сома. Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

Чистка линя. Рыбу положить на 15–30 сек. в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды линя переложить в холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и промыть.

Чистка белуги, севрюги, осетра. Кусок рыбы, оттаянной в холодной воде, положить на стол, выдернуть иглой или вилкой вязигу и с позвоночника счистить кровь. Обмыть холодной водой и ошпарить, погрузив на 2 мин. в горячую воду. Затем тщательно очистить ножом чешую. Если она плохо отстает от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную рыбу следует снова обмыть в холодной воде.

Чистка стерляди. Со спинки стерляди срезать ножом крупную чешую (жучки). После этого счистить ножом крупную чешую с боков и брюшка (чистить по направлению от хвоста к голове). Затем разрезать брюшко, удалить внутренности и жабры и вынуть вязигу так же, как у осетровых рыб. Стерлядь тщательно промыть и протереть полотенцем.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Отваривать можно всякую рыбу, кроме мелкой и костлявой, как карась, корюшка и другие. Подготовленную некрупную рыбу (весом 200–300 г), а также крупную рыбу, но разрезанную на куски в 100–250 г следует опустить в кипящий, заранее приготовленный отвар из кореньев.

Отвар приготовляется следующим образом. Взять по штуке моркови, луку и петрушки, счистить и вымыть их, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить лавровый листик, 4 горошинки перцу, налить два-три стакана холодной воды, прибавить соли и кипятить 15–20 мин. Такое количество отвара достаточно для варки 500 г рыбы. Опустив рыбу в отвар, надо дать ему еще раз вскипеть, после чего накрыть кастрюлю крышкой и оставить рыбу довариваться на слабом огне в течение 10–15 мин.

Целую крупную рыбу весом 1000–1200 г и больше (например целого судака, кету, сига или большой кусок такого же веса лососины, белорыбицы, муксуна) надо очистить, вымыть и шпагатом перевязать поперек тела в трех-четырех местах. Потом рыбу уложить брюшком вниз на решетку рыбницы и привязать шпагатом к ней в двух местах, продевая шпагат через отверстия в решетке. Это нужно для того, чтобы во время варки рыба не перевернулась. Затем залить рыбу холодной водой на 2 см выше ее спинки, прибавить соль, коренья, лавровый лист и перец в такой же пропорции, как для варки мелкой рыбы (количество кореньев увеличивается пропорционально количеству воды). После этого рыбницу закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить пламя и варить, не доводя до кипения, 1–1 1/2 часа.

Чтобы узнать, готова ли рыба, надо приподнять решетку с рыбой так, чтобы спинка рыбы была выше воды сантиметра на два, воткнуть вилку в толстое место рыбы и через 3–4 сек. вынуть. Если вилка будет вполне горяча, то рыба готова. При подаче на стол вынуть рыбу с решеткой из рыбницы и поставить на противень, снять перевязи и переложить рыбу с решетки на блюдо.

Специальный скребок для очистки рыбы от чешуи.

СУДАК ОТВАРНОЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Подготовленного судака нарезать на куски и сварить. Отдельно сварить очищенный цельный картофель. К моменту подачи на стол вынуть рыбу шумовкой из отвара на блюдо и обложить картофелем. Для гарнира можно взять мелких раков, отваренных в подсоленной воде, и украсить блюдо зеленью петрушки. Отдельно в соуснике подать какой-либо соус: голландский, польский с каперсами или хрен с уксусом. Можно подать вместо соуса масло, размягченное до состояния густой сметаны и смешанное с рубленой зеленью петрушки.

Так же приготовляется линь, щука, сом, лососина и другая рыба.

На 500–600 г рыбы – 800 г картофеля.

СУДАК ОТВАРНОЙ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ

Очистить судака и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь, свеклу, лук нарезать тонкими кружочками, а картофель – крупными дольками (на половинки и четвертинки). Уложить на дно кастрюли свеклу, морковь, лук, а потом картофель, прибавить 1 1/2 стакана воды и посолить. Кусочки рыбы протереть солью и уложить поверх овощей. Прибавить перца и лаврового листа.

Варить под крышкой на слабом огне в течение часа, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю каждые 10 мин., чтобы овощи не пригорали. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15–20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно достать снизу сок, сверху залить им рыбу и оставить под крышкой до подачи на стол.

На 1 кг свежей рыбы – по 1 шт. моркови, свеклы и луку, 800 г картофеля, 1 ст. ложку масла или маргарина, 1/2 стакана молока.

КАМБАЛА ОТВАРНАЯ В МАСЛЕ

Сварить очищенную, промытую, нарезанную на куски рыбу. При подаче на стол вынуть ее из отвара на блюдо, гарнировать отварным картофелем и полить маслом, предварительно поджаренным на сковороде до золотистого цвета. В масло положить зелень петрушки, промытую и отсушенную на салфетке, и прибавить уксуса (чайную ложку на 3–4 порции). Прежде чем полить рыбу маслом, надо с блюда слить жидкость, попавшую туда при укладке рыбы.

На 500 г рыбы – 800 г картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла.

БЕЛУГА ОТВАРНАЯ

Белугу и другую красную рыбу, а также сома лучше варить целым куском и резать на порции перед подачей на стол. Сваренная куском рыба получается сочней и вкусней.

Очищенную и промытую рыбу положить в сотейник или кастрюлю, залить холодной водой на

КАК ЧИСТИТЬ РЫБУ

Сделав продольный разрез на брюшке, приступают к потрошению рыбы.

Рыбу весом 1 1/2 кг и больше сначала надо разрезать на две половины.

Хорошо промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы.

Поешь рыбки – будут ноги прытки.

Не велик сижок – да хорош пирожок.

Рыба мелка – да уха сладка.

(Пословицы)

КИПЯЩЕЕ МОРЕ

На Сахалине масса рыбы (кеты) «бывает так велика и ход ее до такой степени стремителен и необычаен, что кто сам не наблюдал этого замечательного явления, тот не может иметь о нем настоящего понятия.

О быстроте хода и о тесноте можно бывает судить по поверхности реки, которая, кажется, кипит, вода принимает рыбий вкус, весла вязнут и, задевая за рыбу, подкидывают ее...

Не менее замечателен ход сельди, которая периодически появляется по прибрежьям моря... Сельдь идет громадными стадами, «в невероятном количестве», по выражению очевидцев. Приближение сельди всякий раз узнается по следующим характерным признакам: круговая полоса белой пены, захватывающая на море большое пространство, стаи чаек и альбатросов, киты, пускающие фонтаны, и стада сивучей.

Картина чудесная!..

Во время хода сельди море представляется кипящим...»

А. Чехов.

«Остров Сахалин»

Совет хозяйкам

Когда вы покупаете живую рыбу, попросите в магазине же ее приколоть. Если оставить рыбу живой, то в непроточной воде она начинает болеть. От этого вкус рыбы ухудшается.

2 см выше ее поверхности, прибавить соли и, накрыв крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, рыбу надо поставить на слабый огонь и варить, не доводя до кипения, 30–40 мин. Куски рыбы весом более килограмма надо варить 1–1 1/2 часа.

При подаче на стол куски рыбы уложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем, заправленным маслом, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.

На 500–600 г рыбы – 800 г картофеля, 1 ст. ложку масла.

ЛЕЩ, ОТВАРЕННЫЙ В ПЕРГАМЕНТЕ

Подготовленное филе леща нарезать на куски, на 5 мин. залить соленой водой (на стакан холодной воды – столовую ложку соли), затем вынуть и дать воде стечь. В пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. После этого сложить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей водой, и варить 15–20 мин. на слабом огне.

При подаче на стол рыбу вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо вместе с соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, заправленный маслом, и свежие или малосольные огурцы.

Так же можно приготовлять судака, треску и другую рыбу.

На 500 г рыбы – 2 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и луку, 1 ст. ложку лимонного соку.

ОТВАРНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И ШПИГОМ

Это блюдо, чрезвычайно распространенное в Америке, готовится из любой рыбы. Свиное сало нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, положить очищенный кар-

тофель, также нарезанный ломтиками, посыпать солью и перцем и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 мин. на слабом огне. После этого подготовленную нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

При подаче на стол куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить вокруг картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы с костью – 100 г луку, 100 г шпига (соленое свиное сало) и 800 г картофеля.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЛОСОСИНА С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

Вскрыть банку, вынуть рыбу, разрезать на куски и вместе с соком прогреть в сотейнике. При подаче куски рыбы уложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать голландский соус, огурцы или зеленый салат.

На банку лососины в 350 г – 800 г картофеля.

ПАРНАЯ РЫБА

Свежая рыба в продажу поступает главным образом в мороженом и парном виде.

Парная (не обработанная и не замороженная) рыба продается обычно в тех районах, где она ловится; в промышленные центры, отдаленные от рыбных заводов, рыба поступает только в периоды массового лова – весной и осенью.

Рыбу, предназначенную к отправке в парном виде, немедленно после вылова убивают, убирают в ящики со льдом и в вагонах-ледниках отправляют в районы потребления.

Правильно убранная парная рыба хорошо сохраняет свои качества до 10 и более дней.

Доброкачественность парной рыбы легко определить. Основные признаки свежей парной рыбы: яркая окраска жабер, умеренно выпуклые глаза, плотное тело, плотно сидящая чешуя, отсутствие мутной слизи и неприятного запаха.

В парном виде продаются чаще всего судак, лещ и вобла. В небольшом количестве поступает в магазины и красная парная рыба (осетр, севрюга).

ПАРОВАЯ РЫБА

Приготовлять на пару рекомендуется нарезанное на куски филе судака, щуки, сома, налима, осетра, севрюги, белуги, стерляди и лосося.

Из костей и зачисток рыбы приготовляется бульон, который используется для варки филе. Можно нарезать куски и с костью из судака, щуки, угря, налима.

Подготовленную рыбу поместить в сотейник или на решетку рыбницы. Посолить, посыпать перцем и на две трети высоты рыбы залить бульоном. Посуду закрыть крышкой и рыбу варить 15–25 мин. Для лучшего вкуса к бульону надо прибавить белое или красное столовое вино, а также сырые очищенные и вымытые шампиньоны или отвар от них. Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, приготовляется соус, с которым рыбу подают на стол.

Для приготовления бульона рыбные отходы (головы без жабер, плавники, хвосты, позвоночные кости и др.) хорошо промыть, сложить в кастрюлю, залить $2\frac{1}{2}$ стаканами холодной воды, прибавить лука и петрушки (по штуке), очищенные, промытые и разрезанные на части, и поставить варить. Сваренный бульон процедить через сито. Бульон годен исключительно для варки рыбы на пару.

Котелок для варки рыбы.

РЫБНОЕ ФИЛЕ

Рыбное филе – это мясо свежей рыбы, очищенное от всех несъедобных частей (внутренностей, костей, плавников, чешуи), а у некоторых видов рыбы и от кожи. Разделанная таким образом рыба прессуется и замораживается.

Покупая рыбное филе, домашняя хозяйка освобождается от кропотливой работы-очистки и разделки рыбы.

В Америке производство филе за последние 15 лет получило чрезвычайно широкое развитие. В последние годы выпуск филе организован и в СССР.

В продаже имеются филе судака, леща, сазана, сома, трески и красной рыбы (осетр, севрюга, белуга).

Филе продается в плитках по 5 кг и в картонных коробках, содержащих по 0,5 кг.

ОСЕТРИНА ПАРОВАЯ

Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу поместить в сотейник или кастрюлю. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками шампиньоны. Рыбу посолить, посыпать перцем, прибавить белого вина, стакан бульона (или воды) и, накрыв кастрюлю, варить 15–20 мин.

Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить ее на огонь и кипятить бульон до тех пор, пока его не останется около стакана. Прибавить к нему неполную столовую ложку муки, смешанную с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить 3–4 мин. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек; сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соли и процедить. Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную ложку лимонного сока.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить шампиньоны и полить приготовленным соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, огурцы или салат, а также ломтики очищенного лимона.

На 500–600 г рыбы – 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки белого столового вина и 1 ст. ложку муки.

БЕЛУГА В РАССОЛЕ

Подготовить и нарезать рыбу на куски. Очистить огурцы от кожицы, разрезать их вдоль, вынуть зерна и разделить каждую половину поперек на три части. Свежие грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками. Куски рыбы разместить в сотейнике, между ними уложить грибы и огурцы. Все это посолить и посыпать перцем, затем в сотейник влить 1 1/2 стакана бульона (или воды), прибавить столовую ложку огуречного рассола и, накрыв, варить 15–25 мин. После этого бульон слить в другую кастрюлю и поставить ее на огонь. Когда бульона останется один стакан, приготовить соус так же, как для паровой осетрины, но без лимонного сока.

РЫБНОЕ ФИЛЕ
НАРКОМРЫБПРОМ СССР
Рыбное филе

Подавая на стол на подогретом блюде куски рыбы, сверху на каждый кусок укладывают грибы и огурцы и поливают соусом, процеженным через сито. Можно подать очищенный отварной картофель.

Таким же способом приготовляют осетрину, севрюгу, стерлядь, сома, шипа.

На 500–600 г свежей рыбы – 2 соленых огурца, 100 г белых грибов (свежих или соленых), 1 ст. ложку огуречного рассолу, 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.

СЕВРЮГА В ТОМАТЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

Подготовленную рыбу нарезать на куски. Очистить, промыть и нарезать шампиньоны. Разместить все в сотейнике. Посолить, посыпать перцем, полить белым вином, влить стакан бульону (или воды), смешанного с томатом-пюре, накрыть сотейник крышкой и варить 15–25 мин. Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус, как для паровой осетрины.

Подавать рыбу так же, как паровую, с отварным картофелем и малосольными огурцами.

На 500–600 г рыбы – 100 г свежих шампиньонов, 3 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки томата-пюре и чайную ложку муки.

СУДАК В БЕЛОМ ВИНЕ

Рыбное филе, нарезанное на куски, и ломтики шампиньонов уложить в сотейник, посолить, посыпать перцем, влить белого вина и $^3/_4$ стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15–25 мин.

Срезать с булки корку и разрезать ее наискось на 6–7 ломтиков. Из них 4 ломтика поджарить целыми на сковороде с маслом (сделать крутоны), а остальные нарезать на 10–12 гренков и также поджарить на масле. Когда рыба сварится, слить бульон в другую кастрюлю и приготовить соус так же, как для паровой осетрины. Сняв с огня, соус посолить, прибавить к нему желток, стертый в стакане со столовой ложкой масла, и хорошо перемешать ложкой.

ВИТАМИН D

Витамин D предохраняет людей от заболевания рахитом. Основные носители этого витамина:

рыбий жир,

печень трески (консервы),

сардины,

желток яйца,

сливочное масло,

цельное молоко,

облученные дрожжи.

КОНСЕРВЫ «ПЕЧЕНЬ ТРЕСКОВАЯ»

Врачи часто прописывают детям принимать рыбий жир, добываемый из тресковой печени, как лучшее средство против малокровия и рахита.

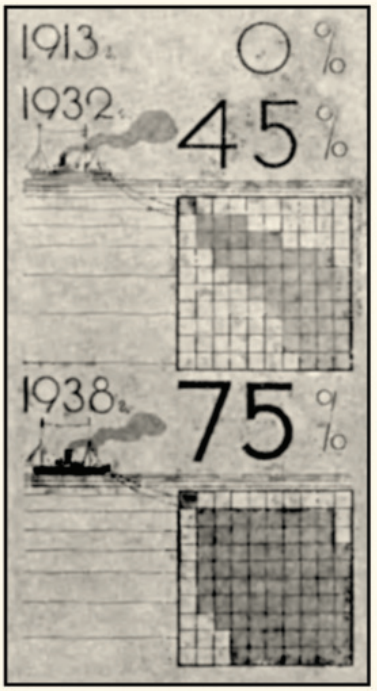
Однако не всегда удается заставить ребенка пить этот жир: его специфический вкус дети часто не переносят.

Лучшим заменителем рыбьего жира является консервированная печень трески. Очень питательная, нежная, приятная на вкус, она, как и рыбий жир, содержит значительное количество витамина А, который способствует росту, и витамина D, предохраняющего от рахита.

Консервированная печень трески – прекрасное закусочное блюдо и для взрослых. Она выпускается в продажу в банках по 225, 320 и 350 г.

Совет хозяйкам

Чтобы хлеб дольше не черствел, храните его в закрытой фарфоровой или эмалированной посуде.



Повышение удельного веса механизированного лова рыбы.

РЫБНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Дореволюционное рыболовство не знало механизации. Флот был почти исключительно весельный, редко – парусный. Моторные суда даже в крупных водоемах насчитывались единицами.

Советская рыбная промышленность за годы двух пятилеток обогатилась мощным флотом. Если еще в 1929 г. в рыбной промышленности было 560 моторных судов, то к концу второй пятилетки у нас стало 4776 судов с механическими двигателями.

Вместо 4 холодильников, существовавших до империалистической войны, теперь их 30.

Построены десятки рыбоконсервных заводов. Наша рыбная промышленность имеет свои судостроительные верфи, свои радиопередаточные станции, свои самолеты.

(Продолжение на следующей странице)

При подаче на стол положить на подогретое блюдо поджаренные крутоны и на каждый из них – кусок рыбы, поверх которой уложить шампиньоны. Залить рыбу процеженным через сито соусом. Вокруг рыбы разложить поджаренные гренки. Отдельно можно подать спаржу, стручки горошка или фасоли и зеленый горошек.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 1/2 стакана столового белого вина, 100 г свежих шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 сырое яйцо и 200 г белого хлеба.

ТРЕСКА, ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ

Очищенный, промытый и нарезанный на тонкие ломтики лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и подсоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить тушить в духовой шкаф на 20–30 мин. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.

Таким же способом тушить с луком можно камбалу, щуку, усача, угря.

На 750 г рыбы – 4 ст. ложки сливочного масла, 150 г луку, 1 ст. ложку столового уксуса, 300 г помидоров и 800 г картофеля.

КАМБАЛА В КРАСНОМ ВИНЕ

На дно сотейника или кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные петрушку и лук, прибавить 4 шт. гвоздики, 8 горошин перцу и лавровый лист. Поверх кореньев разместить подготовленную и нарезанную на куски рыбу с костью, посолить и залить красным столовым вином и стаканом бульона (или воды). Накрыть сотейник крышкой и варить 15–20 мин. Когда рыба будет готова, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус (см. рецепт «Осетрина паровая»).

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным целым картофелем и полить соусом, процеженным через сито.

Этим же рецептом можно пользоваться для приготовления судака, щуки, усача, угря.

На 500–750 г рыбы – 1 стакан красного столового вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку муки, 800 г картофеля и по 1 шт. петрушки и луку.

СУДАК В СОУСЕ С ПАПРИКОЙ И РИСОМ

Рыбное филе уложить в сотейник, посолить, посыпать перцем, залить стаканом бульона (или воды), закрыть крышкой и варить 15–20 мин. Рис промыть в холодной воде и отварить в 1 1/2 л горячей воды, прибавив чайную ложку соли. Затем откинуть рис на дуршлаг или сито, дать воде стечь, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку разогретого масла, размешать и накрыть крышкой.

В отдельную кастрюлю положить по столовой ложке масла и муки и слегка поджарить на слабом огне, часто мешая ложкой, чтобы мука не подгорела и не подрумянилась. Прибавить перец-паприку, размешать, влить горячее молоко в два приема, каждый раз помешивая ложкой, добавить бульон от сваренной рыбы и прокипятить 5–6 мин. В полученный соус прибавить соли, масла и размешать ложкой. При подаче на стол на середину подогретого блюда положить рис, сверху – куски рыбы и полить процеженным соусом.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 150 г рису, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, стакан молока, 1/2 чайной ложки перцу-паприки.

ЩУКА С ТОМАТОМ

Очищенный вымытый лук мелко нарезать, поджарить в масле, смешать с томат-пюре, прибавить соли, 1/2 стакана бульона (или воды), перцу, сахару (1/2 чайной ложки) и вскипятить. Потом нарезать рыбное филе, перемыть, вытереть салфеткой или полотенцем и залить томатным соусом с луком.

РЫБНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Продолжение)

Если в старое время рыбодобывающий промысел распространялся лишь на прибрежные воды, то теперь советские траулеры, дрифтеры, сейнеры, рыболовные комбайны, плавучие рыбоконсервные заводы бороздят бескрайние просторы океанов и морей, омывающих великий Советский Союз.

В 1929 г. Советский Союз по добыче рыбы занимал пятое место в мире. В 1935 г. мы выдвинулись на второе место. В 1938 г. наша рыбная промышленность добыла около 14 500 тыс. ц рыбы вместо максимального довоенного улова в 10 млн. ц.

За последнее время резко изменился и расширился ассортимент продукции рыбной промышленности. Удельный вес свежемороженых товаров значительно увеличился.

В Москву, Ленинград и другие крупные города организована доставка живой рыбы. «Второе новшество, которого до сих пор страна не знала, но которому, – говорил товарищ Микоян, – нужно проложить широкую дорогу, – это торговля рыбным филе».

Рыбная промышленность выпускает на рынок и другие новые виды продукции: маринады, консервы из печени трески, ряд кулинарных изделий из рыбы. О качестве наших товаров говорит тот факт, что доля продукции высшего и первого сортов достигает 74 проц.

Создание Народного комиссариата рыбной промышленности СССР является результатом большого роста этой отрасли народного хозяйства страны.

В третьей пятилетке перед рыбной промышленностью поставлены огромные задачи. Прежде всего должно быть решительно преодолено ее отставание.

(Окончание на следующей странице)

РЫБНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

XVIII съезд ВКП(б), утвердив третий пятилетний план развития народного хозяйства СССР, предложил увеличить улов рыбы во всех бассейнах, особенно Мурманском и Дальневосточном, таящих в себе неисчерпаемые сырьевые ресурсы. Должны быть также увеличены переработка рыбы и выпуск рыбных консервов.

В плане нового строительства в третьей пятилетке рыбной промышленности уделено большое внимание. Предстоит увеличить морской рыболовный флот и закончить строительство рыбных комбинатов в Комсомольске, Хабаровске, Москве и Муйнаке; холодильников – в Балхаше, Мангистау, Ахтарях, Советской Гавани, Петропавловске-на-Камчатке и 20 мелких холодильников на Дальнем Востоке; судостроительных верфей в Мурманске, Николаевске-на-Амуре и Петропавловске-на-Камчатке.

В плане третьей пятилетки предусмотрены более быстрые темпы освоения районов Камчатки, Охотска и Аянска, являющихся богатой сырьевой базой рыбной промышленности.

Нет сомнения, что советские рыбники приложат все усилия для преодоления отставания этой отрасли народного хозяйства. Наша рыбная промышленность может во всех отношениях стать и станет самой передовой в мире. Советские потребители в изобилии получат разнообразные, вкусные, питательные рыбные продукты!

Совет хозяйкам

Необходимо иметь в кухне небольшие ножницы. Когда вы привыкните их употреблять, приготовляя пищу, то заметите, что обрабатывать многие продукты (артишоки и др.) гораздо удобнее и быстрее ножницами, чем ножом.

Накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 20–25 мин.

При подаче на стол выложить рыбу на подогретое блюдо, полить томатным соусом с луком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир к рыбе можно подать отварной рис, макароны или лапшу, заправленные маслом.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 200 г томата-пюре, 100 г луку, 1 ст. ложку масла.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СУДАК, ЛОСОСИНА, НЕЛЬМА В БЕЛОМ ВИНЕ

Вынув из банки рыбу, нарезать ее на куски, положить в кастрюлю, прибавить вареные шампиньоны, нарезанные ломтиками, залить соком консервов и белым вином и, накрыв крышкой, варить 5–6 мин.

Выложить рыбу на подогретое блюдо. Бульон поставить на огонь, после закипания прибавить муки, смешанной со столовой ложкой масла. Мешать, пока мука не соединится с бульоном, и дать соусу прокипеть 3–5 мин. После этого снять соус с огня, прибавить яичный желток, стертый в стакане с 30–40 г масла, размешать, прибавить соли и процедить через сито.

При подаче на стол залить рыбу приготовленным соусом и гарнировать гренками, поджаренными на масле. Можно также подать отварной картофель.

На банку (350 г) судака, лососины или нельмы, консервированных в собственном соку, – стакан белого столового вина, 100 г шампиньонов, 4 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, 200 г белого хлеба и 1 яйцо.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ СТЕРЛЯДЬ В ТОМАТЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

Стерлядь вместе с томатным соком переложить из банки в сотейник или кастрюлю, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками шампиньоны, залить белым вином и, накрыв крышкой, варить 5–6 мин.

Слить бульон в другую кастрюлю, поставить ее на огонь, прибавить муки, смешанной с чайной ложкой масла, и варить соус, помешивая ложкой, 3–5 мин. Потом прибавить соли, кусочек масла и хорошо перемешать.

При подаче на стол выложить стерлядь на подогретое блюдо, сверху положить шампиньоны, полить процеженным соусом и гарнировать кружочками очищенного лимона. К рыбе можно подать отварной картофель и огурцы.

На банку (350 г) стерляди, консервированной в томате, – стакан белого столового вина, 100 г шампиньонов, 1 чайную ложку муки, 1 ст. ложку масла, 1/2 лимона.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОСЕТРИНА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Из банки вынуть рыбу, нарезать на куски, положить в сотейник, туда же вылить соус, прибавить сметаны и, накрыв крышкой, варить 5–6 мин. При подаче куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем, заправленным маслом, полить рыбу соусом, полученным при варке, и посыпать нарезанной зеленью. К рыбе подать свежие или соленые огурцы.

Вместо осетрины можно взять консервы белуги или севрюги.

На банку (350 г) осетрины в томате – 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 800 г картофеля.

ПАРОВЫЕ БИТКИ ИЗ РЫБЫ С ФАСОЛЬЮ

Приготовить рыбный фарш, как для рубленых котлет. Фарш разделать, придав ему форму битков, разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанном маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные шампиньоны. Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на три четверти. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 мин.

ЛОСОСЕВЫЕ КОНСЕРВЫ

Рыбная промышленность Дальнего Востока ежегодно выпускает миллионы банок лососевых консервов.

Под общим названием «лососевых» известны консервы из рыбы нерки (называется также «красная»), кижуча, чавычи, кеты, горбуши и гольца. Консервы нерки, кижуча и чавычи содержат много жиров и отличаются яркой окраской.

Лососевые консервы приготовляются из рыбы, стерилизованной в собственном соку, с содержанием соли от 1,5 до 2 проц. Их употребляют как готовое блюдо (холодными, или подогретыми), а также для приготовления всевозможных вторых блюд и салатов. Лососевые консервы – дешевый, вкусный продукт – получили широкое распространение. Ежегодно во всем мире их вырабатывается более 500 млн. банок.

К рыбе подают белое вино.

Наши хлебные заводы выпекают десятки сортов хлебных изделий.

ВЫДЕРЖКА ИЗ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РАБОЧИХ ЛЕНИНГРАДСКОГО ХЛЕБНОГО ЗАВОДА ИМ. БАДАЕВА

1. Перед работой каждый обязан ежедневно принимать душ.

2. Соблюдать опрятность (волосы убирать под косынку или колпак).

3. Ногти на руках должны быть коротко острижены и чисты.

4. Руки должны быть чистыми, мыть их обязательно хлорной водой.

5. На работе разрешается быть только в санитарной одежде.

6. Воспрещается работать без обуви.

7. Рабочее место содержать в чистоте.

8. Не носить на работе брошек, булавок и т. д.

По окончании варки бульон слить в кастрюлю и приготовить соус так же, как для рыбного филе в белом вине. Отдельно отварить очищенные и промытые стручки фасоли и заправить их маслом. При подаче на стол битки переложить на подогретое блюдо, сверху на битки уложить шампиньоны. Гарнировать блюдо стручками фасоли и полить приготовленным соусом.

Для приготовления битков рекомендуются судак, щука, налим, карп, сом.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 100 г мякиша белого хлеба, 4 ст. ложки масла, 1/2 стакана молока, 100 г шампиньонов, 1 стакан белого столового вина, 1 яйцо.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Рыбу очистить от чешуи, вынуть внутренности и жабры, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками.

Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш прибавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, молотый горький перец, соль и тщательно перемешать.

Подготовленным фаршем заполнить куски рыбы в тех местах, где была вырезана мякоть, и сравнять ножом, смоченным в воде.

На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь, а также тщательно промытую луковую шелуху.

Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, на которые положить еще слой овощей, потом опять рыбу и снова слой овощей. Рыбу с овощами залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла их, и, закрыв кастрюлю, поставить варить на слабый огонь на 1 1/2–2 часа, считая с момента закипания воды. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и овощи не пригорели; верхний слой рыбы надо изредка поливать образовавшимся бульоном.

Перед подачей на стол рыбу вместе с овощами переложить на блюдо, оставшийся бульон процедить и полить им рыбу.

При желании в полученном бульоне можно сварить очищенный картофель, который использовать на гарнир к рыбе.

Таким же способом можно приготовить судака, леща и карпа.

На 1 крупную рыбу (2–3 кг) – 100–200 г белого хлеба, 300 г луку, 3 свеклы, 3 моркови, 1 ст. ложку сахару, 2 яйца, 1 ст. ложку растительного масла.

Совет хозяйкам

Запах рыбы у ножей, вилок, металлической посуды можно быстро и просто устранить: возьмите на плотную тряпочку мелкой соли и протрите предмет, от которого пахнет рыбой.

РЫБА, ЖАРЕНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Для жарения обычно выбирают мелкую рыбу. Рыбное филе или же крупную рыбу нарезают на куски не толще 2 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Некоторые сорта рыбы, зажаренные в коже, вкуснее. Жарят рыбу как на растительном масле, маргарине, так и на коровьем масле.

Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу за 15–20 мин. до обжаривания замачивают в молоке, смешанном с солью и перцем (1/4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли и 1/8 чайной ложки перцу), и панируют в муке или сухарях.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду сильно разогревают, кладут масло, а потом уже рыбу. Обжаривать рыбу надо до золотистого цвета, сначала одну сторону, затем – другую. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрывая крышкой, ставят в духовой шкаф на 3–5 мин. или на слабый огонь.

СУДАК ЖАРЕНЫЙ

Филе судака, нарезанное на куски, за 15–20 мин. до обжаривания залить молоком, смешанным с солью и перцем. Затем обвалять куски в муке или тертых сухарях, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон.

При подаче на стол положить рыбу на подогретое блюдо, полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. К рыбе можно подать лимон, нарезанный четвертинками или ломтиками, зеленый салат, огурцы, красную капусту или капусту провансаль.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 2 ст. ложки масла, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки муки.

МОСКОВСКИЙ ЗАВАРНОЙ ХЛЕБ

Этот хлеб продается в упаковке по 500 г и отличается от обыкновенного ржаного хлеба более высоким качеством.

Благодаря большому содержанию мальтозы и особому методу выпечки московский заварной кисло-сладкий хлеб очень питателен, легко усваивается организмом, обладает приятным вкусом и ароматом.

Заварной кисло-сладкий хлеб можно подавать почти ко всем блюдам.

Крепкие вина также рекомендуются к рыбным блюдам (см. заметку на следующей странице).

ОСЕТРИНА, ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

Рыбу опустить в молоко, смешанное с солью и перцем, обвалять в муке и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или консервированные помидоры, разрезанные пополам, подсоленные и посыпанные перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить на сковороде в масле.

При подаче на стол уложить рыбу на подогретое блюдо, на середину каждого куска положить кучку лука, а по сторонам две половинки помидоров. Полить маслом из-под рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. К рыбе подать отварной или жареный картофель. Можно приготовить рыбу, с жареными кабачками и помидорами.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 3 ст. ложки масла, 1/4 стакана молока, 4 шт. помидоров, 1 головку лука, 2 ст. ложки муки.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ СТАВРИДА, ЖАРЕНАЯ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

Открыть банку и положить рыбки на сито для отсушки. За 5–10 мин. до подачи на стол рыбу обвалять в муке, положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон. Обжаренную рыбу или уложить на подогретое блюдо или подать на этой же сковороде, обложив помидорами. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Таким же образом можно приготовить султанку, сельди и шпроты в масле.

На банку (225 г) ставриды в масле – 3 свежих или 6 консервированных помидоров, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

Рыбное филе без кожи провернуть через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, солью и перцем и провернуть еще один-два раза. После этого в рыбную массу прибавить

растопленное масло, хорошо смешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях. За 10–15 мин. до подачи на стол положить котлеты на разогретую сковороду с маслом, обжарить сначала одну сторону, потом – другую. Если котлеты не готовы, дожарить их в духовом шкафу, в течение 3–5 мин.

При подаче положить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом. На гарнир можно подать зеленый свежий или консервированный горошек, бобы, свежую или консервированную цветную капусту, овощи в молочном соусе. Из соусов – кетчуп или томатный и паровой, приготовленные так же, как для рыбы на пару.

На 500 г филе судака, щуки или трески – 100 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сухарей.

ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ

Приготовить начинку: тонко нарезать луковицу, поджарить в масле на сковороде, прибавить столовую ложку томатной пасты, смешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перец, чайную ложку толченых сухарей и все это смешать.

Из 500 г рыбы приготовить массу, как для котлет. Сделать из нее круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки положить шарик из приготовленной начинки величиной с грецкий орех, другой половинкой накрыть шарик и сжать края, придав форму полумесяца. После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалять в сухарях. За 10–15 мин. до подачи на стол тельное жарить так же, как котлеты из рыбы, и дать такой же гарнир. Отдельно в соуснике подать кетчуп или томатный соус.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ВЕТЧИНОЙ

Рыбное филе разрезать на порции, промыть и обтереть сухим полотенцем. Нарезать ветчину ломтями. Уложить каждый ломоть ветчины на лист пергаментной бумаги, сверху поместить кусок рыбы, посыпать солью и перцем.

КРЕПКИЕ ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА

Крепкие виноградные вина вырабатываются из виноградного сусла (сока) с добавлением спирта.

Их крепость – от 20 градусов и выше. Наиболее известны крепкие вина портвейн, мадера, херес и другие.

На стол крепкие вина нужно подавать после столовых, главным образом к рыбным блюдам, а также на десерт. Температура вин должна быть комнатной.

РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Горячему (паровому) копчению подвергают только свежую парную или оттаявшую мороженую рыбу. Перед копчением ее слегка просаливают и помещают на вешалах в специальные камеры (коптильные печи), где поддерживается температура до 120 градусов. Под влиянием огня и дыма рыба подсушивается, пропекается и коптится.

Рыба горячего копчения обладает прекрасными вкусовыми и питательными свойствами, но для длительного хранения не годится.

В холодное время года она может сохраняться, не теряя своего качества, до трех дней, в теплое же время ее рекомендуется употреблять в пищу в день покупки.

Горячему копчению подвергаются главным образом лещ, сиг, муксун, вобла, скумбрия, салака, севрюга, мурманская и беломорская сельдь.

Правильно обработанная рыба горячего копчения должна отличаться хорошо и ровно пропеченным мясом, сочным, нежным, без излишней солености вкусом.

Внешний вид рыбы – ровная окраска, без белых пятен, трещин на коже и пузырей.

РЫБНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Рыбные блюда всегда пользовались у нас большой популярностью. Ни один праздничный стол не обходится без рыбных блюд.

За последние годы рыбная промышленность освоила производство всевозможных рыбно-кулинарных изделий на специальных заводах под руководством опытных поваров и при постоянном наблюдении врачей. В магазинах крупных городов можно купить различные холодные рыбные изделия.

Качество свежей рыбы, употребляемой на заводах для приготовления кулинарных изделий, проверяется в заводской лаборатории; без проверки готовые изделия не выпускаются в продажу.

Прекрасные по вкусу и безукоризненные по качеству холодные рыбные блюда пользуются большим спросом.

В ближайшее время производство рыбных блюд значительно расширяется. В Москве вступает в строй рыбообрабатывающий комбинат, кулинарный цех которого наряду с уже известными видами рыбно-кулинарных блюд будет выпускать рыбную колбасу, сосиски, пельмени и другие изделия.

Сложить пергаментную бумагу вдвое и загнуть конверт со всех сторон в два изгиба, чтобы при жарении не вытекал сок. Положить конверты на смазанную жиром сковороду и жарить 15 мин., часто переворачивая. Перед подачей на стол рыбу и ветчину вынуть из конвертов, уложить на блюдо и посыпать свежей рубленой зеленью петрушки или укропом. Поверх каждого куска можно положить тонкий ломтик лимона.

На 500 г филе судака, сома или трески – 150 г жирной ветчины, 1/2 ст. ложки жира для смазывания сковороды.

СЕЛЬДЬ, ЖАРЕНАЯ ПО-НОРВЕЖСКИ

Выпотрошить, промыть и протереть салфеткой свежие сельди, распластать, вынуть кости, отрубить хвосты и головы. Полученное филе посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и положить кожей вниз на разогретую сковороду в сильно разогретое свиное сало (лярд), затем перевернуть, поджарить другую сторону, залить сельди яйцом, смешанным с молоком, мелко нашинкованным луком и солью. После этого поджаривать на слабом огне, пока яичница не затвердеет.

На 500 г свежих сельдей – 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки лярда, 2–3 яйца, 50 г зеленого луку.

РЫБА, ЖАРЕНАЯ ВО ФРИТЮРЕ

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, смочить в льезоне, обвалять в тертых сухарях и жарить во фритюре.

Для фритюра можно брать растительное масло, смалец и коровье масло (в равных частях), а также один смалец. В одном и том же жире жарят несколько раз. Жарится рыба в глубокой сковороде. Жира берется такое количество, чтобы куски рыбы были покрыты им до половины. Когда обжарится одна сторона, рыбу надо перевернуть ножом и обжарить другую сторону. Если рыба не совсем прожарилась, то ее ставят в духовой шкаф на сухой сковороде на 3–5 мин. Зажаренная рыба должна иметь румяную сухую корочку.

Яичный льезон для панирования (обваливания) рыбы приготовляется следующим образом: выпустить сырое яйцо в тарелку, разболтать ложкой и смешать с молоком. Одного яйца, смешанного с 1/4 стакана молока, достаточно для 4–5 кусков рыбы.

СУДАК, ЖАРЕНЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

Подготовленную рыбу промыть, отсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, смочить в яичном льезоне и обвалять в сухарях. За 10–15 мин. до подачи на стол рыбу жарят во фритюре. При подаче на разогретое блюдо стелют бумажную салфетку и кладут рыбу. Гарнируют ломтиками лимона и украшают ветками зелени петрушки. Вместо лимона можно подать холодный соус тартар, соус зеленый или горячий соус-томат. На гарнир подают зеленый салат, моченые яблоки, картофельное пюре. Так же жарят леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, филе осетрины и другую рыбу.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 100 г жира (для фритюра), 1/4 стакана молока, лимон и 1/2 стакана толченых сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки.

РЫБА, ЖАРЕНАЯ В ТЕСТЕ

Приготовить тесто. В миске смешать муку и соль с двумя столовыми ложками растительного или коровьего растопленного масла, затем развести теплой водой (3/4 стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками в 1 см толщиной и в 5–7 см длиной, посыпать солью, перцем, рубленой зеленью, отжать на рыбу сок половины лимона, прибавить столовую ложку растительного масла, перемешать и оставить так на 15–20 мин.

За 10–15 мин. до подачи на стол добавить в тесто два яичных белка, взбитых в пену, каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто, погрузить в приготовленный в кастрюле очень горячий фритюр. При обжаривании кастрюлю с рыбой надо покачивать, чтобы кусочки рыбы обливались жиром.

При подаче постелить на подогретое блюдо бумажную салфетку и уложить рыбу в виде пирамиды или колодца. Украсить блюдо ветками зеленой петрушки. Отдельно подать соус тартар или горячий томатный соус. На гарнир подают зеленый салат и отварной картофель с маслом.

На 500 г филе – 100 г жира (для фритюра), 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона и 2 яйца.

ФРИТЮР

Фритюром называют разогретый жир, в котором жарят различные продукты – картофель, рыбу, мясо, а также пирожки, оладьи, пончики и т.д.

Для фритюра используют любой животный жир, а также растительное масло. Исключение составляет сливочное масло, которое вследствие сильного нагревания, необходимого для фритюра, быстро перегорает.

Для получения фритюра рекомендуется смешивать, примерно в равных частях, животный жир (говяжье или баранье сало, смалец) с растительным маслом. Благодаря смешиванию получаются значительная экономия в расходах на покупку жира и хорошая обжарка продуктов.

Предназначенный для фритюра жир кладут в алюминиевую или чугунную посуду или на железную сковороду и сильно разогревают. Если ломтик сырого картофеля, опущенный в подготовленный фритюр, быстро зарумянивается, то, следовательно, жир достаточно разогрет.

Жир для фритюра надо брать в таком количестве, чтобы продукты можно было в него погрузить целиком. После двух-трехкратной обжарки фритюр нужно процеживать. Оставшийся после жарения фритюр надо также процедить, слить в фарфоровую или эмалированную посуду и хранить в прохладном месте.

КОМБИЖИР

Килограмм комбижира состоит из 150 г первосортного говяжьего или бараньего сала и 850 г тщательно очищенного растительного масла.

Комбижир – продукт мягкой консистенции, со слабым запахом и привкусом сала. Рекомендуется его применять для жарения, заправки супов, в каши.

Во всех случаях, когда применяется сало, может быть с успехом использован комбижир. Он мягче, чем сало (температура плавления ниже), специфического вкуса сала не имеет.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запекают рыбу в духовом шкафу при сравнительно высокой температуре. При более низкой температуре рыба не запекается, а лишь высыхает и делается менее вкусной.

СТОЛОВЫЕ ВИНА

Столовые вина (красные и белые) вырабатываются из чистого виноградного сусла (сока) без каких бы то ни было примесей. В винодельческих районах они являются повседневным напитком.

Столовые (натуральные) вина обладают умеренной крепостью (9–12 градусов) и тонким ароматом; они прекрасно утоляют жажду.

Лучшего качества столовые вина достигают после выдержки в течение нескольких лет. Но, между прочим, не верно представление, что чем старше вино, тем оно лучше. Достигнув известного возраста, вино начинает ухудшаться. Не верно и то, что с возрастом вино становится крепче. В результате испарения спирта и превращения его в разные химические соединения крепость вин с возрастом уменьшается.

Белое столовое вино подают к рыбным блюдам, овощам, шпинату, устрицам, ракам; красное – к мясным блюдам. Красные вина рекомендуется подавать на стол подогретыми в горячей воде, белые – холодными. К устрицам и некоторым рыбным блюдам можно подавать также полусухие вина.

Совет хозяйкам

Держите ножи отдельно от других металлических предметов. Соприкасаясь с вилками, ложками и пр., лезвия ножей быстро тупятся и требуют частой точки.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЛЕЩ, КАРП ИЛИ САЗАН

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2–3 мин. в подсоленное молоко. Затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 мин. кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6–7 мин., а куски с костью – через 12 мин.

На стол рыбу подать на сковороде или переложить на горячее блюдо и полить маслом со сковороды. К рыбе подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

На 500 г рыбы – $^1/_4$ стакана молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посолить, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промытым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посыпать мукой, полить рыбным бульоном или водой, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовой шкаф. Рыба запекается 20–35 мин. (в зависимости от толщины слоя картофеля).

Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Сырой картофель можно заменить вареным, но тогда блюдо будет менее вкусным.

Иногда прибавляют слегка поджаренный лук, который кладут на рыбу, и засыпают картофелем.

При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе можно подать зеленый салат, салат из овощей и фруктов, свежие, соленые или пастеризованные огурцы и квашеную капусту.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 800 г картофеля, 2–3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки толченых сухарей.

ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Также обжарить белые грибы, очищенные, промытые и нарезанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной $^1/_2$ см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки яиц и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Соус приготовляется так: поставить сметану на огонь и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1–2 мин. и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 мин. рыба должна подрумяниться. При подаче на стол рыбу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запекать можно филе севрюги, белуги, судака, сазана, щуки и другой рыбы.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 800 г картофеля, стакан сметаны, 4 ст. ложки масла, 2 яйца, 200 г белых свежих грибов, 25 г сыру, 2 ст. ложки муки.

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Подготовленную и нарезанную рыбу сварить в воде с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью. Затем вынуть рыбу из бульона, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф на 3–5 мин.

ХОЛОДИЛЬНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

«Ничто так не характеризует технический и санитарный уровень пищевой промышленности, – говорил товарищ А. И. Микоян, – как цифры применения искусственного холода. Значение внедрения холода в пищевой промышленности можно сравнить разве только со значением электрификации в промышленности. Без холода мы не можем хранить продуктов. Без холода нельзя производить также ряд продуктов, по крайней мере продуктов высокого качества».

До 1917 г. в России было всего 58 холодильников. Через 20 лет у нас стало 207 машинных холодильников и, кроме того, 117 холодильных установок.

Общая емкость камер хранения холодильников увеличилась с 57,3 тыс. т до 297 тыс. т.

Наряду с увеличением емкости холодильников получило широкое распространение применение искусственного холода в технологическом процессе мясной, рыбной, птичной и других отраслей пищевой промышленности.

Помимо внедрения термической обработки (охлаждение и заморозка) скоропортящихся продуктов, при холодильниках организовано производство искусственного льда и мороженого, заморозка плодов, ягод, соков. В последнее время налаживается выпуск пищевого прозрачного льда.

Совет хозяйкам

Не кладите в домашний холодильник продукты, обладающие резким запахом. Периодически проверяйте состояние холодильника, раз в 5–10 дней мойте его водой с добавлением соды.

СОЕВЫЕ СОУСЫ

Соевые соусы – прекрасная острая приправа к горячим и холодным мясным, рыбным и овощным блюдам. У нас в продажу выпускаются два сорта соевых соусов: «соя-кабуль» и «соя-восток».

Основой, на которой готовятся эти соусы, является натуральный соевый соус. К нему обычно прибавляют изюм, чернослив, груши, фруктовые соки, чеснок, специи (корицу, гвоздику, кардамон), вино, уксус и другие продукты. Все это варят, протирают через мелкие сита и разливают в специальную посуду.

Соусы «соя-кабуль» и «соя-восток» очень ароматичны, хорошо выдерживают длительное хранение (до года).

Соусник.

Одновременно в отдельной кастрюле поставить варить очищенный картофель. Когда он будет готов, слить воду и, накрыв крышкой, поставить также в духовой шкаф на 5–7 мин. для обсушивания. Потом картофель пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, прибавить две столовые ложки растопленного масла, кипяченого молока, соли и размешать, чтобы не было комков.

Рыбу уложить на подмасленную сковороду или противень, покрыть ровным слоем картофельного пюре, разровнять ножом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. К рыбе можно подать огурцы, салат из овощей или корнишоны.

Таким же способом можно приготовить камбалу, усача и другую рыбу.

На 750 г рыбы – 700 г картофеля, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки масла, по 1 моркови, петрушки, 1 головку луку.

ЩУКА С КАРТОФЕЛЕМ В КРАСНОМ ВИНЕ

Мелко нарезанный очищенный лук слегка поджарить в кастрюле на растительном масле, посыпать мукой и жарить еще 1– 2 мин. Затем добавить красного вина и 1/2 стакана горячего рыбного бульона, сваренного из костей рыбы, и мешать до закипания. После этого проварить соус на слабом огне 5–10 мин., заправить солью, перцем. Подготовленную рыбу, нарезанную на куски толщиной в 1 1/2 см, посолить, положить на подмасленную сковороду, обложить кружками вареного очищенного картофеля, залить соусом, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 15–25 мин. Когда зарумянится, рыбу вынуть и подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Таким же способом можно приготовить треску, камбалу, сома и другую рыбу.

На 750 г рыбы – стакан красного столового вина, 1 ст. ложку растительного масла, 1 1/2 ст. ложки коровьего масла, 800 г картофеля, головку лука, 2 ст. ложки толченых сухарей и 1 ст. ложку муки.

ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ КУСКОМ

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, уложить на сковороду, смазать сверху сметаной, сбрызнуть маслом, подлить на дно противня полстакана воды и поставить в духовой шкаф на 25–30 мин., поливая несколько раз соком, выделившимся при запекании. Подавая на стол, рыбу разрезать поперек на куски, положить на подогретое блюдо и полить соком, процеженным через сито. Сверху украсить рыбу веточками зелени петрушки. На гарнир подать отварной картофель с маслом или жареный во фритюре, а также салат зеленый, салат из овощей, огурцы или ломтики лимона. Можно подать также соус майонез с каперсами.

На 500 г рыбы – по 1 ст. ложке сметаны и коровьего масла.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МАКАРОНАМИ

Филе судака, нарезанное на куски, уложить в сотейник или кастрюлю, посолить, посыпать перцем, влить 1–1 1/2 стакана рыбного бульона или воды и варить на пару 15–25 мин. Макароны отварить в подсоленной воде. Сварив, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, сложить обратно в кастрюлю, прибавить перцу и столовую ложку растопленного масла.

Для соуса поджарить муку со столовой ложкой масла, помешивая, чтобы мука не подгорела; влить в два-три приема стакан горячего молока и 1/2 стакана рыбного бульона, посолить, размешать ложкой и кипятить на слабом огне 5–6 мин.

В макароны прибавить три-четыре столовых ложки соуса, смешать и выложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху разместить куски рыбы, полить их соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 5–6 мин., пока образуется золотистая корочка.

На 750 г рыбы или 500 г филе – 150 г макарон, 3 ст. ложки коровьего масла, стакан молока, 25 г тертого сыра и 1 1/2 ст. ложки муки.

Лопаточка для рыбы.

РИЖСКИЙ ХЛЕБ

Рижский хлеб имеет кисловато-сладкий вкус и приятный аромат. Благодаря тому, что этот хлеб выпекается из лучших сортов муки, почти не содержащей оболочек зерна, он легко усваивается организмом.

Рижский хлеб содержит мальтозу и поэтому является очень питательным.

Способность рижского хлеба долго не черстветь делает его очень удобным при дальних поездках, экскурсиях и т. д.

Совет хозяйкам

Не рекомендуется хранить вместе черный и белый хлеб. От этого вкус белого хлеба ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.

СМЕТАНА

Высокосортная сметана на молочных заводах Наркомата мясной и молочной промышленности приготовляется из пастеризованных сливок.

Сметана выпускается трех сортов: высший сорт содержит 36 проц. жира, первый – 30 проц. и второй сорт – 25 проц. жира.

Сметану употребляют в пищу в натуральном виде, а также в щах, борщах, соусах и т. д.

Доброкачественная сметана – очень ценный по своим вкусовым и питательным свойствам продукт.

СЛИВОЧНЫЙ МАРГАРИН

Сливочный маргарин по своему составу очень сходен со столовым. Основное отличие сливочного маргарина от столового в том, что он содержит 25 проц. сливочного масла. Благодаря этому сливочный маргарин является продуктом весьма питательным, легко усвояемым организмом и вкусным.

На рыбокоптильном заводе Мурманского рыбного комбината.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЛОСОСИНА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Вынуть рыбу из банки, разрезать на куски, положить на сковороду. Вокруг рыбы разместить ломтики картофеля, поджаренного с маслом. На куски рыбы можно положить ломтики вареных яиц и жареные белые грибы. Сверху залить соусом, приготовленным следующим образом: сметану вместе с соком рыбы поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Дать прокипеть 1–2 мин., помешивая, посолить. Рыбу, залитую соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10–12 мин. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.

На банку (350 г) лососины – 800 г картофеля, $^2/_3$ стакана сметаны, 1 чайную ложку муки, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку тертого сыру, два яйца, 150 г белых грибов.

СОМ С ЯБЛОКАМИ

Подготовленное и нарезанное на порции филе рыбы сложить в миску, на 3 мин. залить соленой водой (столовая ложка соли на стакан холодной воды), затем вынуть рыбу и дать воде стечь. Яблоки промыть, очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать на ломтики в $^1/_2$ см толщиной. Сложить их на разогретую сковороду или противень, куда предварительно положить $1\,^1/_2$ столовых ложки масла. Прибавить соли, сахару и $^1/_2$ стакана воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне, пока яблоки не сделаются мягкими.

После этого положить рыбу на яблоки, опять накрыть, тушить 5 мин., перевернуть рыбу, полить маслом, смешанным с перцем, и поставить на 5–10 мин. в духовой шкаф подрумяниться. При подаче на стол сложить рыбу на подогретое блюдо и вокруг нее положить яблоки.

На 500 г рыбного филе или на 750 г рыбы с костью – 500 г яблок, 3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку сахару.

Незамерзающий Мурманский рыбный порт, куда траулеры и рыболовные комбайны доставляют свою добычу.

Траулер «Киров» , команда которого добилась небывало высоких уловов. Стахановский коллектив этого траулера довел добычу рыбы до невиданной цифры – свыше 61 тыс. центнеров в год.

Крупнейший в стране – Мурманский рыбный комбинат. Его продукцию – консервированную печень трески, копченую треску, кильки, пикшу, морского окуня – можно найти во всех рыбных магазинах.

«На Севере жить невозможно» ; «кто же пойдет на Север, в челюсти полюса?», – панически восклицали высокопоставленные царские чиновники. Архангельский губернатор официально заявлял, что на Мурмане «желать развития торговли, промышленности какой бы то ни было – значит желать невозможного». И в Архангельск возили из Норвегии рыбу, выловленную у русских берегов. Большевики пробудили этот край к жизни. На Мурмане волею партии создана мощная рыбная промышленность.

Траловый флот сейчас насчитывает около 70 судов – настоящих плавучих заводов. Зимой и летом, осенью и весной, в полярные дни и ночи бороздят они суровые воды Баренцева моря. На Мурмане, где теперь более четверти миллиона жителей, в 1938 г. только траловый флот добыл 2 099 тыс. центнеров рыбы.

☆

На месте старого рыбного промысла создана мощная рыбная индустрия с самоходными судами, усовершенствованными орудиями лова, заводами и комбинатами, выпускающими разнообразные консервы, рыбное филе и другие продукты высокого качества.

На верхнем снимке – цех приемки комбината им. Микояна в Астрахани, внизу: справа–продукция этого комбината – филе судака; слева – красноловная шаланда на пути в Каспийское море.

На берегах Охотского и Японского морей в годы советской власти сооружены рыбные заводы и комбинаты, выросли обширные рыбацкие поселки.

Сотни траулеров, кавасаки, катеров, краболовов, китобойцев, мощные рефрижераторы, зверобойные суда бороздят дальневосточные воды.

На верхнем снимке — рефрижератор «Пищевая индустрия» — огромная плавучая фабрика; внизу — судно на краболовном промысле. Рабочие выбирают лебедкой сети с крабами.

Советская рыбная промышленность вооружена первоклассными орудиями лова. Она располагает всеми средствами, для развития добычи рыбы.

Самолеты Наркомрыбпрома СССР реют над Каспием, Черным и Азовским, Баренцевым и Охотским морями, выслеживая косяки рыбы. Десятки рыбацких судов видит летчик-наблюдатель с борта своего самолета.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ

Приготовить фарш, как для рыбных котлет. На влажную салфетку положить слой фарша в 2 см толщины, 20 см длины и такой же ширины. На середину его положить вареный рис или гречневую кашу, смешанную с поджаренным мелко нарезанным луком и сырым яйцом. Края салфетки приподнять и соединить концы рыбной массы. Рулет вместе с салфеткой перенести на противень или сковороду и опрокинуть швом книзу. Сверху смазать сметаной, сбрызнуть маслом, сделать по концам проколы и поставить в духовой шкаф. Через 15–20 мин., когда рулет зарумянится, полить его сметаной, смешанной с томатом-пюре, и поставить вторично в духовой шкаф на 5–10 мин.

При подаче на стол разрезать рулет поперек на куски, положить на горячее блюдо и облить соусом, получившимся при запекании. Так же можно приготовить рулет с макаронами, лапшой, пшенной кашей и пр.

На 500 г рыбного филе – $^3/_4$ стакана рису или крупы, 1 яйцо, 4 ст. ложки масла, стакан сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 100 г белого хлеба, $^1/_2$ стакана молока и головку лука.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ КАШЕЙ, В СМЕТАНЕ

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников и вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить через это же отверстие гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и солью, обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 мин. вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3–5 мин., поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде, в крайнем случае – переложить на горячее блюдо вместе с соком.

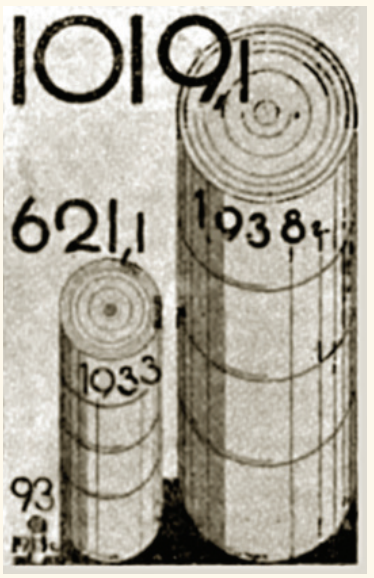
КОНСЕРВНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Между дореволюционным, почти кустарным производством консервов и советской консервной промышленностью – разительный контраст.

До Великой Октябрьской социалистической революции существовало около 140 предприятий, которые выпускали всего 93 млн. банок консервов. Теперь только комбинат им. Микояна в станице Крымской вырабатывает в год 100 млн. банок. Такова же мощность и херсонского завода им. Сталина. По техническому оснащению оба эти предприятия не имеют себе равных в мире.

Раньше производство консервов велось в антисанитарных условиях, под руководством мастера-повара, не имевшего никакого представления о научных основах консервирования продуктов и нормальном технологическом режиме. Ни о какой механизации производственных процессов не было и речи. Ассортимент консервов был крайне ограничен: рыбные – бычки в томате, шпроты, кильки; овощные закусочные – перец, кабачки, баклажаны; томат-пюре; компоты; тушенка.

(Окончание на следующей странице)



Рост продукции консервной промышленности (в миллионах банок).

КОНСЕРВНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

Большое количество консервов ввозилось в Россию из-за границы.

91 консервный завод, построенный за годы первой и второй пятилеток, выпускает теперь сотни миллионов банок разнообразных консервов. Ручной труд, безраздельно господствовавший на старых консервных заводах, сейчас почти окончательно вытеснен. Подавляющее большинство производственных процессов механизировано.

Ассортимент советских консервов несравненно богаче, чем прежде. С 1937 г. у нас вырабатываются консервы семисот наименований. Количество сортов вместо 90 в 1912 г. достигло 266, в том числе: мясных консервов – 40 сортов, рыбных – 55, овощных – 38, фруктовых – 101 сорт, соков – 22 сорта и т. д.

В большом количестве консервная промышленность выпускает такие ценные продукты питания, не вырабатывавшиеся до революции, как сгущенное и сухое молоко, кофе и какао с молоком. Не знала старая Россия и таких популярных у нас консервов, как свино-бобовые, цельные помидоры, пастеризованные огурцы, зеленый горошек, сахарная кукуруза, языковые, куриные и другие консервы.

В последние годы консервная промышленность начала вырабатывать готовые мясные и рыбные блюда (беф-були, котлеты, тефтели, гуляш, чахохбили, красная рыба с фасолью, отварная осетрина и пр.), овощные и фруктовые диетические консервы, приправы, томатный сок и др.

Производство консервов непрерывно растет. Мы вырабатываем их уже свыше миллиарда банок в год. Из деликатесов, предназначавшихся до революции лишь для верхушки городского населения, консервы стали у нас массовым продуктом.

К рыбе подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Вместо карпа можно таким же образом нафаршировать и запечь карася или сазана.

На 750 г рыбы – 100 г крупы гречневой, 2 яйца, 3 ст. ложки масла, стакан сметаны, 1 головку луку, 1 ст. ложку пшеничной муки.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СТЕРЛЯДЬ, СТАВРИДА ИЛИ ШПРОТЫ В СМЕТАНЕ

Рыбу переложить из банки на сковороду, залить соусом, приготовленным из сметаны, (см. предыдущий рецепт), посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 5–6 мин. подрумяниться. При подаче рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать рыбу можно как горячую закуску.

На банку (250 г) консервированной рыбы – 1/2 стакана сметаны, по 1 ст. ложке масла и тертого сыру, чайную ложку муки.

СОЛЯНКА ИЗ РЫБЫ НА СКОВОРОДЕ

Натушить для солянки свежую или квашеную капусту. Подготовленную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу или стерлядь) нарезать на куски в 40–50 г, сложить отдельно в сотейник или кастрюлю, посолить, посыпать перцем, добавить каперсы, огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, прибавить томат-пюре, лук, нашинкованный и слегка поджаренный с маслом, стакан рыбного бульона (или воды), 2 лавровых листа, накрыть сотейник крышкой и варить 15–20 мин.

Затем прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла, осторожно, не ломая кусков рыбы, размешать и кипятить 1–2 мин. На дно сковороды положить третью часть тушеной капусты, разровнять, разложить поверх нее рыбу с гарниром, полить соусом, полученным при варке рыбы, покрыть остальной капустой, сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 8–10 мин.

При подаче на стол, уложить на солянку вымытые маслины. Украсить ее можно ломтиками лимона, маринованными вишнями, виноградом, сливами или брусникой и веточками зелени петрушки.

На 500 г рыбного филе – 1 кг капусты, по 2 ст. ложки коровьего масла, томата-пюре и толченых сухарей, 2 соленых огурца, 50 г каперсов, 50 г маслин, 2 головки луку.

Для тушения капусты – 2 ст. ложки томата-пюре, 2 1/2 ст. ложки масла или смальца, 1 головку луку, по 1 ст. ложке сахару и муки.

КОНСЕРВЫ «СВИНОЙ ШПИГ С ФАСОЛЬЮ»

Консервы «свиной шпиг с фасолью» заводы Наркомпищепрома СССР вырабатывают из лучших сортов фасоли и свиного шпига, залитых томатным соусом.

Эти консервы можно использовать для приготовления первых блюд или в качестве второго – в горячем виде. В последнем случае невскрытую банку следует подогреть в горячей воде в течение 20–25 мин.

Консервы содержат в среднем 67–68 проц. фасоли, 6,8 проц. свиного шпига, 25–27 проц. соуса.

Стерлядь

РАКИ И КРАБЫ

РАКИ НАТУРАЛЬНЫЕ

Промытых раков положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь и лук, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, соль, залить четырьмя-пятью стаканами кипятку и варить 10 мин.

Подавать раков на стол надо в кастрюле вместе с отваром или переложить в глубокую миску и залить отваром вместе с кореньями.

На 10 раков – по 1 шт. моркови и лука, маленький пучок зелени петрушки, пучок укропа, 1 ст. ложку соли.

РАКИ В ПИВЕ

Раков в пиве варят так же, как натуральных раков, но воды берут меньше – 2 стакана, остальную воду заменяют пивом.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

УХА, ГОТОВИМАЯ НАСКОРО

Очень часто промышленники или охотники до рыбной ловли, утомясь, желают подкрепить себя на самом берегу рек, прудов или озер (где ловят) ухою.

Для сего, выпотроша, перечистив и перемыв потребное количество сборной мелкой рыбы, должно положить ее в котелок или в кастрюлю, положить туда же чищенных кореньев и луку, присолить и варить до готовности, потом, процедив сквозь частое сито или чистое полотно, засыпать манною крупою и дать еще хорошенько прокипеть.

«Кухмистер XIX века» (1851 г.)

ПИВО

Вместе со всей пищевой индустрией Советского Союза за последние годы неизмеримо выросла и пивоваренная промышленность. Например, в 1930 г. в нашей стране было выпущено 338,3 млн. л пива, в 1935 г. – 512,3 млн. л, а в 1938 г. – 1015,3 млн. л.

С 1922 до 1933 г. выпускалось пиво лишь одного сорта типа «жигулевское». С 1933 г. пивоваренная промышленность стала вырабатывать 4 сорта пива, с 1935 г. – 6 сортов.

Теперь ассортимент пива расширен до 8 сортов. Его рецептура утверждена Наркомпищепромом СССР.

Советские пивоваренные заводы вырабатывают такие сорта пива:

светлое – «жигулевское», «русское», «московское», «ленинградское»;

темное – «украинское», «мартовское», «портер», «карамельное».

Карамельное пиво содержит алкоголя не более 1,5 проц.

Перед работниками пивоваренной промышленности стоит важнейшая задача – поднять качество пива.

КАК ХРАНИТЬ ВИНА

Вино нужно хранить в прохладном помещении; мадеру, херес, портвейн так, чтобы бутылки стояли, остальные – в лежачем положении.

При хранении вино обычно выделяет осадки. Это выпадает винный камень. Если такое вино разливать в бокалы, оно будет мутным и потеряет нормальный вкус. Чтобы осадки не попали в бокал, нужно вино осторожно, не взбалтывая, перелить в другую бутылку.

Если вы хотите избежать переливки, надо за 3–4 дня до подачи на стол бутылки с вином поставить вертикально, и тогда вся муть осядет на дно.

РАКИ В БЕЛОМ ВИНЕ

Промытых раков положить в разогретую кастрюлю, в которой предварительно растопить столовую ложку масла, и обжарить до розового цвета, переворачивая вилкой. Посыпать раков солью, перцем, молотым тмином, положить 2 лавровых листа, залить белым вином и, накрыв сотейник, варить 10 мин.

Когда раки будут готовы, их надо вынуть, уложить в миску или на блюдо, накрыть крышкой. Из бульона, полученного при варке раков, сделать соус. Для этого процедить бульон через сито в кастрюлю, поставить на огонь, прибавить муки, смешанной с чайной ложкой масла. Прокипятить 1–2 мин. и, сняв с огня, прибавить еще масла, мешая ложкой, пока оно не распустится в соусе. При подаче раков на стол блюдо украсить веточками зелени петрушки. Соус подать отдельно.

На 10 раков – 1 стакан белого вина, 2 ст. ложки масла, 1 чайную ложку пшеничной муки, 1/4 чайной ложки тмину.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Открыть банку, переложить в кастрюлю раковые шейки вместе с соусом и прогреть. Отдельно в подсоленной воде сварить очищенный и разрезанный на четвертинки картофель. Когда картофель сварится, слить воду, заправить разогретым маслом. Подавая на стол, картофель положить на подогретое круглое блюдо, а в центре его – раковые шейки вместе с соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать свежие огурцы или зеленый салат.

На банку (340 г) раковых шеек в томатном соусе – 800 г картофеля, 2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С ШАМПИНЬОНАМИ

За 10 мин. до подачи на стол прогреть раковые шейки вместе с соусом и отдельно с маслом прогреть сваренные шампиньоны, нарезанные ломтиками.

При подаче на стол раковые шейки вперемежку с шампиньонами уложить на разогретое блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На банку (340 г) раковых шеек – 200 г шампиньонов, 1/2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ С РИСОМ

Рис, промытый в холодной воде, положить в кипящую подсоленную воду и варить 25–30 мин. Откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь воде, сложить в кастрюлю, полить разогретым маслом (1 1/2 ст. ложки), перемешать и до подачи поставить в теплое место.

Приготовить соус. Для этого морковь, петрушку и лук, очищенные и промытые, мелко нарезать, поджарить со столовой ложкой масла и лавровым листом. Залить коренья белым вином и коньяком, положить томатную пасту, вскипятить, прибавить муки, смешанной с чайной ложкой масла, и варить 2–3 мин. Сняв соус с огня, положить в него кусочек масла, помешивая ложкой или встряхивая кастрюлю.

При подаче на стол ровным слоем уложить рис на подогретое блюдо, сверху поместить разогретые вместе с соком раковые шейки, полить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Так же можно приготовить консервированных крабов.

На банку (340 г) раковых шеек (консервы в томатном соусе) – стакан белого столового вина, 1 ст. ложку коньяку, 1/2 стакана рису, 3 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови, петрушки и лука, чайную ложку муки, 1 ст. ложку томатной пасты.

КРАБЫ С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

Открыв банку, выложить крабов вместе с соком в сотейник или кастрюлю, залить белым вином, накрыть крышкой и варить 5 мин.

КРАБЫ

До 1928 г. единственным крупным поставщиком крабовых консервов на мировой рынок была Япония.

В Советском Союзе добыча крабов и приготовление из них консервов начаты впервые в 1928 г. В настоящее время дальневосточные заводы Наркомрыбпрома ежегодно выпускают миллионы банок высококачественных крабовых консервов.

За границей, в особенности в Америке и Англии, консервированные крабы являются излюбленным продуктом, который употребляется как закуска, а также для изготовления всевозможных салатов и других холодных и горячих блюд.

Мясо крабов имеет нежный, приятный вкус, ароматично, питательно и обладает лечебными свойствами, так как содержит значительный процент солей йода.

Выпускаемые нашими заводами крабовые консервы делятся по размеру и толщине кусков мяса, содержащихся в банке, на три сорта: «фэнси», «чойс» и «А. Грайд».

На рынок эти консервы поступают в банках по 227 и 453 г.

Жесть, употребляемая для банок с крабовыми консервами, лакирована. Банка внутри выложена пергаментом, что предохраняет мясо краба от соприкосновения с жестью.

Краб.

К моменту подачи на стол уложить крабов на середину подогретого круглого блюда, вокруг крабов разместить картофель, отваренный в подсоленной воде, очищенный и разрезанный на половинки. Крабов полить полученным соком; отдельно в соуснике подать голландский соус. Блюдо украсить веточками зелени петрушки. К крабам можно подать малосольные или пастеризованные огурцы или же зеленый салат.

На банку (225 г) крабов – $^1/_4$ стакана белого столового вина, 600 г картофеля, $^3/_4$ стакана голландского соуса.

КРАБЫ С РИСОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Из банки переложить крабов в сотейник, залить сливками, накрыть крышкой и варить на слабом огне 5 мин. Рис отварить и заправить маслом. При подаче на стол горкой положить на рис крабов, полить их двумя-тремя ложками молочного соуса с добавлением перца-паприки. Остальной соус подают отдельно в соуснике.

На банку (225 г) крабов – $^1/_2$ стакана рису, 1 ст. ложку масла, 3 ст. ложки сливок, 1 стакан молочного соуса.

КРАБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Нарезать крабов кусочками, сложить в сотейник вместе с соком, прибавить туда же сваренные и нарезанные ломтиками шампиньоны и чайную ложку масла. Накрыв сотейник крышкой, варить на слабом огне 5 мин. Затем выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, и полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовой шкаф подрумяниться (на 5–6 мин.) и подать на стол. Соус молочный приготовить средней густоты.

На банку (225 г) крабов – 100 г шампиньонов, 1 стакан молочного соуса, 25 г тертого сыру, 2 ст. ложки масла.

МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ

«Товарищ Сталин еще в 1918 г. в тогдашнем Царицыне, когда он был занят ликвидацией южного фронта контрреволюции, много занимался также и продовольственным вопросом. Товарищ Сталин с гениальной прозорливостью уже тогда, когда мы только что начали управлять государством, вплотную подошел к проблеме создания пищевой индустрии. Он тогда еще поставил применительно к возможностям Царицына задачу фабричной обработки продуктов питания – задачу, которая позже вылилась в целую программу строительства крупной пищевой индустрии в СССР.

Товарищ Сталин писал тогда Ленину об отправке мяса в Москву:

«Скота здесь больше, чем нужно, но сена крайне мало, и так как без сена нельзя отправлять, то отправка в большом масштабе становится невозможной. Было бы хорошо организовать по крайней мере одну консервную фабрику, поставить бойню и проч…»

Тогда в 1918 г. товарищ Сталин говорил: «по крайней мере одну консервную фабрику». Теперь мы можем сказать, что нами строится и уже построено 6 мощных консервных фабрик там, где товарищ Сталин в 1918 г. требовал построить хотя бы одну консервную фабрику».

А. Микоян

Из доклада на второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва.

Московский мясной комбинат им. Микояна.

МЯСО

Главнейшими составными частями мясных продуктов являются азотистые вещества и жир. Основную массу азотистых веществ составляют полноценные белки, чем и обусловливается исключительное значение мяса для питания. Мясо обладает прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами.

Некоторые сорта мяса наиболее пригодны для изготовления в отварном виде, другие – в жареном или тушеном. Лучшие части туши для отваривания – огузок, кострец, оковалок и грудинка; для жарения мяса (ростбиф, бифштекс, филе, лангет, беф-строганов) особенно хорошо филе, в частности вырезка и толстый край, но можно также с успехом использовать верхнюю часть огузка, оковалка и тонкий край; для тушения – огузок, кострец, оковалок, а также лопатка с подплечным краем.

Для приготовления блюд из рубленого мяса (котлет, битков, тефтелей, рулетов) годится любое мясо, лучше всего – шейная часть и лопатки; эти сорта содержат достаточное количество связывающих веществ.

Задняя часть свиньи очень хороша для жарения и тушения; свиная корейка – для отбивных котлет и шницелей; лопатка, пашина и шейка – для приготовления в отварном виде. Задняя часть и почечное место барана хороши для жарения; баранья корейка, грудинка и лопатка – для рагу и шашлыка. Задняя часть, лопатка и грудинка теленка идут для жарения; корейка – для эскалопа и отбивных котлет (натуральных и в панировке).

Много питательных и вкусных блюд можно приготовить из печенки, почек и сердца. Печенка (говяжья, телячья, свиная) очень хороша для жарения или туше-

ния; почки телячьи и бараньи – для жарения, говяжьи – для приготовления в соусе; легкое и сердце–для блюд, тушеных в соусе; рубец – для отваривания и изготовления тушеным в соусе; мозги (говяжьи и телячьи) – для жарения; языки (говяжьи и телячьи) – для отваривания; ножки (телячьи, свиные, бараньи) – для отваривания или жарения.

Особенно удобны для приготовления вторых блюд мясные полуфабрикаты: бифштексы, филе, лангеты, антрекоты, ростбиф, эскалопы, шницели, рубленые и отбивные котлеты, шашлыки, фарш для рубленых изделий, куриные котлеты. Из них буквально в несколько минут можно получить готовое блюдо. Для приготовления вторых мясных блюд с успехом могут быть использованы и консервы: тушеное мясо (говядина, свинина, баранина, оленина), куриное филе, почки, мозги.

Подготовка мясных продуктов для варки и жарения. Мясо должно быть обмыто и очищено от пленок и сухожилий. Нарезанные для жарения куски мяса нужно слегка отбить тяпкой или специальным деревянным молотком. Мороженое мясо должно предварительно оттаять. Для этого мясо после обмывки следует положить в кастрюлю, накрыть ее марлей и оставить в помещении с комнатной температурой на 2–3 часа.

Гарниры значительно разнообразят мясные блюда, повышают их калорийность и улучшают вкус. Для отварных блюд гарниром могут служить отварные овощи (картофель, морковь, репа, лук, консервированный зеленый горошек, кукуруза, стручки фасоли), а также отварной рис. Для тушеных блюд идут картофель, морковь, репа и лук; эти овощи предварительно поджаривают, а затем тушат вместе с мясом.

К мясу, зажаренному целым куском (телятина, баранина, свинина), подается жареный картофель или картофельное пюре, каша и отдельно различные салаты, маринованные ягоды и фрукты, а также квашеная капуста или огурцы. К мясу, зажаренному порционными кусками, подаются как свежие, так и консервированные овощи в масле или в молочном соусе, пюре из овощей, картофель в различных видах, жареные помидоры, кабачки, грибы. Гарнир следует укладывать таким образом, чтобы блюдо получило привлекательный вид. Составные части гарнира надо класть на блюдо отдельными «букетами», чередуя по окраске, например картофель, затем морковь, далее кукуруза, зеленый горошек, цветная капуста и т. д.

Соусы необходимы для мясных блюд, особенно для отварных и тушеных. Благодаря соусу мясо становится более сочным и приобретает более приятный вкус. Хороший соус может получиться лишь в том случае, если он приготовлен на вкусном бульоне или соке, полученном при жарении.

Основой для приготовления большинства соусов служит пшеничная мука, прожаренная с маслом, и бульон или сок. Муку для изготовления белого соуса следует поджаривать слегка до светло-желтого оттенка, а для красного – до темно-коричневого. Прожаренную муку надо развести горячим бульоном и проварить на слабом огне, наблюдая, чтобы соус не пригорел. По окончании варки соус процедить через частое сито, посолить, добавить кусочек сливочного масла и тщательно вымешать, чтобы масло соединилось с соусом. Для улучшения вкуса рекомендуется добавлять одну-две столовые ложки виноградного вина на стакан соуса (для белого соуса надо брать белое вино, а для красного – мадеру или портвейн). Для жареного мяса в большинстве случаев идет не соус, а так называемый мясной сок, получающийся при жарении мяса (говядины, телятины, свинины, баранины) или птицы. К мясным блюдам, помимо указанных ниже, рекомендуется применять готовые соусы-приправы: сою-кабуль, сою-восток, кетчуп, чилийский соус и др.

СОУСЫ

МЯСНОЙ СОК

(для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками (бифштекс, филе, натуральные котлеты и т. д.), переложить на блюдо, а на сковороду или в сотейник, в котором жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды, прокипятить и, процедив через сито, полить мясо, уложенное на «блюдо.

Если же мясо жарилось большим куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения его нужно снять, сковороду или противень поставить на огонь, выпарить жидкость, слить жир и вместо него подлить бульона или воды, прокипятить одну-две минуты и, процедив через сито, полить мясо или птицу, уложенную на блюдо.

СОУС КРАСНЫЙ

(для рубленых котлет и рулета)

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести двумя стаканами мясного бульона или сока. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20–30 мин. По окончании варки прибавить в соус соль, одну-две столовых ложки вина (мадеры или портвейна) и процедить через сито.

На 1 ст. ложку муки – 1 1/2 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови, петрушки и лука (не крупных) и 1 ст. ложку томатного пюре.

СОУС ТОМАТНЫЙ

(для эскалопа, жареных мозгов и др.)

Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с одной столовой ложкой масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томатное пюре, размешать, развести стаканом горячего мясного бульона и проварить на слабом огне 8–10 мин.

КЕТЧУП

Кетчуп – острый томатный соус, приготовленный из томата-пюре, сахара, соли, различных пряностей (перец, корица, гвоздика, мускатный цвет и т. п.), лука, чеснока и уксуса.

В Соединенных Штатах Америки кетчуп распространен больше, чем горчица или какие-либо другие приправы.

Кетчуп – прекрасная приправа к разнообразным мясным блюдам (к вареному мясу, бифштексам, жареной свинине и т. п.), а также к рыбным блюдам, особенно холодным, и к макаронам.

Кетчуп употребляется для заправки борщей и для приготовления заливки к салатам (на 1 чайную ложку кетчупа берут 2 ложки уксуса и 3 ложки масла).

Кетчуп выпускается в продажу в бутылках емкостью от 0,25 до 0,5 л.

ЧИЛИЙСКИЙ СОУС

Чилийский соус, так же как и кетчуп, – острый томатный соус. Этот соус вырабатывается из свежих отборных томатов, которые очищаются от кожицы, а затем увариваются вместе с сахаром, солью, пряностями (черный и красный перец, корица, гвоздика, мускатный цвет), луком, чесноком и уксусом.

Готовый чилийский соус представляет собой неоднородную массу.

В ней попадаются куски неразваренных томатов и томатные семена.

Чилийский соус по вкусу превосходит кетчуп. Употребляется, так же как и кетчуп, в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Соус выпускается в бутылках емкостью от 0,25 до 0,5 л и в стеклянных банках.

МАЙОНЕЗЫ

Для заправки салатов, винегретов и других холодных блюд хозяйки обычно применяют растительное масло, уксус, горчицу, хрен и другие приправы. Все эти приправы с большим успехом заменит соус майонез, вырабатываемый заводами маргариновой промышленности по рецептам, разработанным Институтом питания Наркомздрава СССР.

Соус майонез отличается высокими вкусовыми качествами, каких не имеют приготовляемые дома приправы.

Соус майонез можно подавать ко всем холодным блюдам – мясу, рыбе, а также использовать для заправки винегретов, картофеля, салатов, селедки и т. д. На порцию следует взять от одной до двух столовых ложек майонеза, по вкусу.

Майонезы выпускаются нескольких сортов:

столовый, 1 кг которого содержит 700 г рафинированного подсолнечного масла, 70 г уксуса, 50 г яичного желтка, 25 г тертой горчицы, 20 г сахару и пр.;

майонез с хреном, состоящий из 800 г столового майонеза и 200 г хрена;

(Окончание на следующей странице)

По окончании варки в соус прибавить соль, столовую ложку кетчупа, кусочек масла и тщательно перемешать до полного соединения с соусом, после чего процедить через сито.

На 1/2 стакана томатного пюре – 1 неполную ст. ложку муки, по 1 ст. ложке масла и кетчупа и по 1 шт. некрупных моркови, петрушки и лука.

БЕЛЫЙ СОУС

(для кролика, телятины, баранины и кур)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным горячим бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и проварить на слабом огне 5–10 мин. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

На 1 ст. ложку муки – 2 ст. ложки масла, 1 1/2 стакана бульона и яичный желток.

БЕЛЫЙ СОУС С КАПЕРСАМИ

Приготовить белый соус, как указано выше, и добавить 1 1/2 ст. ложки мелких каперсов.

СОУС С ХРЕНОМ

(для отварного мяса – говядины, солонины, баранины, свинины)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить сметаны и проварить на слабом огне в течение 5–10 мин. Одновременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить полную столовую ложку натертого хрена, залить одной столовой ложкой уксуса и таким же количеством воды или бульона, прибавить 1 лавровый лист, 5–8 горошин черного перцу и поставить на огонь для того, чтобы выпарить жидкость.

Проваренный хрен положить в соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

На 1 ст. ложку муки – по 2 ст. ложки масла и уксуса, 1 ст. ложку натертого хрена и 1/2 стакана сметаны.

СОУС СМЕТАННЫЙ

(для битков или котлет)

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести одним стаканом горячего мясного бульона, положить сметану и варить на слабом огне 5–10 мин. По окончании варки в соус прибавить соль, кусочек масла и смешать.

На 1/2 стакана сметаны – по 1 ст. ложке муки и масла.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ

(для печенки, котлет или битков)

Столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до светло-желтого оттенка, развести стаканом горячего мясного бульона, прибавить сметану и варить на слабом огне 5–10 мин. Одновременно на сковороде поджарить с маслом мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, прибавить соль и сою-кабуль.

На 1/2 стакана сметаны – 1 ст. ложку муки, 1 1/2 ст. ложки масла, 1 головку лука и 1/2 ст. ложки сои-кабуль.

МАЙОНЕЗЫ

(Окончание)

майонез с томатом, содержащий, кроме столового майонеза, томат-пюре;

майонез с каперсами и корнишонами, состоящий из 760 г столового майонеза и 250 г мелко нарубленных каперсов и корнишонов;

майонез «соя-кабуль» – столовый майонез, к которому добавлен соус соя-кабуль.

Хранить майонез надо в прохладном и желательно в темном месте (шкаф, буфет), плотно закрывая банку. Нельзя держать майонез на солнце, от этого качество его ухудшается.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Душистый перец – плоды гвоздично-перечного мирта – обычно применяется так же, как черный перец. Его можно употреблять как ароматическую пряность при тушении мяса или капусты, а также при приготовлении маринадов.

Красный стручковый перец – плоды многих разновидностей южных растений (паприка, кайенский перец и др.). Применяется преимущественно в молотом виде, заменяя черный перец.

Кайенский перец обладает жгучим и острым вкусом, гораздо более сильным, чем паприка, и особенно ценен для горячих соусов, в которых требуется острый вкус.

ОТВАРНОЕ МЯСО

Варить мясные продукты для вторых блюд следует так, чтобы максимально сохранять их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать кипящей водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла их. Холодной водой следует заливать солонину и соленые языки, которые перед варкой необходимо вымочить в холодной воде в течение 5–8 час, воду за это время надо сменить три-четыре раза.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

СОРТА ФАСОВАННОГО МЯСА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Мясные комбинаты Москвы, Ленинграда, Киева и других городов выпускают следующие сорта фасованного мяса.

Лопаточно-шейную часть (II сорт) – для первых блюд, и изделий из рубки.

Огузок (I сорт) – на гуляш, рагу, зразы, котлеты и пр.; бедро и ссек (I сорт) – на супы, котлеты, гуляш, рагу.

Грудинку (1 сорт) – на щи, борщи и мясо разварное.

Лопатка.

Бедро (огузок).

Челышка (соколок).

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Подготовленное и обмытое мясо (грудинка, огузок, кострец, оковалок) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2 1/2 часа. За 30 мин. до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея, 2 лавровых листа, 5–8 горошин перца и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой. Перед подачей мясо нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо вместе с овощами, добавить отварного картофеля и залить соусом с хреном.

На 500 г мяса-мякоти – 2 моркови, 1 шт. лука-порея, 1 репу и 800 г картофеля.

СОЛОНИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ С ХРЕНОМ

Солонину вымочить и целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2–3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном. Гарнир – картофельное или гороховое пюре.

На 500 г солонины – 1 морковь, 1 головку репчатого лука и 1 петрушку.

ЯЗЫК СОЛЕНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Язык хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить коренья, лук и варить 3–3 1/2 часа на слабом огне. Готовый язык вынуть, обмыть холодной водой и немедленно снять с него кожу.

Очищенный язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, полить 2–3 ст. ложками бульона и распущенным маслом. На гарнир положить зеленый горошек, заправленный маслом.

На гарнир к языку вместо зеленого горошка можно подать макароны, тушеную капусту, картофельное или гороховое пюре.

На один соленый язык – 100 г сушеного зеленого горошка или 1 банку (400 г) консервированного, по 1 моркови и петрушке, 1 головку лука и 2–3 ст. ложки масла.

ЯЗЫК СВЕЖИЙ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С ИЗЮМОМ

Хорошо вымытый свежий язык положить в кастрюлю, добавить очищенные, вымытые и разрезанные коренья, лук и соль. Залить горячей водой и поставить на огонь варить в течение 2–3 час. После варки язык очистить так же, как язык соленый. На бульоне, полученном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести в 1 1/4 стакане процеженного бульона, вскипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5–10 мин., после чего снять с огня, посолить, прибавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать.

При подаче язык нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, положить один из гарниров, указанных для языка соленого, после чего полить язык приготовленным соусом.

На один свежий бычий язык – 1 морковь, 1 петрушку, головку лука, 100 г изюма, 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.

Так же можно приготовить свежие языки свиные; варить их надо в течение 1–2 час.

ВЕТЧИНА С ГОРОШКОМ

Сырую ветчину обмыть холодной водой и варить так же, как и солонину. Перед подачей с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2–3 ложками

Поясничная часть (филей).

Подплечный край.

СОРТА ФАСОВАННОГО МЯСА И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Толстый край (I сорт) – на антрекот, ромштекс, ростбиф, котлеты, рагу и пр.; тонкий край (I сорт) – на ростбиф, азу, бефстроганов, ромштекс и пр.; пашину (II сорт)– на котлеты и супы.

Филейную часть (I сорт) – на бифштекс, филе, лангет, бефстроганов, шнель-клопс и пр.

Совет хозяйкам

Сало имеет своеобразный привкус и запах. Из-за этого многие хозяйки предпочитают все жарить на масле; чтобы придать салу вкус масла, говяжье, баранье или свиное сало надо разрезать на небольшие кусочки, положить их в кастрюлю и залить молоком так, чтобы они были только покрыты им. Когда молоко хорошо прокипит, полученный жир процедить и хранить в холодном месте.

СТОЛОВАЯ ГОРЧИЦА

Горчица – острая, приятная, возбуждающая аппетит и самая распространенная приправа к мясным или рыбным блюдам.

Сравнительно недавно горчицу продавали главным образом в виде порошка, значительная часть столовой жидкой горчицы производилась кустарно. Теперь пищевая промышленность выпускает жидкую горчицу, изготовленную по рецептам научно-исследовательских институтов, хорошо и изящно упакованную;

Есть 5 сортов горчицы, рассчитанных на различные вкусы потребителей.

Наиболее крепкие и острые– это «московская» и «русская» горчицы, приготовленные из высокосортного горчичного порошка, на ароматной уксусе, горчичном масле с сахаром и солью.

Для «французской» и «английской» (горчиц более слабых) употребляется уксус, а также специи – корица и гвоздика.

«Ароматная» горчица отличается большим содержанием разнообразных пряностей (гвоздика, корица, кардамон, мускатный орех).

Основное сырье для горчицы – горчичный порошок и горчичное масло.

процеженного отвара, полученного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный маслом.

Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3–5 мин. до подачи ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к ветчине, кроме зеленого горошка, можно подать пюре из шпината, щавеля, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу.

На 500 г сырой ветчины (копченой или провесной) – 1 морковь, 1 петрушку, головку лука, банку (400 г) консервированного горошка или 100 г сушеного, 1 ст. ложку масла и 1/2 ст. ложки сахара.

ВЕТЧИНА, ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

Нарезанную ломтиками готовую ветчину обжарить с маслом на сильно разогретой сковороде. На другой сковороде обжарить с маслом помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, посоленные и посыпанные перцем. Перед подачей помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на стол на сковороде.

На 500 г ветчины – 400 г помидоров и 3 ст. ложки масла.

ВЕТЧИНА, ЖАРЕНАЯ С ГОРЧИЦЕЙ

Нарезанные куски готовой ветчины смазать с одной стороны горчицей и обжарить с маслом на сковороде, предварительно сильно разогретой, причем сначала обжарить сторону, намазанную горчицей, потом перевернуть и обжарить другую. После этого ветчину посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол на этой же сковороде. Жарение нужно производить перед самой подачей. Отдельно как гарнир можно дать отварной картофель или картофельное пюре.

На 500 г ветчины – 1–1 1/2 ст. ложки горчицы и 2 ст. ложки масла.

Мясо – необходимый продукт питания. Партия большевиков и советское правительство еще в те годы, когда у нас был недостаток продовольствия, когда продукты питания распределялись по карточкам, уделяли огромное внимание созданию мясной индустрии. Строительство крупнейших мясных комбинатов в стране – Московского, Ленинградского, Бакинского – было начато и частично осуществлено еще в первой пятилетке. Один из гигантов мясной промышленности – Ленинградский комбинат им. Кирова – показан на верхнем снимке.

Ежедневно специально оборудованные автомобили (на снимке слева) развозят по магазинам огромное количество первоклассных мясных продуктов – колбасы, ветчины, сосисок. В магазинах всегда большой выбор этих изделий. На снимке справа – колбаса разных сортов и сосиски, доставленные в магазин «Гастроном».

Мощный мясной комбинат, построенный советской властью в городе Фрунзе.

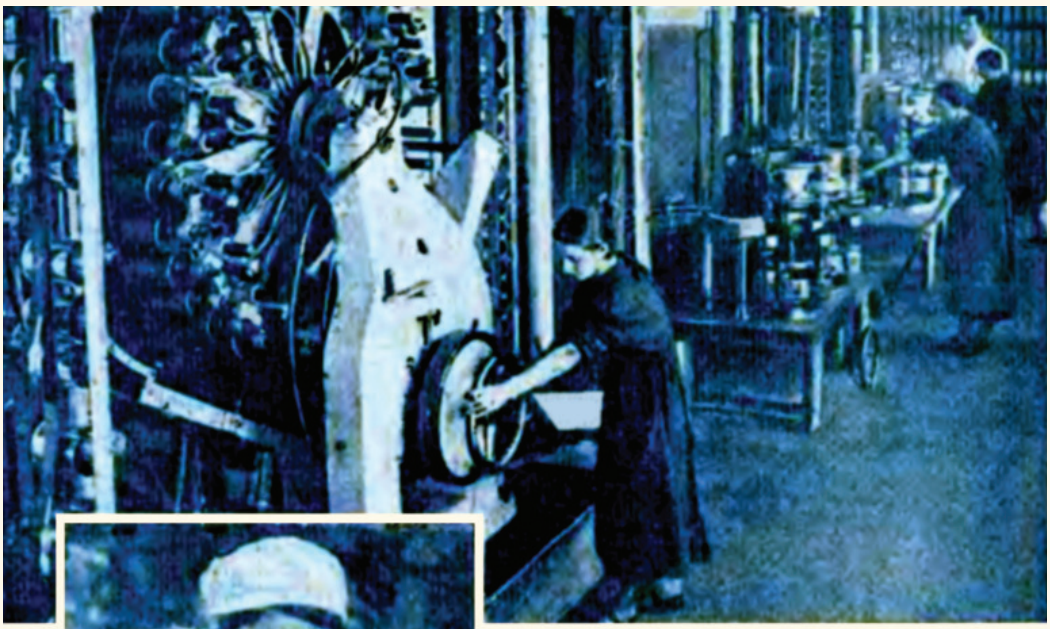
☆

В России в 1912 г. было 4426 боен и 718 так называемых «убойных мест». Центральный комитет ВКП(б) в постановлении от 20 декабря 1929 г. указал пути развития мясной промышленности. Это решение положило начало ее концентрации. О том, какой размах приняло развитие мясной промышленности в нашей стране, можно судить хотя бы по такому примеру: Московский мясной комбинат уже в 1936 г. выработал 54,2 тыс. тонн колбасы, что почти равняется выработке всех колбасных заведений царской России (60 тыс. тонн).

Волею партии, под руководством тов. А. И. Микояна, создана передовая мясная индустрия, способная удовлетворить непрерывно растущие потребности советского народа в высококачественных мясных продуктах.

Справа – фасад одной из крупнейших в Союзе яично-птичных фабрик – фабрики им. Бадаева в Томилине, близ Москвы; слева – один из десятков миллионов питомцев этой фабрики.

↑ Во дворе бакинского мясного комбината им. Берия.
← Блещущие чистотой свиные туши на подвесном пути мясного комбината.
↓ Ленинаканский мясной комбинат им. Микояна (Армянская ССР).



В царской России консервы считались деликатесом, их покупали только зажиточные слои городского населения. Значительную часть консервов ввозили из-за границы. Богатейшие сырьевые ресурсы не использовались.

В Советской стране построены замечательные консервные заводы и комбинаты, оснащенные новейшей техникой. Они выпускают несколько сот наименований консервов, которые могут удовлетворить самый требовательный вкус.

На снимках: вверху — закаточные машины на Кутаисском консервном заводе; в середине — знатная стахановка консервного комбината им. Микояна в станице Крымской, орденоносец Н. Кривицкая за варкой томата; внизу — в одном из цехов этого комбината.

СОСИСКИ

Сосиски положить в горячую воду, поставить на огонь и довести до кипения. Готовые сосиски вынуть из кастрюли, уложить на блюдо и полить маслом.

На гарнир дать картофельное пюре или тушеную капусту.

Сосиски можно дать и в обжаренном виде. В этом случае сосиски, прогретые в воде, нужно положить на сковороду и поджарить в масле.

На 500 г сосисок – 1 ст. ложку масла.

КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ

Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять накипь, посолить и положить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, перец (5–8 горошин) и лавровый лист (1– 2 листика) и варить при слабом кипении 40–60 мин. Готового кролика вынуть из кастрюли, нарезать на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика.

На гарнир можно дать стручки фасоли, отварной картофель или рис, заправленный маслом.

На 1 кролика – по 1 шт. моркови, петрушки и лука.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ С КАПЕРСАМИ

Баранину (заднюю часть) обмыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой, чтобы она только покрыла мясо, кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. После закипания снять накипь и варить на тихом огне 1–1 $^1/_2$ часа. Через 30–40 мин. после начала варки добавить очищенные и промытые овощи и соль.

СОСИСКИ В БАНКЕ

Армавирский мясной комбинат выпускает сосиски, упакованные в консервные банки.

В продаже можно найти сосиски в томате, сосиски в бульоне, в топленом сале, в капусте.

Каждая банка содержит готовое блюдо для завтрака, обеда или ужина. Для употребления содержимое банки нужно лишь подогреть в течение нескольких минут.

КРОЛИЧЬЕ МЯСО

Кроличье мясо питательно и вкусно. Оно может успешно конкурировать с птицей, свининой и говядиной.

В Соединенных Штатах Америки потребление кроличьего мяса непрерывно растет, достигнув в 1936 г. 60 тыс. т.

Кроличье мясо по содержанию белков занимает среднее место между птичьим мясом и мясом рогатого скота.

Азотистых веществ в кроличьем мясе содержится не меньше, чем в курятине, свинине и баранине. Оно менее богато жиром, чем жирная свинина или жирная говядина, но жир кролика по своим питательным свойствам значительно выше жира других животных.

Рекомендуется кроличье мясо для студней, так как содержит наибольшее количество клеящих веществ.

Вкус кроличьего мяса очень приятен и нежен; оно легко поддается обработке на кухне и легко усваивается организмом.

Совет хозяйкам

Прогорклое животное («русское») масло не будет иметь неприятного привкуса и запаха, если его вновь перетопить.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Корица – кора молодых побегов вечнозеленого коричного дерева. Применяется:

при тушении капусты, в которую корицу кладут, разломав на мелкие кусочки или в молотом виде вместе с другими пряностями – перцем, лавровым листом;

при тушении мяса, куда корицу добавляют в виде небольших кусочков;

при приготовлении жидких маринадов, булочек или печенья.

В последнем случае молотую корицу смешивают с сахарным песком и посыпают им булочки или печенье перед выпечкой.

Молотую корицу подают также к простокваше или варенцу.

Гвоздика – сушеные цветочные почки гвоздичного дерева – обычно применяется совместно с другими пряностями (перцем, корицей, лавровым листом) при тушении мяса и капусты, а также при приготовлении жидких маринадов.

Готовую баранину и овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и загарнировать отварным картофелем и нарезанными овощами. Отдельно в соуснике подать белый соус с каперсами, приготовленный на бульоне, полученном при варке баранины.

На 500 г баранины – 1 репу, 2 головки лука, 2 шт. моркови и 600 г картофеля.

ОТВАРНОЙ РУБЕЦ

Свежий, тщательно вымытый рубец ошпарить в горячей воде, после чего ножом соскоблить с него тонкую пленку и вновь промыть в холодной воде. Подготовленный рубец нарезать крупными квадратами или свернуть рулетом и связать нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, по 1–2 шт. моркови, петрушки, лука и поставить варить на 4–5 часов.

Сваренный рубец можно подавать горячим и холодным, нарезав тонкими ломтиками или мелкими кусками. Отдельно подать хрен с уксусом, огурцы, салат из помидоров или из красной и белокочанной капусты.

ТУШЕНОЕ МЯСО

Совет хозяйкам

Разварную говядину, ветчину, курицу вынимайте из отвара только перед самой едой. Не давайте им обсохнуть, так как, обсохнув, они будут менее вкусны.

Новую сковороду необходимо прокалить с жиром, а затем протереть солью.

БАРАНИНА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ

Баранину хорошо обмыть, нарезать небольшими кусками, не удаляя костей, сложить в кастрюлю и залить двумя-тремя стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, снять пену, добавить 2–3 картофелины, соль и варить 1 час. После этого баранину переложить шумовкой в сотейник. Сверху баранины положить очищенную и промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу и картофель, нарезанные дольками, лавровый лист (1–2 листика), перец (5–8 горошин) и 4–5 шт. гвоздики. Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь сито, смешать с процеженным бульоном, которым залить мяса и овощи, и поставить варить на слабый огонь на 30–40 мин.

Подать в сотейнике, посыпав сверху зеленью петрушки.

На 500 г баранины – 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 головку лука, 1 репу и 200 г капусты.

ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С МАКАРОНАМИ

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, затем обжарить со всех сторон до образования на мясе румяной корочки. Обжаренное мясо положить в кастрюлю, добавить томат-пюре, три-четыре стакана горячей воды, очищенные, промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2–3 листика) и перец (8–10 горошин). Накрыть кастрюлю крышкой, поставить тушить на 2–3 часа. Примерно за 30–40 мин. до окончания варки в мясо добавить столовую ложку муки, поджаренной с таким же количеством масла до темно-коричневого цвета, размешать и продолжать тушить на слабом огне до готовности.

При подаче мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо и загарнировать макаронами, заправленными маслом. Соус посолить, процедить через сито и полить им подготовленное мясо.

На гарнир к тушеной говядине вместо макарон могут быть поданы картофельные крокеты, жареный картофель, печеные яблоки, тушеная капуста и отдельно – огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

На 500 г мяса (мякоти) – 1 ст. ложку томата-пюре, 2 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови, лука и петрушки, 1 ст. ложку муки и 200 г макарон.

ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (мякоть) – огузок, кострец – обмыть, нарезать толстыми кусками весом от 100 до 150 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до получения зарумяненной корочки.

Для тушения мяса и овощей очень удобно пользоваться чугунной посудой с крышкой.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО МЯСА

В магазинах продаются следующие полуфабрикаты из говяжьего мяса:

бифштексы, филе и лангеты из вырезки (порция – 125 г),

беф-строганов и азу из вырезки (на вес),

антрекоты из толстого края,

ромштексы из толстого края, запанированные (порция – 125 г),

рагу из толстого края,

гуляш из лопатки и шейной части,

битки панированные (по 50 г),

котлеты панированные,

тефтели панированные,

зразы панированные (по 75 г),

мозги зачищенные, панированные (порция – 100 г),

язык, почки, печенка, сердце, легкие и желудки зачищенные,

пельмени.

Затем мясо сложить в кастрюлю; на сковороду, на которой жарилось мясо, влить один стакан воды, вскипятить, процедить через сито в кастрюлю с мясом, добавить еще два стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2–2 1/2 часа. Через 1 1/2–2 часа после начала тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2–4 части картофель, один лавровый лист, две гвоздики и 5–6 горошин перцу, после чего продолжать тушить мясо в течение получаса. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

На 500 г мяса – 800 г картофеля, 2 – 3 головки лука, 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.

ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, обжарить на сковороде со всех сторон и поставить тушить так же, как указано в рецепте приготовления «Говядины, тушеной с макаронами».

Готовое мясо нарезать ломтиками, сложить в сотейник вперекладку с кружками апельсинов, очищенных от кожуры и зерен, и накрыть сотейник крышкой.

Полученный при тушении мяса соус процедить, добавить в него цедру с апельсина, нарезанную очень тонкой соломкой и прошпаренную в течение одной минуты в кипящей воде. Подготовленным соусом полить мясо, поставить его на огонь, вскипятить, после чего подавать на стол. Отдельно к мясу можно подать жареный или вареный картофель, заправленный маслом, или картофельные крокеты.

На 500 г мяса – по 1 шт. кореньев и головку лука, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла и 1 апельсин.

ГОВЯДИНА ДУХОВАЯ

Мясо (филе, огузок, кострец, оковалок) обмыть, нарезать порционными кусками, отбить тяпкой, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжаривать каждый кусок с обеих сторон, пока не зарумянится корочка.

Обжаренные куски мяса сложить в сотейник, на сковороду налить стакан воды, вскипятить и процедить через сито в кастрюлю с мясом, добавить еще два стакана бульона или горячей воды, томат-пюре, накрыть сотейник крышкой и поставить тушить. Через 1 1/2– 2 часа после начала тушения добавить очищенные, нарезанные дольками и обжаренные овощи – картофель, морковь, петрушку, лук, репу, а также 1–2 лавровых листика, 5–8 горошин перцу, 3–4 гвоздики, кусочек корицы, закрыть крышкой и тушить на слабом огне или в духовом шкафу 25–30 мин. При подаче мясо посыпать зеленью петрушки.

На 500 г мяса (мякоти) – 2 моркови, головку лука, 1 петрушку, 600 г картофеля, 1–2 репы, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла и 1 ст. ложку муки.

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, нарезать кусками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. Перед окончанием жарения добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1–2 лавровых листа, накрыть крышкой и поставить тушить на 1–1 1/2 часа. Готовый гуляш подать с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г мяса – 1 кг картофеля, 2 головки лука, 3 ст. ложки томата-пюре, столько же масла и 1 ст. ложку муки.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Обмытую баранину (грудинку или лопатку) разрубить на куски вместе с костью, посыпать их солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать столовой ложкой муки. После этого баранину сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2–3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на легкий огонь на 1 1/2–2 часа.

МЯСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Гнилое мясо, как известно, послужило непосредственным поводом к восстанию матросов на броненосце «Князь Потемкин-Таврический».

Снабжение населения промышленных центров и армии солониной и тухлым мясом в царской России было обычным явлением, вызывавшим законное недовольство среди рабочих и в войсках. Вместе с тем это характеризует и отсталость мясной промышленности России. Мясные предприятия раньше почти не имели холодильников и мясоконсервных заводов. Массовое производство доброкачественных мясных продуктов и длительное их хранение поэтому было невозможно.

В стране насчитывалось свыше 10 тыс. мелких примитивных боен и убойных площадок, принадлежавших городским самоуправлениям и прасолам. Каменные здания, водопровод и канализацию имели только 13 мясных предприятий.

Рассматривая бойни как доходную статью, городские самоуправления не заботились об их санитарном состоянии, об усовершенствовании техники переработки скота и повышении качества продукции. То же можно сказать о частных скотоубойных пунктах.

Создание социалистической мясной индустрии началось в 1931 г. строительством четырех крупных мясных комбинатов: в Москве, Ленинграде, Семипалатинске и Орске и одного комбината среднего типа (в Баку). В 1932 г. было начато строительство еще двух крупных мясных комбинатов – в Энгельсе и Куйбышеве. В годы второй пятилетки было закончено строительство 9 мясных комбинатов, сооружаются еще 13 комбинатов.

Теперь подавляющее количество продукции мясной промышленности (94,3 проц.) выпускают предприятия, построенные или полностью реконструированные в годы советской власти.

(Продолжение на следующей странице)

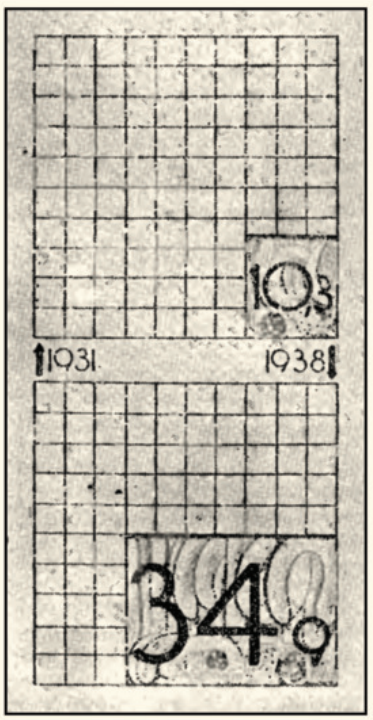
МЯСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Продолжение)

В отличие от грязных боен старой России, отравлявших воздух и почву, наши мясные комбинаты являются предприятиями высокой санитарной культуры. Чистота в цехах, белые халаты рабочих и инженерно-технического персонала, обилие света, воздуха и воды, асфальтированные и озелененные дворы – их неотъемлемые признаки.

Прежнюю московскую бойню обслуживали 6 ветеринарных врачей, нынешний Московский мясной комбинат им. Микояна – 50 врачей. От момента электрооглушения скота до поступления готового мяса в холодильник оно восемь раз (на протяжении 45 мин.) подвергается врачебному осмотру.

(Продолжение на следующей странице)



Удельный вес колбасы и копченых изделий в процентах к выработке мяса.

Через 1–1 1/2 часа после начала тушения переложить баранину в сотейник, добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи – морковь, петрушку, лук, репу, картофель, а также лавровый лист (1–2 листика) и перец (6–8 горошин), залить процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить для тушения на 30 мин. Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г баранины – 600 г картофеля, 2 моркови, 1 петрушку, 1 репу, 1 головку лука, 2 ст. ложки масла и столько же томата-пюре.

БАРАНИНА, ТУШЕНАЯ С РИСОМ

Обмытую баранину (грудинку или лопатку) нарубить вместе с костью маленькими кусками, посыпать солью, молотым перцем и обжарить на сковороде. После этого куски мяса, не снимая со сковороды, посыпать мелко нарезанным луком и жарить еще несколько минут. Обжаренную баранину сложить в сотейник, залить двумя-тремя стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре и поставить тушить. Через 1–1 1/2 часа после начала тушения положить рис, промытый и ошпаренный в течение 10 мин. в кипящей воде, размешать, накрыть крышкой и тушить еще 30 мин. Готовое блюдо подать в сотейнике.

На 500 г баранины – стакан риса, 2 ст. ложки томата-пюре, столько же масла и 1–2 головки лука.

МУСАКА С ОВОЩАМИ

Мякоть жирной говядины или баранины разрезать на мелкие кусочки, посыпать солью, перцем, рубленой зеленью и смешать с поджаренным нашинкованным луком и промытым рисом.

Тыкву очистить от кожи и семян, разрезать на ломтики, посыпать солью и обжарить в масле.

Обжаренную тыкву уложить ровным слоем на дно кастрюли, на тыкву положить слой мяса с рисом, сверху закрыть половинками помидоров, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовом шкафу, пока мясо не станет мягким. Подать на стол в той же посуде.

Вместо тыквы можно взять и другие овощи, как-то: сладкий зеленый перец, кабачки, свежую капусту. Если взяты несочные овощи – картофель, синие баклажаны, то перед тушением в кастрюлю с уложенными в нее продуктами нужно прибавить немного воды или бульона.

На 500 г мяса – 150 г риса, 2 луковицы, 1 кг тыквы, 250 г помидоров, 2 ст. ложки топленого масла, зелень петрушки.

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ В СОУСЕ С ЛУКОМ И ОГУРЦАМИ

Почки очистить от жира и пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить их до готовности примерно 1–1 1/2 часа. На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки с таким же количеством масла поджарить до темно-коричневого цвета, развести 1 1/2 стаканами горячего бульона и проварить на слабом огне в течение 5–10 мин. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и все вместе прожарить 2–3 мин. Затем почки переложить в сотейник, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1–2 лавровых листа и 5–8 горошин перцу, залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25–30 мин. При подаче почки вместе со всем гарниром переложить на разогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Таким же способом можно готовить и свиные почки.

На 500 г говяжьих почек – 600 г картофеля, головку лука, 3–4 соленых огурца, 2–3 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.

МЯСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

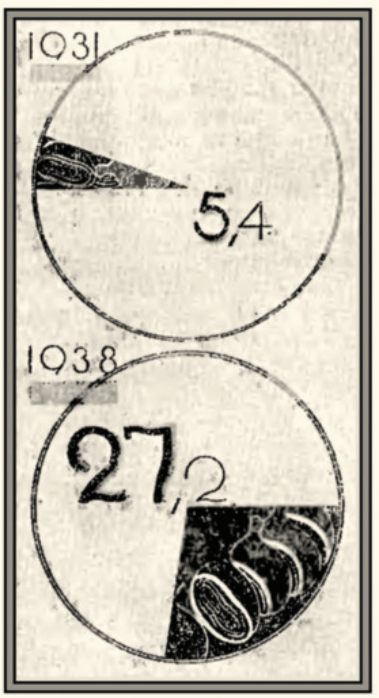
(Продолжение)

Старая московская бойня, считавшаяся до революции образцом технического совершенства, потребляла в день 60 тыс. ведер воды; Московский мясной комбинат только в одну смену расходует 670 тыс. ведер.

Оборудование этого комбината состоит из сотен различных машин – агрегатов и механизмов, в нем около ста разных конвейеров, 28 км подвесных путей и т. д.

Московский мясной комбинат им. Микояна–крупнейший в Европе и по технике превосходит гиганты Америки. Холодильный и колбасный цехи Московского мясного комбината – крупнейшие в мире. Столь же грандиозны и технически совершенны Ленинградский им. Кирова, Семипалатинский им. Калинина и другие новые комбинаты.

(Окончание на следующей странице)



Удельный вес свинины в процентах к общей выработке мяса.

МЯСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

Советскому потребителю хорошо известны разнообразие и качество продуктов мясной промышленности – охлажденного мяса, колбас, сосисок, сарделек, копченых изделий, мясных консервов и пр.

В последние годы налажена выработка ряда новых мясных продуктов. Это лярд, олео-ойль, олео-сток, бульонные кубики, пирожки, пельмени, фасованное мясо, кулинарные изделия, деликатесные консервы и другие. Ассортимент продукции советских мясных комбинатов насчитывает около 300 наименований; старые же бойни выпускали, как правило, только 5–6 видов изделий.

Волей партии большевиков и советского правительства, под непосредственным руководством т. Микояна создана передовая мясная индустрия, способная удовлетворить непрерывно растущие потребности советского народа в высококачественных продуктах.

В третьей пятилетке советская мясная индустрия обогатится новыми предприятиями. XVIII съезд ВКП(б) предложил в третьей пятилетке полностью закончить строительство и ввести в действие мясные комбинаты в Орске, Энгельсе, Улан-Удэ, Иркутске, Хабаровске, Свердловске, Иванове, Нальчике, Куйбышеве, Днепропетровске, Ворошиловграде, Ашхабаде, Сталинабаде. Съезд дал директиву также развернуть строительство новых мясных комбинатов средней мощности.

Совет хозяйкам

Котлеты, бифштекс, рыбу, мозги, крокеты, оладьи и пр. жарьте перед самым обедом и тотчас подавайте на стол.

Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, эти блюда много потеряют во вкусе и качестве.

ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ БАРАНЬИ В МАДЕРЕ

Почки очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и нарезать поперек тонкими ломтиками, также ломтиками нарезать грибы, все это посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковороде с маслом, после чего посыпать мукой и снова поджарить в течение 1–2 мин. мешая ложкой. Потом влить на сковороду с почками 1/4 стакана мадеры и стакан мясного бульона или сока и проварить 3–4 мин. При подаче на стол почки поместить на разогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать отварной картофель, заправленный маслом.

На 500 г телячьих или бараньих почек – 200 г консервированных шампиньонов, 1 ст. ложку муки, 1 1/2 ст. ложки масла, 1/4 стакана вина (мадеры) и 1 стакан мясного бульона или сока.

ЗАЯЦ, ТУШЕНЫЙ В СМЕТАНЕ

Зайца разрубить на куски, срезать пленки, промыть, сложить в миску, залить 1 стаканом уксуса и 2 стаканами холодной воды и оставить в таком виде на 2–3 часа для маринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные и нарезанные коренья и лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф на 1 час. Во время жарения надо периодически поливать зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. По окончании жарения разрубить зайца на порционные куски, сложить в сотейник, залить соусом, приготовленным из сметаны и сока. Сотейник закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 25–30 мин. для тушения.

Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жарении зайца, влить в кастрюлю, посолить, поставить на огонь, дать закипеть, затем немедленно прибавить 2 столовые ложки муки, разведенной стаканом бульона или воды, и, непрерывно мешая, проварить в течение 3–4 мин. После этого соус процедить в сотейник с зайцем.

NAPAREUL

При подаче переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир могут быть поданы жареный картофель, моченые яблоки и маринованные овощи, фрукты или ягоды.

Особенно вкусным получается заяц, если его перед жарением нашпиговать.

На одного зайца (весом около 3 кг) – 2 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука, 3 ст. ложки масла, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны и 2 ст. ложки муки.

ТУШЕНОЕ СЕРДЦЕ

Сердце вымыть, отсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, еще обжарить в течение 1–2 мин., сложить в кастрюлю или сотейник, а на сковороду влить стакан бульона или воды и вскипятить.

Полученный соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь для тушения на 2– 3 часа.

Отдельно на сковороде слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 столовых ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листа, вскипятить и за 20–30 мин. до окончания тушения сердца все это влить в кастрюлю, в которой происходит тушение, и посолить.

На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, заправленный маслом, макароны, жареный или отварной картофель.

Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как тушеное или духовое мясо. Сердце телячье, кроме того, можно приготовить, как почки в мадере.

На 500 г сердца – 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара.

ПИТАТЕЛЬНОСТЬ ТОМАТНОГО СОКА

Оценивая пищевые достоинства того или иного продукта только по калорийности, нам, несомненно, пришлось бы остановиться на мясных и рыбных продуктах и различных жирах.

Однако такой подход к оценке пищевых достоинств продуктов ошибочен.

Мы знаем, что питание однообразной мясной и рыбной пищей часто вызывает тяжелые заболевания всего организма. Поэтому необходимо разнообразить пищу всевозможными плодами и овощами, которые хотя и беднее по своему химическому составу, чем мясные и рыбные продукты (которые содержат большое количество белков и жиров), но обладают высокой пищевой ценностью благодаря витаминам.

Томатный сок содержит витамины А и С, причем по содержанию витамина А томатный сок богаче апельсинного сока, а по содержанию витамина С стоит наравне с ним.

Последние исследования нашего томатного сока (изготовленного консервным комбинатом им. Микояна в станице Крымской), произведенные в лаборатории проф. Лаврова, показали, что ежедневная порция витамина С, достаточная для предупреждения заболевания человеческого организма цингой, содержится в 133 г томатного сока.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупными, так и мелкими (порционными) кусками. Если мясо жарят крупным куском, то его нужно очистить от сухожилий, обмыть, обтереть полотенцем и посыпать солью. Затем мясо положить на сковороду или противень с разогретым жиром и со всех сторон обжарить до образования на поверхности мяса тонкой румяной корочки. Эта корочка при дальнейшем обжаривании сохраняет сочность мяса. Когда мясо обжарилось и покрылось корочкой, его следует поставить в духовой шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до полной готовности.

Во время жарения мяса его необходимо (через каждые 10–15 мин.) вынимать из шкафа и поливать сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока будет мало, надо подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, использовать в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.

Продолжительность жарения мяса целым куском зависит от его сорта, величины куска, но в среднем время жарения колеблется между $1\,^1/_2$–$2\,^1/_2$ часами. Готовность мяса определяется путем прокалывания его вилкой и надавливания. Если пойдет красный сок, то значит мясо еще не готово, если пойдет светлый – готово.

Мелкие (порционные) куски можно жарить на плите до полной готовности, не дожаривая в шкафу.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СТОЛОВУЮ ГОРЧИЦУ

Для приготовления горчицы горчичный порошок заварить кипятком (около стакана кипятка на 100 г горчицы), тщательно размешать, затем снова залить кипятком, которого нужно взять 2–3 стакана, и в таком виде оставить до следующего дня. На другой день воду слить, в горчицу добавить сахар и соль, а потом в несколько приемов – растительное масло и уксус. Кроме того, добавить пряности (молотую корицу, гвоздику, кардамон, мускатный орех или имбирь).

Когда вводятся приправы и пряности, горчицу следует непрерывно и тщательно размешивать.

Подготовленную горчицу оставить на 2–3 дня для созревания, после чего ее можно употреблять.

РОСТБИФ

Мясо (филейную часть, тонкий край или вырезку) обмыть, срезать сухожилия, посолить и целым куском положить на разогретый с жиром противень или сковороду и обжарить. После того как мясо слегка обжарится на плите, его надо поставить в духовой шкаф и жарить до готовности. Во время жарения ростбиф поливать через каждые 10–15 мин. образовавшимся соком. Продолжительность жарения зависит от того, какой вид ростбифа желательно приготовить (прожаренный, средний или с кровью – «по-английски»). В среднем жарение продолжается 25–30 мин. Когда ростбиф готов, его снимают со сковороды, нарезают ломтиками и укладывают на блюдо. На гарнир можно дать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, жареный картофель и строганный хрен. Ростбиф поливается процеженным соком, образовавшимся при жарении, и распущенным маслом.

Отдельно к ростбифу можно подать огурцы и зеленый салат.

ТЕЛЯТИНА ЖАРЕНАЯ

Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть, посыпать солью, полить 2–3 ст. ложками растопленного масла, положить на противень или на сковороду и поставить жарить в духовой шкаф или в печь, периодически поливая сверху образовавшимся соком. Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир дать жареный картофель.

Отдельно можно подать красную капусту или салат.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Кусок баранины (ножку, почечное место) обмыть, зачистить, посыпать солью и целым куском положить на противень или сковороду. Вокруг баранины разместить нарезанный сырой картофель, смешанный с луком, полить баранину 2–3 ст. ложками распущенного масла и поставить в духовой шкаф на 1 час для жарения, периодически поливая образовавшимся соком. Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо, прибавить картофельный гарнир, посыпать зеленью петрушки и полить процеженным соком.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ

Кусок свинины (часть задней ноги) подготовляется и жарится так же, как и телятина. Для обжаривания свинину надо класть жиром кверху. На гарнир дать жареный или отварной картофель, картофельное пюре или тушеную капусту. Готовую свинину полить процеженным соком, образовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, красную капусту, огурцы, пикули.

Игла для шпигования мяса.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Мясные комбинаты выпускают из телятины такие полуфабрикаты:

шницели, эскалопы и отбивные котлеты (продаются порциями по 125 г);

фасованное мясо: лопатку, корейку, грудинку.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

В магазинах Главмясосбыта продаются такие полуфабрикаты из баранины: рагу, шашлык с луком и отбивные котлеты (продаются порциями по 125 г), а также фасованное мясо – корейка, грудинка и лопатка.

БАРАНЬЯ ИЛИ ТЕЛЯЧЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ ГРУДИНКА

Грудинку очистить от сухожилий, обровнять и обмыть. Для фаршировки сделать ножом с одной стороны грудинки разрез между ребрами и верхним слоем мяса, не прорезая насквозь. Промытый в теплой воде рис положить в кипящую воду и отварить. Когда рис будет готов, его надо откинуть на сито, добавить сырое яйцо, соль и перец, смешать и нафаршировать грудинку; отверстие потом зашить нитками.

После этого грудинку положить на противень или на сковороду, полить сверху маслом, прибавить 1/2 стакана воды и поставить жариться в духовой шкаф или печь. Жарение должно продолжаться 1–1 1/2 часа. Во время жарения через каждые 10–15 мин. грудинку надо поливать соком.

Готовую грудинку, освободив от ниток, нарезать небольшими кусками, которые уложить на блюдо, полить соком, образовавшимся во время жарения, и украсить ветками зелени петрушки.

На 1 кг грудинки – 1 1/2 стакана риса, 2– 3 яйца и 3 ст. ложки масла.

БАРАНЬЯ ГРУДИНКА, ЖАРЕНАЯ В СУХАРЯХ

Баранью грудинку обмыть, надрезать пленки по ребрам, целым куском положить в кастрюлю, посолить, залить горячей водой и сварить. Когда грудинка будет готова, вынуть из нее кости, переложить на противень и наложить пресс, чтобы грудинка выровнялась. После этого нарезать наискось широкими кусками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде.

Готовую грудинку уложить на блюдо и полить несколькими ложками растопленного масла.

На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре.

Отдельно можно подать красную капусту и огурцы.

ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК

Кролика обмыть, разрубить на части, очистить от сухожилий, посолить и положить в сотейник или на сковороду, добавить 2–3 ст. ложки масла и со всех сторон слегка обжарить. После этого поставить его в духовой шкаф или печь и жарить до полной готовности, через каждые 10–15 мин. поливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Жарение продолжать 30–40 мин. Когда кролик будет готов, его надо разрезать на порции, уложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика. На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или гречневую кашу.

БЕФ-СТРОГАНОВ

Мясо (филейную часть, тонкий край, кострец) обмыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, которые разбить тяпкой или скалкой, после чего мелко нарезать «соломкой». Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук прожарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и все это жарить в течение 5–6 мин., мешая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить в течение 2–3 мин. После этого в мясо положить сметану, размешать и проварить еще 2–3 мин., прибавить сою-кабуль и соль по вкусу. На гарнир дать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 500 г мяса – 1 кг картофеля, 3 ст. ложки масла, $^3/_4$ стакана сметаны, 1 ст. ложку сои-кабуль, 2 головки лука и 1 ст. ложку муки.

ЖАРЕНОЕ МЯСО В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному или по два куска на порцию, отбить тяпкой, посыпать солью, молотым перцем и зажарить с маслом на сильно

Так надо резать мясо для бефстроганова и гуляша.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

РАГУ ИЗ ЖАРЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ

Жареную телятину разрезывают и разрубают на мелко, берут оставшиеся большие кости, кладут их в кастрюлю, наливают водою и варят с 3 или 4 тонко изрезанными луковицами.

Потом поджаривают кусок масла, подмешивают в него муку, дают ей также поджариться, выливают в отвар, в котором варились кости, вынимают последние, прибавляют перцу, соли, лимон, сока или 1–2 ложки уксуса, имеющийся в запасе соус из-под жаркого и рубленого жаркого. Наконец, опускают вареный картофель, обваренные в сахаре шампиньоны или вареные сморчки и дают прокипеть.

«Поваренная книга» (1847 г.)

КАК ДЕЛАЮТ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Некоторые хозяйки с предубеждением относятся к полуфабрикатам, сомневаются в чистоте их обработки на пищевых предприятиях. Это предубеждение необоснованно. Советская технически вооруженная пищевая промышленность обеспечена всеми средствами, гарантирующими вполне гигиеничную обработку продуктов.

Расскажем, как вырабатываются мясные полуфабрикаты, например, котлеты. На мясном комбинате животное забивают в специальных камерах, с него снимают шкуру, освобождают от внутренностей, тщательно промывают брандспойтами и направляют в особые камеры для «созревания») (парное мясо жестко). Потом мясо отправляют для хранения в камеры с низкой температурой. В котлетный цех мясо поступает уже из этих камер. В цехе мясо разбирают на части и отделяют от костей. Мякоть, предназначенную для котлет, пропускают через машины (волчки). Полученный после этого фарш идет в котлетоформовочные машины. Во всех производственных помещениях поддерживается температура, предупреждающая порчу продуктов.

Обработка продуктов, как правило, производится без прикосновения к ним человеческих рук. Ежемесячно производится медицинский осмотр всего персонала. На предприятии имеется специальная санитарная инспекция

РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОМПАУНД

Растительный компаунд (растительное сало) вырабатывается из тщательно очищенного растительного масла.

По консистенции растительный компаунд подобен свиному смальцу.

Этот жир особенно рекомендуется применять в тесто, для жарения, заправки супов, в каши и т. д.

разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна из сторон подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить сметаны и $^1/_2$ стакана сока, полученного при жарении. Подготовленный соус проварить 3–5 мин., добавить в него сою-кабуль и по вкусу соль.

При подаче мясо уложить на блюдо, полить приготовленным соусом. На гарнир – жареный картофель.

На 500 г мяса – 1 кг картофеля, 3 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 головку лука, по 1 ст. ложке муки и сои-кабуль.

ЛАНГЕТ С ГАРНИРОМ

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками по два куска на порцию и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде. При подаче к столу мясо положить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир дать отварной зеленый горошек и морковь, нарезанную дольками и заправленную маслом, а также жареный картофель. Каждый продукт кладется отдельной грудкой.

ЛАНГЕТ С ПОМИДОРАМИ

Лангет приготовить так же, как это описано в предыдущем рецепте. Свежие помидоры (3–5 шт.) обмыть, очистить от стеблей, разрезать пополам, посолить, посыпать перцем и уложить разрезом вверх на сковороду с разогретым маслом. Когда наружная (выпуклая) сторона поджарится, помидоры перевернуть и поджарить со стороны разреза. При подаче на стол положить на тарелку жареный картофель или картофельное пюре, рядом – два куска жареного мяса, а сверху – жареные помидоры.

Все это полить маслом и соком, полученным при жарении. Картофель посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100–150 г и отбить. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем, положить в сильно разогретый с маслом сотейник или на сковороду и жарить, переворачивая бифштексы, до полной их готовности (10–15 мин.).

Готовые бифштексы положить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир дать жареный картофель и очищенный, промытый, настроганный хрен. Отдельно можно подать огурцы, пикули, красную капусту или салат.

БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

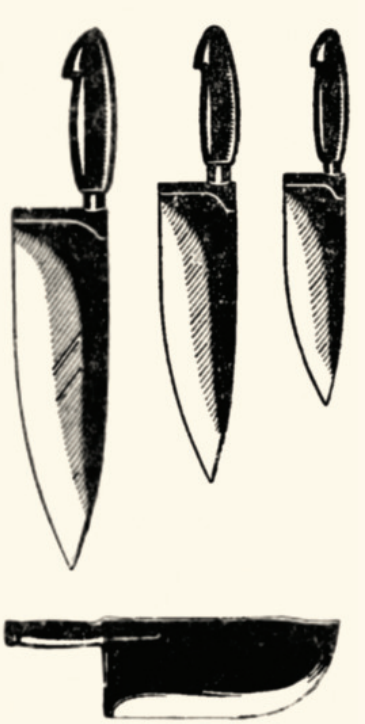
Приготовить бифштекс таким же способом, как описано в предыдущем рецепте. При подаче на стол сверху на каждый бифштекс положить яйцо, поджаренное на сковороде в виде яичницы-глазуньи. На гарнир дать жареный картофель. Все это полить маслом.

БИФШТЕКС С ЛУКОМ

Приготовить бифштекс так же, как и с картофелем. Отдельно изжарить в разогретом жире (фритюре) очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук (по $^1/_2$ луковицы на порцию). При подаче на стол положить на бифштекс жареный лук и полить соком и маслом. На гарнир – жареный картофель.

ФИЛЕ С ГАРНИРОМ

Мясо (вырезку) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному куску на порции (по 100–150 г) и слегка обровнять ножом, но не отбивать.



Вверху – большой, средний и малый кухонные ножи; внизу – рубак.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ СВИНИНЫ

Из свинины мясные комбинаты выпускают следующие полуфабрикаты: отбивные котлеты, шницели, эскалопы, шашлыки с луком (продаются порциями по 125 г); рубленые панированные котлеты весом по 75 г, а также фасованное мясо: лопатку, корейку, грудинку, окорок.

ТУШЕНОЕ МЯСО

Мясные комбинаты выпускают очень питательные консервы «тушеное мясо». Они приготовляются из говяжьего мяса не ниже, чем средней упитанности, сала, соли, лука и специй. В банке (338 г) содержится около 300 г мяса.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ОБЛЕГЧАЮТ ТРУД ХОЗЯЙКИ

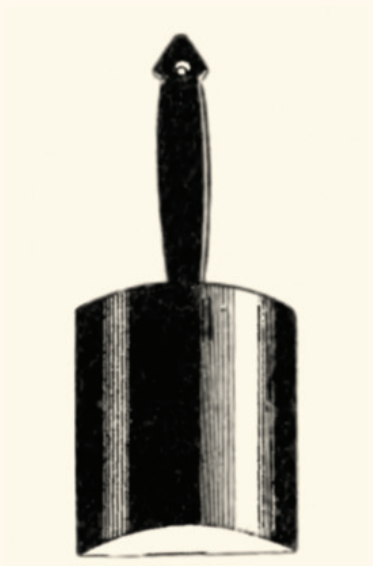
При обработке продуктов для обеда получаются отходы, например, очистки картофеля, лука и других овощей; чешуя, хвосты и плавники рыбы; кости мяса и т. п. Эти отходы загрязняют кухню.

Пользование полуфабрикатами избавляет домашнюю хозяйку от излишней уборки.

Отходы, которые хозяйки обычно выбрасывают в помойку, на пищевых предприятиях целесообразно используются.

Из костей, например, добывается жир (его в костях содержится до 17 проц.), делается специальная мука для корма скота, удобрения, пуговицы, бусы; из чешуи рыбы делают искусственный жемчуг.

Из картофельных очистков вырабатывают крахмал, патоку, спирт. Очистки лука используются промышленностью для выработки красок.



Металлическая тяпка для отбивания мяса.

Подготовленное таким образом филе посыпать солью и перцем и изжарить так же, как и бифштекс (10–15 мин.). При подаче на стол филе положить на блюдо, полить маслом и соком, а на гарнир дать жареный картофель, отварную морковь и зеленый горошек, заправленные маслом. Каждый продукт положить отдельной грудкой.

ФИЛЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

Мясо (вырезку) подготовить и нарезать точно так же, как для приготовления филе с гарниром. За 10–15 мин. до подачи положить филе жарить на сильно разогретую сковороду с маслом или в сотейник и, когда одна сторона филе хорошо подрумянится, перевернуть на другую сторону и также дать хорошо подрумяниться. Готовое филе положить на блюдо, а на сковороду или в сотейник – целые (мелкие) или нарезанные (крупные) шампиньоны, предварительно сваренные, слегка обжарить, посыпать 1 чайной ложкой муки и снова обжарить в течение 1–2 мин., после чего влить немного мясного бульона, вскипятить и полить филе полученным соусом, причем шампиньоны надо класть на филе сверху.

Еще вкусней получается соус, если прибавить к нему после того, как обжарятся посыпанные мукой шампиньоны, 1–2 рюмки вина (мадеры), а потом добавить бульон. На гарнир к филе можно дать жареный картофель.

АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (тонкий край или филе) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками на порции и отбить. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить до румяной корочки как одну, так и другую стороны. На гарнир дать жареный картофель или картофель в молоке и хрен стружкой. Мясо полить соком, полученным при жарении, и распущенным маслом. Картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

РОМШТЕКС В СУХАРЯХ С ГАРНИРОМ

Мясо (тонкий край или затылок) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками и отбить их тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить в сбитом яйце и обвалять в сухарях с обеих сторон. После этого мясо положить на сильно разогретую сковороду с маслом и жарить до полной готовности (10–12 мин.).

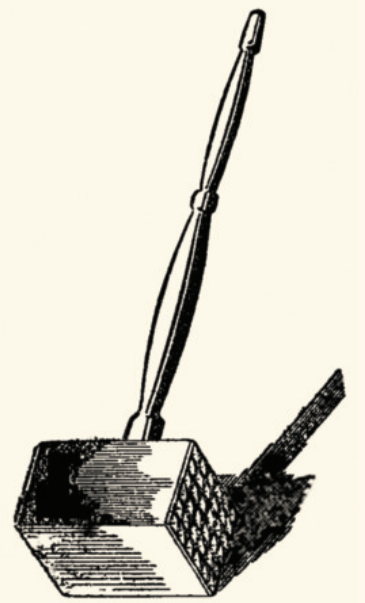
На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Ромштекс полить маслом.

ЭСКАЛОП С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Почечную часть корейки или мякоть задней ножки телятины, свинины, баранины обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на порцию, и оббить их тяпкой. Отбитые куски мяса посолить, положить в сильно разогретый сотейник или на сковороду с маслом и жарить с обеих сторон до готовности (10–15 мин.). Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, обмыть холодной водой, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры обмыть в холодной воде, разрезать пополам, посыпать солью и перцем и тоже поджарить на масле. При подаче на стол положить эскалоп на блюдо, сверху жареные грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко рубленого чесноку. На гарнир дать отварной картофель. Эскалоп можно приготовить и натуральным, т. е. без томатного соуса, с одним из следующих гарниров: с грибами в сметане, с бобами, горошком, капустой (брюссельской или цветной), со спаржей или жареными помидорами.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ

Свиную или телячью корейку обмыть, очистить и нарезать котлеты (с реберной косточкой). Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить в сбитом яйце и запанировать в сухарях.



Деревянный молоток для отбивания мяса.

ЖИВОТНЫЙ КОМПАУНД-ЖИР

Рецептура этого жира такова (на 1 кг): 300 г первосортного говяжьего или бараньего сала и 700 г рафинированного растительного масла.

Животный компаунд-жир – облагороженное сало, не обладающее его специфическим вкусом.

Применяется животный компаунд-жир для тех же целей, для которых пользуются говяжьим или бараньим салом.

СВИНАЯ СОЛЯНКА

В любом гастрономическом магазине вы можете купить банку консервов «свиная солянка». Достаточно подогреть содержимое банки на сковороде, и готово вкусное, питательное блюдо.

Консервы «свиная солянка» мясные комбинаты вырабатывают из жирной свинины и тушеной капусты. В каждой банке, весящей 500 г, содержится 250 г свинины и 250 г тушеной капусты. Капуста тушится с добавлением сахара, томата-пюре, свиного лярда и пряностей.

ВИНОДЕЛЬЧЕСКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Климат южного берега Крыма, Молдавии, Дона, Черноморского побережья, Дагестана, Азербайджана, Грузии, Армении, республик Средней Азии создает все возможности для широкого развития виноградарства.

В нашей стране можно производить почти все вина, известные в мире. Однако наше виноделие до последнего времени находилось на очень невысоком уровне: выпускаемые в продажу вина в большинстве случаев не обладали высокими вкусовыми качествами.

В последние годы, после передачи винодельческой промышленности Наркомпищепрому СССР, положение резко изменилось к лучшему. Проделана большая работа для повышения урожайности виноградников и качества винограда. Создание крупных заводов, решительное улучшение способов обработки винных материалов позволяют теперь выпускать только наилучшие по качеству виноградные вина.

В 1938 г. предприятия Наркомпищепрома выпустили 9443 тыс. дкл виноградного вина и 1100 тыс. бутылок «Советского шампанского». Производство десертных и столовых вин «Массандра» доводится до 42 тыс. дкл. Большое количество вин закладывается для длительной выдержки (на старение). Расширяется выпуск виноградных соков и концентратов, имеющих огромное питательное и лечебное значение.

ИЗ ПРОШЛОГО

«В половине XVII в. уже были многие виноградные сады, из коих доставлялось ко двору ежегодно по 200 бочек вина. Петр 1, заботясь о разведении винограда по разным местам России, поручил особый присмотр за астраханскими виноградниками французскому садовнику».

А. Терещенко,
«Быт русского народа»

Подготовленные котлеты положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до получения румяной корочки, примерно в течение 15–20 мин.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить распущенным маслом. На гарнир можно дать жареный картофель, картофельное пюре или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

Таким же способом можно приготовлять и котлеты натуральные, т. е. без панировки в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

На 500 г свиной или телячьей корейки (или полуфабрикатов) – 2 ст. ложки масла, 1 яйцо и 1/2 стакана сухарей.

ШНИЦЕЛЬ

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги) обмыть, очистить от сухожилий и нарезать кусками в виде отбивных котлет, но без кости. Каждый кусок (шницель) отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить в взбитом яйце и запанировать в сухарях. Подготовленные шницели положить на разогретую сковороду с маслом и обжаривать с обеих сторон, пока образуется хрустящая румяная корочка. Готовые шницели положить на блюдо и полить маслом, в котором предварительно слегка обжарить мелко нашинкованную и ошпаренную лимонную цедру и каперсы. На каждый шницель положить кусочек лимона, посыпанный зеленью петрушки или укропа. На гарнир дать жареный картофель или набор овощей, заправленных маслом. Отдельно подать салат – зеленый или из овощей.

На 500 г свинины или телятины (или полуфабрикатов) – 2 ст. ложки масла, яйцо, 1/2 стакана сухарей, 1/2 ст. ложки каперсов и 1/2 лимона.

ШАШЛЫК

Баранину (почечное место или мякоть задней ножки) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым

перцем, добавить натертый или мелко нарезанный лук, уксус или чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой, на 2–3 часа вынести в холодное место, чтобы баранина смогла промариноваться.

Перед жарением замаринованные куски баранины надеть на металлические или деревянные шпильки (шампуры) вперемежку с луком, нарезанным ломтиками. Жарить шашлык надо над горящими без пламени углями, примерно в течение 15–20 мин., повертывая шампуры, чтобы баранина прожарилась равномерно.

Если жаровни нет, то шашлыки можно жарить обычным способом – на сковороде.

Готовые шашлыки снять с шампуров, положить на блюдо, полить маслом и загарнировать зеленым луком, помидорами, зарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис.

Таким же способом шашлык можно приготовить из свинины и говядины (вырезки).

На 500 г баранины – 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложку масла, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, 1/2 лимона.

ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

Почечную часть баранины обмыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать из расчета одного куска на порцию весом, примерно, в 150–200 г каждый кусок. Почки также обмыть и разрезать пополам.

Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанными репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и в таком виде оставить на 2–3 часа для маринования.

Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлическую шпильку, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углями без пламени. Во время жарения шашлык нужно повертывать, чтобы баранина равномерно прожарилась.

К мясным блюдам подают красные столовые вина, слегка подогретые. Для подогревания бутылки с вином нужно опустить в теплую воду. К числу лучших красных вин принадлежат бордо и каберне.

ПОЛУФАБРИКАТЫ ЭКОНОМЯТ ВРЕМЯ

Подсчитаем, сколько времени займет приготовление мясных котлет и картофельного пюре из необработанных продуктов.

Приблизительно 5 мин. уйдет на промывание мяса, столько же на резку его. Около 15 мин. займет провертывание мяса через мясорубку и 10 мин. приготовление панировки из сухарей. Примерно 10 мин. уйдет на разделку котлет и их панировку, 15 мин. – на обжарку, 30 мин. – на чистку и мытье картофеля, 20 мин. – на варку его и 15 мин. – на приготовление пюре.

Итак, приготовление мясных котлет и картофельного пюре из необработанных продуктов займет 125 мин., или 2 часа 5 мин.

Сколько же времени уйдет на это дело, если пользоваться полуфабрикатами – разделанными котлетами, очи щенным картофелем и готовой панировкой? На обжарку котлет – 15 мин., варку картофеля – 20 мин. и приготовление пюре – 15 мин.

Всего – 50 мин. 1 час. 15 мин. экономии!

А ведь котлеты – это блюдо, приготовление которого продолжается сравнительно недолго. При приготовлении других блюд экономия времени получается еще более значительной.

Совет хозяйкам

Мух в комнатах можно выводить таким способом: накурить в помещении сухими тыквенными листьями, от чего мухи погибнут. Можно смешать перец с молоком или табак с медом и смесь на тарелках поставить там, где больше скапливаются мухи.

Готовый шашлык снять со шпильки и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

На 500 г баранины – 2 почки, головку репчатого лука, 100 г зеленого лука, чайную ложку уксуса, 1/2 лимона.

ПОЧКИ, ЖАРЕНЫЕ НА СКОВОРОДЕ

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружочками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и молотым перцем и обвалять в муке. Подготовленные таким образом почки поместить на сковороду с разогретым маслом и, переворачивая, жарить 5–6 мин.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде.

Отдельно, как гарнир, может быть дан жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, нарезанный четвертинками.

ПЕЧЕНКА, ГОВЯЖЬЯ, БАРАНЬЯ ИЛИ СВИНАЯ В СМЕТАНЕ

Печенку обмыть, очистить от пленки, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, обжарить на разогретой с маслом сковороде. Затем сложить в сотейник, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно изжаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне от 30 мин. до часа. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить и полить им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно дать жареный или отварной картофель или макароны.

На 500 г печенки – 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла и 1 головку лука.

ПЕЧЕНКА ТЕЛЯЧЬЯ ЖАРЕНАЯ

Печенку обмыть, очистить от пленки, нарезать ломтиками толщиной около сантиметра, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и жарить 10–12 мин. на разогретой сковороде с маслом. Готовую печенку уложить на блюдо, полить распущенным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку также можно приготовить с луком, который нарезать кружками (кольцами), изжарить во фритюре (в разогретом жире) и поместить на ломтики печенки или же подать ее со сметанным соусом с луком. На гарнир подать картофель.

На 500 г печенки – 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.

ПЕЧЕНКА, ЖАРЕНАЯ В КОНВЕРТЕ

Печенку обтереть мокрой салфеткой и нарезать кусками толщиной в сантиметр, посолить и уложить каждый кусок на лист пергаментной бумаги. Бумагу перегнуть вдвое и края дважды загнуть, чтобы сок не вытекал. Пакеты эти уложить на горячую, подмазанную жиром сковороду и жарить на огне, часто переворачивая, чтобы бумага не пригорала, в течение 5–10 мин. Когда печенка готова, вынуть ее из пакетов, положить сверху нераспущенное масло и посыпать рубленой зеленью. Подавать с любым гарниром.

На 500 г телячьей, бараньей, говяжьей или свиной печенки – 1 ст. ложку масла.

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ

Мозги замочить в холодной воде в течение 30–40 мин., после чего очистить их от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы мозги были покрыты, добавить 1–2 ст. ложки уксуса, соль, 2–3 лавровых листа и 5–6 горошин перцу. Когда вода закипит, ослабить огонь и продолжать варить еще 25–30 мин. Готовые мозги вынуть из отвара и дать слегка обсохнуть, после чего каждую половинку мозга

ПЕЧЕНКА

Из всех мясных продуктов печенка самый питательный.

Благодаря особой структуре белка, содержащегося в печенке, она благотворно действует на человеческий организм, в частности на состав крови.

Печеночный экстракт является прекрасным целебным средством. Печеночный экстракт возвращал здоровье людям, страдавшим от злокачественного малокровия.

Однако не только для малокровных, худосочных и истощенных, для которых печенка должна быть основным продуктом питания, но и для здоровых людей она очень полезна.

Готовую для употребления печенку можно купить в виде печеночного паштета, ливерной колбасы, консервов и т. п.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНКА

Содрав кожу с большой печенки, размягчают последнюю накануне с вечера в молоке; потом плотно нашпиговывают ее продолговато нарезанным шпигом. После того, положив в кастрюлю несколько ломтиков шпигу и коровьего масла, накладывают на них нашпигованную печенку и посыпают ее солью. Когда печенка со всех сторон обжарится, обливают ее сливками и уваривают медленно в угольном огне в закрытой кастрюле.

ПЕЧЕНАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНКА

Очистив печенку со всех сторон от кожи, разрезать ее на ломтики толщиною в полпальца и мочить 6 или 8 часов в молоке. Потом ее вынуть, высушить, изрубить мелко ножом с обеих сторон, обвалять каждый ломтик в яйцах и тертом хлебе и пропекать на сковороде с маслом.

«Поваренная книга» (1847 г.)

БЫЧАЧЬИ МОЗГИ

За неимением телячьих мозгов приготовляют бычачьи; первые вкуснее. Положить мозги в теплую воду, перемыть так, чтобы не осталось крови, и снять пленку, которая их покрывает; вымочить в холодной воде час или два, сварить в воде с солью, чтобы вода покрывала мозги; прибавить: 1/4 стакана уксуса, соли, перцу, головку гвоздики, лавровый лист, тмин, чеснок, петрушку, зеленого сельдерея, изрезанную морковь; варить 3/4 часа; когда сварится, разрезать пополам, подавать с соусом черное масло и посыпать поджаренной петрушкой.

Для матлота поджарить маленькие луковки в масле; когда хорошо подрумянятся, вынуть их; в той же кастрюле поджарить ложку муки, налить бульону или воды, хорошо размешать, положить туда луковки, шампиньонов, если имеются, перцу, соли и мозги; поставить на легкий огонь, чтобы перебирало.

Мозги, разрезанные на 10–12 частей, можно обложить тестом и поджарить. Так же можно подавать с соусом.

«Французский домашний стол» (1892 г.)

Чтобы быстро и гигиенично отжать сок из лимона, апельсина или грейпфрута, удобно пользоваться специальным прибором, изображенным на рисунке.

разрезать на две части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и со всех сторон обжарить с маслом на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно дать картофель, жареный в молоке, или картофельное пюре, а также горошек, стручки фасоли, морковь и др.

На 1 шт. мозгов – 1 ст. ложку муки, 1/2 лимона и 1 ст. ложку масла.

МОЗГИ, ЖАРЕНЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Сварить мозги, как указано в предыдущем рецепте. Разрезать каждую половинку на две части, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, смочить яйцом и запанировать в сухарях. Подготовленные таким образом мозги обжарить в хорошо разогретом масле (фритюре) в течение 7–8 мин. до образования золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и украсить ветками зелени петрушки. На гарнир можно дать жареный картофель или картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или стручки фасоли. Отдельно может быть подан томатный соус.

На 1 шт. мозгов – 1/2 стакана сухарей, яйцо, 1 ст. ложку муки и 100 г масла (для фритюра).

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ И СВИНЫЕ ЖАРЕНЫЕ

Ножки телячьи или свиные ошпарить, очистить от шерсти, натереть мукой и опалить, чтобы удалить оставшиеся после ошпарки волоски. После этого ножки промыть, разрезать вдоль па две части, отделив мясо от костей. Затем ножки и кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить морковь, петрушку, лук, соль и варить до мягкости 3–4 часа.

После варки ножки вынуть из бульона шумовкой, отделить кости (бабки), посыпать перцем и солью, обвалять в муке, смочить яйцом, запанировать в сухарях и изжарить на разогретой сковороде с маслом или в разогретом жире (во фритюре).

На гарнир можно дать картофельное пюре, зеленый горошек, а также огурцы.

Бульон, полученный при варке ножек, можно использовать для приготовления заправочных супов.

На 4 ножки – 3–4 ст. ложки масла, 2 яйца, 3/4 стакана муки, 1 стакан сухарей, по 1 шт. моркови, петрушки и лука.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

Ошпаренного поросенка вытереть насухо полотенцем, натереть слегка мукой в тех местах, где имеется щетина, и опалить на огне. Затем брюшко и грудную часть разрезать вдоль по направлению от хвоста к голове, вынуть внутренности, удалить толстую кишку, надрубив для этого тазовую кость, поросенка тщательно промыть в холодной воде. После этого позвоночную кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с обеих сторон, положить на противень спинкой вверх, сделать на коже в разных местах несколько наколов иглой или вилкой. Поросенка смазать сверху слегка сметаной, полить с ложки распушенным маслом, на противень подлить 1/2 стакана воды и поставить жарить в духовой шкаф на 1–1 1/4 часа.

Для того, чтобы у поросенка получилась румяная сухая кожица, надо во время жарения несколько раз натирать его куском сырого шпига или поливать с ложки чистым без сока жиром, образовавшимся на противне.

Готового поросенка снять с противня и приготовить подливку. Для этого противень поставить на огонь, выпарить оставшуюся жидкость, жир слить, а на противень прибавить один стакан горячего мясного бульона или воды, прокипятить и процедить через сито. При подаче положить на разогретое блюдо гречневую кашу и посыпать сверху нарубленными яйцами. Поросенка разрезать вдоль на две части, предварительно отрезав голову, а затем каждую половинку разрубить на поперечные куски, уложить их сверх каши в виде целого поросенка, приставив разрубленную на две части голову. Сверху полить жиром, полученным при жарении, добавив масла.

Подливку подать отдельно в соуснике.

ВИНОГРАДНЫЕ ВИНА

Виноградные вина делятся на следующие категории: столовые, крепкие, десертные и игристые.

Состав виноградных вин очень сложный. Он изменяется в зависимости от сорта винограда, района его произрастания, типа вина, его возраста и т. д. Виноградное вино представляет собой водно-спиртовый раствор разнообразных веществ. Кроме различных органических кислот, в вине содержатся минеральные, азотистые и радиоактивные вещества.

Польза или вред от виноградного вина зависит прежде всего от того, в какой мере его потреблять. Даже вода может оказаться вредной, если ее пить в неумеренном количестве.

Вино утоляет жажду лучшее чем вода, которая не всегда безупречна по составу и чистоте.

В нашей стране производству натуральных виноградных вин уделяется теперь большое внимание. Вино, в первую очередь шампанское, – это признак зажиточности населения.

ВИСКИ

В Соединенных Штатах Америки и в Англии распространен спиртной напиток – виски.

Виски – спиртной напиток крепостью от 40 до 60 градусов, приготовляемый из хлебного сырья.

Схема производства виски такая: спирт разбавляется дистиллированной водой, смесь разливается в специальные, обугленные внутри дубовые бочки и в них выдерживается более или менее длительный срок до приобретения соответствующего аромата, вкуса и цвета.

Чем больше выдержано виски, тем лучшим вкусом и ароматом оно обладает и тем дороже ценится.

В Советском Союзе производство виски осваивается на Мироцком спиртовом заводе Киевской области.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЯСНОГО ФАРША

Фарш для котлет можно сделать из мяса любого сорта или купить готовый. В том случае, когда для котлетной массы взята мякоть куском, надо мясо обмыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и провернуть через мясорубку. Провернутое мясо посолить, перемешать, прибавить белый хлеб, намоченный в холодной воде или молоке, и снова провернуть через мясорубку один-два раза. Из этого фарша можно приготовить котлеты, битки, зразы и рулет. Приготовляя котлетную массу, необходимо помнить о правильном соотношении отдельных продуктов, входящих в ее состав. Рекомендуется следующий состав: на 500 г мяса – 125 г белого хлеба, $^3/_4$ стакана молока или воды и 1 чайную ложку соли.

Хлеб в фарше придает котлетам пышность и сочность. Хлеб лучше брать немного черствый, срезав с него корки. Мясо брать с жиром, тогда котлеты получаются более сочными. При желании в фарш можно добавлять молотый перец, а также сырой или слегка поджаренный лук.

Для обваливания котлет продаются готовые панировочные сухари.

КОТЛЕТЫ И БИТКИ

Приготовить фарш, разделать в виде битков, придав им круглую форму, или в виде котлет, придав продолговатую форму, обвалять в сухарях и подравнять ножом. После этого котлеты или битки положить на сковороду, разогретую с маслом, и, перевертывая, жарить до готовности 10–15 мин. На гарнир к котлетам можно дать отварной или жареный картофель, кашу, макароны, лапшу или овощи как свежие, так и консервированные. Полить битки или котлеты можно сметанным с луком, молочным или томатным соусом, а также подать отдельно кетчуп или сою-кабуль.

На 500 г мяса (мякоти) – 125 г белого хлеба, $^1/_2$ стакана сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ

Приготовить мясной фарш так же, как для котлет. В фарш добавить мелко нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый) или головку натертого репчатого лука и все это хорошо размешать. Затем из фарша разделать шарики, весом 30–50 г каждый, обвалять

их в муке и со всех сторон обжарить с маслом на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в сотейник, добавить томат-пюре, стакан мясного бульона, 1–2 лавровых листа, 5–6 горошин перцу, 2–3 гвоздики, 2–3 частички растертого с солью чесноку, накрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне 10–20 мин., потом заправить солью, ложечкой кетчупа и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир дать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

На 500 г мяса (мякоти) – 100 г зеленого лука или головку репчатого, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана томата-пюре, 100 г белого хлеба и 2 ст. ложки муки.

РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ

Приготовить мясной фарш так же, как и для котлет, разложить на разостланную салфетку, смоченную в холодной воде, и ножом разровнять его, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно в полтора сантиметра. В середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные и заправленные маслом макароны и соединить края фарша. Полученный рулет осторожно снять с салфетки, положив швом вниз на смазанную маслом сковороду. Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30–40 мин. в духовой шкаф для запекания. Готовый рулет нарезать на порции, положить их на блюдо и полить красным соусом.

Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гречневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.

На 500 г мяса (мякоти) – 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 2 ст. ложки масла, яйцо, 1 ст. ложку сухарей и 1 стакан красного соуса.

КОТЛЕТЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Из готового мясного фарша разделать котлеты и положить их на сковороду, смазанную маслом. Затем сверху, вдоль каждой котлеты, чайной ложкой сделать небольшое углубление,

Ступка в хозяйстве необходима не только для толчения сухарей, но и для измельчения пряностей, сахара-рафинада, миндаля и т. п.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЯЦ

Делают фарш из какой-нибудь дичины, рубят его мелко с ветчинным салом, прибавляют перцу, соли, кореньев, шампиньонов, 4 яичных желтка и белый хлеб, пропитанный сливками. Потом снимают с зайца кожу, срезывают с задней части мягкое мясо, нашпиговывают его ветчинным салом, обливают заднюю лопатку яйцами и начиняют ее фаршем так, как будто бы находилось на ней мясо, которое накладывают на фарш и посыпают тертым хлебом. Кладут на сковороду нарезанное ломтиками ветчинное сало, а на него зайца, которого опять покрывают ветчинным салом, ставят в печь и поливают время от времени уксусом. Когда заяц поспеет, выкладывают его на блюдо и обливают соусом из каперсов или чесноку.

«Поваренная книга» (1847 г.)

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО – В 5 МИНУТ

Горячее блюдо в 5 минут можно приготовить из сосисок.

На мясных комбинатах Главмяса сосиски приготовляются из высокосортной свинины и говядины в исключительно гигиенических условиях.

Советские сосиски делаются из лучшей жирной свинины (60 проц.) и говяжьего мяса (40 проц.);

свиные сосиски – из полужирной свинины;

молочные – из говяжьего мяса (35 проц.), жирной свинины (63 проц.) и свежих яиц (2 проц.); фарш для этих сосисок готовится на молоке;

сырые – из полужирной свинины (90 проц.) и пшеничной муки (10 проц.).

УКСУС

В зависимости от сырья уксус бывает виноградный, плодовый, спиртовой. Последний, известный под названием обыкновенного столового уксуса, является наиболее распространенным. Этот уксус наиболее ценен бывает в том случае, если он предварительно настоян на каких-либо травах, фруктах или пряностях.

Широко известен эстрагонный уксус, настоянный на листьях эстрагона. Эстрагонный и другие ароматные уксусы с успехом можно приготовлять в домашнем хозяйстве. Для этого в обычный столовый уксус надо добавить (около 100 г на каждый литр уксуса) эстрагона и сельдерея (корни и стебли) или укропа.

Кроме того для настоя уксуса можно брать антоновские яблоки, нарезанные дольками, листья черной смородины, липовый цвет, лавровый лист и т. д.

После добавления пряностей уксусу надо дать настояться, оставив его в закрытой посуде, примерно, на 15 дней. После этого его надо процедить через марлю и использовать для заправки салатов, винегретов, для приготовления заправок к сельдям, которым такой уксус придает особо приятный вкус и аромат.

которое заполнить густым молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10–20 мин. На гарнир дать отварные стручки горошка или фасоли, зеленый горошек, картофельное пюре, брюссельскую капусту или спаржу в молочном соусе. Котлеты полить маслом и соком, получившимся при запекании.

На 500 г мяса (мякоти) – 125 г белого хлеба, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложку муки и 1/2 стакана молока.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ

Обмытое, очищенное от сухожилий мясо провернуть через мясорубку или изрубить ножом, заправить солью, перцем и сделать из фарша 5–6 шницелей толщиной около 1/2 сантиметра, придав им овальную форму. Подготовленные шницели запанировать в сухарях, жарить на разогретой сковороде с маслом 5–6 мин. На гарнир дать жареный картофель, картофельное пюре или овощи, и шницель полить маслом.

На 500 г мяса – 2 ст. ложки масла и 1/2 стакана сухарей.

ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Нарезать телятину тонкими кусками величиной в ладонь и осторожно отбить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его в масле. Куски черствого хлеба размочить в молоке, отжав излишнюю влагу, смешать с луком, заправить солью и перцем, хорошо перемешать, выложить на сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по столовой ложке подготовленного фарша, завернуть мясо трубочками, как голубцы, связать нитками и посолить. Потом положить на сковороду или в сотейник с разогретым жиром и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до получения румяной корочки. Затем огонь уменьшить, добавить 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки

томата-пюре и тушить до мягкости в течение 40–50 мин., сняв нитки, подать на стол. Отдельно подать кетчуп.

На 500 г телятины (мякоти) – большую головку лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку жира для поджаривания.

Хороша курочка перьями, а мясом еще лучше.

(Пословица)

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Для приготовления кушаний из домашней птицы идут главным образом куры, утки, гуси, индейки и голуби, а из дичи – рябчики, куропатки, тетерева, глухари, фазаны.

Кур для жарения нужно отбирать исключительно молодых; старых можно использовать для варки или для приготовления рубленых котлет. Дичь для жарения надо брать с неповрежденными филейчиками (грудкой).

Тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха и волосков. Перед опаливанием тушку следует расправить так, чтобы не было складок кожи, и натереть мукой. При опаливании нужно следить, чтобы тушка не закоптилась. После опаливания отрубить шею и ножки и осторожно выпотрошить, стараясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку надо тщательно промыть, не оставляя внутри сгустков крови. После этого тушке надо придать более красивую форму, связав ее шпагатом или заправив ножки в кармашек.

Жарить птицу можно как на сковороде, так и в сотейнике или на противне с разогретым жиром. Продолжительность жарения для отдельных видов домашней птицы и дичи различна в зависимости от их возраста и величины. Более подробно время жарения указано в рецептах.

Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски. Сначала рубят вдоль на две части, а затем ножки отделяют от филейчиков. Филейчики и ножки в свою очередь можно разделить на части, причем разрубка производится также вдоль филейчиков или ножек.

КУРЫ ИЛИ ЦЫПЛЯТА ПАРОВЫЕ

Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные вдоль коренья и лук, залить мясным бульоном или водой на 3/4 высоты тушки, посолить, и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить варить. Варка курицы продолжается 1–1 1/2 часа, цыпленка – 30–40 мин.

По окончании варки курицы или цыпленка приготовить соус. Для этого 1 1/2 ст. ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести 1 1/2–2 стаканами бульона,

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ДИЧИ И ПТИЦЫ

В магазинах продаются следующие полуфабрикаты из дичи и птицы: разделанные и заправленные куры, цыплята, гуси, утки, тетерева, рябчики, куропатки и дикие утки; разделанные и заправленные кролики, зайцы, а также куриное филе, куриные котлеты де-воляй и пожарские.

Прежде всего у птицы надо отрубить шею и ножки и осторожно выпотрошить ее, стараясь не раздавить желчный пузырь.

КУРИНЫЕ КОНСЕРВЫ

Куриные консервы известны нам сравнительно недавно. Только в конце второй пятилетки завод им. Ворошилова в Одессе наладил выпуск нескольких видов этих консервов.

Основные из них: куриные фрикадельки в томате, фрикадельки в белом соусе, куриный пилав, курица с рисом, грибами, изюмом, курица с черносливом, куриные шейки, курица с рисом и зеленым горошком, куриный паштет.

Изготовленные по рецептам Научно-исследовательского института яично-птичной промышленности, эти консервы сохраняют все замечательные питательные свойства куриного мяса, очень вкусны и аппетитны, могут быть рекомендованы как диетическая пища.

ЦЫПЛЯТА В КЛЯРЕ

Цыплята в кляре – одно из самых лакомых блюд. Оно очень удобно в дороге, на пикнике, в туристском походе и т. д.

Жареных цыплят разделяют на порции по 100–150 г. Куски обливают густым соусом, приготовленным из белой муки 30-процентного помола, яиц, масла, молока, и затем вторично поджаривают в кипящем масле.

Цыплят в кляре выпускают предприятия Главного управления яично-птичной промышленности Наркоммясомолпрома.

полученного при варке птицы, размешать и проверить в течение 5–10 мин. Полученный соус процедить, прибавить 1 чайную ложку лимонного сока, по вкусу соли, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить $^1/_2$ стакана белого виноградного вина.

При подаче курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на разогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно дать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис или отварной картофель.

На 1 курицу или цыпленка – 1 $^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и петрушки и 1 головку лука.

КУРИЦА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Сваренную курицу разрубить на части, уложить на блюдо и залить белым соусом. На гарнир дать отварной рис, заправленный маслом.

Это блюдо приготовляется в тех случаях, когда варится куриный бульон, используемый для приготовления первого блюда.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕНЫЕ

Подготовленного цыпленка посолить и обжарить со всех сторон в разогретом сотейнике или на сковороде с маслом или со смальцем. После обжарки, поставить цыпленка дожариваться в духовой шкаф.

При отсутствии духового шкафа (после обжаривания цыпленка) подлить в сотейник 1–2 столовых ложки воды, накрыть крышкой и дожарить на слабом огне в течение 20– 30 мин.

Готового цыпленка вынуть, разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками зелени петрушки или салата. Отдельно можно подать салат – зеленый или из овощей и фруктов, картофельный или из салатного сельдерея.

Таким же способом можно приготовить молодую курочку.

На 1 цыпленка – 2 ст. ложки масла или сала-смальца.

ЦЫПЛЯТА В СУХАРЯХ

Подготовленных (заправленных) некрупных цыплят опустить на 15–20 мин. в кипящую подсоленную воду, затем вынуть, дать стечь воде, посолить цыплят мелкой солью, запанировать в муке, смочить яйцом и обвалять в сухарях. После чего цыплят обжарить до образования на них румяной корочки, погружая в разогретый жир (фритюр) в течение 8–10 мин.

Обжаренных цыплят вынуть из жира, положить на сито, чтобы излишний жир стек, а потом переложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить листиками зелени петрушки.

Отдельно можно подать зеленый салат, огурцы, красную капусту или салат из свежих или замороженных овощей и фруктов.

ЦЫПЛЯТА, ЖАРЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ И КАБАЧКАМИ

Подготовленного цыпленка разрезать на 4 части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправить их и слегка отбить тяпкой. После этого посолить, посыпать перцем, положить кожицей вниз в разогретый с маслом сотейник и обжарить. Затем перевернуть, обжарить вторую сторону, прибавить две столовые ложки сметаны, накрыть сотейник крышкой и цыплят дожарить на слабом огне в течение 10–15 мин.

Тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха и волосков.

ГОТОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПТИЦЫ

Жареные куры, гуси и утки. Жарятся целыми потрошенными тушками во фритюре, т. е. погруженные в жир (в коровье масло или в гусиный жир).

Птица, жареная в кляре, – порции птичьего мяса весом 100 г, залитые густым соусом из муки и яиц и обжаренные во фритюре.

Куры и цыплята, жареные в сухарях, порциями по 50, 75 и 100 г.

Куриные котлеты де-воляй из белого мяса (филе) и пожарские. Жарятся на коровьем масле.

Заливные куриные ножки готовятся на курином бульоне с яичными белками, желатином, морковью, зеленью и специями (душистый и черный перец).

Куриное филе заливное. Приготовляется на курином бульоне с яичными белками и желтками, желатином, морковью, перцем.

(Окончание на следующей странице)

ГОТОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПТИЦЫ

(Окончание)

Шейки фаршированные (куриные или гусиные). Фарш содержит куриные ножки и куриную кожу, жирную свинину, желудки и сердце птицы, сырую морковь, петрушку, репчатый лук, сливочное масло, белый хлеб, молоко, черный и душистый перец и мускатный орех.

Фаршированные куры. Фарш изготовлен из куриного мяса с белым хлебом, замоченным в молоке, с добавлением жирной свинины, потрохов, очищенной моркови, петрушки, репчатого лука и специй (соль, черный и душистый перец, мускатный орех).

Фаршированные куры с яйцом готовятся так же, как и обычные, но с добавлением яиц (2 штуки на 1 кг готовой продукции).

Рулеты – гусиный, куриный и утиный без костей и с костями (ножками), с фаршем и без фарша.

Кулебяка из муки 30-процентного помола с начинкой из птичьего мяса.

Куриные колбасы: «экстра», «детская», «московская», полукопченая и другие.

МАРИНАДЫ

В любом продовольственном магазине можно купить маринады, которые выпускают заводы Главного управления плодоовощной промышленности Наркомпищепрома РСФСР. Почти все виды маринадов употребляются как закуска, а некоторые из них (маринованные виноград, слива и вишня, красная капуста, корнишоны, огурцы) – как гарнир к различным блюдам.

Маринованный лук и цветную капусту используют для приготовления винегретов.

К жареной птице особенно рекомендуются маринованные плоды.

Отдельно поджарить помидоры, разрезанные пополам, и кабачки, очищенные и нарезанные кружочками. При подаче готовых цыплят уложить на разогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить один-два кружка обжаренного кабачка и половинку помидора, полить процеженным соком, полученным при жарке, и посыпать зеленью петрушки.

На 1 цыпленка – 2 ст. ложки масла, столько же сметаны, 2 помидора и 250 г кабачков.

ИНДЕЙКА ЖАРЕНАЯ

Подготовленную индейку посолить со всех сторон, положить на противень или сковороду спинкой вверх, полить распущенным маслом, прибавить 1/2 стакана воды и поставить жарить в не слишком жаркий духовой шкаф. Во время жарения индейку необходимо поливать с ложки образовавшимся на противне соком и поворачивать, чтобы индейка зарумянилась со всех сторон. Жарится индейка от 1 до 2 1/2 час. в зависимости от величины. По окончании жарения индейку снять, а на противне приготовить сок. Для этого противень поставить на огонь, слегка выпарить жидкость, слить жир, добавить полстакана или стакан мясного бульона или воды, прокипятить и процедить.

При подаче на стол индейку разрубить первоначально на 4 части, а затем каждую часть на 2–4 куска, уложить на разогретое блюдо, полить соком, распущенным маслом и украсить ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир можно дать печеные яблоки или целый жареный картофель. Отдельно – зеленый салат, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

Таким же способом жарятся и куры, причем время жарения в зависимости от величины курицы продолжается 1–1 1/2 часа.

КУРЫ ИЛИ ЦЫПЛЯТА, ЖАРЕНЫЕ В СУХАРЯХ

Курицу или цыпленка сварить и разрубить на части. Затем каждый кусок посолить, обвалять в муке, смочить в яичном льезоне, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом жире (фритюре) или обычным способом на масле в течение 5–10 мин.

Когда на поверхности куска образуется равномерная румяная корочка, уложить на блюдо, полить маслом и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать зеленый салат, огурцы или салат из овощей и ломтики лимона.

На 1 курицу или цыпленка – 1/2 стакана сухарей, 1 ст. ложку муки, яйцо, 100 г масла.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯБЛОКАМИ

Подготовленного гуся нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить шпагатом. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду или противень, добавить 1/2 стакана воды, сверху полить маслом и поставить в духовой шкаф жарить. Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить следует 1 1/2–2 часа. Из готового гуся удалить шпагат, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.

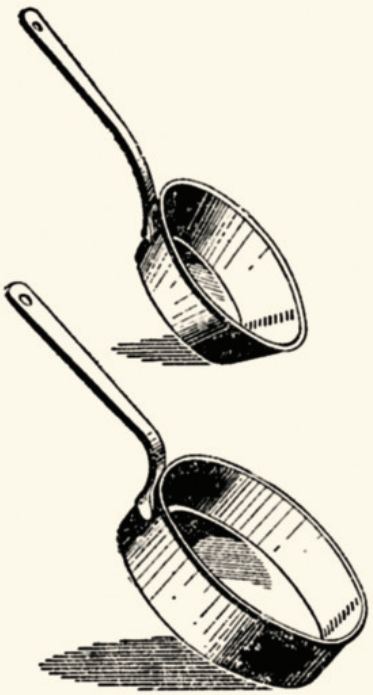
Таким же способом приготовляется и утка с яблоками. Гусь, не фаршированный яблоками, жарится также. На гарнир к нему могут быть даны печеные яблоки, тушеная капуста или картофель.

На 1 гуся – 1 кг антоновских яблок, 2 ст. ложки масла.

РАГУ ИЗ ПОТРОХОВ

Хорошо очищенные и промытые потроха домашней птицы посолить и слегка обжарить на сковороде, после чего посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Затем потроха сложить в сотейник, залить двумя стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне. Через 1/2 часа после начала тушения добавить очищенные, нарезанные дольками и обжаренные овощи (картофель, морковь, петрушку, лук), перец и лавровый лист. Все это осторожно перемешать и снова поставить тушить на 1/2 часа.

На 500 г потрохов – 600 г картофеля, 2 моркови, петрушку, головку лука, 1/2 стакана томата-пюре, 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку муки.



Для приготовления многих блюд удобно пользоваться сотейниками.

КУРИНЫЕ КОЛБАСЫ

В 1936–1937 г. птичные комбинаты впервые начали выпускать куриные колбасы, которые в самое короткое время приобрели большую и заслуженную популярность.

Куриные колбасы изготовляются со свиным шпигом и без добавления свиного шпига; они очень вкусны как в сыром, так и в поджаренном виде, питательны и аппетитны на вид.

Наилучшими из имеющихся в продаже сортов являются:

«куриная колбаса экстра» – из куриного филе со свежими яйцами и сливочным маслом;

«полукопченая куриная» – из куриного филе и ножек с яйцами;

«куриная детская» – из филе на молоке и с яйцами.

Во все сорта куриных колбас добавляются мускатный орех, корица, фисташки, кардамон и другие пряности.

РЯБЧИК, КУРОПАТКА, ГОЛУБЬ, ТЕТЕРЕВ ЖАРЕНЫЕ

Подготовленного рябчика, куропатку, голубя или тетерева посолить, поместить в кастрюлю или сотейник с разогретым маслом или смальцем и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить в духовой шкаф дожаривать на 15–25 мин. (тетерев жарится 35–45 мин.). Во время жарения дичь надо поливать с ложки жиром. Когда дичь будет готова, ее надо вынуть и разрубить вдоль на две части. Тетерева разрубают на 4–6 частей. На гарнир можно дать жареный картофель или набор овощей, зеленый салат, красную капусту, маринованные фрукты и ягоды.

На 1 тетерева, рябчика, куропатку или голубя – 1 ст. ложку масла.

ВАЛЬДШНЕП, БЕКАС, ЧИРОК ИЛИ ПЕРЕПЕЛА ЖАРЕНЫЕ

Подготовленную дичь слегка посолить, обернуть широким тонким ломтиком шпига, связать нитками, положить в разогретый с маслом сотейник и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, после чего сотейник с дичью поставить в духовой шкаф для дожарки или же накрыть крышкой и дожарить на слабом огне. Во время жарения дичь надо поливать жиром, образовавшимся в сотейнике. Время жарения вальдшнепа, бекаса и чирка – 20–25 мин., перепела – 10–15 мин.

Готовую дичь вынуть из сотейника, развязать и положить на разогретое блюдо, уложив на ломтики хлеба, поджаренного в масле. Ломтики хлеба нарезать в виде квадратиков толщиной в один или полтора сантиметра, сделав в середине небольшое углубление. Сверху дичь покрыть ломтиками поджаренного шпига и полить процеженным соком, полученным при жарении, и распущенным маслом, с боков украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать зеленый салат, салат из фруктов или из сельдерея.

Гренки можно намазать печенкой дичи, предварительно поджаренной с маслом и протертой через сито.

ОВОЩИ

«Пленум ЦК ВКП(б) обязывает руководителей пищевой промышленности учесть, что стахановское движение ставит перед пищевой промышленностью не только задачи увеличения производительности труда и увеличения количества выпускаемой продукции, но требует всемерного улучшения вкусовых и питательных качеств пищевых продуктов, улучшения их упаковки, расфасовки, обогащения ассортимента в соответствии с повышенными требованиями трудящихся и развертывающейся советской торговли».

Из резолюции Пленума ЦК ВКП(б)
(Декабрь, 1935 г.)

ОВОЩИ

В овощах имеются все необходимые для организма питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Если овощи и не содержат такого большого количества белков и жиров, как продукты животного происхождения, зато они значительно богаче минеральными солями и витаминами, совершенно необходимыми для организма.

Кроме того, овощи благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить нашу пищу.

Некоторые овощи, как например, салат, редис, помидоры, огурцы, идут в пищу в сыром виде, но большинство подвергается варке (в воде или на пару), тушению, жарению, запеканию. Из овощей можно приготовить огромное количество разнообразных блюд, отличающихся высокой пищевой ценностью и вкусовыми качествами.

Овощи могут быть использованы как для приготовления самостоятельных блюд, так и для гарниров к мясу и рыбе.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ ДЛЯ ВАРКИ, ЖАРЕНИЯ ИЛИ ТУШЕНИЯ

Овощи в первую очередь надо тщательно промыть, так как обычно они бывают загрязнены землей. Затем их следует очистить. Картофель, морковь, свеклу и другие корнеплоды нужно чистить острым ножом, срезая по возможности только кожуру. Для этого при чистке овощей рекомендуется пользоваться специальным желобковым ножом. Очищать овощи рекомендуется незадолго до их варки или жарения, так как, будучи заранее очищенными и оставленными в воде, они теряют аромат и часть питательных веществ, а если будут оставлены без воды – подсыхают и теряют цвет (особенно быстро темнеет картофель). Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду.

После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать (ломтиками, брусочками, кубиками и т. д.).

Большинство овощей, особенно приготовляемых в отварном виде, рекомендуется подавать с каким-либо соусом. Соусы придают овощам особо приятный вкус.

Кроме перечисленных ниже соусов, для овощных блюд могут изготовляться мясные (красный, томатный) и сладкие соусы.

СОУСЫ

В ЧЕМ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ

Что особенно ценного в овощах, почему они так необходимы для питания человека?

В нашу пищу обязательно должны входить витамины. Это вещества, присутствия которых в пище, даже в самом небольшом количестве, достаточно, чтобы человек чувствовал себя здоровым.

Витамины открыты около 30 лет назад; встречаются они главным образом в растениях, а оттуда попадают в мясо животных, молоко и т. д. Например, хорошо известно целительное действие рыбьего жира, особенно на слабых золотушных детей. Интересно отметить, что это целительное действие рыбьего жира зависит от витаминов тех морских водорослей, которыми питаются рыбы. Эти витамины откладываются в печени рыбы и из нее добывается столь ценный для нас жир.

(Окончание на следующей странице)

СОУС СУХАРНЫЙ

(для цветной капусты или спаржи)

В разогретое сливочное масло всыпать толченые поджаренные сухари, слегка прожарить и добавить $^1/_4$ чайной ложки лимонного сока и соль.

На 4 ст. ложки масла – 2 ст. ложки толченых сухарей.

СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ

(для цветной капусты, спаржи, артишоков)

В кастрюлю влить две столовые ложки холодной воды, отбить два яичных желтка, тщательно отделив их от белков, добавить соли, взбить веничком, поставив кастрюлю на огонь или водяную баню, постепенно подкладывая по маленькому куску сливочного масла, непрерывно мешать, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить по 75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу лимонного сока и соли.

СОУС САБАЙОН

(для цветной капусты, спаржи, артишоков и сладких пудингов)

Желтки яиц растереть с сахарной пудрой, прибавить цедру, срезанную с лимона, и, подливая вино, взбивать смесь веничком. Кастрюлю со смесью поставить на слабый огонь или в водяную баню и продолжать взбивать до загустения. При этом нельзя допускать кипения. По окончании варки цедру лимона вынуть, а в готовый соус прибавить лимонного сока по вкусу.

На 3 яичных желтка – 3 ст. ложки сахарной пудры и $^3/_4$ стакана белого столового вина, $^1/_4$ лимона.

СОУС молочный

(для котлет капустных или морковных и пудингов)

Столовую ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить, непрерывно помешивая 10 мин., и по вкусу посолить.

На 1 ст. ложку муки –1 ст. ложку масла и $1\,^1/_2$ стакана молока.

СОУС СМЕТАННЫЙ

(для котлет картофельных, капустных, морковных и запеканок)

Столовую ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести половиной стакана овощного отвара и стаканом сметаны. Прокипятив в течение 5 мин., добавить по вкусу соли и процедить.

На 1 стакан сметаны – по 1 ст. ложке муки и масла.

СОУС ГРИБНОЙ

(для картофельных котлет или запеканок)

Промытые в теплой воде сухие грибы замочить в трех стаканах холодной воды в течение 2–3 часов, а затем в этой же воде уварить без добавления соли.

В ЧЕМ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ

(Окончание)

В настоящее время известен ряд витаминов: А, В, С и др.; отсутствие того или другого из них в пище вызывает различные заболевания.

Содержание витаминов неодинаково во всех овощах и фруктах, есть более богатые и менее богатые ими овощи и фрукты. Наиболее богата витаминами лиственная зелень.

Важное питательное значение овощей и в том, что в них содержатся необходимые для нашего организма минеральные соли: соли железа, кальция, калия, фосфора, натрия и т. д. Без них, как и без витаминов, не может быть нормальной жизни.

Когда человек заболевает, врачи прописывают ему железо, кальций, фосфор. Возникает вопрос: если все это можно выписывать из аптеки, то зачем же заботиться об овощах? Наукой доказано, что минеральные соли, содержащиеся в пище, организм усваивает гораздо лучше, чем те, которые мы принимаем обычно как лекарство из аптеки. Доказано также, что минеральные соли усваиваются хорошо только в присутствии в пище витаминов.

Минеральные соли находятся в разных пищевых веществах; по характеру их можно разделить на две главные группы:

кислые соли, которые содержатся главным образом в мясе, рыбе, яйцах, мучнистых веществах, крупах и жире;

основные соли, содержащиеся прежде всего в овощах и фруктах.

Совет хозяйкам

Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками, не обладающими неприятным запахом.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ С ГОРЧИЦЕЙ

Облупить сырой картофель, разрезать его, если он очень велик, обмыть и варить в воде с примесью соли, слить потом воду, поджарить кусок коровьего масла, прибавить в него горчицы, и обливать этим картофель, когда выложат его на блюдо.

«Поваренная книга» (1847 г.)

Столовую ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светлокоричневого цвета и развести двумя стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15–20 мин. Мелко нарезанный лук прожарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус, прибавить по вкусу соли и дать прокипеть.

На 50 г сухих грибов – 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки масла, головку лука.

ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ

Варить овощи можно в воде или на пару. Воду для варки нужно наливать в таком количестве, чтобы она лишь покрывала овощи. Размер посуды должен соответствовать количеству овощей.

Для варки на пару более всего подходит кастрюля, имеющая вставные сетки. Если же такой кастрюли нет, – можно варить и в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару по сравнению с варкой в воде имеет свои преимущества и свои недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно прежде всего отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

Советы хозяйкам

Очищенный картофель и другие овощи, содержащие много крахмала, до варки необходимо держать в холодной воде. Иначе овощи темнеют.

●

Быстрое размешивание замедляет варку. Размешивайте соусы, супы и т.д. медленными кругообразными движениями, расширяя круги.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Картофель очистить, промыть, залить водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 мин., пока картофель сделается мягким.

При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне или поставить в духовой шкаф минут на десять для отсушки. Готовый картофель переложить на горячее блюдо и покрыть салфеткой.

Отдельно подать масло.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Сварить картофель так же, как указано выше. После отсушки в кастрюлю с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укропа, перемешать путем встряхивания и переложить на тарелку.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю же с картофелем еще некоторое время подержать на легком огне или в духовом шкафу, чтобы вода испарилась. После этого, не давая картофелю остыть, протереть его через сито или пропустить через мясорубку, добавить масла, соли и, помешивая, постепенно подливать горячее кипяченое молоко. Такое картофельное пюре подается как самостоятельное блюдо или как гарнир к ветчине, языку, сосискам и другим мясным блюдам.

На 1 кг картофеля – 2 ст. ложки масла и 1 стакан молока.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Картофель очистить, крупные картофелины разрезать на половинки или четвертинки, мелкие можно оставить целыми. Положить в куриный или мясной бульон и варить до мягкости. Распустить слегка масло, добавить в него чайную ложку лимонного сока, щепотку молотого горького перцу и полученной смесью полить картофель. Готовый картофель переложить на блюдо, посыпав рубленой зеленью.

На 1 кг картофеля – 2 стакана бульона (лучше всего куриного), 2 ст. ложки сливочного масла.

МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды так, чтобы она покрыла морковь лишь наполовину, добавить соль, сахар, $^1/_2$ сто-

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ

Свежие фрукты, ягоды и овощи, как известно, содержат много витаминов. В сушеных и консервированных фруктах витаминов значительно меньше. Наименее стоек витамин С, который при обработке продукта нередко совершенно разрушается.

В течение долгого времени все попытки сохранять полную витаминозность фруктов, ягод и овощей оказывались безуспешными, пока не был открыт способ делать это путем замораживания.

Замораживание дает возможность в течение круглого года питаться полноценными витаминозными фруктами, ягодами и овощами.

Впервые в Союзе замороженные фрукты начал выпускать Тираспольский консервный завод им. 1 мая.

Замороженные и упакованные в стеклянные банки или в специальные картонные коробки абрикосы, зеленый горошек, стручковая фасоль, сахарная кукуруза и пр. быстро нашли своих потребителей и ценителей.

Замороженные овощи и фрукты могут употребляться при диете.

Выпуск в продажу замороженных фруктов, ягод и овощей у нас с каждым годом будет увеличиваться. Уже в 1938 г. было выпущено около 3500 т овощей и фруктов, законсервированных путем быстрого замораживания.

ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО ОВОЩЕЙ

Чтобы показать, какое значение имеет правильное приготовление пищи из овощей, приведем такой пример.

Во время империалистической войны 1914–1918 гг. в одном военном лазарете европейской страны, находившемся на фронте; поступавшие туда больные сравнительно быстро выздоравливали, раненые лучше поправлялись; нагноения в ранах бывали редко.

Через некоторое время главный врач этого лазарета заметил, что раны стали заживать плохо, появлялись нагноения и т. д. При расследовании причин внезапного ухудшения в течении болезней выяснилось, что в первое время в лазарет поступали больные и раненые из частей, где овощи использовали правильно; в то время как в дальнейшем, когда именно было замечено ухудшение результатов лечения, в лазарет стали поступать солдаты из частей, где приготовление пищи из овощей было с научной точки зрения неправильным.

Когда главный врач настоял на том, чтобы овощи использовали правильно, результат получился прекрасный: больные стали быстрее и лучше поправляться.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

«Упорная реклама приучила американцев пить соки перед первым и вторым завтраком. В соках есть витамины, что весьма полезно для потребителей, а продажа соков полезна для фруктовщиков. Мы быстро привыкли к этому американскому обычаю. Сперва пили густой желтый апельсиновый сок, потом перешли на прозрачный зеленый сок грейпфрута. И, наконец, с опаской, не сразу начали пить обыкновенный помидорный сок, предварительно поперчив его. Он оказался самым вкусным и освежающим и больше всего подошел к нашим южнорусским желудкам».

И. Ильф и Евг. Петров
«Одноэтажная Америка»

ловой ложки масла и варить под крышкой в течение 20–30 мин. После чего заправить морковь сливочным маслом, переложить на блюдо, посыпав зеленью петрушки, сверху положить сладкие гренки, приготовленные из белого хлеба.

Таким же способом можно приготовить кольраби, брюкву и репу, причем последнюю нужно предварительно ошпарить в кипятке и воду слить.

На 1 кг моркови – 2 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки сахару.

ЛОПАТОЧКИ ЗЕЛЕНОГО ГОРОХА В МАСЛЕ

Лопаточки гороха очистить от жилок и сварить в кипящей подсоленной воде. Для сохранения зеленой окраски варить их нужно в открытой просторной посуде, поддерживая сильное кипение. Сваренные лопаточки откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в кастрюлю и заправить маслом, а по желанию – и сахаром.

Таким же способом можно приготовить стручки фасоли. Очистив от жилок, стручки разрезать вдоль или нарезать в виде ромбиков и заправить маслом, солью и молотым перцем.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ОТВАРНАЯ

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза, так называемая молочная. Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Варка кукурузы продолжается примерно 40–50 мин.

Готовую кукурузу переложить на блюдо, покрыв салфеткой.

Отдельно подать сливочное масло.

Початки кукурузы можно варить и не очищая от листьев, снимая последние лишь перед подачей к столу.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ В МАСЛЕ

Срезанные с кочерыжки, очищенные и промытые кочешки капусты сварить в кипящей подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг. Как только вода стечет, кочешки капусты переложить на сковороду с маслом, посолить, посыпать перцем и слегка обжарить.

На 250 г брюссельской капусты (без кочерыжки) – 2 ст. ложки масла.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА С ЯБЛОКАМИ И ГРЕНКАМИ

Кукурузу откинуть на дуршлаг, а затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, перемешать и прокипятить в течение 5 мин. Одновременно нужно обмыть яблоки, разрезать их на дольки, удалить сердцевину и испечь в духовом шкафу. Из белого хлеба приготовить сладкие гренки.

При подаче подготовленную кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг которой вперемежку с гренками поместить яблоки, а в центре – букетик из зелени петрушки.

На одну банку (580 г) консервированной кукурузы в зернах – 2 ст. ложки масла, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 яблока, 1 чайную ложку сахару-песку и 10–12 гренок из белого хлеба.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Очищенный кочан положить на 30 мин. в холодную подсоленную воду. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соли, закрыть крышкой и поставить варить. Варка (в зависимости от величины кочана) продолжается от 20 до 30 мин.

Готовность капусты можно определить концом ножа: если он свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ХРАНИТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЛОДЫ И ОВОЩИ

Замороженные плоды и овощи обладают высокой пищевой ценностью, поэтому необходимо знать, как их правильно употреблять в пищу и как лучше хранить.

Хранить плоды и овощи в замороженном виде следует почти до самого употребления в пищу. Плоды, оставленные в размороженном состоянии (оттаявшими) на продолжительный срок, становятся кашеобразными, окраска их темнеет, появляется посторонний привкус и запах.

Размороженные (оттаявшие) овощи так же как и плоды, постепенно теряют свою натуральную окраску, свежий вид и присущий им вкус.

Вода растворяет большинство содержащихся в замороженных пищевых продуктах вкусовых и питательных веществ. Поэтому не следует мыть плоды и овощи или размораживать их путем погружения в воду. Мыть замороженные продукты излишне, так как плоды и овощи перед замораживанием всегда тщательно моют; качество и санитарное состояние тары, в которую плоды и овощи укладывают после мойки, безусловно отвечает всем современным требованиям санитарии.

Самые высококачественные замороженные овощи при продолжительной варке теряют свои вкусовые и прочие свойства. Как правило, для варки замороженных овощей требуется, примерно, половина времени, идущего обычно на варку свежих овощей.

Большинство замороженных овощей не выдерживает длительной паровой обработки, поэтому варить их нужно только перед самой подачей на стол.

Большей частью варят замороженные овощи, помещая их в небольшое количество кипящей воды. Время варки считается от начала кипения воды после опускания в нее овощей.

(Окончание на следующей странице)

Кастрюля для варки овощей на пару.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ХРАНИТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЛОДЫ И ОВОЩИ

(Окончание)

Начинки для пирогов и пудинги из плодов, замороженных без сахара и сахарного сиропа, приготовляют, примерно, так же, как из свежих плодов.

При употреблении плодов, замороженных без заливки сахарным сиропом, в качестве десерта, их выкладывают в вазу и, когда плоды частично оттают, засыпают сахаром и подают к столу.

Замороженные овощи обладают почти всеми свойствами свежих овощей.

Спаржа, приготовленная для подачи на стол.

и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо, на которое предварительно положить салфетку, сложенную в виде конверта.

Кругом кочана поместить веточки зелени петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, голландский или сабайон).

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК В МАСЛЕ

Сахарный горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10–15 мин. Сваренный горошек откинуть на сито, дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить кусочками масло, сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в разогретый салатник или глубокое блюдо и подать на стол. Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем также откинуть на сито и заправить маслом.

Зеленый горошек можно приготовить с яйцом или гренками. Яйца в этом случае варят вмешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка. Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольников. Эти кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар и обжарить на масле.

На 500 г стручкового гороха – 2 ст. ложки сливочного масла и 1 чайную ложку сахару-песку.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

Горошек переложить из банки на сковороду, прогреть, слить жидкость и заправить маслом.

Сверху уложить предварительно прогретые раковые шейки.

На 1 банку (400 г) консервов «зеленый горошек» – банку (225 г) консервов «раковые шейки» и 1 ст. ложку масла.

СПАРЖА ОТВАРНАЯ

Спаржу отобрать по возможности ровную, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку, которая составляет самую вкусную часть спаржи. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8–10 шт.), ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20–25 мин. Спаржа хороша только тогда, когда она не переварена, иначе она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, – спаржа готова. Готовую спаржу нужно переложить на сито и дать стечь воде, после чего спаржу можно класть на блюдо, на которое предварительно должна быть положена салфетка. Пучок спаржи следует развязать, накрыть его краями салфетки и в таком виде подать к столу. Отдельно дать соус сабайон, голландский или сухарный.

АРТИШОКИ ОТВАРНЫЕ

В пищу идут только донышки артишоков и основание их листьев, верхушки же листьев несъедобны. Приготовлять артишоки следует так: у артишоков отрезать стебель у самого основания и срезать твердые части листьев. Донышко артишока в том месте, где отрезан стебель, натереть лимоном, чтобы оно не потемнело. Ручкой столовой ложки из середины артишоков удалить сердцевину. Подготовленные артишоки промыть, сложить в кастрюлю в один ряд, залить горячей водой в таком количестве, чтобы вода только покрыла артишоки, посолить и варить в закрытой кастрюле 10–15 мин. Готовность артишоков можно определить острием ножа: если нож свободно проходит в мякоть артишока, – он готов. Готовые артишоки переложить на сито донышками вверх, дать стечь воде, затем поместить их на блюдо, на которое предварительно положить сложенную конвертом салфетку.

Артишоки надо класть в один ряд, украсив их веточками зелени.

К артишокам подать соус сабайон или голландский.

На этих рисунках показано, как нужно подготовлять артишоки для варки.

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Еще 2400 лет назад знаменитый греческий врач Гиппократ учил, что предупреждать появление болезни легче, чем лечить от нее. Таким образом, законы профилактики были нам даны еще тысячи лет назад, и одним из главных путей, ведущих к укреплению здоровья людей, несомненно является профилактическое питание.

Профилактические заботы о питании человека нужно начинать еще в период его внутриутробной жизни; уже в это время необходимо заботиться о том, чтобы будущая мать путем правильного рационального питания передала плоду невосприимчивость к болезням. Правильное питание матери во время кормления ребенка грудью имеет огромное значение для нормального его развития. И во время беременности и во время кормления женщина не должна переедать, полнеть. Питаться нужно рационально, правильно; пища должна быть полноценной. Поэтому и здесь плодам и овощам необходимо уделять особое, первостепенное внимание.

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА В БАНКАХ

Астраханский консервный завод приступил к выработке новых видов продукции: томатного супа с саго и сметаной, мясного супа с рисом, рассольника с почками, беф-були, гуляша, гусиных консервов и айвового пюре.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ ПО-АНГЛИЙСКИ

Вымыть картофель, сварить в воде с солью и очистить; распустить кусок масла в кастрюле, нарезать картофель ломтиками и положить в это масло; прибавить соли, перцу, мускатного ореха; поджарить на сильном огне, размешивая, подавать на горячем блюде.

«Французский домашний стол» (1892 г.)

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

В молочном соусе могут быть, приготовлены различные овощи: картофель, земляная груша, морковь, кольраби, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа и др. Овощное блюдо в молочном соусе можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. В последнем случае овощи смешиваются.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито для того, чтобы стекла вода. Затем овощи переложить в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать. Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напоминать сметану. Для его изготовления достаточно взять столовую ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей. Муку слегка прожарить с маслом, развести 1 1/4 стакана горячего молока, добавить соль и варить 10–15 мин.

МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить 1/2 столовой ложки масла, соль и сахар, накрыть и тушить 20–30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать.

Так же может быть приготовлена репа, кольраби, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржа. При этом репу нужно нарезать дольками, ошпарить в горячей воде и затем отварить. Кольраби нарезать кубиками или ломтиками и также отварить. Стручки фасоли нарезать ромбиками, а спаржу столбиками и сварить.

На 500 г моркови – 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложку масла, 2/3 стакана молока и 1 чайную ложку сахару-песку.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, промыть, залить горячим молоком и варить до готовности, примерно, 20–25 мин.

Во время варки картофель, чтобы он не пригорел, необходимо помешивать. В готовый картофель положить масло, рубленую зелень петрушки или укропа и перемешать.

На 1 кг картофеля – 2 стакана молока и 2 ст. ложки масла.

КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ В СМЕТАНЕ

Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, воду слить, положить сметану, масло и, встряхивая, смешать. Все это сверху посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля – 1 ст. ложку масла и 1 стакан сметаны.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С СЕЛЬДЕРЕЕМ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить 2–3 мин. Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и $^1/_2$ стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу.

На 500 г брюссельской капусты – 25 г сельдерея, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и $^1/_2$ стакана молока.

ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ

Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим количеством жира и в особой глубокой посуде, погружая овощи в разогретый жир (фритюр).

Для быстрого образования корочки при обжаривании овощи, особенно картофель, необходимо хорошо отсушить на салфетке.

ОВОЩИ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Научно доказано, что питание овощами избавляет людей от ряда болезней. Многие болезни при питании растительной пищей встречаются значительно реже.

Кому не известна болезнь, называемая аппендицитом? Перед мировой империалистической войной количество заболеваний им и число смертных случаев от аппендицита увеличивалось; в годы же войны, несмотря на то что питание населения ухудшилось, но состояло преимущественно из растительной пиши, – эта болезнь стала встречаться значительно реже.

Известно, что народы, питающиеся исключительно или преимущественно растительной пищей, совершенно не знают этой болезни. Так, часто встречающиеся болезни язва желудка и рак, тоже почти не наблюдаются у народов, питающихся растительной пищей.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ ПО-ПАРИЖСКИ

Положить в кастрюлю кусок масла или сала с рубленой большой луковицей; когда луковица хорошо подрумянится, налить стакан воды и положить очищенный картофель с солью, перцем, пучком овощей; варить на легком огне.

«Французский домашний стол» (1892 г.)

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Картофель можно жарить сырой или предварительно сваренный. Более сочным и вкусным картофель получается при жарении в сыром виде, но для жарения сырого картофеля требуется несколько больше времени, чем для вареного.

Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем на разогретую с маслом сковороду, добавить соли и обжаривать, перемешивая на сильном огне в течение 5–10 мин. Готовый картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Сырой картофель жарится так же, как и вареный, но его, помимо этого, можно жарить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель можно нарезать ломтиками, брусочками или соломкой. После нарезки промыть, отсушить на салфетке и, опустив в жир (фритюр), жарить, помешивая, до образования румяной корочки, 10–12 мин. Готовый картофель вынуть шумовкой и положить на сито или дуршлаг и посолить.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЖАРЕНЫЙ

Лук нарезать тонкими ломтиками, которые затем разнять на кольца, и жарить на сковороде с маслом или в разогретом жире (фритюре), беспрерывно мешая, пока он приобретет золотистый оттенок. Готовый лук, жареный во фритюре, надо вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и порошить. Приготовленный таким образом лук идет как гарнир для жареного мяса.

ПОМИДОРЫ ЖАРЕНЫЕ

Отобрать зрелые цельные помидоры, обмыть в холодной воде, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем.

Для обжаривания помидоры уложить разрезом вверх на сковороду, разогретую с маслом. Как только наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Для жарения пригодны некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить от кожи, обмыть, нарезать ломтиками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на масле примерно в течение 10 мин. Готовые кабачки уложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки. Таким же способом жарится и тыква. Как кабачки, так и тыкву можно жарить и без панировки в муке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить минут на десять для отсушки. Не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или провернуть через мясорубку. В полученное пюре добавить столовую ложку масла, желтки яиц, одну-две столовых ложки пшеничной или картофельной муки, соли, тщательно вымешать и разделать котлеты. При разделке запанировать котлеты в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать грибной соус.

На 1 кг картофеля – 2 яйца, 4 ст. ложки масла и $^1/_2$ стакана муки.

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель подготовить так же, как и для котлет. Полученное пюре разделать в виде шариков или столбиков весом 50–60 г, обвалять в муке, смочить яйцом и запанировать в молотых сухарях. Подготовленные таким образом крокеты обжарить в разогретом жире, причем в жир надо класть сразу по нескольку штук крокетов, но не более одного ряда, потому что жир быстро остывает и крокеты могут поломаться.

КАЛОРИЙНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

В 100 г содержат калорий:

Говядина	жирная	260
	средняя	131
	тощая	98
Баранина	жирная	338
	средняя	117
Свинина	жирная	386
Ветчина		249
Кролик		172
Курица		126
Легкое		84
Мозги бычьи		117
Печень		128
Почки		109
Сало топленое		823
Осетрина	свежая	102
Судак	свежий	80
Лещ	свежий	101
Треска	свежая	70
Щука	свежая	83
Сельдь	соленая	198
Балык	осетровый	284
Икра	зернистая	250
Молоко	цельное	65
Сливки		228
Сметана		256
Простокваша		50
Масло	сливочное	787
	топленое	885
Маргарин		769
Яйца		159
Хлеб	пшеничный	258
	ржаной	189
Крупа	гречневая	312
Рис		331
Пшено		303
Картофель		84
Капуста	свежая	23
Морковь		36
Огурцы	свежие	11
Яблоки	свежие	46
Груши	свежие	35
Апельсины		25

Калорийностью называется количество тепла, получаемого в результате сгорания того или иного продукта (1 г белков и углеводов, сгорая дает 4,1 калории, 1 г жира – 9,3 калории).

При жарении во фритюре овощи нужно отсушить на салфетке.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

В начале XIX века среди гастрономов вошло в моду изобретение французского кулинарного искусства, названное «жаркое императрицы». Рецепт этого блюда таков: возьми лучшую мясистую оливку, вынь из нее косточку, а на место ее положи кусочек анчоуса; затем начини оливками жаворонка и заключи его в жирную перепелку; перепелку заключи в куропатку, куропатку – в фазана, фазана – в каплуна, каплуна – в поросенка; поросенок зажаривается на вертеле. Драгоценностью в этом блюде считалась оливка, находившаяся в середине, которая напитывалась соками всех мясов и снадобий.

(М. Пыляев, «Старое житье»)

Блюдо это, конечно, никакой питательной ценности не имеет. Такими «изысканными» блюдами разнообразила свой стол аристократия в то время, когда народ бедствовал от недоедания.

Обжаренные крокеты надо вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и дать стечь жиру. Крокеты подаются как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

В подготовленную картофельную массу для крокетов можно добавить вареные рубленые яйца, мясо жареное или вареное и пропущенное сквозь мясорубку или мелко нарезанное и смешанное с яйцами или с поджаренным луком, а также мелко рубленые слегка поджаренные овощи. Такие крокеты можно подать как самостоятельное блюдо с соусом – томатным, молочным или сметанным.

На 1 кг картофеля – 3 яйца, $^1/_2$ стакана муки, 3 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана толченых сухарей и жир для фритюра.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ СО ШПИГОМ

Шпиг нарезать кубиками и поджарить на сковороде до тех пор, пока не вытопится часть жира. После этого положить сырой, нарезанный ломтиками картофель и лук и жарение продолжать, пока картофель будет готов.

При жарении вареного картофеля лук поджарить вместе со шпигом, а затем положить нарезанный ломтиками картофель и жарить, пока картофель не подрумянится.

На 1 кг картофеля – 125 г сала-шпига и 2 головки лука.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦАМИ

Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца отбить в кастрюлю, добавить молоко, соль и хорошо размешать. Обжаренный картофель залить яйцами и запечь.

На 1 кг картофеля – 2 ст. ложки масла, 3 яйца и стакан молока.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на

Наркомпищепром СССР

ГЛАВКОНСЕРВ

ВИТАМИНАМИ БОГАТЫЙ

СВЕЖ И ВКУСЕН

СОК ТОМАТНЫЙ

масле, затем добавить мелко рубленый поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделать в виде небольших лепешек, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая пирожку форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде.

Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметаны или томата. Такие пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля – 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 4 ст. ложки масла, 2 яйца и 1/2 стакана толченых сухарей.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 30–40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5–10 мин. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

На 1 кг капусты – 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

БЛЮДА ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

Замороженные яблоки используются главным образом для приготовления из них начинок для пирогов, а также для компотов.

При приготовлении начинки яблоки следует оттаивать (разморозить) до такого состояния, при котором можно разрезать их на ломтики. После этого ломтики яблок укладывают на слой теста, посыпают сахаром и накрывают другим слоем теста. Для пирога среднего размера требуется 340 г нарезанных яблок, замороженных без сахара, а замороженных с сахаром несколько больше (до 400 г).

Замороженная черника обычно идет на приготовление начинки для пирогов, пудингов, пирожных, а также рекомендуется как десерт. В этом случае ее надо подавать со сливками.

Замороженную клюкву хорошо использовать для приготовления клюквенного соуса из цельных размороженных ягод.

Сахар растворяют в равном объеме горячей воды, варят в течение 4 мин. и добавляют к нему клюкву (столько же, сколько взято сахару). Сосуд, в котором варят соус, закрывают и продолжают варку до тех пор, пока ягоды не начнут лопаться, на это обычно требуется от 7 до 10 мин.

(Продолжение на следующей странице)

Замороженная клубника.

БЛЮДА ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

(Продолжение)

Сосуд следует держать закрытым до полного охлаждения соуса. Готовый соус представляет собой ягоды клюквы, плавающие в желе довольно слабой консистенции.

Замороженные персики, нарезанные ломтиками, сразу после дефростации можно подавать со сливками в качестве десерта. Кроме того персики хорошо использовать для приготовления желе, пирожных и начинок для пирогов.

Если решено есть персики со сливками, то оттаивать их (размораживать) необходимо в закрытом сосуде, подавая к столу в таком состоянии, когда в центре ломтиков остается еще некоторое количество льда.

Замороженные побеги спаржи после частичного оттаивания связывают в пучки и опускают в кипящую воду. Пучки спаржи устанавливают в кастрюле верхушками кверху; продолжительность варки – около 8–10 мин.

Вареную спаржу подают на стол с распущенным маслом или с голландским соусом.

Горячую спаржу посыпают поджаренными в масле сухарными крошками и натертым сыром и подрумянивают на сковороде в течение 2–3 мин.

(Окончание на следующей странице)

При подаче уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты – 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей и 3 ст. ложки масла.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахару, соли, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8–10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить белком яйца, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови – 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. ложки масла и 1 чайную ложку сахару.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока и добавить столовую ложку масла, сахар и соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить. Через 15 мин. в эту же кастрюлю положить шинкованную капусту, а затем очищенную и нарезанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности примерно 15–20 мин. Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8–10 мин., все время мешая, чтобы не было комков. После этого отставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и охладить. В остальном поступать так же, как и при изготовлении котлет из моркови.

Моркови – 200 г, брюквы –200 г, тыквы или кабачков – 400 г, капусты – 300 г, 1 1/2 стакана

молока, 1/2 стакана манной крупы, 3 яйца, 3 ст. ложки масла, 1/2 стакана сухарей, 1 чайную ложку сахару.

БАКЛАЖАНЫ, ЖАРЕНЫЕ С ЛУКОМ

Баклажаны обмыть, отрезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана – 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, столько же масла, 1/2 стакана сметаны и 1 ст. ложку томата-пюре.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕНАЯ В ТЕСТЕ

Очищенную цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить до готовности в подсоленном кипятке. Когда капуста будет готова, вынуть ее из воды, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем приготовить жидкое тесто; просеянную пшеничную муку всыпать в кастрюлю, влить туда же стакан теплой воды, добавить растительного масла, соли и сахару и все это хорошо вымешать. Перед жарением добавить еще взбитые в пену яичные белки. Подготовленные кочешки капусты, взяв на вилку, обмакивать в тесто и опускать в разогретый жир (фритюр). Когда капуста зарумянится, вынуть ее шумовкой на проволочное сито или дуршлаг, а затем поместить на блюдо, предварительно положив на него бумажную или полотняную салфетку. Украсить блюдо веточками зелени петрушки. Отдельно дать сметанный соус. Таким же способом можно приготовить земляную грушу, репу, брюкву и кольраби. Эти продукты надо нарезать дольками или ломтиками.

На 1 кочан цветной капусты средней величины – 200 г муки, 4 ст. ложки растительного или коровьего масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки сахару, жир для фритюра.

БЛЮДА ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ

(Окончание)

Замороженные бобы используют, например, для приготовления суфле.

Варят 500 г бобов до мягкости, протирают, добавляют масла и соли. На 1–1 1/2 стакана бобов добавляют 3 яичных желтка, 1/2 стакана белого соуса средней густоты и 3 хорошо взбитых белка. Полученную смесь укладывают с ломтиками хлеба, посыпанными тертым сыром, на сковороду и запекают в течение 15 мин. в духовом шкафу.

Кукурузу замораживают в виде початков и цельными зернами. Початки кукурузы варят в воде и на пару и початками же подают на стол.

Кукурузу, замороженную цельными зернами, рекомендуется варить с молоком на пару в течение 15 мин. или же в небольшом количестве воды (2–3 мин.).

В московских холодильниках «Фригория» бережно хранятся фрукты и ягоды.

ОЛАДЬИ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ДРОБЛЕНОЙ КУКУРУЗЫ

Кукурузу переложить из банки в кастрюлю, добавить слегка взбитых яиц, соли и молока. После этого всыпать туда муку, просеянную с добавлением пекарного порошка, и размешать. Полученное тесто брать ложкой и жарить на разогретой с маслом сковороде. Готовые оладьи подать со сметаной или медом. Вместо пекарного порошка можно в муку добавить $^1/_2$ чайной ложки соды, а свежее молоко заменить кислым.

На банку (500 г) дробленой кукурузы – 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан пшеничной муки, 1 чайную ложку пекарного порошка и 4 ст. ложки масла.

ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

О ВИТАМИНАХ

Пища человека состоит из растительных и животных продуктов. Химический состав большинства из них уже давно изучен. Все они состоят из различных белков, жиров, углеводов, или сахаристых веществ, и минеральных солей. Многие ученые считали, что если смеси из перечисленных веществ давать животным, то они должны чувствовать себя так же хорошо, как и на корму из естественных продуктов. Однако ни одна смесь из очищенных белков, жиров, углеводов и солей не была в состоянии долго поддерживать жизнь подопытных животных. Когда же к таким смесям добавляли натуральные продукты (несколько граммов молока или свежих овощей), животные были здоровы. Являлась мысль, что в продуктах, помимо белков, жиров, углеводов и солей, есть и другие неизвестные вещества, необходимые животным и человеку.

(Окончание на следующей странице)

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ

Крупный ровный картофель промыть, положить на сковороду, засыпать солью и поставить в горячий духовой шкаф или печь на 40–60 мин. Готовый картофель обтереть от соли и переложить на блюдо. Отдельно подать сливочное масло.

СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА С ВЕТЧИНОЙ

Отварить свежий шпинат, протереть сквозь сито или взять консервированный шпинат-пюре, прибавить масла и проварить до густоты. Нашинковать и поджарить лук и мелко нарубить ветчину. Перемешать шпинат с хлебом, предварительно замоченным в молоке, луком, яичными желтками и нарубленной ветчиной, добавив соль и перец (по вкусу). Затем прибавить взбитые яичные белки. Всю массу уложить в подмасленную форму, накрыть промасленной бумагой, поставив форму в посуду с кипящей водой, закрыть крышкой и варить 35–40 мин.

На 500 г свежего шпината или на $^1/_2$ банки (200 г) консервированного – 100 г белого хлеба, $^1/_2$ стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки масла, 200 г нежирной ветчины и 1 головку лука.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Очищенную цветную капусту варить до готовности примерно в течение 20–30 мин., затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 мин. для запекания.

Таким же способом можно приготовить земляную грушу, кольраби и картофель, причем молочный соус приготовляется для них несколько жиже, чем для цветной капусты.

На 1 кочан цветной капусты –1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, 1 1/2 ст. ложки масла и 1 ст. ложку натертого сыра.

КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Очищенную цветную капусту и нарезанные ломтиками кабачки отдельно сварить в подсоленной воде. Сваренные овощи откинуть на сито, дать стечь воде и переложить на сковороду. При этом капусту поместить посредине, а кругом нее уложить ломтики кабачков. Все это залить молочным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (5–10 мин.).

На один кочан цветной капусты и 300 г кабачков – 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки, столько же масла и 1 ст. ложку натертого сыра.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде в течение 30 мин. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10 мин.).

На 1 кг капусты – 3 ст. ложки масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложку муки и столько же натертого сыра.

О ВИТАМИНАХ

(Окончание)

С другой стороны, давно были известны болезни цинга и бери-бери. Цинга неизменно развивалась во время долгих морских путешествий, когда люди в течение многих месяцев питались сухими продуктами и солониной. Когда же корабли приставали к берегу и больные цингой получали возможность питаться свежим мясом или свежими овощами, они быстро поправлялись.

Болезнь бери-бери, широко распространенная на Востоке среди питающихся главным образом полированным рисом, излечивалась, как только к рису добавлялась вытяжка из рисовых отрубей.

Так возникла мысль о существовании каких-то неизвестных составных частей нормальной пищи человека.

Первая, более или менее удачная, попытка выделить неизвестные до того времени биологически-активные начала пищи и дать им химическую характеристику была осуществлена польским ученым Функом в 1911 г. Путем сложной химической обработки Функ выделил из отрубей рисовых зерен азотистое вещество, которое в очень малых дозах излечивало болезнь бери-бери. Эти вещества и были названы витаминами, т. е. жизненными азотистыми веществами.

В дальнейшем оказалось, что не все витамины содержат азот, поскольку же это название быстро привилось не только среди ученых, но и среди широких кругов населения всего мира, оно было сохранено за всей группой веществ, биологически-активных в малых количествах.

В настоящее время витамины различаются по их физиологическому действию и обозначаются буквами латинского алфавита. До сих пор открыто около 20 витаминов, необходимых человеку. Важнейшими из них являются витамины A, B, C и D.

(Заметки о витаминах см. на 39, 60, 70, 81, 293 стр.).

ЧТО СТАЛО В ПОШЕХОНЬЕ

Одна из крупнейших баз маслодельно-сыродельной промышленности находится в районном центре Пошехонья, некогда описанного Салтыковым-Щедриным, – в городе Пошехонье-Володарск.

Не смешны, а мрачны пошехонские анекдоты о том, как корову на крыше пасли, как Волгу толокном замешивали, как щуку на яйца сажали. Край нищеты, суеверия, темноты – вот, чем было российское Пошехонье.

Сейчас в Пошехонье много колхозов, которые составляют сырьевую базу пошехонского маслоделия и сыроделия. В Пошехонье-Володарске построен прекрасный механизированный завод, оснащенный новейшим оборудованием.

Тяжелые желтоватые круги мягкого и приятного на вкус сыра «Гауда» имеют уже своего постоянного потребителя.

•

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАПУСТА СО СЛИВКАМИ

Очень белый кочан капусты сварить почти до готовности в воде с солью, вынуть, откинуть на решето, разрезать на несколько частей. Положить в кастрюлю масла, соли, белого перцу, ложку муки, налить сливок, положить капусту и варить до готовности.

«Французский домашний стол» (1892 г.)

Совет хозяйкам

Пятна на материях от плодов, а также от красного вина и наливок можно легко вывести серой, держа пятно над зажженным серным фитилем или куском серы.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Очищенный и сваренный картофель в горячем виде пропустить через мясорубку или истолочь в той же кастрюле, добавив соли, масла, яиц и тщательно перемешать. Подготовленное пюре положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, смазать яйцом и запекать 20– 30 мин. К готовой запеканке отдельно подать грибной или молочный соус.

На 1 кг картофеля – 3 ст. ложки масла и 2 яйца.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

Подготовить картофельное пюре так же, как и для запеканки без мяса. Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сковороду, подмазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху на этот слой положить мясной фарш, на него оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом и запекать в духовом шкафу 20–30 мин. Для приготовления фарша может быть использовано любое мясо: говядина, телятина, свинина, домашняя птица, а также печенка, легкое или сердце. Вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку или мелко изрубить, добавить поджаренный лук, соль, молотый перец и все смешать. На бульоне или соке, полученном при тушении или варке мяса, может быть приготовлен красный соус, которым при подаче поливают запеканку, или подают его отдельно.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ

Свежую капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молока и масла, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Когда капуста будет готова, добавить яйца и соль, хорошо вымешать и положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 30 мин. К готовой запеканке можно подать молочный или сметанный соус либо отдельно в соуснике сметану.

На 1 кг капусты – 3 яйца, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сухарей и $^1/_2$ стакана молока.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ НА СКОВОРОДЕ

Подготовить тушеную капусту. Грибы белые, рыжики или грузди промыть и прокипятить 5 мин., откинуть на сито и дать стечь воде. После этого грибы нарезать и обжарить на масле. Отдельно обжарить лук, смешать с грибами, добавить каперсы и нарезанные ошпаренные огурцы. На сковороду положить слой капусты, а поверх нее – подготовленные грибы, которые вновь покрыть слоем капусты.

Капусту сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф для запекания.

Перед подачей к столу положить сверху солянки ломтик лимона, маслины и маринованные ягоды. На 500 г тушеной капусты – 250 г разных соленых грибов, 1 огурец, 1 ст. ложку томата-пюре, 1 головку лука, 2 ст. ложки масла и 2 ст. ложки каперсов.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

Картофель подготовить так же, как для запеканки. Для фарша овощи нарезать в виде соломки и тушить их до готовности. Сняв с огня, добавить в них соль, сырые яйца и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш.

Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, который переложить швом вниз на противень, подмазанный маслом. Смазать яйцом или сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячий шкаф на 25–30 мин., чтобы рулет подрумянился. Готовый рулет нарезать на порции, уложить на блюдо и полить распущенным маслом. К рулету можно подать сметанный или молочный соус.

Этот же рулет можно фаршировать мясом с луком или яйцами, а также рисом с грибами и луком.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬ СО ШПИГОМ

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпига, положить 1/2 ложки муки, дать ей подрумяниться, размешивая; прибавить перцу и немного соли, пучок петрушки, тмину, лаврового листа; налить бульону или воды, дать кипеть 5 мин.; положить туда хорошо очищенного, нарезанного кусками сырого картофеля; когда сварится картофель, снять жир и подавать.

КАРТОФЕЛЬ С ВИНОМ

Положить в кастрюлю масла, перцу, соли, рубленых петрушки и луку, немного муки; налить бульону, стакан вина, или более, смотря по количеству приготовляемого соуса; поставить этот соус на огонь, прибавить в него сваренного и нарезанного ломтиками картофеля; варить соус до густоты.

«Французский домашний стол» (1892 г.)

Так можно подавать овощной гарнир.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ГРИБАМИ

Очищенный картофель нарезать кубиками или дольками и обжарить на масле. Нашинкованный лук поджарить отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить, промыть в холодной воде, нарезать и также обжарить. После этого картофель, грибы и лук положить в кастрюлю, подлить немного воды, добавить сметану, соль, перец (горошком) и лавровый лист, накрыть все это крышкой и тушить 30–40 мин.

Свежие грибы можно заменить консервированными (200 г) или сухими (60 г), которые нужно предварительно сварить, нарезать и обжарить вместе с луком.

На 500 г картофеля – 300 г свежих грибов, 3 ст. ложки масла, головку лука и 1/2 стакана сметаны.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец (горошком), лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 40–50 мин.

На 500 г картофеля – 100 г копченой грудинки, головку лука, 1 ст. ложку томата-пюре и столько же масла.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ

Очищенную морковь нарезать небольшими кубиками, лук – дольками и поджарить их на масле. После этого добавить томат-пюре и продолжать жарить еще несколько минут. Очищенный и нарезанный дольками картофель положить в кастрюлю, залить мясным бульоном так,

чтобы картофель только был покрыт им, добавить поджаренные морковь и лук, а также лавровый лист и перец (горошком). Кастрюлю накрыть крышкой и тушить 25–30 мин.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля – 2 головки лука, 3 моркови, 2 ст. ложки масла и столько же томата-пюре.

СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, наблюдая, чтобы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45–60 мин.), положить муку, хорошо размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова вымешать и кипятить еще 10 мин.

На 500 г свеклы – по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки масла, по 1 чайной ложке уксуса и сахару, 1 стакан сметаны и 1 ст. ложку муки.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец (горошком) и продолжать тушение до готовности – примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксуса.

На 1 кг капусты – 2 головки луку, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку уксуса, 1 ст. ложку сахару, столько же муки и 3 ст. ложки масла.

ФАСОЛЬ СО СВИНЫМ САЛОМ

Консервы «фасоль со свиным салом» приготовлены из фасоли, высококачественного свиного смальца и томатного соуса, который состоит из томата-пюре, сахара, соли, пряностей и уксуса.

По питательности 100 г этих консервов равны 120 калориям, что соответствует 78 г говядины средней упитанности.

В пищу фасоль со свиным салом употребляется в подогретом виде как отдельное блюдо, а также как гарнир к мясным кушаньям и для приготовления супов и запеканок.

Фасоль со свиным салом – готовое очень питательное блюдо.

ИЗ ПРОШЛОГО

«Пища большинства крестьян – самая скудная и исключительно почти растительная. – говорится в журнале «Народное хозяйство России» за 1885 г., – картофель да картофель (т. е. вареный да жареный), да картофельная похлебка с забелкой в скоромный и с постным маслом в постный день или щи из самой серой капусты с такой же приправой, да в скоромный день немного молока «на верх сыт захлебнуть», как выражается крестьянин, и черный хлеб составляют ежедневную в обед и ужин пищу крестьянина. Завтрак и полдник состоят из ржаной ватрушки с творогом, ржаного пирога с картофелем или репой, а чаше – ломтя черного хлеба с вареным картофелем».

А вот как описывает М. Пыляев в книге «Старое житье» расточительство аристократов в царской России:

«Граф Мусин-Пушкин, живший за счет своих 40 тысяч крепостных крестьян, удивлял Москву обедами, стоившими огромных денег. На одни конфеты у него тратилось ежегодно 30.000 руб. Расточительность его доходила до того, что он откармливал индеек трюфелями, а телят отпаивал сливками и держал в люльках, как младенцев. Домашняя птица, назначенная на убой, вместо овса получала кедровые и грецкие орехи, а вместо воды– сливки и вино».

•

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТОМАТНОМ СОКЕ

Томатный сок – прекрасный продукт питания.

Томатный сок – утоляющий жажду напиток.

Томатный сок богат витаминами: 133 г томатного сока содержат одну человеко-дозу антицинготного витамина С.

Томатный сок – незаменимый пищевой продукт для летчиков, полярников, альпинистов, туристов.

Томатный сок употребляется в пишу как в холодном, так и в подогретом виде.

КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ

Кольраби очистить, обмыть, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в кастрюлю, добавить немного перцу, корицы и влить сметану, смешанную с томатом-пюре. Тушить кольраби надо под крышкой на легком огне 40 мин., при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г кольраби – 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки, 1 стакан сметаны и 2 ст. ложки томата-пюре.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин., затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 мин. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 2 баклажана – 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и 1 стакан сметаны.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Очищенные и промытые овощи – картофель, морковь и репу – нарезать крупными кубиками или дольками, репу после очистки ошпарить, мелкий лук только очистить, оставив его в целом виде. Подготовленные картофель, морковь, репу и лук обжарить на масле, сложить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить нарезанные дольками помидоры (или томат-пюре) и залить соусом, приготовленным на мясном бульоне. Для приготовления соуса муку поджарить с маслом и развести горячим бульоном, добавить соль, перец (горошком) и лавровый лист. Все это накрыть крышкой и тушить 25–30 мин. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г картофеля – 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и 2 стакана мясного бульона.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 мин. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму.

Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в сотейник, добавить сметану, томат-пюре, накрыть сотейник крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 мин. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

На 1 кг капусты – 1 кг овощного фарша, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Адыгейский консервный комбинат выпускает несколько сортов овощных консервов, из которых можно приготовить различные блюда. На снимке: автоклав для стерилизации консервов.

ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для фарширования можно использовать различные овощи: кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начинить также различными фаршами: мясным, крупяным, грибным или овощным. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или сметанным с томатом).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРШЕЙ

(Количество продуктов рассчитано, примерно, на фарширование 1 кг овощей)

Мясной фарш. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично провернуть через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укропа и все смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также провернуть через мясорубку.

Совет хозяйкам

Как склеивать разбитую глиняную посуду? Возьмите негашеную известь, мелко ее разотрите и смешайте с творогом, чтобы получилась густая и вязкая масса.

Смазав этой массой кромки разбитой посуды, сложите их, дайте несколько дней постоять, чтобы масса совершенно высохла.

ВИТАМИН С

(аскорбиновая кислота)

Значение витамина С для организма человека очень велико. Витамин С повышает обменные процессы в организме и его стойкость против инфекционных заболеваний (ангины, гриппа, коклюша и др.). Витамин С предупреждает заболевание цингой и излечивает от нее.

Витаминные заводы Наркомпищепрома СССР выпускают витамин С (аскорбиновую кислоту) в виде концентрата из сока ягод шиповника и в виде таблеток из этого же концентрата.

•

Кутаисский консервный завод (Грузинская ССР). Вакуум-аппараты, в которых варится томат-паста. Этот прекрасный продукт, приготовленный при строгом гигиеническом режиме, находит широкое применение в домашнем хозяйстве (для заправки супов и т. д.).

В этом случае отдельно поджарить лук, добавить в него чайную ложку муки, снова прожарить, развести двумя-тремя столовыми ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перед, зелень петрушки или укроп.

На 500 г мяса-мякоти – 1–2 головки лука и 3 ст. ложки масла.

Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным луком, добавив соль и перец.

На 500 г мяса-мякоти – $^1/_2$ стакана риса, головку лука и 3 ст. ложки масла.

Фарш из риса с грибами. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 мин. в кипящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и прожарить на масле. Если вместо свежих грибов будут взяты сухие, то их нужно предварительно сварить, а затем изрубить и также поджарить на масле. Сваренный рис смешать с грибами, добавив поджаренный лук, соль и перец.

На стакан рису – 2 головки лука, 500 г свежих грибов или 50 г сухих и 3 ст. ложки масла.

Фарш грибной. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 мин., а затем откинуть на сито и промыть. После этого грибы изрубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным прожаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов – 2 головки лука, 3 ст. ложки масла и 2 ст. ложки томата-пюре.

Фарш овощной. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 мин. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

Моркови – 5 шт., лука – 3 шт., петрушки или сельдерея – 1 шт., помидоров – 2 шт., масла – 3 ст. ложки.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для фарширования лучше всего кабачки брать некрупные. Их надо очистить от кожуры, обрезав концы, и ложкой вычистить семена. После этого промыть, наполнить фаршем (мясным, крупяным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить в масле. Затем кабачки переложить в глубокую посуду, подлить туда бульона или сметаны, закрыть крышкой и тушить 30–40 мин. При подаче на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Для фарширования нужно выбирать помидоры спелые, средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки со стеблем и осторожно вычистить семена, по возможности не нарушая целости помидора. Подготовленные таким способом помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить фаршем (мясным, рисовым, грибным или овощным), положить на сковороду, смазанную жиром, сверху посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин. Готовые помидоры осторожно переложить на блюдо, сверху полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропом.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Стручки зеленого сладкого перца обмыть, обрезать верхушки вместе со стеблем и вычистить семена. Подготовленный таким образом перец положить в кипящую подсоленную воду на 2–3 мин., затем выложить на сито и дать стечь воде. После этого наполнить подготовленным заранее фаршем (из мяса, риса или овощей), уложить в один-два ряда в кастрюлю, залить бульоном, добавив масла и томата, и тушить под крышкой в духовом шкафу или на огне 30–40 мин. При подаче на стол полить сметанным соусом.

Перец может быть подан к столу как в горячем, так и в холодном виде. В последнем случае перец должен быть приготовлен на растительном масле.

ДИЕТИЧЕСКИЕ КОНСЕРВЫ

Не при всех условиях дома можно наладить приготовление диетических блюд, тем более трудно это сделать одинокому.

Диетические консервы дают наилучший выход из этого затруднения. Быстро и легко, без особой подготовки из консервов можно приготовить диетический обед, завтрак и ужин.

Наиболее высокой оценки заслужили следующие диетические консервы:

Кабачки в сметане со свежим томатным соком. Они имеют приятный вкус, легко усваиваются организмом, полезны при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при подагре и болезнях почек.

Кабачки в сметане с рисом и свежим томатным соком. Обладают теми же свойствами, рекомендуются при всех заболеваниях, за исключением колита и диабета.

Айвовое пюре прекрасно заменяет и разнообразит яблочную диету. Очень полезно как взрослым, так и детям.

Бычки-филе. Наиболее совершенный по своим диетическим свойствам вид рыбных консервов. Они нежны и весьма приятны на вкус. Рекомендуются выздоравливающим после брюшного тифа, при всех болезнях пищеварительных органов, при диабете и ожирении.

Больным употреблять диетические консервы рекомендуется только по совету врача.

Фаршированный перец, выпускаемый нашими консервными заводами, – один из наиболее популярных закусочных консервов. Эти консервы состоят из свежего зеленого перца, фаршированного обжаренными морковью, луком, кореньями и залитого томатным соусом.

Фаршированный перец содержит 7 проц. жиров, 8,5 проц. сахару, белковые вещества, соль, клетчатку, а также витамины А и Е.

Совет хозяйкам

Как лучше сохранить лимоны, чтобы иметь их дома в течение всего года?

Наиболее простой способ консервирования лимонов – хранение их в стеклянной или эмалированной посуде, наполненной сахарным песком. При хранении лимонов по этому методу содержащийся в них противоцинготный витамин переходит в сахар, – образуется лимонный сироп.

Как нужно подготовлять огурцы для фарширования.

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Баклажаны промыть, обрезать концы, сделать вдоль небольшой надрез, через который чайной ложкой удалить семена. После этого баклажаны опустить на 5 мин. в кипящую подсоленную воду, наполнить подготовленным овощным или грибным фаршем, уложить на сковороду или противень, смазанный жиром, залить сметаной и запекать в духовом шкафу примерно час.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КАШЕЙ

Репу очистить от кожуры, промыть, залить горячей водой и сварить до полумягкости. Из подготовленной репы вынуть середину и сварить, после чего протереть сквозь сито, смешать с предварительно сваренной на молоке манной кашей, добавить сахару и масла. Подготовленным фаршем наполнить репу, уложить ее на подмазанную жиром сковороду, посыпать натертым сыром, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 20–25 мин.

Репу можно фаршировать не только манной кашей, но и мясом.

На 10 шт. репы средней величины – $^1/_4$ стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. ложку сахару, 25 г сыра и 3 ст. ложки масла.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Свежие крупные огурцы очистить от кожицы и круглой выемкой или ручкой чайной ложки удалить из них семена. После этого опустить огурцы на 2–3 мин. в кипящую подсоленную воду, переложить на сито, дать стечь воде, посолить и наполнить мясом или грибным фаршем. Нафаршированные огурцы уложить на сковороду, залить сметаной, смешанной с томатом-пюре, накрыть крышкой и поставить в горячий духовой шкаф на 20–30 мин. для тушения. Готовые огурцы переложить на блюдо.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить мясным фаршем с рисом, положить на сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовом шкафу 15–20 мин. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовой шкаф и затем переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Для фарширования надо взять небольшой цельный кочан капусты, очистить верхние его листья, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы стекла вода. Для приготовления фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично провернуть через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль, перец и все хорошо вымешать. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульона или воды и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 мин. до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соком, в котором тушилась капуста.

При желании мясной фарш можно заменить фаршем, приготовленным из риса, грибов и лука; в этом случае в фарш надо прибавить два-три сырых яйца.

На 1 кочан капусты средней величины – 500 г мяса-мякоти, 3 ст. ложки масла, 125 г белого хлеба, $^3/_4$ стакана молока и стакан сметаны.

СОЛЬ

Соль была прежде сравнительно дорогим продуктом. В народе сложили о соли ряд пословиц: «Ушел не солоно хлебавши»; «Без соли, без хлеба – худая беседа»; «Без соли – стол кривой». Соль – необходимая составная часть пищи.

В организме взрослого человека содержится около 3 кг различных минеральных солей. Соли участвуют в построении клеток и входят в состав всех жидкостей организма. Определенная концентрация солей необходима для поддержания условий, при которых живут и функционируют клетки тела.

Одной из важнейших солей, необходимых для жизни клеточных элементов, является поваренная соль.

Поваренная соль состоит почти исключительно из хлористого натрия, которого в ней содержится не менее 98 проц., остальное количество падает на ценные примеси бромистых, йодистых, магниевых, калиевых и других солей.

Хлористый натр нужен организму для образования желудочного сока, для поддержания в растворимом состоянии некоторых белковых веществ; он входит в состав пота, слез, слизи и других секреторных жидкостей. Обычный суточный расход хлористого натрия у взрослого человека составляет 15–20 г.

В силу этого добавление в пищу поваренной соли необходимо.

Предприятия Главного управления соляной промышленности выпускают соль чистую, без примесей, расфасованную в коробки или мешки.

Совет хозяйкам

Если у вас лезвие ножа вывалилось из рукоятки, возьмите квасцов, истолките их и заполните ими пустоту в рукоятке. Потом стержень ножа разогрейте и воткните в рукоятку.

КОНСЕРВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Краснодарский научно-исследовательский институт консервной промышленности разработал технологические процессы производства консервов из яблок, абрикосов, моркови, свеклы, шпината, горошка и протертых томатов.

Консервы эти, предназначенные для питания детей в возрасте от шести месяцев, богаты содержанием витамина С.

Консервный комбинат им. Микояна в станице Крымской в 1938 г. уже изготовил более 300 тыс. банок этих консервов.

В последнем году третьей пятилетки консервная промышленность Наркомпищепрома СССР выпустит 3 млн. банок консервов для детей (из тонко протертых плодов и овощей).

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

Отобрать крупный картофель без наружных изъянов, тщательно промыть и, не очищая (в кожуре), запечь. После этого картофель разрезать пополам, вынуть ложкой картофельную мякоть из кожуры и протереть. В полученное пюре добавить часть натертого сыра, горячее молоко, масло, соль и молотый перец. Все это перемешать и нафаршировать картофельную кожуру, посыпать ее сверху тертым сыром, смазать маслом и поставить в горячий духовой шкаф, чтобы фарш зарумянился.

В пюре можно прибавлять яйца сырые или крутые, рубленые с луком, рубленое вареное мясо или вареную рыбу.

На 6–8 картофелин – 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_4$ стакана молока и 25 г сыра.

ГРИБЫ

Для приготовления блюд из грибов используют белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, сморчки, маслята и лисички. У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделить шляпку от ножки, промыть и ошпарить горячей водой.

У шампиньонов ножки надо очистить от земли, а со шляпок снять тонкую пленку; затем шампиньоны положить в кастрюлю с холодной водой, добавить немного лимонной кислоты, чтобы предохранить грибы от потемнения. Потом шампиньоны надо переложить в другую чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонной кислоты и кипятить грибы 20 мин.

Сморчки и лисички надо перебрать, ножки очистить от земли, промыть и кипятить 10 мин. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жарить. У маслят нужно очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

ГРИБЫ БЕЛЫЕ В СМЕТАНЕ

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавить чайную ложку муки и смешать; затем положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа. На 500 г свежих грибов – 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана сметаны, 25 г сыра и 1 чайную ложку муки.

Другие сорта грибов (шампиньоны, сморчки, подберезовики, подосиновики, опенки) приготовляются таким же образом. Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, изрезать и прожарить. В остальном поступить так же, как и со свежими грибами.

ГРИБЫ БЕЛЫЕ ЖАРЕНЫЕ С ЛУКОМ

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче грибы посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым грибам при желании можно добавить жареный картофель.

На 500 г свежих грибов–3 ст. ложки масла и 1 головку лука.

ШАМПИНЬОНЫ ЖАРЕНЫЕ

Грибы очистить, промыть и отсушить на салфетке. Нарезав ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде. Подать горячими.

На 500 г шампиньонов – по 3 ст. ложки муки и масла.

ГРИБЫ, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЮТСЯ В ПИЩУ:

1. Белый гриб.
2. Подосиновик.
3. Подберезовик.
4. Подгруздок.

ГРИБЫ, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЮТСЯ В ПИЩУ:

5. Рыжик.

6. Шампиньон.

7. Сыроежка.

8. Опенки.

СМОРЧКИ В СМЕТАНЕ

Корешки сморчков очистить от земли, после чего грибы промыть и положить на 10 мин. в кипящую воду, затем снова промыть в холодной воде. Подготовленные грибы нарезать небольшими дольками, посолить, положить на сковороду и обжарить на масле, посыпать мукой, еще раз поджарить, а затем добавить сметану, прокипятить и посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Готовые сморчки посыпать зеленью петрушки.

На 500 г сморчков – 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 25 г сыра, 1 чайную ложку муки.

ГРИБЫ, ТУШЕНЫЕ В СЛИВКАХ

Свежие грибы – белые, подберезовики, подосиновики – очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец (горошком) и лавровый лист, и положить в кастрюлю – в грибы. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на час для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

На 500 г грибов – 1 стакан сливок и 1 ст. ложку масла.

ГРИБЫ (ЛИСИЧКИ, ОПЕНКИ, СЫРОЕЖКИ) ТУШЕНЫЕ

Грибы очистить, промыть и вскипятить в подсоленной воде. Откинув на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2–3 ст. ложки мясного бульона, накрыть крышкой и тушить примерно 30 мин. При подаче добавить рубленую зелень и размешать.

На 500 г свежих грибов – 3 ст. ложки масла.

БОБОВЫЕ, КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

«…Важнейшей задачей пищевой, как и легкой промышленности, является внедрение хороших сортов продукции и их популяризация в населении путем хорошо поставленной рекламы. Наша промышленность, производящая товары широкого потребления, должна считаться с отсталостью значительной части потребительской массы, особенно в деревне, и перед ней стоит задача вызывать определенные запросы и воспитывать вкусы потребителей. Этим мы не привыкли заниматься, когда у нас не было настоящей торговли и господствовало распределение по карточкам. Но обстановка изменилась и требует теперь работы по-новому».

В. Молотов

БОБОВЫЕ БЛЮДА

К бобовым культурам относятся горох, фасоль и чечевица. Они отличаются высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белковых веществ.

Бобовые содержат также достаточное количество углеводов, но бедны жирами. При добавлении масла, свиного сала, копченой грудинки из гороха, фасоли и чечевицы можно приготовить много вкусных, питательных блюд.

Бобовые в готовом виде можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

Чтобы горох, фасоль или чечевица быстрее и равномернее разваривались, их следует предварительно замачивать в холодной воде в течение 3–4 час. Для получения пюре бобовые можно варить, предварительно не замачивая.

ЧЕЧЕВИЦА В МАСЛЕ

Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить двумя стаканами холодной воды и оставить для замачивания на 3–4 часа. После этого воду слить, снова залить чечевицу двумя-тремя стаканами воды и поставить варить. Перед окончанием варки положить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна сделаются мягкими, оставшуюся воду слить, чечевицу заправить маслом и подавать.

Чечевицу можно также заправить поджаренным луком. Для этого одну луковицу среднего размера нужно мелко нарезать и поджарить с небольшим количеством масла. Остальное масло положить непосредственно в чечевицу.

Чечевица в томате с луком делается так же, только в поджаренный лук нужно добавить 3–4 ст. ложки томата-пюре и дать прокипеть. Чечевица в сметане с луком приготовляется так же, как с одним луком: в поджаренный лук добавить $^1/_2$ стакана сметаны и дать вскипеть.

На 1 стакан чечевицы – 2 ст. ложки масла и $^1/_2$ чайной ложки соли.

ЧЕЧЕВИЦА, ТУШЕНАЯ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Промытую чечевицу замочить в холодной воде в течение 3–4 час., затем воду слить.

Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка прожарить его вместе с грудинкой.

Дуршлаг.

Совет хозяйкам

Как облегчить боль от ожога?

Смочите кусочек марли раствором марганца, приложите ее к обожженному месту и забинтуйте.

ИЗ ПРОШЛОГО

Чай был недоступен

Ванька Жуков в письме на деревню дедушке жаловался:

«А еды нету никакой. Утром дают хлеба, в обед каши и к вечеру тоже хлеба, а чтоб чаю или щей, то хозяева сами трескают». (А. Чехов, «Ванька».)

В царской России чай был недоступен беднейшим слоям населения. По этому поводу А. Шингарев в книге «Вымирающая деревня» писал:

«Ничтожное потребление населением чая, сахара – факт давно известный относительно русской деревни. Эти продукты не по плечу ей: особенно они недоступны бюджету безземельных или «на нищенском» наделе сидящих крестьян. Ну что такое, например, представляет 115 фунтов сахара в год для всей Моховатки, где 70 семей и 520 душ населения: $^{2}/_{10}$ фунта в год на человека – количество почти невесомое, допустимое лишь в том случае, если чай, например, пить не «в накладку» и даже не «в прикуску», а «в приглядку», как шутя любят говорить крестьяне...

Чай в Моховатке тоже почти не потребляется... Пьют моховатцы, по их словам, больше сушеную «душицу».

В капиталистических странах и теперь сахар и чай доступны далеко не всем. «Бедняки сахара не покупают и вообще чаю не пьют, ибо пить не с чем». (Из книги «Польские крестьяне о своей жизни».)

Совет хозяйкам

Пятна на материях от кофе удаляются смесью из разведенного пополам с водой глицерина с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

После этого чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульона, добавить томат-пюре, соль, перец (горошком), лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить в течение 30 мин. Перед подачей готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

На 1 стакан чечевицы – 150 г грудинки, 2 головки лука, 1 ст. ложку томата-пюре.

ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ЧЕЧЕВИЦЫ

Горох или чечевицу перебрать, промыть и затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль, после чего горох или чечевицу размешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо размешать.

На 1 стакан гороха или чечевицы – 2 ст. ложки масла, 1 головку лука и $^{1}/_{2}$ чайной ложки соли.

КЛЕЦКИ ИЗ ГОРОХА С СУХАРЯМИ

Приготовить пюре из гороха, добавить поджаренный лук, муку, яйцо, соль; все это хорошо размешать. Из полученной массы сделать круглые клецки величиной с грецкий орех, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 8–10 мин., после чего вынуть из воды шумовкой и полить маслом, смешанным с поджаренными толчеными сухарями.

На 1 стакан гороха – по 2 ст. ложки масла и пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей, 1 головку лука и 1/2 чайной ложки соли.

ХЛЕБ ИЗ ЯБЛОЧНОГО ТЕСТА

В хлебных магазинах Москвы, Ленинграда и других городов продаются различные хлебобулочные изделия, в которые в качестве составной части входит яблочное тесто (пюре).

Яблочные хлебцы, например, выпекают по такой рецептуре: ржаная мука, яблочное тесто, сахар, корица, сода.

Продаются яблочные коврижки, промазанные двойным слоем яблочного повидла, кольцевые пряники, баранки и другие изделия.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Существует двух видов каша – рассыпчатая и вязкая. Рассыпчатая каша приготовляется из цельной, недробленой крупы (рис, перловая крупа, гречневая – ядрица и смоленская) или из крупнодробленой. Вязкую кашу (главным образом молочную) можно варить из любого сорта крупы.

При варке каши очень важно соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости. Для рассыпчатой каши это соотношение» является постоянным, а для вязкой – оно может колебаться в зависимости от желательной густоты каши.

Перед заваркой крупу (пшено, рис и перловую) промывают два-три раза в холодной воде. Если крупа сильно засорена, ее предварительно просеивают через сито или перебирают. Гречневую крупу (ядрицу) промывают в том случае, если в ней есть пыль. После промывки ядрицу можно обсушить и слегка обжарить.

Для варки рассыпчатых каш берется вода в таком количестве, чтобы крупа набухла. При недостатке воды каша получается суховатой, при излишке – вязкой.

Как правило, при заварке каши крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, изредка помешивая, до загустения, после чего поставить в водяную баню или в духовой шкаф, чтобы каша упрела. Для различных сортов крупы время упревания разное. Кастрюлю с кашей, поставленной для упревания, следует плотно накрыть крышкой. В тех случаях, когда упревание происходит в очень жарком духовом шкафу, кастрюлю ставят на сковороду с водой, чтобы каша не пригорела.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

На сковороду положить столовую ложку масла, растопить его и всыпать крупу. Сковороду поставить на плиту (на слабый огонь) или в духовку. Крупу, часто помешивая, надо держать на огне до тех пор, пока она не подрумянится. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, посолить ее и кипятить.

КРЕКЕР

Это сухой бисквит, который рекомендуется подавать к бульонам и использовать для приготовления бутербродов.

Московские и ленинградские кондитерские фабрики выпускают крекер с тмином, с сыром, слоеный, столовый и др.

Когда вода закипит, всыпать крупу и, изредка ее помешивая, варить до загустения. После этого кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить упревать на 1–1 1/2 часа.

В русской печи каша приготовляется несколько иначе. Крупу, не поджаривая, засыпают в горшок, заливают тремя стаканами кипятку, солят, кладут 1 ст. ложку топленого масла и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее нужно промешать, накрыть горшок крышкой и поставить в закрытую печь для упревания на 3–5 час. Горячую кашу перед подачей на стол нужно хорошо размешать, положить в нее 1–2 ст. ложки масла.

На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги на 15 мин. положить в холодную воду, затем, вынув из воды, снять с них пленку, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Положив соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде 10–15 мин. После этого мозги вынуть из воды, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.

На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 2–3 ст. ложки масла, 300 г мозгов, 1 1/2 чайных ложки соли, 1 чайную ложку уксуса.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, а затем каждую половину нарезать на тонкие ломтики. Нарезанные яйца вместе с маслом положить в готовую кашу и размешать.

На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 2–3 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при тихом кипении 1–1 1/2 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Мелко нарезать лук и поджарить на сковороде с маслом. Потом добавить в него еще 1–2 ст. ложки масла и нарубленный ливер, по вкусу посолить и посыпать перцем. Когда ливер с луком слегка поджарится, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.

На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 2–3 ст. ложки масла, 300 г легкого, 1–2 головки репчатого лука, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить. Холодную кашу разложить в тарелки и залить молоком.

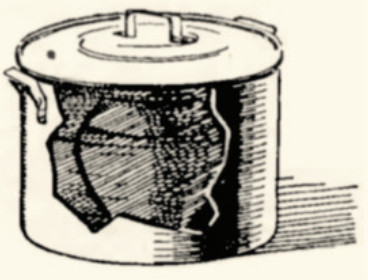
На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 1–1 1/2 ст. ложки масла, 2 л молока, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить тремя стаканами холодной воды и оставить в воде на 1–1 1/2 часа. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать поджаренную крупу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1–1 1/2 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом. Поджаренный лук смешать с кашей.

В этой каше коровье масло можно заменить растительным.

На 500 г гречневой крупы (ядрицы) – 2–3 ст. ложки масла, 50 г грибов (белых сушеных), 2 головки репчатого луку, 1 чайную ложку соли.



Так следует варить кашу на пару. В большую посуду вода наливается до половины.

●

«КАША САМА СЕБЯ ХВАЛИТ»

«Какая ни уварись: изо ржи – оржаная, из ячменя – яшная, из гречи – грешневая, – всякая каша хороша и каждая сама за себя ответит. Нечего ее хвалить и попусту слова терять, когда налицо самое дело в незатейливом и скромном виде, с наглядными и ощутительными достоинствами. Никто не мудрил, не ломал головы: налил в горшок воды, насыпал крупы, присолил, поставил на огонь, – она и уварилась. Не зевай только, чтобы каша не перекипела, когда вода забьет ключом, и не ушла бы из горшка...»

С. Максимов
«Крылатые слова»

●

Совет хозяйкам

Как склеить разбитую посуду?

Стекло и фарфор склеивают смесью из жидкого стекла с мелом (зубным порошком). Полужидкую массу наносят на края излома и соединяют их. Этот клей высыхает через 1–1 1/2 суток.

ЗНАЧЕНИЕ САХАРА ДЛЯ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Главнейшие вещества, необходимые человеческому организму, – белки, жиры и углеводы. Углеводы (сахар) являются одним из главных источников энергии, т. е. мускульной силы. При сгорании в организме 1 г углевода дает около 4,1 калории.

Углеводы человек принимает в виде крахмала и сахара. Последний в пищевом отношении – чистый углевод.

Есть несколько видов сахара: плодовый (фруктоза), молочный (лактоза), картофельный (глюкоза) и др. Но лучший по усвояемости из всех видов сахара – это свекловичный (сахароза). Это тот самый сахар, который продается в виде сахарного песка или рафинада.

Недостаточное потребление сахара вызывает в организме углеводный голод, который сказывается в общем ослаблении организма, падении мускульной силы, похудании.

Нормальное содержание углеводов в пищевом рационе – 40–60 проц. всего количества калорий.

Сахар имеет особенно большое значение в пище ребенка. Повышенные требования растущего организма, большая подвижность ребенка, необходимость быстрого восстановления затраченной энергии увеличивает потребность детского организма в углеводах.

В первое время все потребности ребенка покрываются одним молочным сахаром, но уже с 5 месяцев появляется надобность и в сахаре других видов.

Ребенок в возрасте до 10 лет должен получать в сутки от 10 до 15 г углеводов (сахара) на каждый килограмм своего веса. В более позднем возрасте достаточно 8–10 г.

Недостаток углеводов (сахара) вызывает в детском организме замедление роста, а также нарушение водного обмена.

КАША ИЗ СМОЛЕНСКОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ

В кастрюлю влить семь стаканов воды и, вскипятив ее, посолить, положить столовую ложку масла, непрерывно помешивая, всыпать крупу и варить до загустения. После этого кастрюлю с кашей плотно накрыть и поставить на 40–50 мин. для упревания. В готовую кашу положить 1–2 столовых ложки масла и размешать.

На 500 г смоленской крупы – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

КАША ИЗ СМОЛЕНСКОЙ КРУПЫ С МОЗГАМИ

Сварить рассыпчатую кашу из смоленской крупы. Подготовить мозги так же, как для гречневой каши, и смешать их с горячей кашей.

На 500 г смоленской крупы – 2–3 ст. ложки масла, 300 г мозгов, 1 1/2 чайных ложки соли, 1 чайную ложку уксуса.

КАША ИЗ СМОЛЕНСКОЙ КРУПЫ С ДИЧЬЮ

Сварить рассыпчатую кашу из смоленской крупы. Рябчика или куропатку ощипать, выпотрошить, хорошо промыть и поджарить на масле. Когда дичь будет готова, отделить мясо от костей, мелко его нарезать, снова слегка поджарить на масле и смешать с кашей.

На 500 г смоленской крупы – 1 рябчика или 1 куропатку, 2–3 ст. ложки масла, 1/2 чайной ложки соли.

ПШЕННАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить четыре стакана воды, положить столовую ложку масла и соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50–60 мин. для упревания. В готовую кашу положить I–2 ст. ложки масла и размешать.

Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить 7–8 стаканов воды и всыпать 2 чайные ложки соли. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить 10–15 мин. После этого воду слить, в кашу положить столовую ложку масла и поставить на 40–50 мин. для упревания.

В готовую кашу положить 1–2 столовых ложки масла и размешать. При варке каши таким способом специфический вкус пшена несколько ослабевает.

На 500 г пшена – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 мин. После этого крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, добавить столовую ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения.

После этого поставить на 1 1/2 часа для упревания.

В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать.

На 500 г перловой крупы – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

ЯЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

Влить в кастрюлю 4 1/2 стакана воды, положить столовую ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать ячневую крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30–40 мин. для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом. Таким же образом и при таком же соотношении продуктов варится крутая каша из дробленой овсяной крупы.

На 500 г ячневой крупы – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Прежде...

Прежде торговцы наживы ради в молоко подливали воду, снимали с него сливки; чтобы молоко не скисло, подмешивали в него соду, борную кислоту и пр. В «скоромные дни», когда спрос на молоко увеличивался, подливали воды еще больше, чем обычно.

Контроль за продажей молока и других продуктов питания был поставлен плохо. В 1891 г. Петербургская дума постановила «устроить на Сенной площади в здании бывшей гауптвахты городскую аналитическую лабораторию, ассигновать на этот предмет 9 тысяч рублей». Лаборатория имела всего 6 химиков и бактериологов.

Вот, что показывали анализы молока, присылаемого в лабораторию: молоко, направленное торговым санитарным врачом с Андреевского рынка, содержало только 1,9 процента жира, молоко с возов Обуховской площади – 2,3 процента, из городской богадельни – 2,6 процента, из полиции (наверно какой-нибудь петербуржец в своем возмущении качеством молока дошел до городового!) – 0,1 процента!

Теперь...

В нашей стране, где забота о человеке, о его здоровье – превыше всего, постановка контроля за производством и продажей продуктов питания не может идти ни в какое сравнение с тем, что было раньше. Например, лаборатория пищевой гигиены Ленинградского городского отдела здравоохранения имеет около 40 химиков и бактериологов и производит ежегодно десятки тысяч анализов.

Молоко, выпускаемое Ленинградским молочным комбинатом, конечно, не фальсифицируется никак и никогда. Минимальная жирность молока, допускаемая у нас стандартом, – 3,2 процента.

ЯЧНЕВАЯ КАША СО СВИНЫМ ИЛИ БАРАНЬИМ САЛОМ

Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30–40 мин.

На 500 г ячневой крупы – 100 г сырого свиного сала или бараньего (внутреннего сала), 1 чайную ложку соли.

РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда вода закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до загустения. После этого кашу поставить для упревания на 50 мин.

На 500 г риса – 2–3 ст. ложки масла, 1 чайную ложку соли.

РИСОВАЯ КАША С КЕТЧУПОМ И СЫРОМ

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить в сотейник или на сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая до тех пор, пока рис слегка зарумянится. Затем залить горячим томатным соусом или кетчупом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

На 250 г риса – 3 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана томатного соуса или кетчупа, 30 г тертого сыра.

САГОВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20–30 мин. В готовую кашу положить масло и размешать.

На 250 г саго – 2 ст. ложки масла, $^3/_4$ чайной ложки соли.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

Молочную кашу варят из всех видов крупы, за исключением гречневой крупы-ядрицы.

Для приготовления молочной каши берут свежее цельное или снятое молоко (в последнем случае нужно добавлять в кашу масло). Можно также пользоваться сухим или сгущенным, молоком. На сгущенном молоке рекомендуется готовить кашу, в которую кладут сахар.

Молочную кашу варят вязкой, не крутой.

В готовую молочную кашу можно добавлять сливочное масло и сахар (по вкусу).

РИСОВАЯ КАША

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5–8 мин., после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15 мин.; затем положить сахар и соль, размешать, накрыть крышкой и поставить упревать на 10–15 мин. в водяную баню.

Перед подачей на стол можно в кашу положить масло.

На 250 г риса – 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахару, 1/4 чайной ложки соли.

ПЕРЛОВАЯ КАША

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10–12 мин. Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.

На 250 г перловой крупы – 4 стакана молока, 1/2 ст. ложки сахару, 1/4 чайной ложки соли.

СПОСОБ УПОТРЕБЛЕНИЯ КРУПЫ «ГЕРКУЛЕС» И ТОЛОКНА

Толокно и крупа «геркулес» рекомендуются лицам, страдающим малокровием, нервным переутомлением, болезнями пищеварительных путей, детям – для укрепления здоровья и увеличения веса, кормящим матерям.

Как употреблять толокно? Две-три чайные ложки толокна размешать в небольшом количестве воды, молока или бульона, чтобы получилась жидкая кашица. Затем, непрерывно размешивая, долить стакан той же жидкостью. Для вкуса можно прибавлять сахар, соль, масло.

Крупу «геркулес» употребляют так: в хорошо прокипяченные 3 чашки воды или молока (или того и другого) добавить, немного соли, 1 чашку крупы и варить в течение 15– 20 мин. Для вкуса можно добавлять сахар, варенье, масло, молоко.

Рекомендуется добавлять толокно в какао или шоколад (1 чайную ложку на 1 стакан); получается приятный и полезный напиток. Многие добавляют толокно и крупу «геркулес» в супы, бульоны и другие жидкие блюда (по 2–3 чайных ложки на 1 тарелку). Эти продукты рекомендуются также для приготовления жидких кашиц, отваров и печений.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ

Творожные сырки вырабатываются из жирного творога, масла, сахара и других сладких и ароматических веществ.

Творожные сырки в зависимости от способа их приготовления бывают сладкие, соленые, тминные, глазированные, цукатные, мягкие и другие.

Творожные сырки имеют нежную консистенцию, приятный вкус и запах.

Сладкие, соленые и тминные сырки приготовляются из жирного творога, сахара, ванили, соли и тмина. Они содержат от 16 до 17,5 проц. жира.

Цукатные сырки приготовляются из жирного творога с добавлением масла, сахара, ванили и цукатов. В этих сырках содержится до 23 проц. жира. Цукатный сырок рекомендуется подавать к утреннему чаю или кофе.

Глазированные сырки приготовляются также из жирного творога, сахара и ванили. Готовый сырок погружается в шоколадную смесь – глазируется. По внешнему виду этот сырок похож на мороженое «эскимо».

Добавляя в творожную массу орехи, кофе, шоколад и пр., можно получить очень много разновидностей сырков, отличающихся тонким вкусом.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГРИБНОЙ ПУДДИНГ

Сварив, отжав и мелко изрубив потребное количество хороших грибов, прибавляют несколько обжаренных в масле луковиц, немного перцу, по вкусу соли, 1/2 фунта орехового или макового масла, немного грибного или рыбьего бульона и достаточное количество тертого белого хлеба, чтобы вышло густое тесто. Выложив его в намазанную маслом кастрюлю, поставить в печь до готовности и подать к столу с белым или красным соусом.

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

ПШЕННАЯ КАША

В кипящее молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 30 мин.

После этого положить сахар, посолить, размешать и поставить кашу для упревания на 15–20 мин.

На 250 г пшена – 4 стакана молока, 1 ст. ложку сахару, 1/4 чайной ложки соли.

КАША ИЗ СМОЛЕНСКОЙ КРУПЫ

Каша приготовляется так же, как пшенная, обычно, без добавления сахара, но с большим количеством молока. Крупа для этой каши не промывается.

На 250 г смоленской крупы – 6 стаканов молока, 1/4 чайной ложки соли.

МАННАЯ КАША

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10–15 мин. до загустения. После этого положить сахар, соль и размешать.

В кашу можно положить сахар и 1–2 ст. ложки масла.

Ячневая или овсяная каша приготовляется так же, как манная молочная, но молока нужно взять 3 стакана, а сахар добавлять не следует.

На 200 г манной крупы – 5 стаканов молока, 1 ст. ложку сахару и 1/2 чайной ложки соли.

КАША «ГЕРКУЛЕС»

В горячее молоко засыпать крупу и варить 15–20 мин. до загустения, посолить и размешать.

В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла.

На 200 г крупы «геркулес» – 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить в течение 10 мин., затем засыпать промытое пшено, положить соль и, помешивая, продолжать варить еще 15–20 мин. до загустения. Сваренную кашу поставить на 25–30 мин. на водяную баню или в духовой шкаф для упревания. Пшенную кашу с тыквой можно приготовить и на воде.

На 250 г пшена – 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 чайную ложку сахару, 1/2 чайной ложки соли.

КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

Запеканки приготовляют главным образом из пшена, риса и манной крупы.

Для запеканки нужно приготовить густую, вязкую кашу. При варке этой каши на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.

Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно надо смазать маслом. Дно и края сковороды следует посыпать толчеными сухарями, чтобы запеканка не пригорела. Выложенную на сковороду кашу надо разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 мин. до образования румяной корочки.

Свежие яйца можно заменить консервированными (меланж) или яичным порошком (1 чайная ложка яичного порошка равна 1 яйцу).

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запечь в духовой шкаф или печку на 20–30 мин.

На 250 г гречневой крупы – 500 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАК ДЕЛАТЬ ГРИБНОЙ СОУС

Грибы положить в кастрюльку с куском масла, одною луковицею и куском ветчины, влить стакан бульону, и всему сему дать поджариться, прибавить еще стакан сливок; когда же все сие укипит, то влить еще сливок, и подваря несколько, класть на блюдо и подавать.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ ПОД СОУСОМ

Взять грибов белых, сварить и изрезать штуками, положить в кастрюльку луку, взять миндалю полфунта, истолочь мелко, поджарить луку с маслом, накатить сливками, и дать кипеть; потом положить зеленого луку, гвоздики, и, уварив хорошенько, подавать в соуснике на стол.

«Новейшая и полная поваренная книга» (1790 г.)

КОЛБАСА И КОПЧЕНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Выпуск колбас и копченых изделий у нас растет с каждым годом, расширяется их ассортимент. В 1932 г. предприятия Главного управления мясной промышленности выпустили 56,2 тыс. т колбас и копченых изделий, в 1936 г. – 245,2 тыс. т, а в 1938 г. – 369,7 тыс. т.

Ассортимент колбасных изделий в 1932 г. состоял из 14 сортов, в 1934 г. – из 41 и в 1938 г.– из 118 сортов.

Свыше 100 сортов колбасных изделий вырабатывают предприятия Народного комиссариата мясной и молочной промышленности СССР. Любительскую, полтавскую, языковую и десятки других сортов колбас, которые могут удовлетворить самые разнообразные вкусы потребителей, можно купить в магазине.

Колбасы и копченые изделия вырабатываются по строгой рецептуре. В ассортимент колбасных изделий входят все сорта, имеющиеся на мироном рынке, начиная с массовых и кончая деликатесными.

В числе вареных колбас выпускается «докторская» без перца. Выпущена «мартаделла»; она имеет острый вкус, лучше сохраняется, чем вареная колбаса других видов.

(Окончание на следующей странице)

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ, РИСОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ

В кипящее молоко засыпать крупу и варить до загустения; после этого посолить, положить сахар, хорошо размешать, выложить на приготовленную сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на 5–6 кусков. Перед подачей на стол полить запеканку маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром или залить сметаной.

На 250 г крупы – 3 стакана молока, 2 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке сахару и сухарей, 1/4 чайной ложки соли.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или провернутый на мясорубке, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду (предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями), разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40– 50 мин. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 250 г гречневой крупы – 200 г творогу, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, по 2 ст. ложки сахару и масла, 1/2 чайной ложки соли.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку, сметану, яйца, сахар и посолить. Всю массу хорошо перемешать, выложить на противень или сково-

роду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и поставить в горячий духовой шкаф на 30–40 мин.

Перед подачей на стол полить крупеник растопленным маслом. При желании можно масло заменить сметаной.

На 250 г гречневой крупы – 2 ст. ложки масла, 200 г творогу, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахару, 1/2 чайной ложки соли.

БИТКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

В кипящую подсоленную воду (1 1/2 стакана) засыпать крупу и варить 30–35 мин. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджаривать на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.

При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.

На 250 г гречневой крупы – 100 г творогу, 2 яйца, 1 чайную ложку сахару, 1/2 стакана толченых сухарей, 2 ст. ложки масла, 1/2 чайной ложки соли.

БИТКИ ИЗ РИСА, ПШЕНА, ЯЧНЕВОЙ ИЛИ МАННОЙ КРУПЫ

Приготовить кашу так же, как для запеканок. Не давая ей остыть, разделать в виде битков, обвалять их в толченых сухарях, положить на сковороду и поджарить в масле с обеих сторон до румяной корочки.

При подаче на стол полить маслом или сметаной. При желании вместо масла битки можно полить горячим ягодным киселем.

На 250 г крупы – 3 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку сахару, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана сухарей.

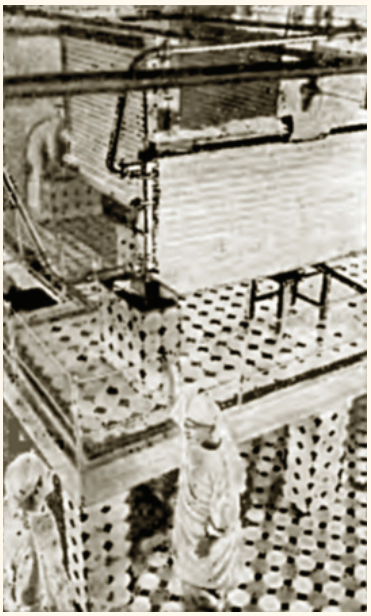
КОЛБАСА И КОПЧЕНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

(Окончание)

Среди многих сортов копченых колбас имеются свиная салями из одной свинины и московская первого сорта– из говядины и шпига. Выпускаются шесть сортов ливерной колбасы, в том числе ливерная яичная высшего сорта, из свинины и свиной печени, на молоке и яйцах, а также ливерная копченая. Впервые начат выпуск кровяных колбас и 10 сортов мясного хлеба, широко распространенного в Америке. Кроме того выпускаются специальные сорта колбас: куриная, еврейская, баранья и «суджук». Копченых изделий из свинины выпускается 23 сорта.

В капиталистических странах больше всего фальсификации в колбасном производстве. На советских предприятиях колбаса вырабатывается строго по рецепту, под специальным контролем инженеров-технологов и санитарных врачей.

Вареная ветчина, свиное сало, копченая грудинка, бекон – хорошие готовые блюда на завтрак и ужин.



Цех пастеризации на Московском молочном комбинате им. Горького.

НОВЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СЫВОРОТКИ

Из сыворотки, подвергнутой специальной обработке, молочные заводы вырабатывают несколько полноценных продуктов. К их числу прежде всего надо отнести альбуминное молоко. Это молочнокислый напиток, содержащий значительное количество сливок. Ценность альбуминного молока прежде всего в большом содержании молочного белка–альбумина.

Из сыворотки вырабатываются также альбуминный творог, альбуминные сырки и другие продукты.

КЛЕЦКИ

Клецки приготовляют из пшеничной и гречневой муки, манной крупы и толокна.

Клецки формуются следующим образом. Взять тесто столовой ложкой и прижать к стенке кастрюли с таким расчетом, чтобы тесто в ложке лежало плотно. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделить кусочек теста и опустить его в кипящую подсоленную воду. Клецки делают несколько удлиненной формы и более или менее одинаковыми по величине.

Свежие яйца для клецок можно заменять консервированными – меланжем (стакан меланжа равен пяти яйцам), а также яичным порошком (1 чайная ложка яичного порошка равна 1 яйцу).

Клецки в масле, сухарях и сметане подаются как отдельное блюдо, а также могут служить гарниром к мясным блюдам. Клецки в молоке можно подать на второе или, на третье блюдо.

КЛЕЦКИ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ИЛИ МАННОЙ КРУПЫ В МАСЛЕ

Вскипятив в кастрюле $3\,^1/_2$ стакана воды, посолить ее, положить ложку масла, затем засыпать манную крупу или муку и варить 6–8 мин., непрерывно помешивая. Заварившееся тесто снять с огня и, не давая остыть, по одному отбить в тесто сырые яйца, каждый раз размешивая его.

Из полученного теста сделать клецки, которые надо опускать в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 5–7 мин. Готовые клецки выбрать из воды шумовкой на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода, положить на тарелку, полить распущенным сливочным маслом и подавать на стол.

Вместо масла клецки можно залить сметаной. В этом случае масла взять только 1 ложку – для приготовления самого теста и 1/2 стакана сметаны.

На 250 г манной крупы или пшеничной муки – 5 яиц, 4 ст. ложки масла, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

КЛЕЦКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ В МОЛОКЕ

В кастрюлю влить два стакана воды, положить соль и масло и поставить на огонь. Когда вода закипит, засыпать гречневую муку и, непрерывно помешивая, варить 5–7 мин. После этого в тесто по одному отбить яйца и перемешать. Клецки класть в кипящее молоко и варить 5–7 мин. На стол клецки подаются в том же молоке, в котором они варились.

На 250 г гречневой муки – 2 яйца, 1 ст. ложку масла, 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

КЛЕЦКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ В МАСЛЕ С СУХАРЯМИ

Подготовить тесто так же, как для гречневых клецок в молоке. Разделать клецки и класть их в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 5–7 мин. Готовые клецки выбрать из воды шумовкой. При подаче на стол полить клецки маслом, смешанным с толчеными сухарями. Толченые сухари предварительно надо просеять через сито и подрумянить.

На 250 г гречневой муки – 2 яйца, 1 ст. ложку толченых сухарей, 2 ст. ложки масла, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

КЛЕЦКИ ИЗ ТОЛОКНА В МОЛОКЕ

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков. В полученное тесто выпустить сырые яйца, посолить и снова перемешать.

ПРЕЖДЕ И ТЕПЕРЬ

Обратимся к энциклопедическому словарю Брокгауза и Ефрона. Перелистаем тома этой солидной энциклопедии. Вот, что сказано там, например, о колбасе.

«Колбасы представляют весьма распространенную форму потребления мяса. Приготовление колбасы имеет целью: 1) консервирование мяса, 2) утилизацию в более вкусной форме сбоя, т. е. таких частей убойного скота, которые сами по себе не особенно пригодны для употребления в пищу, для чего к ним примешиваются лучшие сорта мяса, жир и пряности. На колбасу идет вообще мясо низших сортов».

Так было прежде. А теперь? Какой колбасой снабжают мясные комбинаты население нашей страны? Приведем лишь выдержки из рецептур, которыми руководствуются на всех мясных комбинатах Союза.

Вот из чего делается, например, такая популярная, широко распространенная колбаса, как **любительская**:

Сырье

Мясо говяжье высшего сорта – 35 кг.
Свинина нежирная – 40 кг.
Шпиг твердый – 25 кг.
Итого 100 кг.

Специи (на 100 кг сырья)

Соль – 3 кг.
Сахар – 100 г.
Перец черный – 50 г.
Мускатный орех – 25 г.

Вот, что сказано в энциклопедии Брокгауза и Ефрона об **угличской** колбасе:

«Угличская колбаса приготовляется из мяса старых быков и коров, которое вообще не годится для потребления в пищу; такое мясо оставляется в подвале на несколько недель, пока кости не станут легко от него отделяться; к полуразложившемуся мясу примешивается измельченное свиное сало, затем колбасная масса солится, вполне плотно набивается в кишки и коптится».

(Окончание на следующей странице)

Из теста делать клецки, класть их в горячее молоко и варить 8–10 мин. На стол клецки подавать в молоке, в котором они варились.

На 250 г толокна – 2 яйца, 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

КЛЕЦКИ ИЗ ТОЛОКНА В МАСЛЕ С СУХАРЯМИ

Приготовить тесто так же, как и для клецок из толокна в молоке. Клецки, разделывая, опускать в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 8–10 мин. Затем выбрать их шумовкой из воды, положить на тарелку и полить растопленным маслом, перемешанным с просеянными, подрумяненными сухарями.

На 250 г толокна – 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложку толченых сухарей, 1/2 чайной ложки соли (в тесто).

КИСЕЛЬ ИЗ ТОЛОКНА С МОЛОКОМ

Толокно высыпать в кастрюлю и, залив 4 стаканами теплой воды, размешать, чтобы не было комков. В полученное тесто положить (в различных местах) 2–3 корочки черного хлеба. Кастрюлю с тестом накрыть крышкой и поставить в теплое место на 5–6 час. для заквашивания.

После того как тесто заквасится и поднимется примерно на одну треть, хлебные корки вынуть, а тесто развести 4 стаканами воды, положить сахар, посолить, размешать, процедить через сито в кастрюлю, которую затем поставить на слабый огонь, и, помешивая, варить кисель до загустения.

Готовый кисель разлить в глубокие тарелки и подавать с горячим или холодным молоком.

На 250 г толокна – 2 ст. ложки сахару, 4 стакана молока, 1 чайную ложку соли.

КОРНФЛЕКС С МОЛОКОМ

Корнфлекс всыпать в тарелку, прибавить изюм, тщательно промытый в теплой воде (или пропаренный), или мелко нарезанный чернослив. Перед подачей на стол залить холодным молоком.

На 1 стакан корнфлекса – 1/4 стакана изюма или чернослива, 2 стакана молока или сливок.

ПЕЛЬМЕНИ В МАСЛЕ

Приготовить пельмени, как указано в рецепте «Бульон с пельменями» (см. стр. 40). Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 5–6 мин. После этого их надо выбрать шумовкой на блюдо и залить распущенным маслом или сметаной.

На 200 г пшеничной муки – 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или 1/2 стакана сметаны, 400 г мяса (мякоти), 1 шт. репчатого лука.

ЧЕБУРЕКИ

Мякоть баранины и курдючное сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или намелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, молотый черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2–3 ст. ложки холодной воды. Потом перемешивать этот фарш с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины в миллиметр, вырезать из него кружки величиной в небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Перед подачей жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с салом.

На 500 г муки – 400 г баранины, 100 г салакурдюк, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г рису, перец (по вкусу), 200 г топленого жира для жарения.

ПРЕЖДЕ И ТЕПЕРЬ

(Окончание)

Ленинградский мясной комбинат им. Кирова также изготовляет угличскую колбасу. Приведем для сравнения ее рецептуру:

Сырье

Мясо говяжье высшего сорта – 60 кг.
Свинина нежирная – 10 кг.
Шпиг хребтовый – 30 кг.
Итого 100 кг.

Специи
(на 100 кг сырья)

Соль – 3,5 кг.
Сахар – 200 г.
Перец черный – 100 г.
Перец душистый – 50 г.

Итак; вместо «мяса старых быков и коров, которое вообще не годится для употребления в пищу», – говяжье мясо высшего сорта, вместо полуразложившегося мяса – нежирная свинина и шпиг!

Силосный цех макаронной фабрики в г. Горьком, построенной в первом году третьей пятилетки. В этом цехе смешивается мука, которая идет для приготовления макарон.

СПАГЕТТИ

Спагетти – макароны с мясом – очень вкусное и питательное блюдо, вполне готовое к употреблению. Достаточно вскрыть банку, содержимое ее подогреть, и готово горячее блюдо.

Спагетти выпускаются в стеклянных банках.

ЗЕЛЕНЫЙ СЫР

Любителям острых сыров можно рекомендовать зеленый сыр, который в натертом виде, с хлебом и маслом очень идет к кофе и чаю.

Зеленый сыр – прекрасная приправа к макаронам.

Высококачественный зеленый сыр выпускают заводы Главного управления сыродельной промышленности Наркомата мясной и молочной промышленности СССР.

УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ

Муку просеять, сделать в ней углубление (в виде воронки), в которое влить $^1/_2$ стакана воды, 2 столовые ложки распущенного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешать с мукой, а потом выбить до получения гладкого, не очень крутого теста.

Тесто раскатать ровным слоем толщиной в $^1/_2$ сантиметра и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Перед подачей кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении воды примерно 10 мин. Когда все галушки всплывут на поверхность воды, значит они готовы. Тогда их надо переложить шумовкой в дуршлаг или сито и дать стечь воде. В это время в кастрюле или на сковороде разогреть масло, положить в него галушки, перетряхивая в посуде, слегка поджарить, и подать. Отдельно к галушкам подать сметану.

В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить свежий творог.

Вместо масла можно поджарить свиное сало (шпиг), разрезав его на мелкие кубики, и вместе с шкварками заправить им галушки.

На 400 г пшеничной муки – 2 яйца, 100 г сливочного или топленого масла, $^1/_2$ стакана сметаны.

УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ В НАВАРЕ

Свиной шпиг разрезать на мелкие кусочки, сложить в кастрюлю, прибавить туда же мелко нарезанный репчатый лук и все это слегка прожарить. После этого залить сало с луком тремя стаканами воды, посолить и варить в течение 10 мин.

Просеянную муку (пшеничную или гречневую) замесить с $^1/_2$ стакана холодной воды, $^1/_2$ чайной ложки соли и двумя сырыми яйцами в крутое тесто. Тесто раскатать, как для лапши, вырезать из него небольшой формочкой кружки или просто разрезать на кусочки квадратной формы.

Перед подачей галушки опустить в кипящую воду с салом, а когда они всплывут на поверхность, снять кастрюлю с огня и в наваре подать их на стол.

По желанию галушки можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом или зеленью петрушки. Отдельно подать сметану.

На 300 г муки – 2 яйца, 100 г свиного сала (шпига), 2 луковицы, 150 г сметаны, укроп или зеленый лук.

МАКАРОНЫ

Приготовление блюд из макарон (лапши и вермишели) отличается простотой, требует небольшой затраты труда и времени.

Длинные макароны перед варкой ломают на части. Необходимо разламывать также и вязки вермишели.

Макаронные изделия для варки закладывают в кипящую подсоленную воду. Воды берется 2 стакана на каждые 100 г макарон, соли 1/2 чайной ложки (5 г). Срок варки макарон – 30–35 мин., а лапши и вермишели – 12–15 мин. Сваренные макароны откидывают на сито; когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправляют маслом или соусом.

Воду (отвар) после макарон можно использовать для заправочных супов, супов-пюре и соусов.

Макароны варят и не сливая воду. В этом случае воды берут меньше, с таким расчетом, чтобы макароны впитали всю воду. При этом способе варки на 100 г макарон берут 1 стакан воды. Макароны (так же, как при варке со сливанием воды) положить в кипящую подсоленную воду, варить при помешивании 20 мин., затем кастрюлю с макаронами накрыть крышкой и оставить для упревания на легкий огонь на 15–20 мин. После этого положить в макароны масло, размешать и подавать.

МАКАРОНЫ, ЛАПША И ВЕРМИШЕЛЬ В МАСЛЕ

Сварить макароны, вермишель или лапшу, слить воду, заправить их маслом и размешать.

На 250 г макарон, вермишели или лапши – 2 ст. ложки масла.

МАКАРОННАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

За годы сталинских пятилеток макаронная промышленность значительно выросла. В первой пятилетке были построены макаронные фабрики в Одессе, Ново-Борисове и Баку. Многие предприятия реконструированы, их мощность резко увеличилась. В течение второй пятилетки построены макаронные фабрики в Уфе, Иркутске и Челябинске.

В начале второй пятилетки в корне реконструированы крупнейшие в стране макаронные фабрики – Ленинградская и Московская.

Из маленьких предприятий, какими они были в прошлом, эти фабрики превратились в индустриальные, их мощность увеличилась в несколько раз. Ленинградская фабрика стала самой крупной в Европе.

Реконструкции подверглись и остальные фабрики.

До реконструкции технологический процесс производства на макаронных фабриках был примитивным, преобладали ручные работы. Теперь производство нескольких видов изделий полностью механизировано, до упаковки продукции руки рабочих к ней не прикасаются.

(Окончание на следующей странице)

МАКАРОННАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

До Великой социалистической революции макаронная промышленность вырабатывала около 30 тыс. т продукции в год. Ассортимент ее до недавнего времени ограничивался тремя видами однотипных изделий (макароны, вермишель, лапша). В 1938 г. макаронные фабрики Советского Союза дали 277 тыс. т разнообразных высококачественных изделий: «неаполитанские макароны», «итальянскую соломку», «вермишель в бантиках», «фигурное ассорти», «прессованную лапшу в бантиках», «ушки» и др.

Макароны – питательный и вкусный продукт. Из макарон готовят самые разнообразные гарниры и отдельные блюда, в том числе и диетические.

Для последних употребляют специальные макароны, приготовленные только из муки и воды, часто без соли, чтобы не увеличивать их гигроскопичность.

Особенностью макарон, делающей их очень удобным полуфабрикатом в домашнем хозяйстве (в любой местности и во всякое время года), является их способность долго сохраняться.

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

В горячие сваренные макароны положить масло и половину натертого сыра и все это хорошо размешать. При подаче макарон на стол посыпать их оставшимся сыром.

На 250 г макарон – 2 ст. ложки масла и 50 г сыра.

МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Сварить макароны. Ветчину и сваренные грибы нарезать в виде мелкой лапши и поджарить на масле. Затем в поджаренные ветчину и грибы добавить томат-пюре, прокипятить, смешать с макаронами, размешать и подавать.

На 250 г макарон – 100 г вареной ветчины, 100 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки томата-пюре.

МАКАРОНЫ ИЛИ МОЛОЧНЫЙ ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦАМИ

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю, наполненную холодным молоком, положить сырые яйца, сахар и соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенную на подмазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин. до образования румяной корочки. При подаче на стол посыпать сахаром или полить маслом.

На 250 г макарон или лапши – 1 яйцо, 1 стакан молока, 1 ст. ложку масла, по 2 ст. ложки сахару и сухарей, $^1/_2$ чайной ложки соли.

МАКАРОНЫ ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ВЕТЧИНОЙ

Сварить макароны или лапшу, отбить в них сырое яйцо, добавить 2 ст. ложки отвара, в котором варились макароны; затем половину этих макарон выложить на сковороду, подмазанную маслом, сверху равномерно разложить мелко

нарезанную и слегка поджаренную ветчину. После этого закрыть ветчину слоем оставшихся макарон, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин. до образования румяной корочки. Подавая на стол, полить сверху маслом.

На 250 г макарон или лапши – 100 г ветчины, 1 яйцо, 1 ст. ложку масла и 2 ст. ложки сухарей.

МАКАРОНЫ ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. Творог протереть через сито или провернуть через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами, выложить на сковороду, подмазанную маслом, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин. При подаче посыпать сверху сахаром.

На 250 г макарон – 2 яйца, 1 стакан творогу, 1 ст. ложку масла, по 2 ст. ложки сахару и сухарей, $^1/_2$ чайной ложки соли.

МАКАРОНЫ ИЛИ ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ

Сварить макароны или лапшу. Мясо провернуть через мясорубку, посыпать солью и перцем и положить на разогретую с маслом сковороду, затем поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз провернуть его через мясорубку, добавить 2–3 ст. ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в мясо поджаренный лук.

В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца, соль, хорошо перемешать и ровным слоем выложить половину макарон на сковороду, подмазанную маслом. На этот слой макарон равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 мин.

МАКАРОНЫ С МЯСОМ

Консервы «макароны с мясом» – готовое второе блюдо.

Консервы состоят из макарон и обжаренных кусков свинины, говядины или из мясного фарша с добавлением жира, специй и мясного бульона.

Консервы выпускаются в жестяных и стеклянных банках. Способ употребления этих консервов весьма простой: банку с консервами достаточно подогреть в горячей воде или выложить содержимое банки на сковороду и разогреть на огне.

Совет хозяйкам

Пятна на скатертях от красного вина удаляют 1-процентным раствором жавеля; с цветных материй – горячим молоком или лимонным соком.

Пивные пятна на тканях удаляют промыванием мыльной водой, к которой добавляют немного денатурата.

РАСТЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВЫСОКОСОРТНОГО ХЛЕБА

Систематически растет потребление москвичами лучших сортов хлеба. В 1938 г. среднесуточная выпечка хлеба из пшеничной муки 72-процентного помола поднялась до 452 т вместо 150 т в 1936 г. И, наоборот, выпечка темного пшеничного хлеба из муки 96-процентного помола упала до 71 т в день против 200 т в 1936 г.

Особенно вырос спрос на лучшие штучные сорта хлеба – батоны, булочки, калачи, халы, минский хлеб, рижский и др. В 1938 г. москвичи потребляли в среднем 480 т штучного хлеба в день. Это на 110 т больше, чем в 1937 г., и вдвое больше, чем в 1936 г.

За последние два года хлебопекарная промышленность Москвы почти удвоила выпуск сухарей, сдобы, печенья, пряников, пирожных и других изделий разнообразного ассортимента.

Вместо говядины можно брать баранину, свинину, телятину.

На 250 г макарон или лапши – 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, 1 ст. ложку масла, 1/2 чайной ложки соли и 2 ст. ложки сухарей.

МАКАРОНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

Отварить до мягкости макароны и откинуть их на дуршлаг. Мякоть вареной курицы или телятины нарезать крупными кусочками, перемешать с макаронами и добавить натертый сыр. Зеленый перец (после удаления сердцевины) мелко изрубить вместе с луком и также положить в макароны, залить полученную смесь стаканом мясного бульона, положить кетчуп, молотый перец, соль и чеснок и варить все это под крышкой 20 мин. В готовое блюдо положить кусок масла.

На 250 г макарон – 200 г вареной курицы или телятины (мякоти), 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки масла, 30 г сыра, 1 шт. сладкого зеленого перца, 1 шт. лука-порея, 3 ст. ложки кетчупа.

ПЛОВЫ

Пловы – блюда из риса, сваренного особым способом. Плов приготовляется с жареной и вареной бараниной, домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами. Ассортимент пловов весьма разно образный. В Азербайджане, например, насчитывается до 30 общеизвестных рецептов плова.

По методу варки риса пловы делятся на два вида: **откидной** и **припускной**. Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из способов, описанных ниже.

Плов откидной. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи станут мягкими, а внутри еще сохранят некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и поливать его холодной водой до охлаждения. Затем в глубокой кастрюле распустить часть жира, положить туда отварной рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и варить в течение 40–50 мин.

Для того чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.

Плов припускной. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30–40 мин.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. После того как лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть ею баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким.

При подаче на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим откидным пловом.

На 300 г риса – 500 г баранины, 2 шт. репчатого лука, 2 граната средней величины, 100 г топленого масла.

ПЛОВ С РЫБОЙ

Рыбное филе разрезать на небольшие кусочки, посыпать солью и перцем и обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком. В кастрюлю влить часть масла, положить на дно нетолстый слой полуотваренного риса, на него – кусочки жареной рыбы и дольки свежих помидоров, посыпать зеленью петрушки. Сверху все это покрыть остальным рисом, полить маслом, кастрюлю закрыть крышкой и варить так же, как откидной плов.

На 300 г риса – 400 г филе осетрины или севрюги, 100 г топленого масла, 2 шт. репчатого луку, 250 г свежих помидоров, зелень петрушки.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

КАК ХРАНИТЬ И ЗАВАРИВАТЬ ГРУЗИНСКИЙ ЧАЙ

Грузинский чай – выдающийся по вкусу, аромату и крепости.

Для того чтобы использовать все приятные качества грузинского чая:

1. Храните чай в плотно закрытой стеклянной или жестяной чайнице.

2. Не ставьте чайницу в сырое место или рядом с пахучими продуктами.

3. Споласкивайте чайник перед заваркой кипятком.

4. Засыпав чай, наливайте кипятку не более $^2/_3$ чайника.

5. Продержите после заварки 5 мин. чайник под салфеткой.

6. Долейте дополна чайник кипятком и наливайте в стаканы.

7. Для заварки чая берите только свежекипяченую воду.

Выполнив все эти простые правила, вы получите все отличительные качества грузинского чая: аромат, крепость и вкус.

●

Чай грузинский ароматен, вкусен, крепок и приятен.

В кастрюле распустить часть масла, покрыть дно ее ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой настолько, чтобы она покрыла верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

Айву можно заменить свежими грушами.

На 300 г риса – 500 г тыквы, 100 г сливочного или топленого масла, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма.

ПЛОВ С ГРИБАМИ

Свежие грибы очистить, промыть, разрезать на кусочки, опустить в кипящую подсоленную воду, прокипятить в течение 10 мин. и потом откинуть на сито.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить с маслом на сковороде, положить отварные грибы, и, когда они поджарятся, всыпать чайную ложку муки, перемешать, влить сметану и прокипятить.

Готовый откидной плов выложить горкой на круглое блюдо, в середине горки сделать ложкой углубление и наполнить его грибами, посыпать их зеленью петрушки или укропом.

На 300 г риса – по 100 г масла и сметаны, 300 г свежих белых грибов, 1 луковицу, чайную ложку пшеничной муки, зелень петрушки или укроп.

ГУРИЙСКИЙ ПЛОВ

Приготовить откидной плов и при подаче на стол полить его сладкой подливкой, приготовленной по такому рецепту: мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

На 400 г рису – 100 г топленого масла, по 150 г изюму и меду.

ЯИЧНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

«ЦК предлагает директорам и всему административно-техническому персоналу пищевой промышленности при активной поддержке партийных и профсоюзных организаций:

… Добиться строжайшего соблюдения санитарно-гигиенического режима на предприятиях, в частности соблюдения рабочими правил личной гигиены (регулярное медицинское освидетельствование, дезинфекция одежды, обязательное мытье рук и т. д.).

… Постоянно следить за тем, чтобы все оборудование, аппаратура и инвентарь пищевых предприятий находились в образцовом состоянии, своевременно производя полуду котлов, замену негигиенической аппаратуры и оборудования новым, отвечающим строгим санитарным требованиям.

… Не допускать к переработке некондиционного и не отвечающего техническим требованиям сырья и полуфабрикатов, в частности, не допускать к производству ни один вид сырья и полуфабрикатов без установленного для них химико-бактериологического контроля.

… Не выпускать с предприятий готовой продукции без тщательного анализа ее в химико-бактериологических лабораториях».

Из обращения ЦК ВКП (б)
от 22 декабря 1933 г.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц – варка их в скорлупе всмятку, вмешочек, вкрутую. Перед варкой яйца следует обмыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся на «их пятна оттереть солью. В кипяток погружать яйца нужно все сразу, пользуясь для этого шумовкой.

Яйца, сваренные всмятку и вмешочек, подают на блюде или тарелке, предварительно положив на нее салфетку. Одновременно ставят на стол яичные рюмки из фарфора или из пластмассы. Эти рюмки служат подставками для яиц во время еды.

Яйца всмятку. Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить в течение 3–4 мин. Яйца всмятку можно сварить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода только покрыла их. В воде яйца надо продержать 10 мин., затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2–3 мин. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

Яйца вмешочек. Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть. Поэтому надо варить на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5–6 мин., считая с момента погружения в кипяток, яйца надо вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

Яйца вкрутую. Время варки яиц вкрутую – 8–10 мин., считая с момента закипания воды, в которую положены яйца. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою яркожелтую окраску. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно очистить от скорлупы.

В тех случаях, когда сваренные яйца предназначены для приготовления какого-нибудь блюда, их, вынув из кипятка, немедленно надо опустить в холодную воду, надколоть скорлупу и очистить. Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, который остается полужидким.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1–2 мин. на плите, а затем поставить на 3–4 мин. в горячий духовой шкаф. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу вынуть и подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ЯЙЦА СО СМЕТАНОЮ

Положи на блюдо, на котором подавать, полстакана сметаны, взвари, чтоб поукипела половина; выпусти на это восемь яиц, соли и крупного перцу. Когда сварится, припеки сверху раскаленного лопаткою.

«Новая кондитерская и поваренная книга» (1817 г.)

ГОТОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЯИЦ

Куриное яйцо очень питательно и является одним из самых ценных пищевых продуктов.

Из пяти известных нам витаминов куриное яйцо содержит четыре.

Однако не всегда и не везде можно купить куриные яйца.

В Арктике, в горных районах Союза, например, яйца еще редки и дороги. Доставлять их туда очень трудно.

Этот пробел устраняется яично-птичной промышленностью, наладившей выпуск готовых изделий из куриных яиц.

Царская Россия не знала промышленной обработки яйца. Единственный концессионный завод яичного порошка в Воронеже был разрушен еще в начале войны.

Между тем, в Европе и Америке уже в начале нашего века оценили значение концентрированных яичных продуктов. Яичный порошок во время мировой войны имел широкое применение в армиях Франции и Америки.

У нас производство яичных концентратов (главным образом меланжа и яичного порошка) началось в 1931– 1932 гг. Потребность в этих продуктах росла и растет вместе с ростом благосостояния народа нашей родины.

Только за пять лет – с 1932 до 1937 г. – производство меланжа выросло с 3717 ц до 70 тыс. ц яичного порошка – с 90 800 кг (в 1933 г.) до 480 тыс. кг.

Воронежский завод яичного порошка был восстановлен, в Россоши (Воронежской обл.) началось строительство мощного комбината, который наряду с яичным порошком будет выпускать также сухой белок (альбумин), сухой желток, омлет (смесь яйца с молоком) и другие готовые изделия из яиц.

Совет хозяйкам

Сваренные всмятку яйца хорошо сохраняются несколько месяцев в сухом и прохладном помещении.

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром яйца выпускают на поджаренные ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов, свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности.

ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Зеленые бобы фасоли очистить от жилок, разрезать на кусочки, сварить в подсоленном кипятке, откинуть на сито, потом слегка поджарить на сковороде с маслом, после этого фасоль залить яйцом, посолить и жарение продолжать до готовности яиц.

Подать яичницу на той же сковороде, на которой она жарилась.

На 5 яиц – 200 г фасоли и 1 ст. ложку масла.

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, прибавить немного масла, смешать, постепенно прибавляя горячее молоко, и посолить.

Пюре (средней густоты) выложить на сковороду, подмазанную маслом, сравнять, посыпать тертым сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Затем на поверхности запеченного картофеля ложкой сделать углубления по числу взятых яиц и выпустить в каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду на 2–3 мин. в горячий духовой шкаф. Яичницу подать на стол на сковороде.

На 5 яиц – 500 г картофеля, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана молока и 2 ст. ложки сухарей или тертого сыра.

Советская власть получила в наследие от царской России лишь одно механизированное хлебопекарное предприятие – городскую пекарню в Петербурге. Тяжелый, изнуряющий труд, грязь и смрад – вот что характеризовало старые пекарни.

То, что достигнуто советской хлебопекарной промышленностью, не может идти ни в какое сравнение с прошлым.

«Кто хочет видеть кусок социализма, пускай идет на хлебозавод», – сказал С. М. Киров, посетив хлебный завод им. Бадаева (Ленинград) вскоре после его пуска. Это был первый из механизированных хлебных заводов, выстроенных после Октябрьской революции. «Этот завод, – записал в книге посетителей А. М. Горький, – самое изумительное из всего того, что я видел в Ленинграде. Ничто иное не говорит так красочно о революции быта»... Таких предприятий в нашей стране не одно и не два. Сотни механизированных заводов и пекарен под наблюдением технологов, химиков, врачей выпекают хлеб для трудящихся Советского Союза.

На снимках: вверху – специальный автомобиль, доставляющий в магазины свежий хлеб; внизу тестомесильный цех московского хлебного завода им. Хрущева. Здесь все механизировано, все блещет чистотой.

Почти единственным поставщиком молока для городского населения до революции была молочница. Она продавала его в грязной посуде, часто фальсифицировала. Предприятия, перерабатывающие молоко, были редки, на них господствовала кустарщина. Десятки прекрасно оборудованных молочных комбинатов и заводов, выросших в годы сталинских пятилеток, выпускают теперь молочные продукты в богатом ассортименте. Технологи и химики следят за тем, чтобы потребитель получал доброкачественное молоко, сливки, сырки, творог, кефир и другие молочные продукты.

На верхнем снимке – общий вид Ленинградского молочного комбината; ниже – молокохранилище на московском комбинате им. Горького и лаборатория Сухонского завода молочных консервов.

Победа колхозного строя создала возможность бурного подъема сахарной промышленности. Наша страна по производству свекловичного сахара уже заняла первое место в мире. В стране растет и ширится движение стахановок свекловичных полей — пятисотенниц и тысячниц, выращивающих по 500—1000 центнеров сахарной свеклы на каждом гектаре.

На снимках показан важнейший — продуктовый цех двух новых сахарных заводов, построенных советской властью: Купянского (вверху) и Лохвицкого завода им. Сталина. В аппаратах, изображенных на снимках, варится сахар.

Эскизный проект Елань-Коленовского сахарного завода, вступающего в строй действующих предприятий в 1939 г.

Елань-Коленовский завод, расположенный в Воронежской области, – один из крупнейших в Советском Союзе и во всем мире. Он в состоянии перерабатывать 36 тыс. центнеров свеклы в сутки.

На Украине, в городе Сумы, находится самый большой в нашей стране рафинадный завод – Краснозвездинский. Он выпускает в сутки свыше 30 вагонов рафинада. На снимке: фасад Краснозвездинского завода.

ЯИЧНИЦА С СЕЛЕДКОЙ

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

На 5 яиц– 1 селедку и 1 ст. ложку масла.

ОМЛЕТЫ

Омлет приготовляется как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Дополнительный продукт, предварительно надлежащим способом подготовленный, смешивается с сырыми взбитыми яйцами или кладется как начинка и завертывается в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, голландский.

Омлет натуральный. Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка, откинув его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

На 3 шт. яиц – по 1 ст. ложке масла и молока.

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

Сковорода для жарения яичницы-глазуньи.

Сковорода для жарения омлета.

Совет хозяйкам

Следите, чтобы в белки, которые надо взбить, не попали желтки. Желток затрудняет взбивание белков.

Белки, прежде чем взбивать, охладите на льду. Начинайте взбивание медленно и лить постепенно ускоряйте движение.

Омлет с рубленными листьями свежего шпината, с укропом или с зеленью петрушки приготовляется так же, но зелени берется вдвое меньше, чем лука.

Таким же образом можно приготовить омлет со свежими кабачками, тыквой и свежими белыми грибами. Для этого овощи надо очистить, нарезать кубиками, а грибы – тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

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

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

Омлет с семгой. Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать со взбитыми с молоком яйцами и жарить, как натуральный омлет. Подавая омлет на стол, его можно полить голландским соусом или распущенным сливочным маслом.

На 3 яйца – 50 г семги и 1 ст. ложку масла.

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

На 3 яйца – 100 г яблок и 1 ст. ложку масла.

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

На 3 яйца – 1 ст. ложку масла, 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст. ложки молока.

ВЗБИТАЯ ЯИЧНИЦА

В маленькой кастрюле или небольшом сотейнике распустить сливочное масло, сюда же отбить яйца, влить немного молока или сливок (на 3 яйца – 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки молока), посолить, поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время мешать, затем выложить яичницу на блюдце или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

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

Взбитую яичницу можно подать на блюде, разложив ее в тарталетки, выпеченные из сдобного или слоеного теста, или в маленькие круглые булочки из кислого теста (например, русские булочки), у которых надо срезать верхушку и вынуть мякоть. В каждую булочку положить по столовой ложке фарша, приготовленного из мелко нарезанного жареного мяса или печенки в сметанном соусе, мелко нарезанной вареной ветчины, мякоти птицы, заправленной соусом, жареных грибов в сметане, дополнить свежеприготовленной яичницей и накрыть срезанными с булочек верхушками.

ЖАРЕНЫЕ ЯЙЦА

Для приготовления жареных яиц во фритюре нужно не менее 200 г какого-либо жира – топленого масла, свиного или говяжьего сала и т. д. Жир нужно сильно разогреть на небольшой сковороде с высокими краями или в небольшой кастрюле. Выпустить на блюдце или на тарелку яйцо, посолить его и вылить в жир. При помощи маленькой деревянной палочки надо немедлен-

ДИЕТИЧЕСКИЕ ЯЙЦА

Диетическим считается куриное яйцо, поступившее в продажу не позже чем через 5 дней после того, как оно снесено. На скорлупе такого яйца обязательно должен быть штамп с указанием, когда (число и месяц) и где оно снесено и к какой весовой группе относится.

К диетическим яйцам могут быть отнесены только яйца сорта «экстра», имеющие плотный прозрачный белок, минимально сплюснутый желток, безупречно чистую скорлупу и т. д. Каждое яйцо этого сорта должно весить не меньше 49 г.

Выпускать на рынок диетические яйца имеют право только специальные совхозы, список которых утверждается Народным комиссаром заготовок СССР.

Советы хозяйкам

Чтобы узнать, не разбивая скорлупу, сырое яйцо или вареное, его надо легко завертеть на столе, как волчок, вокруг «оси». Вареное яйцо будет вертеться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

•

Яйца с надтреснутой скорлупой при варке обычно вытекают. Чтобы сохранить такое яйцо, его надо варить в соленой воде.

•

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

ЯИЧНО-ПТИЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Яично-птичной промышленности в старой России не было. Скудная инициатива промышленников и торговцев не шла дальше организации вывоза за границу яиц и птицы, скупленных в крестьянских и помещичьих хозяйствах.

Советская власть создала яично-птичную промышленность. В годы двух пятилеток построено 171 птицеоткормочное предприятие, 191 птицебойня, 17 меланжевых цехов и 41 кулинарный цех, 35 машинных и 117 ледосоляных холодильников. Восстановлен и переоборудован Воронежский яйцесушильный завод, вырабатывающий яичный порошок, организовано около 30 птичных совхозов.

Яично-птичная промышленность теперь вырабатывает свыше 50 различных видов продукции из мяса битой птицы и яиц. Назовем основные из них: жареные цыплята, куры, утки в виде целых тушек, жареная птица в кляре, 15 сортов колбасных изделий из птичьего мяса, фаршированная птица, копченые гуси и утки – окорока, грудинки и целые тушки, фаршированные гусиные и куриные шейки, гусиные шкварки с луком, растегаи, пирожки и пельмени с птичьим мясом, пирожки с яйцами, консервы и паштеты из птичьего мяса, яичный меланж, яичный порошок, омлеты и ряд других изделий.

ЯИЧНЫЙ МЕЛАНЖ

Яичный меланж – это яичные белки и желтки, выпущенные из скорлупы, профильтрованные, тщательно перемешанные и замороженные (в банках из белой жести).

Замораживание меланжа производится при температуре минус 18 градусов. Когда температура в центре банки достигает минус 6 градусов, меланж из морозилок передается в специальные камеры для хранения.

(Окончание на следующей странице)

но вокруг желтка завертывать белок, вздувающийся при опускании в горячий жир. Обжарив яйцо со всех сторон, переложить его на решето, застланное бумагой.

Обычно жареные во фритюре яйца гарнируют жареной в том же жире зеленью; больше всего для этой цели пригодна зелень петрушки и моркови. Свежую (не вялую) зелень надо промыть в холодной воде, не отрезая ее от кореньев, затем, держа за корни, хорошо стряхнуть с нее воду и оборвать только нежные веточки. Подготовленную зелень понемногу класть в кипящий жир, следя за тем, чтобы он не вылился через край кастрюли. Поэтому не следует сразу погружать в жир много зелени. Как только всплывшая на поверхность жира зелень сделается сухой, ее нужно немедленно вынуть при помощи шумовки и отбросить на решето или дуршлаг, дать стечь жиру, затем переложить на бумагу и посыпать солью. Очень важно уловить момент готовности зелени, так как зелень пережаренная теряет свою окраску и становится горьковатой. Зелень недожаренная, рано вынутая или положенная в недостаточно горячий жир, также не пригодна в пищу. Правильно поджаренная зелень должна быть сухой и зеленой.

ЖАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ

Крупные помидоры разрезать пополам, выжать из них семечки и вырезать часть мякоти, после чего посолить, посыпать молотым перцем, наполнить каждую половинку свежими поджаренными грибами, приправленными сметаной, и поставить в духовой шкаф, откуда вынуть, как только помидоры станут мягкими. Горячие помидоры переложить на блюдо, на каждую половинку помидора положить жареное яйцо и убрать зеленью, также обжаренной в жире.

ЖАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Тонкие кусочки нежирной вареной ветчины поджарить на масле, уложить на блюдо, на каждый кусочек ветчины положить резанные толстыми кружками жареные помидоры, на помидоры – жареные яйца. В центре блюда горкой положить лук, нарезанный кольцами и жареный во фритюре.

ЖАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ФАСОЛЬЮ

Свиное сало (шпиг) нарезать тонкими прямоугольными кусками и поджарить на сковороде.

Уложить вперемежку куски сала и жареные яйца в виде круга, посредине блюда положить горкой мягко сваренную фасоль, заправленную поджаренным луком и томатом пюре.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам (в длину), из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть через сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яиц, придавая каждой половинке форму яйца.

На металлическое блюдо или сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для фарша можно взять свежие мелко рубленые, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, мясо, жареную телятину, курицу, дичь и др.

На 5 яиц – 25 г сыра, 50 г ветчины, 2 ст. ложки масла, 50 г белого хлеба, 1 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш, 1/2 стакана молока для пюре и 500 г картофеля.

ЯИЧНЫЙ МЕЛАНЖ

(Окончание)

Помимо меланжа, т. е. смеси желтка и белка, наша промышленность выпускает также отдельно замороженные белки и желтки («мороженый белок» или «мороженый желток»).

Яичный меланж изготовляется из свежих яиц и не содержит никаких посторонних примесей и консервирующих веществ.

Меланж хозяйки могут использовать для приготовления яичниц, омлетов, печений, кондитерских изделий.

Яичный меланж, а также мороженый белок и мороженый желток оттаивают при комнатной температуре. Для этого лучше всего закрытую банку с меланжем опустить в посуду, наполненную водой.

После оттаивания меланж тщательно перемешивают и используют для приготовления разных блюд как обычное яйцо.

Хранить меланж следует в замороженном состоянии. После оттаивания он должен быть использован в тот же самый день, так как в жидком виде меланж быстро подвергается порче.

МАЛЬЦ-ЭКСТРАКТ

Это диетический, питательный и укрепляющий организм продукт. Мальц-экстракт вырабатывается в Ленинграде, на пивоваренном заводе «Красная Бавария», из светлого ячменного солода.

Мальц-экстракт содержит витамины и углеводы, легко перевариваемые и всасываемые кишечником. Рекомендуется лицам истощенным, выздоравливающим и в особенности детям. Мальц-экстракт укрепляет организм детей и способствует его росту.

Употреблять мальц-экстракт можно в чистом виде и в растворе, лучше всего – через каждые 2 часа по чайной ложке, растворяя в горячем молоке, кофе, воде.

Больным принимать мальц-экстракт можно только по рекомендации врачей.

ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК

Высокая питательность яиц известна всем. Однако питаться яйцами везде и всегда (круглый год) трудно, так как при длительном хранении они часто портятся.

Все питательные свойства свежих яиц сохраняются в яичном порошке, который приготовляется следующим образом. Свежие яйца хорошего качества разбивают на специальных приборах. Яичная жидкость фильтруется и насосом подается в мешалку, где тщательно перемешивается.

После перемешивания яичная масса поступает в сушильные аппараты. Высушенный яичный порошок расфасовывается в банки из жести или мешочки из бязи, выложенные внутри подпергаментом.

Яичный порошок содержит 35–38 проц. жира, 45– 47 проц. белков. Никаких посторонних примесей и консервирующих веществ в яичный порошок не добавляется.

В сухом помещении порошок может храниться 6 мес. и больше.

Как употреблять яичный порошок? Столовую ложку порошка растворить в двух столовых ложках тепловатой воды и к растворенной массе постепенно прибавить еще две ложки воды.

Полученную массу хорошо растереть и дать ей постоять 10–15 мин. После этого, немного взбив ее, использовать как обыкновенное яйцо (для яичниц, омлетов, теста, заправки супов и т. п.).

10–12 г яичного порошка соответствуют одному яйцу в скорлупе.

Совет хозяйкам

Чтобы вычистить запущенные медные предметы (кастрюли, подсвечники и пр.), их надо сначала промыть капустным или огуречным рассолом либо кислым молоком. После этого предмет доводят до блеска нашатырно-меловой пастой.

ЯИЧНЫЕ КРОКЕТЫ

Сварить вкрутую 5 яиц, очистить и не очень мелко изрубить. Приготовить густой молочный соус. В горячий соус примешать два сырых желтка, положить рубленые яйца и столовую ложку зелени, посолить, все хорошо перемешать и выложить на блюдо, подмазанное маслом. Чтобы не образовалась пенка, сверху массу надо смазать маслом и дать ей остыть. Остывшую массу разделить на равные части (по столовой ложке в каждой), скатать в форме яиц или шариков, смочить в яичном белке, добавив в него целое сырое яйцо, дважды обвалять в сухарях и жарить во фритюре. Крокеты из жира вынуть шумовкой и уложить на решето.

В том же жире изжарить веточки зелени петрушки.

Готовые крокеты положить горкой на блюдо и убрать жареной зеленью. К этим крокетам, подать зеленый салат, заправленный сметаной или майонезом с уксусом, или же горячий томатный соус.

На 8 яиц – 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, стакан молока, 1/2 стакана сухарей, 50 г зелени петрушки, 200 г жира.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления молочных блюд (сырников, вареников, пудингов, сырковой массы и т. п.) нужно взять сухой отпрессованный творог. Влажный творог следует положить под пресс. Для этого творог надо завернуть в вымытую в кипятке, отжатую и сложенную вдвое марлю или полотняную салфетку, сверток положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком, дощечками, сверху положить какую-либо тяжесть и оставить так на 2–3 часа.

ТВОРОЖНИКИ

Творог провернуть через мясорубку или протереть через сито, сложить в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ваниль и добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, положить на разогретую с маслом сковороду, и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо. При желании их можно посыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной или с фруктовым сиропом.

На 500 г творога – 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахару, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/4 порошка ванилина или 1/3 палочки ванили.

ТВОРОЖНИКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь промыть, очистить от кожицы, нарезать гонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, подлить 1/2 стакана воды, прибавить 1/2 ст. ложки масла. Затем, закрыв кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь тушить, наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вода вся выкипит, а морковь будет еще твердой, надо добавить 1-2

Творог можно отжимать таким способом.

ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО

Заводы Главного управления молочной промышленности наряду с другими продуктами выпускают обезжиренное молоко.

Обезжиренным называется снятое молоко, из которого приготовляются разные молочнокислые продукты: творог, простокваша, кефир. В диетических магазинах оно продается в натуральном виде.

МОЛОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Домашним хозяйкам, и особенно матерям, надо хорошо помнить следующие слова тов. Микояна:

«...молоко самый питательный продукт, особенно для детей, но и опасный. Плохое и несвежее молоко – одна из главных причин детских заболеваний. До сих пор мы были в плену у молочниц. Они привозили молоко такое, какое хотели, и воды прибавляли, сколько хотели, а то и известь примешивали, чтобы молоко гуще казалось. Как потребитель мог проверить, какое молоко ему приносит молочница? А теперь на наших молочных комбинатах каждая партия поступающего и выпускаемого молока подвергается всестороннему анализу: молоко тщательно проверяется химиками и врачами, проверяется химический состав, его свежесть, кислотность, бактериальная загрязненность. Семьдесят шесть процентов молока выпускается комбинатами в пастеризованном виде. Пастеризация – важнейшее дело. Полностью обеззараживая молоко от вредных микробов, в частности от туберкулеза и опасных кишечных микробов, пастеризация сохраняет все питательные свойства молока в отличие от кипячения, которое, обеззараживая от микробов, вместе с тем уничтожает часть витаминов, изменяет структуру белков и делает их менее усвояемыми. Пастеризовать молоко – это значит дать потребителю, и прежде всего детям, молоко самого лучшего качества».

До Великой социалистической революции крупные молочные заводы были только в трех городах страны – в Москве, Петербурге и Одессе. Лучшим из них считался завод Чичкина в Москве. В сутки это крупнейшее в России молочное предприятие в 1913 г. выпускало 50 т молока, а два завода в Петербурге – по 10 т молока.

(Продолжение на следующей странице)

столовых ложки воды, но чтобы к моменту готовности моркови вся вода выкипела.

Готовую морковь протереть через сито, смешать с протертым творогом, прибавить 1/2 стакана муки или манной крупы, сырое яйцо, сахар, соль и все это перемешать. Разделывать и готовить творожники так же, как указано в предыдущем рецепте.

На 300 г творога – 500 г моркови, по 2 ст. ложки масла и сахару, 1/2 стакана муки, 1 яйцо.

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсоленной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, пропустить массу через мясорубку, прибавить сырое яйцо, 1/2 стакана муки, сахар, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подать горячими, с холодной сметаной.

Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в приготовленную к разделке творожную массу положить 50 г изюму, очищенного от веточек и промытого.

На 500 г творога – 800 г картофеля, 3 ст. ложки масла, 1 сырое яйцо, 3 ст. ложки сахару, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан муки пшеничной.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

В холодной воде или в молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог провернуть через мясорубку, прибавить в него сахар, желток яйца, столовую ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, а края соединить и защипать.

За 10 мин. до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

Так же можно приготовлять вареники с начинкой из варенья, из свежей или консервированной клубники, вишен и слив.

На 500 г творога – $^3/_4$ стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара.

ТВОРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Отсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и провернуть через мясорубку или протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и наложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Наверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Вместо салата творог можно смешать с мелко нарезанным укропом, рубленой зеленью петрушки или с молодыми листиками ботвы редиски. Зелени при этом надо взять не более 50 г.

На 500 г творога – стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахару.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Одно яйцо отбить в кастрюлю, всыпать туда 1 столовую ложку сахарного песку, $^1/_2$ чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все это размешать. После этого всыпать просеянную муку, тщательно вымешать деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя его в тесто небольшими частями.

МОЛОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Продолжение)

Теперь в СССР крупные молочные заводы есть в 93 городах. Московский молочный комбинат им. Горького перерабатывает в сутки 340 т молока, а Ленинградский молочный комбинат, который является крупнейшим по мощности предприятием молочной промышленности не только в СССР, но и во всем мире, – свыше 430 т.

Дореволюционные молочные предприятия при доставке в город молока отсортировывали испортившееся, дополнительно охлаждали годное и развозили сырое молоко по магазинам. Никакой другой обработке молоко в то время не подвергалось. Кроме сырого молока, в незначительном количестве выпускались сливки, творог и сметана.

(Окончание на следующей странице)

МОЛОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

На наших молочных заводах установлены пастеризаторы и охладители, закрытые танки для выдерживания и специальные агрегаты для перекачивания пастеризованного молока. Закрытый способ обработки молока гарантирует его высокое качество. Мойка бутылок, подача их для розлива, розлив и укупорка молока производятся машинами, без прикосновения рук.

Ассортимент продукции нашей молочной промышленности весьма разнообразен. Заводы выпускают молоко в флягах и в бутылках, сливки, различные творожные сырки, кефир и простоквашу, мороженое, сметану, творог и т. д. Освоено производство шоколадного молока. Наконец, выпускается до 20 видов диетических продуктов, преимущественно для больных и детей.

Социалистическая молочная промышленность, как и другие отрасли пищевой индустрии, увеличивая с каждым годом выпуск доброкачественной продукции, служит великому делу оздоровления питания народных масс.

ШЕРБЕТ

Московский холодильный комбинат выпускает новый сорт мороженого – шербет.

Шербет приготовляется из сливочной смеси, фруктов или ягод и сахара. Комбинат выпускает клубничный, вишневый, апельсиновый и клюквенный шербет.

ЖЕЛУДЁВЫЙ КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Центральная научно-исследовательская лаборатория консервированного молока разработала технологический процесс производства желудёвого кофе со сгущенным молоком. Новый продукт состоит из желудёвого кофе, молока и небольшого количества натурального кофе.

Раскаленную сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто в таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро снова смазать маслом и залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, следует сделать тесто более жидким, прибавив в него немного молока.

Творог для начинки протереть через сито, прибавить в него яичный желток, сахар, 1/2 чайной ложки соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 столовую ложку растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На зажаренную сторону блинчика положить 1 столовую ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком. Блинчики положить на раскаленную сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол блинчики подавать горячими, посыпав сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

На 2 стакана пшеничной муки – 500 г творога, 3/4 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана молока, 3/4 стакана сахару, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки.

ГАЛУШКИ ИЗ ТВОРОГА

Творог провернуть через мясорубку или протереть через сито, отбить в творог 2 сырых яйца, положить сахар, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на четыре равных части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие косячки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол подать горячими со сметаной. Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого, положив на сковороду, их надо залить сметаной и сбрызнуть маслом. Сковороду надо поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

На 500 г творога – 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сахару, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей.

НАЛИСТНИКИ С ТВОРОГОМ

Тесто и творожный фарш приготовить так же, как для блинчиков с творогом. Испечь очень тонкие блинчики на маленьких блинных сковородах. Творог завернуть в блинчики, придав им форму сарделек. Подготовленные блинчики смочить в сыром яйце, обвалять в толченых сухарях и обжарить на сковороде в масле или смальце. На стол подать горячими со сметаной или вареньем.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 столовых ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 чайной ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой и добавить очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на подмазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в сотейник, сравнять поверхность, смазать ее сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в горячем духовом шкафу в течение 25–30 мин. На стол запеканку подают горячей с сиропом или со сметаной.

На 500 г творога – 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахару, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа.

ТВОРОГ

Как делается творог на молочных заводах? После сепарирования молока (отделения от него сливок) обезжиренное молоко подогревают и заквашивают. Полученная масса отваривается, из нее удаляется сыворотка, и – творог готов.

Из творога, добавив к нему сахар, масло и разные пряности, можно приготовить ряд вкусных блюд: творожники и пр.

Вырабатывается еще жирный творог, для изготовления которого идет пастеризованное молоко. Жирный творог обычно употребляется для приготовления сырковой массы, сырков, тортов, кремов и т. п.

ВАРЕНЕЦ

Варенец приготовляется так же, как простокваша, с той лишь разницей, что молоко подвергается кипячению, благодаря чему приобретает вкус топленого молока.

Варенец, отличаясь своеобразным вкусом, не теряет качеств простокваши, как питательного диетического продукта.

АЦИДОФИЛЬНОЕ МОЛОКО

Ацидофильным молоком называется кисломолочный продукт, приготовляемый путем сквашивания молока чистыми культурами ацидофильной палочки.

Ацидофильная палочка легко приживается в кишечнике человека и способствует уничтожению вредных бактерий, губительно действующих на организм. Ацидофильное молоко можно вполне назвать диетическим продуктом, полезным как для взрослых, так и для детей. Последним оно рекомендуется врачами даже при самых острых кишечных заболеваниях.

Это молоко имеет приятный вкус и может служить освежающим напитком. Дети сладкое ацидофильное молоко пьют очень охотно.

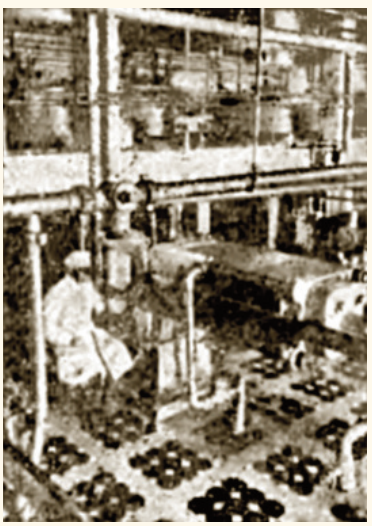
ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО

Пастеризацией называется такой метод тепловой обработки молока, при котором оно в течение некоторого времени подвергается нагреванию до температуры значительно ниже точки кипения. Пастеризацией достигается почти полное уничтожение населяющих сырое молоко микроорганизмов.

В настоящее время в молочной промышленности СССР применяются два вида пастеризации: короткая и высокая, при которой молоко нагревается до 85 градусов в течение 1–2 мин., и длительная и низкая, при которой молоко выдерживается при температуре в 65 градусов в течение 30 мин.

На молочных заводах обычно принят последний способ пастеризации, так как при нем лучше сохраняются натуральные вкусовые и питательные свойства молока.

Пастеризованное молоко в бутылках – гарантированный по своему составу и качеству продукт. Кипятить пастеризованное молоко не рекомендуется.



На молочном заводе.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ОРЕХАМИ

Толченые сухари просеять через решето. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожуры, мелко нарубить, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 столовыми ложками сахару. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде. В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 столовых ложки распущенного масла, яичные желтки, 1/2 чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно выбить деревянной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого примешать взбитые в густую пену яичные белки.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой. Надо заполнить форму только на три четверти, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна доходить лишь до половины высоты формы). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю. Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно час, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать на стол горячим, с фруктовым сиропом или со сметаной.

На 500 г творога – 3 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, 1/2 стакана сахару, 4 ст. ложки сухарей, 100 г изюма, 50 г миндаля, цедру лимона или апельсина.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ЦУКАТОМ

Творог протереть через сито, положить в него яичные желтки, сахар, 1/4 чайной ложки соли, цедру апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу выбить деревянной лопаточкой. Затем примешать очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу.

В древнем городе Угличе построен крупнейший в Союзе сыродельный завод.

В последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями. На стол пудинг подается горячим, с фруктовым сиропом или с вареньем.

На 500 г творога – 3 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1/2 стакана сахару, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цуката, 50 г изюма, цедру апельсина.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО ШПИНАТОМ

В протертый творог прибавить яичные желтки, 2 столовых ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Зеленый шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и смешать с творожной массой.

Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, переложить ее на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в сотейник, выровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 25–30 мин. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

На 500 г творога – 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 2 ст. ложки сахару, 2 ст. ложки манной крупы, 250 г свежего шпината, 25 г голландского сыра.

МАСЛОДЕЛЬНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

В России почти не было крупных маслодельных предприятий, если не считать 3-4 механизированных заводов, существовавших наряду с мелкими кустарными заведениями, количество которых доходило до 7 тыс.

Техническое перевооружение маслодельной промышленности в годы первой и второй пятилеток шло по пути сокращения числа ручных заводов и замены их механизированными. Каждый механизированный завод дает возможность ликвидировать 10–15 мелких, ручных. К 1938 г. мы уже имели свыше 500 механизированных и моторизированных заводов и более 470 конно-приводных.

На новых механизированных заводах производятся не только масло и сыр, но и казеин, молочный сахар, творог, творожные сырки, кефир, молочная кислота, молочный квас, мороженое.

Основными районами маслоделия прежде были Сибирь, Вологодская губерния и Урал. Теперь маслодельная промышленность создана в ряде других районов, в частности на Украине. Украинское масло так же славится своим высоким качеством, как и масло старых маслодельных районов.

Еще в 1932 г. наша маслодельная промышленность выпускала 21 проц. масла высшего и первого сорта. В 1938 г. выпуск масла «экстра» и высшего сорта составлял не менее 67 проц. от общей выработки. На иностранном рынке наше масло по консистенции и прочности считается лучшим в мире.

Наряду с улучшением качества расширен ассортимент масла и сыра. В продажу выпускается 16 сортов масла и свыше 50 сортов сыра, тогда как до империалистической войны вырабатывалось всего 10 сортов сыра.

СЫРЫ ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

Овечье молоко, отличающееся своеобразным вкусом, очень полезно для человека.

Сыры из овечьего молока исключительно жирны, вкусны и аппетитны.

В продаже имеются такие сыры из овечьего молока:

брынза – очень популярный, острый сыр;

рокфор, который обладает остро-перечным, пикантным вкусом и запахом;

пекарино – прекрасная закуска к пиву;

качкавал – очень питательный сыр с нежным и эластичным тестом, обладающий острым вкусом и запахом;

молдавский копченый – пикантный сыр, имеющий специфический вкус, приобретенный в результате копчения.

На Ленинградском молочном комбинате. Сливки перед отправкой их в магазины.

Десятки разнообразных сортов сыра выпускает Угличский сыродельный завод, снимок которого помещен на предыдущей странице.

ЗАВАРНЫЕ КЛЕЦКИ С СЫРОМ

В кастрюлю влить стакан воды, положить масло, соль и вскипятить. Всыпать манную крупу, быстро размешать ее деревянной лопаточкой и, не переставая помешивать, дать ей свариться. Когда тесто начнет отставать от краев кастрюли, снять ее с огня, в два приема прибавить яичные желтки, каждый раз тщательно вымешивая тесто.

Остывшее тесто хорошо перемешать с натертым сыром, а затем – со взбитыми белками. Раскатать тесто в виде тонких валиков, разрезать их на небольшие кусочки, опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность. Затем клецки выложить шумовкой на решето или в дуршлаг, дать стечь воде и тотчас же переложить в посуду с растопленным маслом, встряхнуть и горячими подать на стол. Отдельно к клецкам подать холодную сметану.

На 1 стакан манной крупы –100 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, $^3/_4$ стакана сметаны.

КЛЕЦКИ ИЗ БРЫНЗЫ

Свежую, не очень соленую брынзу протереть через сито, сложить в миску, в которую влить молоко, всыпать 2 стакана пшеничной муки, положить 1 столовую ложку растопленного масла, сырое яйцо и все это перемешать. Полученное тесто вымесить до гладкости, прикрыть влажной салфеткой и дать постоять около часа. Добавляя муку, раскатать тесто слоем приблизительно в $^1/_2$ см, разрезать на полоски в 2 см шириной, нарезать их на маленькие кусочки и опустить в подсоленный кипяток.

Клецки надо варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

После этого их надо выложить шумовкой на решето и дать стечь воде. Сваренные клецки обжарить на сковороде с маслом. На стол подавать горячими, со сметаной или с маслом.

На 1 стакан пшеничной муки –100 г брынзы, 1 яйцо, $^1/_3$ стакана молока, 2 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана сметаны.

СЛАДКАЯ СЫРКОВАЯ МАССА

Мягкое сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и выбивать (вымешивать) деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным.

После этого прибавить сахар, ваниль, растертую с сахаром и просеянную, $^1/_4$ чайной ложки соли. Все это хорошо перемешать и затем прибавлять небольшими частями протертый творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую творожную массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом; сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу поставить в холодное место.

СЫРОЕ МОЛОКО

Молоко – очень питательная пища для взрослых, а, особенно для детей. Вещества, содержащиеся в молоке, легко и почти полностью усваиваются пищеварительными органами человека.

В 100 г молока в среднем содержится 87 проц. воды, 3,8 проц. жира, 4 проц. белка, 4,5 проц. сахара, 0,7 проц. золы.

В молоке также имеются витамины; в настоящее время их обнаружено 5 групп.

Витамин А в достаточном количестве содержится главным образом в жире молока. Витамин В в молоке содержится в небольшом количестве. Витамин С (противоцинготный) в молоке есть, но он быстро разрушается при нагревании. В молоке также есть витамин D (противорахитный) и витамин Е (плодородия). Содержание в молоке витаминов колеблется главным образом в зависимости от корма скота.

Молоко является благоприятной средой для развития и размножения микробов – мельчайших живых существ, видимых только под микроскопом.

Вот почему, несмотря на всю питательную ценность сырого непастеризованного молока, употреблять его в пищу некипяченым не рекомендуется.

На Чкаловском молочном заводе.

ПЛАВЛЕНЫЙ СЫР

Плавленый сыр в процессе производства подвергается тепловой обработке и поэтому является пастеризованным продуктом, т. е. свободным от болезнетворных бактерий.

Плавленый сыр обладает многими преимуществами перед обыкновенным сыром. Прежде всего он очень удобно расфасовывается (в бруски от 30 до 250 г), не имеет корки и т. д.

Плавленый сыр содержит растворимого белка в три раза больше, чем различные зрелые натуральные сыры. Предприятия Народного комиссариата мясной и молочной промышленности СССР вырабатывают следующие виды плавленых сыров:

швейцарский,

советский,

чеддер,

голландский,

бакштейн

и плавленый сыр с различными специями.

КУМЫС

Кумыс – напиток, приготовляемый из кобыльего или коровьего молока. Кумыс из кобыльего молока называется натуральным, а из коровьего – искусственным, так как к коровьему молоку, чтобы по составу приблизить его к кобыльему, приходится добавлять молочную сыворотку и сахар.

Кумыс широко известен как прекрасное лечебное средство, способствующее восстановлению сил ослабленного той или иной болезнью организма. Кумыс из кобыльего молока богат витамином С.

По степени зрелости кумыс бывает трех видов: слабый, средний и крепкий. Суточный кумыс содержит 1 проц. спирта; чем кумыс крепче, тем спирта в нем больше. Крепкий кумыс для лечебных целей не употребляется.

Кумыс, содержащий большое количество углекислоты, приятный, пенящийся, шипучий напиток.

Можно добавить в сырковую массу 1 столовую ложку какао или шоколада в порошке или 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукат, изюм и орехи.

На 500 г творога – 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахару, $^1/_2$ палочки ванили или $^1/_2$ порошка ванилина.

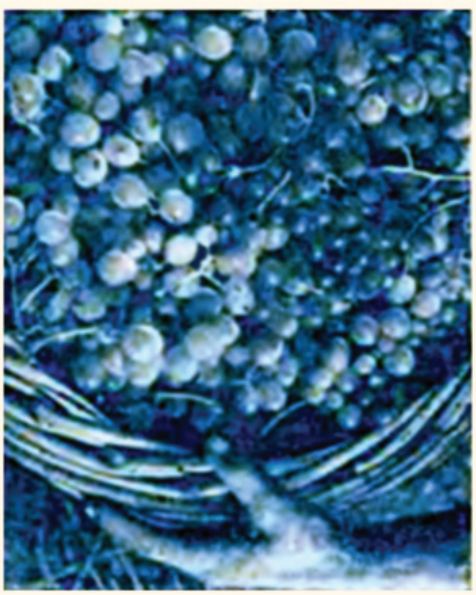
СЫРНЫЕ КРОКЕТЫ

Взбить яичные белки. Натереть сыр и всыпать во взбитые белки. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы застыли. Истолочь и просеять белые сухари. Желток слегка разбить вилкой и прибавить к нему 1 столовую ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить во фритюре в течение 1–2 мин. Подавать на стол со сметаной и гарниром из стручковой фасоли.

На 200 г плавленого сыра – 2 яичных белка, яичный желток, 2–3 ст. ложки сухарей, 1 стакан сметаны, жир (для фритюра).

↑ Виноградные плантации совхоза «Абрау-Дюрсо».
↓ В лаборатории винного завода «Абрау-Дюрсо».

Широко на склонах гор, близ озера Абрау (недалеко от Новороссийска), раскинулись виноградные плантации комбината «Абрау-Дюрсо». Здесь, в советской Шампани, богатая земля приносит щедрые урожаи винограда, из которого добывается прекрасное игристое вино – шампанское.



В наследие от прошлого мы получили скудное виноградарское хозяйство. Его нельзя даже было назвать промышленностью. Но неисчерпаемы естественные богатства Советского Союза! В Грузии, Крыму, Молдавии, Армении и в других республиках и областях богатейшая почва для возделывания винограда. У нас уже сделаны первые шаги для широкого развития виноградарства и виноделия. Советский Союз будет страной развитого передового виноделия!

Прекрасный шоколад– «Золотой ярлык», «Экстра», «Дворец Советов» и других сортов; тающие во рту трюфели, популярные конфеты «Мишки» и другие выпускает московская кондитерская фабрика «Красный Октябрь».

На снимке: справа – один из агрегатов шоколадного цеха этой фабрики; внизу – широко раскинувшиеся производственные корпуса макаронно-кондитерского комбината, строящегося в Свердловске. Перед вами – проект, но в ближайшие годы он претворится в действительность, и население столицы Урала будет иметь свои макароны, конфеты, шоколад высокого качества.

Образцовая чистота, обилие света и воздуха, первоклассное оборудование – такова самая крупная в Советском Союзе фабрика мороженого. Эта фабрика, построенная при Московском холодильном комбинате в Филях, занимает по величине второе место в мире.

Весь процесс изготовления мороженого, начиная от поступления сырья и кончая расфасовкой готового продукта, механизирован (см. снимки). Вся аппаратура сделана из нержавеющей стали. При изготовлении мороженого к нему не прикасается рука человека.

Фабрика выпускает в день (в две смены) свыше 20 тыс. литров мороженою различных сортов – сливочного, шоколадного, слоеного, фруктового.

Чай – культура в нашей стране сравнительно новая. Его начали возделывать лишь в середине прошлого века.

Чайные плантации, занимавшие до Великой Октябрьской социалистической революции 900 гектаров, расширяются с каждым годом. Советская власть, получив от прошлого небольшие низкоурожайные плантации, начала с 1926 г. развивать чайную промышленность. Теперь чайные плантации Грузии занимают уже более 45 тыс. гектаров.

Каждый год под чайные плантации осваиваются новые земельные массивы; чай продвигается в те районы, где он никогда не произрастал.

Советская власть стала строить новые, хорошо технически оснащенные фабрики для выпуска первосортного грузинского чая.

С каждым годом советский потребитель получает все больше и больше отличного по качеству и вкусовым свойствам чая.

Чайные плантации Махинджаурского совхоза (Аджария).
В центре: фасад Чаквинской чайной фабрики – одной из крупнейших в Грузии.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

«Прежде мороженое употребляли на больших праздниках, в семьях буржуазии, на свадьбах или именинах, а теперь мороженое следует и можно сделать массовым продуктом повседневного питания, выпуская его по доступным ценам. Мороженое надо производить ***летом и зимой, на юге и на севере***».

А. Микоян

Из доклада на второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва 16 января 1936 г.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

КИСЕЛИ

Кисель – одно из самых распространенных, освежающих десертных блюд. Кисель можно приготовлять из свежих или замороженных: клюквы, земляники, малины, вишни, красной и черной смородины, клубники, яблок, груш, ревеня и пр., а также из всевозможных фруктово-ягодных сиропов и соков. Приготовить кисель из сиропов и соков гораздо проще, чем из свежих фруктов или ягод. Можно приготовить кисель также из молока.

Кисели приготовляют двух видов – средней густоты и густые. Первые подают на стол горячими и холодными; густые – только холодными. Густой кисель нужно разлить в специальные формы и хорошо охладить. Предварительно формы внутри нужно смочить холодной водой, чтобы охлажденный кисель легко отделился от формы. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его надо посыпать тонким слоем сахарного песку. Перед подачей на стол густой кисель из форм нужно выложить на блюдо или в отдельные вазочки. К киселю можно подать сахар, холодное молоко или сливки.

Для приготовления киселей применяется картофельная мука. Если готовится молочный кисель, картофельную муку лучше заменить маисовым крахмалом, который придаст киселю белоснежный вид.

Картофельную муку или маисовый крахмал надо тщательно развести в остуженной кипяченой воде (2 ст. ложки на 1 стакан воды) и процедить через сито. Разводить муку нужно в момент варки сиропа, так как если ее развести заблаговременно, то она осядет на дно. Разведенную картофельную муку необходимо вливать в сироп сразу, а не частями, и быстро размешать.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ

Клюкву перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить $^1/_2$ стакана кипяченой холодной воды, протереть через сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин., после чего процедить. В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенную картофельную муку и, размешивая, дать закипеть еще раз. В кисель влить отжатый сок и хорошо размешать.

Кисель из смородины приготовляется так же, как из клюквы.

На 1 стакан клюквы – $^3/_4$ стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Молочный кисель приготовляется из доброкачественной сыворотки или обезжиренного молока, к которым прибавляется крахмал, сахар, ароматические эссенции и пр.

Молочный кисель обладает приятным кисло-сладким вкусом и ароматом, зависящим от положенной в кисель эссенции.

Кисель обычно поступает в продажу разлитым в бутылки или стаканы.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Фруктово-ягодные кисели приготовляют из натуральных фруктово-ягодных экстрактов. В кисели добавляют картофельный крахмал (для вязкости), а также сахар, ароматические вещества и органические пищевые кислоты. Продают эти кисели в виде прессованных таблеток весом 33–35 г.

Концентрированные кисели приготовляют в гигиенических заводских условиях по рецептуре, утвержденной Наркомпищепромом СССР.

После растворения в кипятке по вкусу, внешнему виду и запаху кисели мало отличаются от киселей, приготовленных из свежих фруктов или ягод.

Концентрированные фруктово-ягодные кисели продаются в виде прессованных таблеток.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ ИЛИ ДРУГИХ ЯГОД

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть через сито. В кастрюлю влить $2^1/_2$ стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенной картофельной мукой и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же приготовляют кисели из земляники, малины, черники.

На 1 стакан клубники – $^3/_4$ стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать сахаром и оставить на полчаса. В течение этого времени несколько раз перемешать их, чтобы образовалось больше сока, который потом надо слить. Косточки ягод истолочь, залить $2\,^1/_2$ стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящую воду добавить разведенную картофельную муку, снова довести до кипения, снять с огня, влить сок ягод и перемешать.

На 1 стакан вишен – $^3/_4$ стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

ЯБЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Хорошо промытые яблоки нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на волосяное сито, положенное на кастрюлю, протереть и смешать с отваром. В полученное яблочное пюре положить сахар, вскипятить и заварить разведенной картофельной мукой.

На 500 г яблок – $^3/_4$ стакана сахару, $1\,^1/_2$ ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ

Промытые в холодной воде стебли ревеня очистить от кожицы и волокон, нарезать мелкими кубиками и 10–15 мин. замачивать в холодной воде. Сахар залить двумя стаканами воды и вскипятить. В горячий сироп положить отжатые кубики ревеня, прокипятить 5–10 мин. и заварить разведенной картофельной мукой.

Кисель из ревеня подают только в холодном виде.

На 300 г ревеня – 3/4 стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК

Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить 3 1/2 стаканами горячей воды и в таком виде оставить на 2–3 часа. Затем в этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении варить в течение 30 мин. Отвар процедить через сито в другую кастрюлю, а яблоки протереть, положить сахар, все это смешать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить разведенной картофельной мукой.

Кисель из сушеных абрикосов приготовляется таким же способом, но сахару нужно взять только 1/2 стакана.

На 100 г яблок – 3/4 стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

Промытую в горячей воде сушеную чернику залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить (на 15–20 мин.). Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую посуду, а ягоды хорошо перемять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить разведенную картофельную муку.

На 50 г сушеной черники – 3/4 стакана сахару, 2 ст. ложки картофельной муки.

Для приготовления киселя необходима картофельная мука, которую выпускают заводы крахмало-паточной промышленности.

КРАХМАЛО-ПАТОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

Производство крахмала возникло в России очень давно. Вначале крахмал добывался из пшеницы, а со второй половины XVIII столетия – из картофеля.

Первые предприятия для производства патоки из крахмала возникли около ста лет назад.

Технический уровень большинства крахмало-паточных предприятий царской России был весьма невысок, качество продукции – низкое.

В годы советской власти эта отрасль пищевой промышленности подверглась большой технической реконструкции. Значительное количество мелких, кустарных «заведений» было закрыто, более крупные – расширены и реконструированы; построено несколько предприятий, оснащенных современной техникой, создана новая отрасль промышленности – производство крахмала из кукурузы.

(Окончание на следующей странице)

КРАХМАЛО-ПАТОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

(Окончание)

За годы второй сталинской пятилетки выработка крахмала увеличилась в два раза. В третьей пятилетке выпуск этой продукции должен возрасти не менее чем в два с половиной раза по сравнению с 1937 г.

Чтобы ярче увидеть рост производства крахмала и патоки, достаточно сказать, что только один Беслановский маисовый комбинат им. Микояна, построенный в первой пятилетке, выпускает патоки почти столько же, сколько выпускали все паточные заводы царской России.

В последние годы улучшилось качество продукции крахмало-паточной промышленности, освоено производство новых изделий. Так, теперь из кукурузы и картофеля вырабатываются картофельная и кукурузная патока, мальтоза, картофельный и кукурузный крахмал, саго, кукурузный сахар, картофельная крупка.

Изделия крахмало-паточной промышленности широко применяются во многих отраслях народного хозяйства.

Патока, например, употребляется при производстве карамели, монпасье, пастилы, мармелада, халвы, ириса, пряников, варенья и в хлебопечении.

Мальтоза, так же как и патока, применяется при выработке ряда кондитерских изделий и в хлебопечении.

Саго идет для приготовления супов, пудингов и начинки пирогов.

Кукурузный сахар находит применение при производстве мороженого, варенья, конфет, печенья и т. п.

Крахмал употребляется для приготовления киселей, кремов, компотов, соусов и других блюд, а также в колбасном производстве.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНЕВОГО СИРОПА

В горячую воду (2 стакана) влить вишневый сироп, добавить сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разведенный в небольшом количестве воды. Все это, хорошо перемешав, вскипятить, влить разведенную в стакане воды картофельную муку и снова дать закипеть.

Кисели из сиропов других ягод приготовляются таким же образом.

На 1 стакан вишневого сиропа – по 2 ст. ложки сахару и картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДНОГО СОКА

В кастрюлю влить 2 стакана горячей воды, всыпать сахар, размешать, вскипятить, добавить разведенную картофельную муку и дать еще раз закипеть, после чего снять с огня.

В горячий кисель влить ягодный сок и хорошо перемешать.

На 1 стакан ягодного сока – по 2 ст. ложки сахару и картофельной муки.

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ

Таблетки киселя положить в небольшую посуду и хорошо растереть, чтобы не было комков. Полученный порошок развести в стакане холодной кипяченой воды. Одновременно с этим нужно вскипятить $^1/_2$ стакана воды, в которую можно добавить апельсинную цедру, и влить туда разведенный порошок. Помешивая ложкой, довести кисель до кипения.

На таблетку (100 г) концентрированного киселя – $2\,^1/_2$ стакана воды.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

В кастрюлю влить 3 стакана молока, вскипятить и всыпать сахар. Маисовый крахмал развести в стакане холодного молока и влить в кипящее молоко. Все время помешивая, в течение 5 мин. кипятить кисель на слабом огне. В сваренный кисель положить ванилин и хорошо размешать.

Если вы хотите приготовить густой молочный кисель, чтобы подать его в формочках, надо взять 4 столовых ложки маисового крахмала.

На 1 л молока – 1/2 стакана сахару, 2 ст. ложки маисового крахмала.

МИНДАЛЬНЫЙ КИСЕЛЬ

Миндаль залить кипятком и в закрытой посуде оставить на 10 мин. Потом его откинуть на сито, очистить от кожицы, хорошо промыть, мелко изрубить, истолочь в ступе, постепенно подливая холодную воду (2–3 столовых ложки), чтобы образовалась тестообразная масса. Полученную массу развести 4 стаканами холодной кипяченой воды и хорошо отжать через марлю.

Чтобы получить более густое миндальное молоко, выжимки надо вторично истолочь, развести в этом же молоке и еще раз хорошо отжать. В стакане миндального молока развести маисовый крахмал, а остальное молоко вскипятить с сахаром и влить в него разведенный крахмал. Помешивая ложкой, кисель при медленном кипении варить 5 мин.

Выжимки миндаля можно использовать для приготовления миндального печенья.

На 200 г сладкого миндаля – 10 г горького миндаля, 1/2 стакана сахару, 2 ст. ложки маисового крахмала.

КОМПОТЫ

КОМПОТЫ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ИЛИ ГРУШ

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкис-

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОТСЫРЕВАНИЕ КАРАМЕЛИ

Бывает, что карамель, пролежав 1–2 дня в буфете, начинает отсыревать и липнуть к бумажке. Поневоле вспоминается недобрым словом та фабрика, которая выработала такую карамель. Но фабрика не всегда виновата. Карамель чрезвычайно чувствительна к влаге и жадно поглощает ее из окружающего воздуха. Если воздух вокруг карамели сырой, то она обязательно отсыреет.

Хозяйки часто ставят карамель в открытых вазочках в буфет, где одновременно хранятся хлеб и другие продукты с высоким содержанием влаги, которая вредно влияет на карамель.

Необходимо хранить карамель в плотно закрытых стеклянных или жестяных банках. Банки следует закрывать пробкой, крышкой или бумагой, сложенной в несколько слоев. Разумеется, что банки, перед тем как насыпать в них карамель, должны быть вытерты насухо.

Совет хозяйкам

Подавая лимон к чаю, прежде чем разрезать, обдайте его кипятком. Лимон от этого станет ароматнее.

«Советское шампанское» — лучшее игристое вино.

ИГРИСТЫЕ ВИНА

Игристыми мы называем вина, насыщенные углекислотой и пенящиеся. Среди игристых вин отличают вина, выработанные «бутылочным способом», когда брожение и насыщение газом происходит в бутылках, и вина, газированные углекислотой.

По своим свойствам – игристости, легкости, свежести, вкусу и тонкости букета – «Советское шампанское» превосходит все другие игристые вина.

Поэтому у нас в Союзе лучшим игристым вином по праву считается «Советское шампанское», вырабатываемое комбинатом «Абрау Дюрсо».

«Советское шампанское» (сухое и полусухое) на стол можно подавать замороженным в начале обеда, к жареному или в конце обеда как десерт.

Откупоривание шампанского требует некоторой сноровки. Сначала снимают фольгу и мюзле (уздечку), затем осторожно, в одном направлении, рукой вращают пробку и постепенно ее вынимают. При вращении в разные стороны пробку можно сломать.

ленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, развести его в 2 стаканах горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 5–10 мин. (в зависимости от сорта яблок), т. е. до тех пор, пока яблоки не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно, а достаточно довести до кипения.

Компот из свежих груш приготовляется так же. Но сахару (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10–15 мин. Если груши очень спелые, то компот достаточно довести до кипения. Готовые компоты охладить и разлить в вазочки.

На 500 г яблок – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТЫ ИЗ СВЕЖИХ АБРИКОСОВ ИЛИ СЛИВ

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

На 500 г абрикосов или слив – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 мин. вынуть из воды, снять кожицу, разрезать пополам и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

На 500 г персиков – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШЕН

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито отцедить в кастрю-

кастрюлю сок. В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин., пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишни и довести компот до кипения.

На 300 г яблок и 200 г вишен – 3/4 стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СЛИВ

В кастрюлю всыпать сахар, залить 2 стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин., пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

На 300 г яблок и 200 г слив – 3/4 стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандаринов срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 мин., пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

На 250 г яблок и 4 мандарина – 3/4 стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК, СЛИВ И ВИНОГРАДА

Яблоки очистить от кожуры и разрезать каждое на 6–8 долек. Сливы промыть, надрезать вдоль и вынуть косточки. Виноград очистить от веточек, перебрать, промыть и дать ему обсохнуть.

ШОКОЛАД И КАКАО

Шоколад и какао вырабатываются из бобов – семян, содержащихся в плодах какаового дерева. Эти плоды похожи на небольшую дыню и имеют сочную съедобную мякоть, в которой рядами расположено от 25 до 60 зерен, напоминающих обыкновенные бобы.

В сыром виде какао-бобы почти не имеют никакого аромата, обладают неприятным горько-вяжущим вкусом и быстро портятся. Чтобы предохранить какао-бобы от порчи, их после сбора несколько дней «квасят», т. е. подвергают брожению, а потом сушат на солнце.

На кондитерских фабриках какао-бобы тщательно очищают от пыли и обжаривают. Затем с них удаляют шелуху, а оставшееся ядро подвергают тончайшему измельчению. Если нужно приготовить порошок какао для заварки с молоком или водой, от растертого ядра какао-бобов отжимают излишек содержащегося в них масла; полученный жмых снова тщательно измельчают в тончайший порошок, просевают и продают под названием «какао».

Если хотят выработать шоколад, то растертое ядро какао-бобов смешивают с тонкой сахарной пудрой, добавляют немного какао-масла, оставшегося от выработки какао-порошка, и всю смесь подвергают длительной обработке на нескольких машинах, чтобы смешать и тонко измельчить все составные части шоколада. Полученная шоколадная масса формуется в виде плиток или применяется для выработки шоколадных конфет.

Какаовое дерево растет в жарких странах. В Европе и в Советском Союзе имеется только несколько экземпляров этого дерева, растущих в теплицах ботанических садов.

(Продолжение на следующей странице)

Сахар залить 2 стаканами горячей воды и вскипятить. В горячий сироп положить яблоки, сварить их, добавить сливы и довести компот до кипения. Остывшие яблоки и сливы уложить в вазочки вместе с виноградом и залить сиропом.

На 200 г яблок, 200 г слив и 200 г винограда – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЛИКЕРОМ

Апельсины, очистив от кожицы, нарезать тонкими кружочками толщиной в $^1/_2$ см, уложить в вазочки и залить ликером. С кожуры одного апельсина снять цедру и тонко ее нарезать. Сахар всыпать в кастрюлю, залить 1 $^1/_2$ стаканами горячей воды, вскипятить, положить цедру, которую нужно предварительно отварить в воде, и еще раз вскипятить. Когда сироп остынет, залить им апельсины.

На 3 апельсина (средних) – $^3/_4$ стакана сахару, 2 ст. ложки ликера.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ, АРБУЗА И ДЫНИ

Промытые в холодной воде сливы надрезать вдоль и вынуть косточки. Дыню и арбуз очистить от корки, удалить семечки и разрезать на мелкие дольки. Сахар залить 2 стаканами горячей воды и вскипятить. В полученный сироп положить сливы, дать закипеть и потом охладить. За полчаса до подачи на стол в компот положить нарезанные арбуз и дыню.

На 300 г слив, 400 г арбуза и 200 г дыни – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК

Апельсины очистить от кожуры и разрезать кружочками толщиной в $^1/_2$ см. Яблоки промыть в холодной воде, очистить, вынуть сердцевину, разрезать, как апельсины, положить на тарелку и пересыпать сахаром. После этого ломтики

апельсинов и яблок уложить в вазочки, еще раз посыпать сахаром, полить вином и поставить в холодное место на 1–2 часа.

На 300 г (4 шт.) яблок и 2 апельсина (средних) – 3/4 стакана сахару, 1–2 ст. ложки вина (мускат, мускатель, салхино или коньяк).

ЯБЛОКИ В КРАСНОМ ВИНЕ

Яблоки очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть сердцевину. Сахар залить 2 стаканами горячей воды, размешать, положить яблоки и варить их 5–10 мин. до мягкости. Затем компот снять с огня, влить в него красное вино и охладить в закрытой посуде.

Перед подачей на стол, яблоки уложить в вазочки, залить сиропом и посыпать фисташками, которые предварительно нужно ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко изрубить.

На 500 г яблок – 3/4 стакана сахару, 1/2 стакана красного натурального вина (каберне, саперави и др.), 50 г фисташек.

ГРУШИ В ХЕРЕСЕ

Для этого компота нужны такие сорта груш, как дюшес, бере, бергамот и другие. Прежде всего их нужно промыть и очистить. Не удаляя стебля, с нижней стороны груши специальной выемкой вынуть сердцевину и семечки. В кастрюлю влить 1 л воды, добавить 1/2 стакана сахару, положить груши и сварить. Отвар процедить, отлить 1 1/2 стакана, добавить остальной сахар, вскипятить, влить вино, положить сваренные груши и оставить их в нем до охлаждения.

Миндаль ошпарить, очистить от кожуры, разрезать каждое зерно вдоль на 4–5 частей, положить на чистую сковороду и поджарить в духовке, чтобы он стал золотистым. Остывшие груши положить в вазочки вверх стебельками и полить сиропом.

В груши воткнуть кусочки поджаренного миндаля.

На 500 г груш – 1 стакан сахару, 1/2 стакана хереса, 30 г миндаля.

ШОКОЛАД И КАКАО

(Продолжение)

Родина дерева какао – тропические леса Центральной и Южной Америки. Древние жители этой страны – индейцы-ацтеки культивировали какаовые деревья и собирали какао-бобы еще за 3000 лет до нашего времени. Бобы какао играли роль денег: за небольшой мешочек бобов можно было, например, приобрести раба-мужчину.

(Окончание на следующей странице)

ШОКОЛАД И КАКАО

(Окончание)

Из бобов какао ацтеки приготовляли питательный и подбадривающий напиток «шоколатель», что в переводе означает «горькая вода». Этот напиток считался особым лакомством.

В Европу какао-бобы впервые были привезены в 1528 г. Фердинандом Кортецом, предводителем испанских войск, завоевавших столицу ацтеков – город Мексико. Правящие классы Испании долгое время держали в секрете ценные свойства какао-бобов и способы их обработки. Поэтому употребление какаовых продуктов было доступно только узкому кругу знати.

Началом фабричной переработки какао-бобов следует считать 1659 г., когда некий Шэлом Давид открыл в Париже первую шоколадно-какаовую фабрику. В настоящее время основными поставщиками какао-бобов на мировые рынки являются Золотой Берег – в Африке, Бразилия, Эквадор, Венецуэла, Вест-Индские острова (Южная Америка) и острова Цейлон и Ява.

КАК ХРАНИТЬ ШОКОЛАД

Шоколад в плитках и шоколад, покрывающий конфеты, содержит около 30 проц. какаомасла. Это масло как бы цементирует частички сахарной пудры и порошок какао, из которого приготовлен шоколад. Поэтому, если шоколад или конфеты, покрытые им, поставлены в теплом месте, масло расплавляется, твердые частицы сахарной пудры и порошка какао оседают, а на поверхности шоколада остается тонкий беловатый слой масла, имеющий вид плесени.

Избегайте ставить шоколад и шоколадные конфеты вблизи печек, радиаторов, ламп, горячих чайников.

ПЕРСИКИ В ЗЕМЛЯНИЧНОМ ИЛИ МАЛИНОВОМ СИРОПЕ

Персики опустить в кипящую воду на 3–5 мин. С персиков, вынутых из воды, снять кожицу, разрезать их пополам, вынуть косточки и промыть в холодной воде. Сахар залить стаканом горячей воды и вскипятить. В горячий сироп положить персики, дать ему вскипеть и охладить в закрытой посуде.

Остывшие персики вынуть из сиропа и разложить в вазочки. В персики воткнуть кусочки поджаренного миндаля. Ягоды протереть через сито, соединить с сиропом, перемешать и залить персики.

На 500 г персиков – 1 стакан сахару, 1 стакан земляники или малины, 50 г миндаля.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

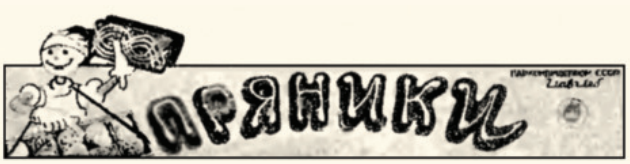
Стебли ревеня, очистив от кожуры и волокон, промыть в холодной воде, нарезать в виде столбиков длиной примерно в 2 см и залить кипятком. Через 15 мин. ревень откинуть на сито. Сахар залить 2 стаканами горячей воды и вскипятить. Нарезанный ревень положить в горячий сироп, довести его до кипения и охладить. Для аромата в компот можно положить немного корицы и гвоздики.

На 300 г ревеня – $^3/_4$ стакана сахару.

КОМПОТ-СМЕСЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде, отобрать яблоки и груши, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды и при медленном кипении варить 25–30 мин. После этого в кастрюлю положить остальные фрукты и ягоды, всыпать сахар и продолжать варить еще 5 мин.

На 200 г сушеных фруктов (смесь) – $^1/_2$ стакана сахару.



КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМА И КУРАГИ

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 мин. при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 мин. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюму – 1/2 стакана сахару.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 1/2 стаканами горячей воды, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости.

Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

На 200 г чернослива – 1/2 стакана сахару.

КОМПОТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ

Компоты из консервированных фруктов (персиков, груш, абрикосов, айвы, ренклодов, черешни и пр.) продаются готовыми.

Перед подачей на стол фрукты выкладывают в вазочки или салатники, подбирая по окраске, и заливают сиропом. Если фрукты крупные, их можно нарезать на части.

Для улучшения вкуса и аромата в компоты можно добавить вино: мускат, мадеру, херес, или ликеры (мараскин, абрикотин и др.).

Различные готовые компоты можно смешивать со свежими фруктами и ягодами.

КОМПОТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Готовые компоты можно смешивать, например, так:

СЫРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Специальные сырки для детей вырабатываются из высокосортного жирного творога, приготовленного из пастеризованного молока, с добавлением масла, сахара, ванили, цукатов и пр. Содержание жира в детском сырке не ниже 25 проц.

Компот из консервированных груш.

по $^1/_2$ банки персиков и ренклодов,

по $^1/_2$ банки яблок и слив,

по $^1/_2$ банки абрикосов и черешни,

по $^1/_2$ банки айвы и вишни,

по $^1/_2$ банки яблок и замороженной клубники,

по $^1/_2$ банки груш, ренклодов и замороженной малины.

по $^1/_2$ банки персиков, айвы и замороженной черной смородины.

ЖЕЛЕ И МУССЫ

Желе и муссы приготовляют из свежих ягод и фруктов, из фруктово-ягодных соков и сиропов, из разных сортов варенья, а также из красного натурального вина.

Для приготовления желе и муссов употребляется желатин или агар-агар (растительный желатин). Для желе агар-агара нужно брать в два раза меньше, чем обыкновенного желатина.

Чтобы желатин и агар-агар быстро и равномерно растворялись, их надо предварительно на 25–30 мин. положить в холодную воду. Когда листки набухнут, из них нужно хорошо отжать воду.

Чтобы желе было вкуснее, в него добавляют разные вина (херес, мускат, мадеру) и ликеры (мараскин, абрикотин), а также апельсинную и лимонную цедру, ваниль или ванилин, лимонный сок или лимонную кислоту.

Желе и муссы можно приготовлять в специальных формах или в вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд нужна опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы. Желе можно также разливать в апельсинные корки, вырезанные в виде корзиночек.

Желе и муссы готовят почти одним и тем же способом, с той лишь разницей, что муссы взбиваются веничком. Для взбивания муссов нужно взять глубокую посуду, так как мусс при взбивании увеличивается в своем объеме в 2–2 $^1/_2$ раза. Взбивать надо обязательно на льду или в холодной воде. Мусс готов, когда он станет пенистым и слегка загустеет. Подготовленный мусс надо быстро разлить в вазочки или формы и поставить в холодное место. К муссу отдельно можно подать ягодный сироп или фруктовые и ягодные соки.

Формочка для приготовления желе.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и желатин, предварительно замоченный и отжатый.

Все время помешивая сироп ложкой, снова довести его до кипения и влить лимонный сок.

Горячий сироп процедить сквозь полотно, слегка охладить и разлить в формы или вазочки.

На 1 лимон – 1 стакан сахару, 25 г желатина.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ С ФРУКТАМИ

Приготовить лимонное желе, как указано в предыдущем рецепте (или взять готовое – в таблетке), слегка охладить его, разлить в вазочки или формы слоем в 1–2 см и дать застыть. На застывший слой желе уложить различные фрукты и снова залить их полузастывшим желе так, чтобы оно покрыло поверхность фруктов, и снова охладить.

На 1 лимон – 1 стакан сахару, 25 г желатина, 300 г свежих или 200 г консервированных фруктов и ягод.

ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками, отделить зерна, пересыпать ломтики апельсина сахаром (1/4 стакана) и оставить на полчаса, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать 1/4 стакана сахару, залить 1 1/2 стаканами воды и вскипятить.

В приготовленный сироп положить замоченный и отжатый желатин и апельсинную цедру. Беспрерывно помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть и, сняв с огня, влить в сироп сок от апельсина.

По вкусу добавить разведенную лимонную кислоту.

Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в вазочки или формы слоем в 1–2 см и поставить на холодное место. На застывший слой желе положить ломтики апельсина и залить их второй половиной желе. Снова охладить.

Так же приготовляется желе из мандаринов.

На 1 апельсин – 1/2 стакана сахару, 15 г желатина.

ЖЕЛЕ ИЗ СЛИВОК

Желе из сливок – новый десертный диетический продукт.

Для приготовления желе смесь сливок с сахаром пастеризуется при температуре 65 градусов, после чего в нее вводятся различные фруктовые соки и расплавленный агар-агар. Желе, разлитое в формы, охлаждается до застывания.

Желе бывает различное – ореховое, миндальное, шоколадное, фруктово-ягодное – в зависимости от того, какие положены в него вкусовые или ароматические вещества.

Сливочное желе – прекрасный продукт, очень ценный благодаря содержанию в нем жиров и наличию витаминов.

Веничек для взбивания мусса, белков, желтков, сливок и пр.

ШОКОЛАДНОЕ МОЛОКО

Шоколадное молоко приготовляется из цельного молока с добавлением какао, сахара и агар-агара. Смесь составляется по рецептуре, утвержденной Наркомпищепромом СССР, специально обрабатывается, пастеризуется, разливается в бутылки и хорошо укупоривается.

Шоколадное молоко – вкусный, высокопитательный и хорошо усвояемый организмом напиток.

Восточные сладости: рахат-лукум, еврейские крендели, тейглах, чухчел.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Национальная кулинария народов Востока – обитателей стран, изобилующих разнообразными фруктами и пряностями, создала немало чудесных лакомств.

В прошлом в центральных областях нашей страны восточные сладости были известны только отдельным богатым гурманам. За последние годы все больше растет спрос на восточные сладости во всех областях Союза.

Учтя это, кондитерская, консервная, хлебопекарная промышленности во много раз увеличили выпуск восточных сладостей. Их производят теперь не только в Баку и Тбилиси, но и в Москве, Ленинграде, Киеве, Сталинграде и в других городах.

Ассортимент восточных сладостей насчитывает свыше 100 названий.

Наиболее популярными являются: рахат-лукум, халва – кишмишевая, азиатская, карабахская, лимонная, инжирная; азербайджанская нуга из абрикосов, изюма и пр.; различные сорта пахлавы с миндалем и грецким орехом.

Все эти изделия не только вкусны, но и очень питательны.

ЖЕЛЕ ИЗ СИРОПА

В кастрюлю всыпать сахар и залить его 2 стаканами горячей воды, размешать и вскипятить. В кипящий сахарный сироп положить предварительно замоченный и отжатый желатин. Непрерывно помешивая сироп, дать ему еще раз прокипеть. Затем в ту же кастрюлю влить фруктовый или ягодный сироп, добавить по вкусу разведенную лимонную кислоту, процедить, слегка охладить и разлить в формочки.

На 1 стакан готового фруктового или ягодного сиропа – 25 г желатина, $^1/_4$–$^1/_2$ стакана сахару.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОДНОГО ВАРЕНЬЯ

Стакан варенья развести $2\,^1/_2$ стаканами кипятка, размешать и выбрать ягоды в отдельную посуду. Сироп от варенья влить в кастрюлю, положить в него сахар, желатин, помешивая, довести до кипения, влить вино, процедить и слегка охладить. Ягоды разложить в вазочки или формы, залить желе и дать ему застыть.

МИНДАЛЬНОЕ ЖЕЛЕ

Миндаль залить кипятком и в закрытой посуде оставить в воде на 10 мин. После этого откинуть на сито, очистить зерна от кожицы и промыть. Очищенный миндаль истолочь в ступке до получения тестообразной массы, постепенно прибавляя холодную воду (2–3 столовые ложки). Полученную миндальную массу развести 3 стаканами холодной воды, размешать и отжать через кисею.

Чтобы получить лучшее миндальное молоко, выжимки нужно истолочь вторично, развести их этим же молоком и еще раз отжать. Миндальное молоко вскипятить, положить в него сахар, отжатый желатин и, помешивая, довести до кипения. Сняв с огня, желе процедить, слегка охладить, размешать и разлить в формы. К желе можно отдельно подавать сливки или молоко.

Миндальное желе можно украсить, покрыв его тонким слоем желе из клюквенного или малинового сиропа. В этом случае форму надо хо-

рошо охладить во льду или в холодной воде, потом влить в нее фруктовое желе. Форму надо поворачивать все время таким образом, чтобы желе легло по всей форме ровным слоем. После этого форму поставить опять на лед, наполнить до краев полузастывшим молочным желе и снова хорошо остудить.

На 100 г сладкого миндаля – 10 г горького, 3/4 стакана сахару, 25 г желатина.

ЖЕЛЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ

В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить желатин; все время помешивая, довести сироп до кипения, влить вино, положить немного ванилина и по вкусу добавить раствор лимонной кислоты. Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формочки. При подаче на стол желе можно украсить свежими или замороженными ягодами – клубникой, малиной, черешней, вишней, ломтиками апельсина.

На 1 стакан красного вина – 25 г желатина, 3/4 стакана сахару.

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Малину перебрать и промыть в холодной воде. Сахар залить водой (1 1/2 стакана), перемешать и вскипятить. В горячий сироп положить желатин и, помешивая, еще раз довести сироп до кипения. Как только желатин распустится, положить очищенную малину, вскипятить и в закрытой посуде оставить на 15–20 мин. После этого процедить, добавить по вкусу несколько капель лимонной кислоты, слегка охладить, разлить в формы и дать застыть. Желе можно украсить ягодами.

На 1 стакан малины – 3/4 стакана сахару, 15 г желатина.

МОРКОВНОЕ ЖЕЛЕ

Очистить и промыть морковь, стереть ее на терке, отжать сок в кастрюлю, всыпать сахар, добавить сок лимона и апельсина, также цедру с этих фруктов и поставить варить. Появляющую-

«СОВЕТСКОЕ ШАМПАНСКОЕ»

В 1936 г., когда по инициативе товарищей Сталина и Молотова Наркомпищепрому СССР была передана винодельческая промышленность, товарищ Микоян говорил:

«В виноделии Советский Союз сильна отстал от европейских стран. Даже Румыния вырабатывает больше вина, чем мы... Шампанское – признак материального благополучия, признак зажиточности. А мы до сих пор производим в год 160 тыс. бутылок на всю страну, в то время как Франция производит до 50 млн. бутылок...»

Выпуск шампанского в СССР (в тысячах бутылок).

В том же году Совнарком Союза ССР и ЦК ВКП(б) специальным постановлением утвердили разработанною Наркомпищепромом СССР на ближайшие годы программу развития производства «Советского шампанского» из винных материалов «Абрау Дюрсо», Грузии и Крыма.

Для выработки шампанского идут определенные сорта винограда, культивированию кото-

(Окончание на следующей странице)

«СОВЕТСКОЕ ШАМПАНСКОЕ»

(Окончание)

рых раньше у нас не уделяли должного внимания.

Нужно было создавать крупные массивы виноградников. Новые виноградники начнут давать урожай только на четвертый год, а готовое шампанское должно выдерживаться в течение нескольких лет. Поэтому, чтобы развернуть дело как следует, потребуется много времени. Но начало положено. Выпуск шампанского из года в год быстро возрастает. Уже в 1937 г. винодельческая промышленность дала стране 525 тыс. бутылок искристого вина. В 1938 г. выпуск шампанского достиг 1 100 тыс. бутылок, а в 1942 г. советский потребитель получит не менее 12 млн. бутылок.

Строятся заводы шампанских вин в Крыму, Грузии, Харькове; составляется проект сооружения такого завода в Горьком. Недавно построенный завод в Ростове-на-Дону уже выпускает шампанское, применяя так называемый «резервуарный метод», при котором значительно ускоряется процесс производства этого вина.

ся при варке желтую пену осторожно снимать ложкой. Варить надо до тех пор, пока пена перестанет появляться и сок сделается прозрачным. Снять кастрюлю с огня и положить в горячий сок желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и мешать до растворения. Затем разлить желе в формочки и охладить.

На 1 стакан морковного сока – 1/2 стакана сахару, 1/4 лимона, 1/4 апельсина, 5 г желатина.

ЛИМОННЫЙ МУСС

Приготовить лимонное желе, влить его в кастрюлю, которую поставить в холодную воду или на лед, и взбивать желе металлическим веничком до тех пор, пока оно не превратится в однородную пенистую массу и не увеличится в объеме приблизительно в два раза. Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс в формы и охладить. На стол к лимонному муссу отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или соус из красного вина.

На 1 лимон – 15 г желатина, 3/4 стакана сахару, 2 стакана воды.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Яблоки промыть и нарезать на тонкие ломтики, удалив семечки. Залить яблоки 2 1/2 стаканами горячей воды и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через кисею, а яблоки протереть через частое сито.

В яблочный сок положить сахар и желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю, положить в нее же яблочное пюре, немного ванилина и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, ее надо быстро разлить в формы или вазочки и охладить.

Муссы из других свежих фруктов приготовляют таким же способом.

На 250 г яблок – 3/4 стакана сахару, 15 г желатина.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Ягоды перебрать и промыть в холодной воде, перемять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть через волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в форму или вазочки и охладить.

На 1 стакан ягод – $^3/_4$ стакана сахару, 15 г желатина.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Порошок шоколада хорошо перемешать с сахаром, развести горячим молоком, положить желатин и, помешивая, дать молоку вскипеть. Сняв молоко с огня, процедить через кисею, охладить и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только масса загустеет, ее надо быстро разлить в формы или вазочки и охладить.

К шоколадному муссу можно отдельно подать холодные сливки.

На 1 ст. ложку шоколада в порошке – 2 стакана молока, $^1/_2$ стакана сахару, 15 г желатина.

МЕДОВЫЙ МУСС

Разбить яйца и отделить белки от желтков. Желтки растереть, постепенно прибавляя к ним мед. Растертые желтки проварить на слабом огне до густоты, непрерывно мешая. Сняв с огня, остудить. Яичные белки взбить в густую пену и соединить с проваренным желтком. Переложить в блюдца или вазочки и охладить.

Вместо яичных белков можно в мусс положить $^3/_4$ стакана взбитых сливок. На 1 стакан меду – 4 яйца.

МЯГКИЕ СЫРКИ

Эти сырки подвергаются особой технологической обработке. Они приготовляются из пастеризованного молока путем введения в него закваски молочнокислых бактерий. Готовый продукт получается нежным, с содержанием 14 проц. жира.

МОЛОЧНЫЙ КВАС

Молочный квас – приятный на вкус освежающий кисло-сладкий напиток. Приготовляется он из сыворотки, которая при помощи свекловичного сахара и дрожжей подвергается брожению.

В квас для вкуса прибавляют различные эссенции и жженый сахар.

Цех бумажной посуды на московском молочном комбинате им. М. Горького.

Форма для самбука, крема или пудинга.

САМБУК ИЗ ЯБЛОЧНОГО ПЮРЕ

Яблочное пюре протереть в кастрюлю через частое сито, положить сахар, яичный белок и ванилин; все перемешать и взбивать металлическим веничком, пока масса не сделается пышной и белой. Намоченный желатин распустить в 4 столовых ложках воды, которую подогревать на слабом огне. В массу, не переставая взбивать, тонкой струйкой влить распущенный желатин, а потом самбук быстро разложить в формы и охладить. Отдельно можно подать соус из красного вина.

Так же приготовляется самбук из абрикосового пюре.

На 1 стакан яблочного пюре – $^1/_2$ стакана сахару, 10 г желатина, 1 яичный белок.

КРЕМЫ

Кремы приготовляются из густых сливок или сметаны, взбитых в густую пену. Желатин для кремов нужно намочить на 20–25 мин. в холодной воде, отжать и, помешивая, распустить в $^1/_4$ стакана кипятка. Крем, так же как желе и муссы, можно подавать в вазочках или разлить в специальные формы. Перед подачей на стол крем надо выложить из форм на тарелочки или блюдо.

К кремам можно отдельно подавать сладкие соусы из ягод, красного вина, шоколада, кофе, а также фруктово-ягодные сиропы.

ПЕКЛЕВАННЫЕ БУЛОЧКИ С ЦУКАТОМ

Цукатники выпекаются на заварке из смеси пшеничной и пеклеванной муки с добавлением красного ржаного солода.

В тесто кладут большее или меньшее (в зависимости от сорта) количество сахара, цуката или изюма, а также душистых веществ (кориандра, кардамона, померанцевых корок, лимонного или апельсинного масла).

Цукатники имеют своеобразный сильный аромат и приятный кисловато-сладкий вкус. Вес каждой булочки 200 г.

ВАНИЛЬНЫЙ, ШОКОЛАДНЫЙ И КОФЕЙНЫЙ КРЕМЫ ИЗ СЛИВОК

Сливки перелить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены, которая должна держаться на веничке. Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить распущенный теплый желатин. После этого крем разлить в формы и охладить.

Кремы шоколадный и кофейный приготовляются таким же способом. Для шоколадного крема 1 столовую ложку шоколада в порошке

надо размешать с сахарной пудрой, а для кофейного – желатин распустить в 1/4 стакана крепкого кофейного отвара, приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.

На 1 стакан густых сливок – 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 1/4 порошка ванилина.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КРЕМ ИЗ СЛИВОК

Землянику перебрать, промыть в холодной воде и протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать их металлическим веничком до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые с сахаром ягоды и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой распущенный теплый желатин.

Крем быстро разлить в формы.

Кремы из других свежих ягод (малины, клубники) приготовляются так же.

На 1 стакан сливок – 3/4 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана земляники, 10 г желатина.

ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ

Сметану влить в кастрюлю и поставить на лед или в холодную воду и металлическим веничком взбивать до тех пор, пока объем сметаны не увеличится в два раза. После этого в сметану, помешивая ее веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и тонкой струйкой влить распущенный теплый желатин. Все это хорошо перемешать и разлить крем в формы.

К такому крему отдельно можно подать соус из малины или земляники. Крем из сметаны, как и из сливок, можно приготовить также с разными свежими ягодами: земляникой, клубникой, малиной и другими.

На 1 стакан сметаны – 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина.

СЛИВКИ

Сливки, в состав которых входит большое количество жира, являются чрезвычайно ценным и высокопитательным продуктом; литр сливок содержит 2300 калорий.

Сливки обычно вырабатывают путем сепарирования при помощи особых машин – сепараторов. По желанию сливки можно приготовить любой жирности. В продаже обычно бывают сливки жирные, содержащие 35 проц. жира, и так называемые обыкновенные – с 20 проц. жира.

В магазины поступают как пастеризованные, так и сырые сливки. Последние рекомендуется перед употреблением вскипятить.

Добавляя в сливки какао, кофе, мед и другие вещества, можно получить вкусные, высокопитательные напитки. Из сливок также можно приготовлять разнообразные кремы.

МОРОЖЕНОЕ

Мороженое бывает двух основных сортов: сливочное и фруктово-ягодное. Сливочное приготовляется из молока или сливок, сахару и яиц с добавлением ароматических и вкусовых веществ. Фруктово-ягодное мороженое приготовляется из соков и пюре различных фруктов, ягод и сахару. Сахар в мороженое надо класть в строго определенном количестве, так как на качество мороженого в одинаковой мере влияют как излишек, так и недостаток сахару.

При подаче на стол мороженое можно украсить разными консервированными фруктами, печеньем «пети-фур», а также полить сверху вареньем, ягодным сиропом или фруктовым соком и разными ликерами и винами.

ПРОИЗВОДСТВО МОРОЖЕНОГО В СССР

В докладе на сессии ЦИК Союза ССР в январе 1936 г. тов. Микоян говорил:

«Я являюсь большим сторонником развития производства мороженого. Некоторые товарищи до сих пор еще считают, что мороженое – это лакомство для детей, а для взрослых оно не нужно.

КАЛИНИН. А любят мороженое все.

МИКОЯН. Любят, но некоторые из лицемерия скрывают это, считая, что мороженое детское лакомство.

...В Америке, там производят в год более 600 тыс. тонн фабричного мороженого... Правда, в Америке жарче, чем у нас, там больше нуждаются в мороженом, но ясно, что мы в этой области до крайности отстали. Я агитирую за мороженое, потому что это очень вкусный и питательный продукт».

В старой России выработка мороженого, сосредоточенная у кустарей-одиночек, была ничтожна, мороженое производилось в крайне антисанитарных условиях.

(Продолжение на следующей странице)

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Желтки яиц отбить в кастрюлю, смешать с сахаром и ванилью, растереть и развести горячими сливками, после чего поставить на огонь и варить, все время помешивая деревянной лопаточкой. Когда смесь слегка загустеет и с поверхности исчезнет пена, кастрюлю снять с огня, массу процедить через сито и охладить. Охлажденную массу вылить в форму мороженицы, накрыть ее крышкой, обложить наколотым льдом, смешанным с солью (на каждые 6–7 кг льда – 1 кг соли), уплотнить его и вращать мороженицу. В процессе замораживания нужно добавлять лед и спускать воду. Замораживание будет продолжаться 30–40 мин. Когда мороженое станет густым, открыть форму, вынуть лопасти, оправить, накрыть крышкой и дать мороженому постоять час, чтобы оно окрепло. При подаче на стол мороженое положить в вазочки.

На 3 стакана сливок или молока – 1 1/4 стакана сахару, 3 яйца, 1/4 палочки ванили.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Землянику, малину или клубнику перебрать, промыть в холодной воде, протереть через волосяное сито в фаянсовую или фарфоровую посуду.

Сахар всыпать в кастрюлю, залить водой, вскипятить и охладить. Охлажденный сироп перелить в форму мороженицы, положить туда же ягодное пюре и хорошо его размешать.

Замораживается ягодное мороженое так же, как и сливочное.

На 500 г ягод – 1 1/2 стакана сахару, 2 стакана воды.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ СГУЩЕННОГО КОФЕ

Из банки выложить кофе в кастрюлю, развести его горячей водой, размешать и вскипятить. После охлаждения перелить в форму, а в дальнейшем замораживать так же, как и сливочное мороженое.

Таким же способом можно приготовить мороженое и из других видов консервов, в частности из сгущенных какао и молока.

На банку (410 г) сгущенного кофе – 2 стакана воды.

ШЕРБЕТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Перебрать и промыть чернослив, залить его кипятком так, чтобы вода только покрыла его, и оставить под крышкой на 5–6 час. Сливы при этом впитают почти всю воду. Из слив вынуть косточки, а мякоть пропустить через мясорубку или протереть через редкое сито. К полученному пюре прибавить сахар, лимонный сок и поставить в холодное место.

Холодные сливки или яичные белки взбить в крутую пену, смешать с подготовленным пюре; перелить в глубокие блюдца и подать.

Если сливки жидки и не взбиваются, можно прибавить листок желатина, предварительно замоченного в холодной воде и распущенного в 1/4 стакана кипятка.

На 250 г чернослива – 1/2 стакана сахару, 3/4 стакана густых сливок или 2–3 яичных белка, лимонный сок (по вкусу).

ПРОИЗВОДСТВО МОРОЖЕНОГО В СССР

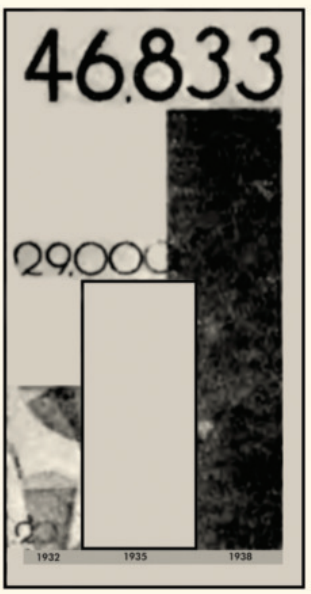
(Продолжение)

Как промышленность производство мороженого начало существовать лишь во второй пятилетке. Выпуск мороженого рос очень быстрыми темпами. В 1032 г. было выпущено лишь около 20 т мороженого фабричного производства, а уже в 1938 г. – 46,8 тыс. т!

С 1935 г. предприятия пищевой промышленности начали выпускать массовый сорт мороженого – «эскимо». В следующие годы был освоен выпуск ряда новых видов мороженого, в частности разных пломбиров, тортов, «сандвичей», шербета и т. п. «Эскимо», мороженое в стаканчиках и брикетах быстро вытесняют мороженое в вафлях. При расфасовке мороженого теперь применяются целлофан, фольга, гофрированный картон.

В 1938 г. вступила в строй действующих предприятий образцовая фабрика мороженого в Филях, под Москвой. Проектная мощность этой фабрики 54 тыс. л продукции в 2 смены.

(Окончание на следующей странице)



Производство мороженого в СССР (в тоннах).

ПУДИНГИ

ПРОИЗВОДСТВО МОРОЖЕНОГО В СССР

(Окончание)

Она является первым технически высоко оснащенным предприятием новой отрасли промышленности – производства мороженого.

Химико-бактериологический контроль на этой фабрике охватывает все без исключения этапы производства. Фабрика выпускает мороженое в самом разнообразном ассортименте: сливочное, шоколадное, миндальное, цукатное, ореховое, клубнично-сливочное, сандвичи, шербет, брусковое, «эскимо», трехслойное, в коробках и т. д.

Одним из продуктов питания, легко поддающихся витаминизации, является мороженое. Фабрика мороженого в Филях изготовляет значительное количество мороженого с витамином С, извлеченным из плодов шиповника.

В третьей пятилетке производство мороженого продолжает бурно расти. Народный комиссариат мясной и молочной промышленности СССР предусматривает в ближайшие годы строительство 10 крупных и не менее 40 мелких фабрик мороженого в ряде городов страны.

ПУДИНГ ИЗ ВАНИЛЬНЫХ СУХАРЕЙ

Ванильные сухари разломать, сложить в кастрюлю или миску, залить горячим молоком, накрыть и оставить на 15–20 мин. Цукаты нарезать небольшими кубиками, изюм перебрать и промыть в холодной воде. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром и смешать с замоченными сухарями. Затем положить нарезанные цукаты, изюм, распущенное масло, взбитые яичные белки и все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму с отверстием в середине, предварительно смазав ее густым слоем масла и посыпав сухарями. Форму надо заполнять только на $^3/_4$ чтобы осталось место для подъема пудинга. Наполненную форму поставить на 30–40 мин. в духовой шкаф или в печь со средним жаром. Пудинг считается готовым, когда он сделается упругим, поднимется и будет отставать от краев формы.

Готовый пудинг надо выложить на блюдо и подать горячим.

При желании пудинг можно облить фруктовым или ягодным соусом.

На 150 г ванильных сухарей – 3 яйца, $^1/_2$ стакана сахару, 2 стакана молока, 50 г цуката, по 100 г изюма и сливочного масла.

Deluxe

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

Перебранный и хорошо промытый рис положить в кипящую воду. После 10 мин. кипения рис надо откинуть на сито, дать стечь воде, затем положить его обратно в кастрюлю, залить горячим молоком, варить еще 15 мин. и слегка охладить.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ваниль и смешать со сваренным рисом. Туда же положить кусочки цуката, промытый изюм, сливочное масло, очищенные и мелко нарезанные орехи и яичные белки, взбитые в густую пену. Все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить на 30–40 мин. в духовой шкаф или в печь со средним жаром.

Перед подачей на стол пудинг из формы выложить на блюдо. Отдельно в соуснике можно подать фруктовый или ягодный соус.

На 250 г рису – 1 стакан сахару, 100 г сливочного масла, 2 1/2 стакана молока, 4 яйца, 50 г цуката, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина или 1/2 палочки ванили.

ПУДИНГ ИЗ САГО С ВАРЕНЬЕМ

Перебранное саго промыть в холодной воде и опустить на 5 мин. в кипящую, слегка подсоленную воду (5–6 стаканов). Потом саго откинуть на сито, дать стечь воде, снова положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить еще 10 мин. до мягкости, однако не давая развариваться. Сваренную кашу слегка охладить, положить в нее сливочное масло, очищенные и мелко нарезанные орехи, изюм, яичные желтки, растертые с сахаром и ванилью, и все это хорошо перемешать. После этого добавить взбитые яичные белки, слегка вымешать массу снизу вверх, выложить в подмазанную маслом и посыпанную сухарями специальную форму или на сковороду и поставить на 30–40 мин. в духовой шкаф или в печь со средним жаром.

Готовый пудинг вынуть из печи и выложить на блюдо. На стол пудинг подают горячим, при желании сверху поливают разогретым ягодным вареньем.

МОРОЖЕНОЕ

Предприятия пищевой промышленности выпускают мороженое самых разнообразных видов.

Высококачественное мороженое отличается хорошим вкусом, достаточно сладко и имеет приятный аромат.

Наряду с мороженым вырабатывается несколько сортов пломбира, получаемого путем добавления в мороженое взбитых сливок и различных ароматических веществ.

Из разнообразных пломбиров приготовляются торты. Они обычно бывают слоеными – из двух или нескольких слоев. Торты сверху покрыты кремом или глазурью.

Наиболее распространены следующие сорта мороженого:

«эскимо» – чрезвычайно популярный вид мороженого – представляет собой порцию мороженого на деревянной палочке, покрытого шоколадной глазурью;

«сандвичи» – разноцветные плитки мороженого (или пломбира), отделенные друг от друга тонкими вафлями.

Ассортимент мороженого промышленного производства содержит несколько видов и сортов этого прекрасного продукта питания.

(Окончание на следующей странице)

МОРОЖЕНОЕ

(Окончание)

Новые фабрики, которые будут построены в третьей пятилетке, смогут выпускать фасованное мороженое нескольких сортов и самых разнообразных видов: в стаканчиках, «эскимо», брикеты, «сандвичи», торты.

Больные сахарной болезнью (диабетом) не могут потреблять обычное мороженое. Для диабетиков пищевая промышленность выпускает специальное мороженое, приготовленное на сахарине.

Напитки, приготовленные с мороженым, отличаются приятными вкусовыми качествами и большой питательностью. Эти напитки украшают взбитыми сливками, которые кладут поверх напитка в виде пышной пены. Пьют такие напитки обычно через соломинку.

Мороженое – отличный высокопитательный продукт. А. И. Микоян в докладе на второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва заявил:

«Можно смело сказать, что мороженое является самым лучшим, наиболее полезным, наиболее приятным способом употребления молока и сахара».

С каждым днем в нашей стране растет популярность мороженого среди самых широких слоев населения. Мороженое с большой охотой едят на юге и на севере, летом и зимой.

Форма для сладких блюд (муссов) и заливного.

На $^3/_4$ стакана саго – 150 г сахару, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 яйца, 50 г изюма, 100 г орехов, 150 г варенья, $^1/_2$ порошка ванилина.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи очистить от скорлупы, слегка подсушить и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и распущенным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу или в печи со средним жаром в продолжении 30–40 мин. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

На 150 г грецких орехов – 3 яйца, 250 г белого хлеба, 150 г сахару, 1 $^1/_2$ стакана молока, 100 г сливочного масла.

ПУДИНГ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ

Сухари залить 2 стаканами горячего молока и дать им набухнуть. В отдельной посуде с сахаром или медом взбить яйца, добавить 1 стакан молока, распущенное масло, корицу, $^1/_4$ чайной ложки соли и, перемешав все вместе, влить в сухари. К этой массе прибавить перебранный и промытый изюм, вновь перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь.

Подавать на стол со сладким соусом или вареньем.

На 250 г панировочных сухарей – 3 стакана молока, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сахару или меда, 3 ст. ложки масла, 100 г изюма.

МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ

В кипящее молоко положить сахар и ваниль. Постепенно, засыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную кашу положить сливочное масло и сырые яйца; все это хорошо размешать и выложить на металлическую сковороду, смазанную сливочным маслом. Кашу посыпать сахарным песком и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светло-коричневая карамельная корочка, запеканка готова.

Подавая на стол, запеканку сверху можно украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом и посыпать поджаренным миндалем.

На $^3/_4$ стакана манной крупы – 2 яйца, $^1/_2$ стакана сахару, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, $^1/_2$ порошка ванилина, $^1/_2$ банки консервированных фруктов.

ШАРЛОТ ИЗ ЯБЛОК

Срезать корки у батона белого хлеба, нарезать его тонкими ломтиками, часть хлеба нарезать кубиками и подсушить. Молоко, сырое яйцо и 2 столовых ложки сахару перемешать и слегка взбить веничком – приготовить льезон.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать в виде кубиков и пересыпать сахаром. Форму или сковороду смазать толстым слоем сливочного масла. Ломтики белого хлеба смочить льезоном и обложить ими дно и боковые стенки формы или сковороды. Подсушенные хлебные кубики полить сливочным маслом и перемешать с яблоками. Туда же для вкуса добавить немного натертой лимонной цедры или ванилина. Яблоки, перемешанные с хлебными кубиками, выложить в середину формы, наполнив ее до краев. Сверху форму надо накрыть также ломтиками замоченного в льезоне хлеба и поставить её на 40–50 мин. в духовой шкаф или в печь со средним жаром.

Готовый шарлот оставить в форме в течение 10 мин., потом выложить на блюдо, сверху можно убрать консервированными фруктами и

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Азиатская халва по составу и способу приготовления значительно отличается от обычной халвы.

Приготовляют азиатскую халву из высокосортной муки, сливочного масла и сахарной пудры. Муку прожаривают со сливочным маслом, а потом протирают с сахарной пудрой. В результате получается нежная, рассыпчатая масса. Остывшую халву нарезают на квадратные ломтики, имеющие приятную светло-коричневую окраску.

Халва легко рассыпается, оставляя во рту сладкий маслянистый вкус.

Азиатская халва обладает высокой калорийностью.

Класть пирог или торт на тарелки нужно специальной лопаточной.

ТВОРОЖНЫЕ ТОРТЫ

Творожные торты молочная промышленность начала выпускать совсем недавно. Их приготовляют из смеси творога, сахара, масла, цукатов, ванилина и других ароматических веществ. Смесь после обработки ее в специальных машинах выкладывают в формы и на холоду спрессовывают. После этого торт отделывают кремом. Крем приготовляют из сливочного масла и сахарного сиропа на молоке.

Творожные торты продают в картонных коробках, обвязанных тесьмой. Творожный торт по внешнему виду напоминает бисквитный.

Вес торта 250–500 г.

облить фруктовым соусом. На стол шарлот надо подавать горячим.

На 500 г яблок – 1 стакан молока, 300 г белого хлеба, яйцо, 3/4 стакана сахару, 3 ст. ложки сливочного масла, цедру лимона или апельсина.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки, положить на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть через сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре загустеет и перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить веничком до образования густой пены. Во взбитые белки положить горячее пюре и хорошо вымешать. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа и поставить на 10–15 мин. в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой. Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или пастеризованное молоко или сливки.

На 6 яиц (белки) – 1 1/4 стакана сахару, 300 г яблок, 2 ст. ложки сахарной пудры.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ С ВАНИЛЬЮ

Яичные желтки смешать с сахаром и ванилью и хорошо растереть. В растертые желтки добавить муку, распущенное масло и, размешивая, развести горячим молоком. Полученную массу, не переставая ее помешивать, варить до загустения, после чего соединить с хорошо взбитыми яичными белками. В дальнейшем поступать так же, как сказано в предыдущем рецепте.

На 6 яиц – 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана сахару, 3/4 стакана молока, 1/2 палочки ванили, 1 ст. ложку масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Очищенные ягоды (землянику, клубнику, малину) протереть через волосяное сито и отставить. Из сахара сварить густой сироп. Готовый сироп тонкой струйкой влить в взбитые до густоты яичные белки, все время помешивая их веничком. В заваренные белки положить ягодное пюре, осторожно перемешать. В дальнейшем поступать так же, как сказано в рецепте воздушного пирога из яблок.

На 6 яиц (белки) – 1 1/4 стакана сахару, 200 г ягод, 2 ст. ложки сахарной пудры.

КРУТОНЫ ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ФРУКТАМИ

Приготовить льезон. Для этого молоко, яйца и сахар смешать и слегка взбить веничком. У батона белого хлеба срезать корки и нарезать хлеб ровными ломтиками. Эти ломтику обмакнуть в льезон и с обеих сторон обжарить на сковороде с маслом. Поджаренные ломтики хлеба (крутоны) поместить на блюдо или тарелку, сверху положить подогретые консервированные фрукты, полить сиропом и подать на стол.

Крутоны можно залить вареньем или компотом из яблок, персиков, абрикосов и других фруктов.

На 300 г белого хлеба – 2 яйца, 1/2 банки в консервированных фруктов, 1/2 стакана сахару, 1 стакан молока, 100 г масла.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Приготовить тесто. Для этого распущенное сливочное масло смешать в кастрюле вместе с яичными желтками, добавить столовую ложку молока, всыпать муку, столовую ложку сахару, 1/2 чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ровными кружочками толщиной в 1/2 см, пересыпать сахаром и дать полежать 25–30 мин.

ЦУКАТНЫЙ СЫР

Цукатный сыр, выпускаемый молочными заводами, содержит 23 проц. жира, до 3 проц. сахара, 5 проц. цукатов. Этот сыр можно назвать десертным. Он обладает прекрасными вкусовыми качествами, высокой питательностью и хорошей усвояемостью.

Сырьем для производства цукатного сыра служат жирный творог, масло, ваниль, сахар и цукаты. После обработки смеси сыр формуется в специальных ящиках брусками по 0,5, 1 и 5 кг. Охлажденные бруски завертывают в пергамент и упаковывают в ящики.

Веничек для взбивания яиц и сливок.

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО С САХАРОМ

Сгущенное молоко с сахаром вырабатывается путем выпаривания воды из смеси свежего пастеризованного молока с сахаром.

Выпаривание воды производится в вакуум-аппаратах при сравнительно низкой температуре, благодаря чему хорошо сохраняются все вкусовые свойства свежего натурального молока. В то же время благодаря удалению из молока воды получается высокопитательный продукт, содержащий около 9 проц. жира, почти 45 проц. свекловичного и 11 проц. молочного сахара, до 9 проц. белков. Килограмм сгущенного молока содержит до 3 300 калорий.

ПРОСТОКВАША

Простокваша – прекрасный диетический продукт. Приготовляется из пастеризованного молока, в которое при непрерывном помешивании вносится закваска. Заквашенное молоко разливают в стаканы, и оно созревает в термосах при соответствующей температуре.

Простокваша бывает жирная и тощая, сладкая и обыкновенная, с ароматообразующими веществами (ваниль, корица и т. д.) и без них.

Специально приготовленная так называемая «южная простокваша» («мацони») – хорошее дезинфицирующее средство для желудка.

«ПЕТИ-ФУР»

Печенье «пети-фур» на кондитерских фабриках приготовляется из муки 30-процентного помола, яиц, молока, жиров, сахара, миндаля, орехов, какао, кофе, цукатов и фруктово-ягодных полуфабрикатов.

Наибольшей популярностью у потребителей пользуются «турецкие хлебцы», «восточные хлебцы», «ромашки», «миньон», «крымская смесь».

Печенье «пети-фур» рекомендуется к чаю, ликерам и десертным блюдам.

После этого каждый кружочек яблок взять вилкой, обмакнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым топленым маслом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 мин. в духовой шкаф со средним жаром. Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол. Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или абрикосовый соус или сметану.

На 500 г яблок – 2–3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки сливочного, 1/4 стакана сахару, 1 ст. ложку сахарной пудры, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 1/3 стакана молока.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОРЕХАМИ

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблока насквозь). Миндаль или орехи очистить от кожуры и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо промыть и сварить в молоке с сахаром. Затем в рисовую кашу положить изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все это хорошо промешать. Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф. Для того чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2–3 столовых ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, их надо вынуть из духовки и выложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым или черносмородиновым) вареньем.

На 10 яблок – 50 г изюма, 1/3 стакана рису, 1 стакан молока, 50 г орехов или миндаля, 1/2 стакана сахару, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и семечки (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2–3 столовых ложки воды и поставить на 10–15 мин. в духовой шкаф со средним жаром.

Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. Печеные яблоки с сахаром приготовляются так же, как и яблоки с вареньем, с той лишь разницей, что в середину яблока вместо варенья надо насыпать сахар.

На 10 яблок – 1/2 стакана варенья.

ЯБЛОКИ В СЛОЙКЕ

Приготовить слоеное тесто. На доске, посыпанной мукой, тесто раскатать толщиной в 1/2 см и нарезать на квадратики такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоко.

Яблоки промыть, очистить от сердцевины и семечек, в образовавшееся углубление насыпать сахарный песок, разложить на квадратики теста, после чего края его соединить, смазать яйцом, обсыпать сахаром и уложить на железный лист, смоченный водой. Для украшения на каждое яблоко положить тонкий кусочек теста, вырезанный в виде листка или звездочки, смазав его сверху яйцом, и поставить в жаркий духовой шкаф. Через 10–15 мин., когда тесто сверху зарумянится, жар надо убавить и продолжать выпечку еще 8–10 мин. Готовые яблоки осторожно снять с листа лезвием тонкого ножа и уложить на тарелку или блюдо, посыпав сверху сахарной пудрой. Подавать яблоки можно в горячем и холодном виде.

На 500 г слоеного теста – 6–8 яблок, 3/4 стакана сахару, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 яйцо.

БУЛОЧКИ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА СО СЛИВКАМИ

В кастрюлю влить 1/2 стакана горячей воды, положить масло, сахарный песок и щепотку соли. Когда вода закипит, всыпать в нее просеянную муку. Непрерывно помешивая, тесто надо держать на огне минуты две, после чего, сняв с огня, добавлять по одному яйцу и тщательно выбивать тесто.

МАЛЬТОЗНАЯ ПАТОКА

Мальтозная патока является хорошей приправой к всевозможным домашним блюдам и печеньям.

Если вы готовите пудинг, нужно взять 1/2 стакана мальтозы на 500 г рису или вермишели.

При выпечке сдобы, домашнего хлеба, печений кладут 1/2 стакана мальтозы на 1 кг муки.

Когда готовят домашний квас, на литр воды добавляют стакан мальтозы.

Мальтозная патока вырабатывается в гигиенических условиях на предприятиях Главного управления крахмало-паточной промышленности Наркомпищепрома РСФСР.

КОНЬЯК

Коньяк – алкогольный напиток янтарного или золотистого цвета крепостью от 42 до 60 градусов, обладающий сложным тонким ароматом. Свое название этот напиток получил от г. Коньяк, во Франции. Он вырабатывается из виноградных вин и ценится, прежде всего, своим тонким ароматом (букетом).

Интересно, что качество коньяка во многом зависит от бочек, в которых он выдерживается. Бочки должны быть из дуба возрастом 80–100 лет, высушенного в течение нескольких лет.

Лучшие, выдержанные коньяки называются «финь-шампань», сравнительно мало выдержанные – обозначают звездочками, более выдержанные – буквой О (от английского слова old – старый), V. O. (очень старый) и V.V.O. (очень, очень старый).

Коньяк применяется для приготовления многих блюд, главным образом сладких. Пьют его из небольших рюмок с чаем, черным кофе, мороженым, фруктами.

Этот напиток незаменим, когда нужно поднять деятельность сердца, а также при лихорадочных заболеваниях. Но употреблять коньяк больным нужно только по совету врача.

ИЗ ПРОШЛОГО

«Сахар давно вывозили к нам иноземные купцы и его употребляли у нас при поминовениях еще до XI века. Но в том виде, как ныне сделался он повсюдным, не прежде ознакомления нашего с кофеем и чаем. Первоначально мы получали его из Константинополя, потом через Тавриду от генуэзцев в XV веке. В XVIII столетии через петербургский порт из всех концов Европы, Азии и Африки.

Выделывание сахара началось у нас в XVII веке. Мы тогда уже имели сахарные фабрики, однако не запрещалось ввозить иностранный сахар, от чего наши фабрики не могли придти в хорошее состояние. Петр I запретил указами 1718 и 1721 гг. ввоз сахара, кроме сахарного песку».

А. Терещенко, «Быт русского народа»

Прибор для взбивания яиц и сливок.

Приготовленное тесто выложить на посыпанную мукой пирожную доску, скатать в виде рулета, разрезать на 6–8 частей, обровнять, придав форму булочек, которые разложить на железном листе с промежутком в 5 см друг от друга. Лист с булочками поставить на 15–20 мин. в духовой шкаф. Когда булочки подрумянятся, станут сухими и легкими, их надо вынуть из шкафа.

Сливки взбить до получения густой пены, положить в них сахарную пудру, ванилин и размешать. У булочек ножом срезать верхушку, середину наполнить взбитыми сливками и покрыть срезанными верхушками в булочек. Затем булочки уложить на блюдо и посыпать сверху сахарной пудрой.

На 1/2 стакана муки – 1 чайную ложку сахару, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан густых сливок, 1/4 стакана сахарной пудры.

ТРУБОЧКИ СО СЛИВКАМИ

В кастрюлю отбить яйца, всыпать 200 г сахарной пудры и положить ванилин. Все это хорошо растереть до образования однородной гладкой массы. Потом в кастрюлю всыпать муку, размешать и полученное тесто развести молоком.

На подогретый железный лист, слегка смазанный куском воска, столовой ложкой разложить тесто и разровнять, чтобы получились тонкие небольшие блинчики, после чего поставить в горячий духовой шкаф. Как только края блинчиков зарумянятся, не вынимая весь лист из шкафа, надо их снимать по одному и завертывать трубочками.

Фисташки ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко изрубить. Сливки взбить до образования густой пены и перемешать с сахарной пудрой и ванилином. Трубочки наполнить из конверта взбитыми сливками, уложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой, а сливки – фисташками.

На 200 г муки – 2 яйца, 250 г сахарной пудры, 1/4 стакана молока, 1 стакан густых сливок, 50 г фисташек, 1/4 порошка ванилина.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР.
ГЛАВХЛЕБ

Отмечаю:
Кекс всего вкуснее к чаю.

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром и выбить до пышности. Затем в желтки, все время их помешивая, постепенно всыпать просеянную муку. Белки взбить металлическим веничком до образования плотной пены и постепенно добавлять их в приготовленное из желтков тесто, осторожно перемешивая его снизу вверх, чтобы не осаждались взбитые белки.

Приготовленное бисквитное тесто выложить слоем толщиной в 1 см на железный лист, который предварительно надо выстлать смазанной маслом бумагой, и поставить на 10–15 мин. в нежаркий духовой шкаф. Если при нажиме сверху тесто будет упругим – бисквит готов. Тогда его нужно вынуть из шкафа, снять бумагу и эту сторону намазать ягодным вареньем. Не давая бисквиту остыть, свернуть его в рулет, завернуть в бумагу и оставить в таком виде для охлаждения. Остывший рулет, сняв бумагу, посыпать сахарной пудрой, нарезать наискось тонкими ломтиками и уложить их на блюдо.

На 100 г муки – 5 яиц, $^1/_2$ стакана сахару, 1 стакан варенья, 1 ст. ложку сахарной пудры.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ЯГОДАМИ

Муку просеять через частое сито, собрать горкой, в середине ее сделать углубление, куда положить сметану, сырое яйцо, сахар, размятое сливочное масло, ванилин, и замесить тесто, которое поставить на некоторое время в холодное место. На посыпанной мукой доске раскатать тесто толщиной в $^1/_2$ см и положить его на железный лист. Сверху на тесто вверх дном положить большую тарелку, обрезать кругом неё тесто кончиком ножа, затем снять тарелку, оставив тесто на листе.

Рулет с вареньем.

ПАХЛАВА

Пахлава – выпеченное, тонко, до прозрачности, раскатанное тесто, прослоенное орехами и разнообразными фруктовыми начинками и сверху залитое медом.

Существует несколько сортов пахлавы: крымская – с начинкой из крупных орехов; сухумская – с начинкой из орехов и яблок с корицей; македонская – с миндальной и фруктовой начинкой; азербайджанская – с начинкой из грецких орехов; тбилисская– с начинкой из лесных орехов.

Для приготовления пахлавы употребляются высокосортная пшеничная мука, сливочное масло, сахар, яйца, молоко, мед, различные сорта орехов и фруктовое тесто.

Шарлотница.

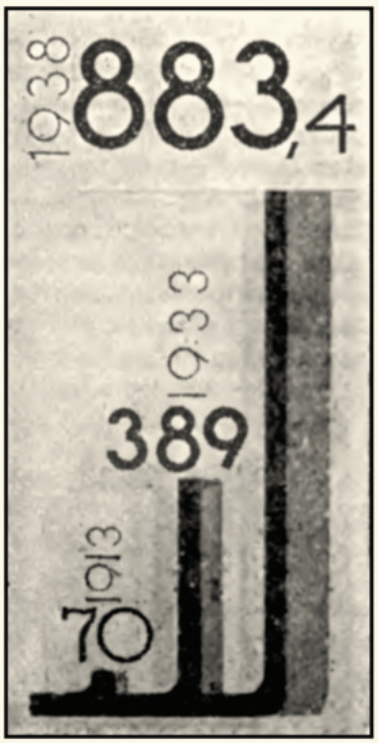
КОНДИТЕРСКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

В царской России наиболее крупные кондитерские фабрики принадлежали иностранцам, В Москве были фабрики Эйнем, Сиу и Тидэ; в Петербурге – Ландрина, Жоржа Бормана и Карла Бесдека. Русские капиталисты владели маломощными кустарными предприятиями, разбросанными по провинциальным городам.

Все дореволюционные кондитерские предприятия отличались примитивным оборудованием. Даже на самой крупной в то время фабрике Эйнем карамель варили на простых конфорках.

Прежде каждая кондитерская фабрика выпускала самую разнообразную продукцию. Всего понемногу. Теперь же фабрики специализированы на выпуске определенного вида продукции.

(Окончание на следующей странице)



Выпуск кондитерских изделий (в тысячах тонн)

Обрезанные кусочки теста соединить, раскатать вторично и разрезать на полоски шириной в 2 см. Эти полоски уложить по борту круга, смазанного яйцом, защипав их в виде гребешка.

После этого пирог смазать яичным желтком и поставить на 15–20 мин. в горячий духовой шкаф или в печь.

Как только тесто подрумянится, жар убавить, спустя еще 5–7 мин. вынуть пирог из духовки и, не снимая с листа, охладить. На остывший кружок уложить перебранные ягоды клубники, залить их теплым желе (см. следующие рецепты) и охладить. После этого пирог с листа переложить на блюдо, края пирога посыпать сахарной пудрой и подать на стол. Так же можно приготовлять пироги с разными свежими и консервированными ягодами и фруктами.

На 250 г муки – 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахару, 50 г сметаны, 2 яйца, 500 г клубники, 1/4 порошка ванилина, 2 стакана желе.

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

Форму для торта в виде кольца поставить на круглое блюдо, бока и середину формы выложить в один ряд печеньем, причем печенье следует укладывать гладкой стороной внутрь формы. После этого печенье покрыть слоем крема (см. ниже), вторично положить ряд печенья и опять слой крема. Последний разровнять и украсить печеньем. Помимо печенья торт можно убрать свежими или замороженными ягодами и посыпать нарубленными орехами.

Подготовленный торт поставить на 1–2 часа в холодное место. При подаче форму снять.

Для приготовления крема в кастрюлю отбить желтки яиц, добавить сахар, какао; все это размешать, развести 3/4 стакана молока и подогревать, непрерывно мешая лопаткой, до закипания, после чего крем охладить, добавить ванилин, крепко взбитые белки и желатин, распущенный в 1/4 стакана молока.

На 300 г бисквитного печенья – 1/2 стакана сахару, 2 ст. ложки какао, 1 стакан молока, 4 яйца, 5 г желатина.

ЖЕЛЕ ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОГОВ И ТОРТОВ

Замоченные и отжатые листки агар-агара положить в кастрюлю, добавить сахар, залить 1 1/2 стаканами горячей воды, поставить на огонь и кипятить до растворения агар-агара, помешивая ложкой. После этого кастрюлю снять с огня, влить в нее сироп и ликер, положить немного лимонной кислоты, процедить через кисею и слегка охладить.

На 1/2 стакана ягодного или фруктового сиропа – 1/2 стакана сахару, 15 г агар-агара, 1/4 стакана ликера.

ЛЕПЕШКИ ИЗ БЛИННОЙ МУКИ С ФРУКТАМИ

Всыпать блинную муку в миску и замесить тесто, вливая постепенно теплое молоко (или воду). Можно добавить немного сахару. Тесто раскатать толщиной в 1 см и вырезать лепешки размером с чайное блюдце. Половину лепешек уложить на смазанный маслом лист. На каждую лепешку положить несколько кусочков масла и сверху их покрыть второй лепешкой, которую также смазать маслом. Запекать в очень горячем духовом шкафу 15–20 мин. Выпеченные горячие лепешки расщепить вилкой и вложить, между ними какую-либо фруктовую или ягодную начинку (повидло, джем). Поверх лепешек можно положить взбитые сливки.

На 500 г готовой блинной муки – 1 стакан молока или воды, 2–3 ст. ложки масла.

КОНДИТЕРСКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

Это создало возможность широко механизировать производственный процесс. В Москве, например, фабрика «Большевик» вырабатывает исключительно мучные изделия (торты, пирожные, печенье), фабрика «Красный Октябрь» – карамель, конфеты и шоколадные изделия.

Благодаря механизации производственных процессов мощность кондитерских фабрик стала быстро расти. Так, фабрика «Большевик»(бывшая Сиу) в 1938 г. выработала свыше 60 тыс. т продукции вместо 5,4 тыс. т в 1913 г. Фабрика «Красный Октябрь» в 1938 г. выработала 64 тыс. т кондитерских изделий вместо 7,1 тыс. т, выпущенных фабрикой Эйнем в 1913 г.

За последние годы построено 11 кондитерских фабрик; строятся еще 11 фабрик.

До Великой социалистической революции 142 более или менее крупные фабрики выпускали в год около 70 тыс. т кондитерских товаров. В первом году третьей пятилетки кондитерских изделий выпущено около 884 тыс. т. В 12,7 раза больше, чем в довоенное время!

Количество сортов и качество изделий кондитерской промышленности за последние годы резко возросло. Вместо однообразных фруктовых начинок широко применяются пралиновые, помадные, сливочные, ягодные, марципановые, шоколадные, кофейные начинки. Начат выпуск лечебных кондитерских изделий.

Форма для выпечки торта.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Фу-мандлен – разновидность миндального печенья. Готовится из высокосортной пшеничной муки, сахара, тонко растертого миндаля и взбитых яичных белков.

Фу-мандлен имеет вид круглых маленьких лепешечек.

Большое содержание в бисквите миндаля, сахара и белков делает его полезным для организма и вместе с тем весьма вкусным лакомством.

Фу-мандлен рекомендуется есть с молоком, кофе, какао, а также подавать к чаю.

Это печенье можно хранить до трех месяцев.

Миндаль в сахаре – лакомство, распространенное на Востоке.

Миндаль с сахаром является прекрасным десертом и обладает довольно высокой питательностью.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Масло слегка подогреть, чтобы оно стало мягким, и хорошо выбить лопаткой. Затем добавить 1/4 стакана сахарной пудры, мелко истолченные вместе с корицей сухари и тщательно перемешать. Половину полученной массы положить в форму для торта, установленную на блюдо и предварительно смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Желтки яиц развести в 1/2 стакана воды и проварить до закипания, непрерывно мешая. После этого добавить замоченный в холодной воде желатин и дать ему раствориться. Подготовленные желтки яиц смешать с протертым через сито творогом, по вкусу посолить, добавить круто взбитые белки, ванилин или натертую лимонную цедру.

Полученную творожную массу положить в форму на сухари и покрыть оставшимися сухарями, смешанными с маслом.

Сверху торт разровнять и поставить на несколько часов в холодное место.

Когда торт хорошо застынет, снять форму и нарезать его на порции.

На 400 г творога – 250 г ванильных сухарей, 200 г сливочного масла, 3/4 стакана сахару, 3 яйца, 10 г желатина, 1 чайную ложку корицы.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

ВАНИЛЬНЫЙ СОУС

Сахар хорошо растереть с яичными желтками, мукой и палочкой ванили, разрезанной вдоль. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить через сито или кисейку.

Вместо ванили можно взять ванилин, который надо положить в готовый соус.

На 1 1/2 стакана молока – 2 яйца, 1/2 стакана сахару, 1/2 палочки ванили, 1 чайную ложку пшеничной муки.

СОУС ИЗ ЯГОД С ВИНОМ

Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть через частое волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить 1/4 стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино, подготовленное пюре из ягод и, перемешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

На 1 стакан ягод – 1 стакан сахару, 1/4 стакана красного или белого вина.

ШОКОЛАДНЫЙ СОУС

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить через ситочко.

На 1 1/2 стакана молока – 2 яйца, 1/2 стакана сахару, 1 ст. ложку какао, 1 чайную ложку пшеничной муки.

Разнообразные сорта прекрасного печенья, выпускаемого московской фабрикой «Большевик», широко известны далеко за пределами столицы.

ПОРИСТЫЙ ШОКОЛАД

В Научно-исследовательском институте кондитерской промышленности разработан способ получения пористого шоколада.

Такой шоколад имеет воздушные поры или ячейки, величиной от 0,5 до 3 мм в диаметре, его объем в 2–3 раза больше обычного шоколада (при одинаковом весе). Пористый шоколад легко тает во рту и обладает очень нежным, приятным вкусом.

В процессе производства можно получать шоколад с крупными или мелкими порами. Шоколад с мелкой пористостью отличается особой нежностью вкуса.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Козинаки – вкусное и питательное лакомство. Существует несколько сортов козинаки, отличающихся друг от друга сортами орехов. Наиболее вкусные сорта козинаки из круглых орехов, миндаля, абрикосовой косточки, грецких орехов, смеси мака с миндалем и мака с орехами.

Фруктовая халва приготовляется из различных плодов и ягод.

К распространенным сортам фруктовой халвы относятся халва изюмная, виноградная, инжирная, лимонная и абрикосовая.

Основным сырьем для приготовления различных сортов фруктовой халвы служат: сахарный песок, грецкие орехи, патока и фруктовое тесто. В зависимости от наименования халвы употребляется соответствующее фруктовое тесто. Для лимонной халвы употребляется тесто из кураги с добавлением лимонной эссенции.

Фруктовая халва представляем большую пищевую ценность. Фруктовую халву можно подавать к чаю и к завтраку.

СОУС ИЗ КУРАГИ

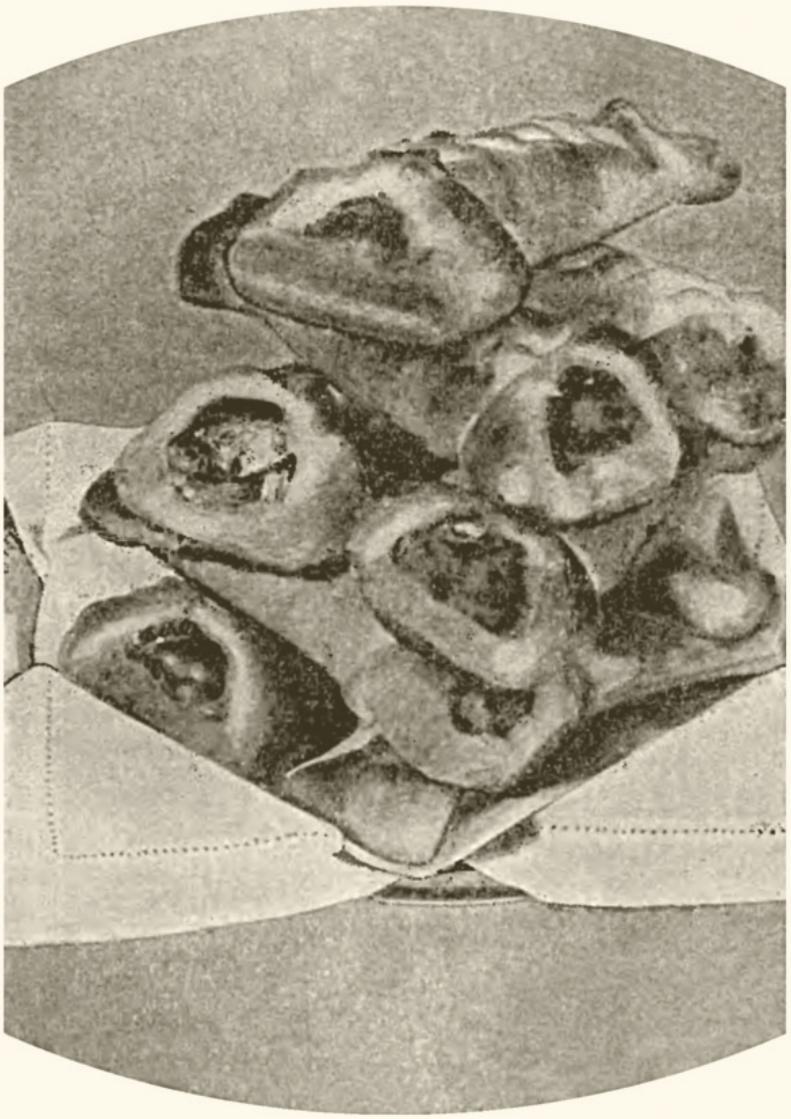
Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть через частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахару и $^1/_2$ стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать. Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив сушеные абрикосы 200 г абрикосового пюре.

На 100 г кураги – $^1/_2$ стакана сахару, $^1/_4$ стакана вина (мускат или мускатель).

СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА

В кастрюлю влить вино и $^1/_2$ стакана воды, добавить лимонную цедру, вскипятить, добавить картофельную муку, разведенную в $^1/_4$ стакана холодной воды, затем всыпать сахар и, не снимая с огня, мешать соус, пока сахар не растворится. Соус подавать в горячем или холодном виде.

На $^1/_2$ стакана натурального красного вина – $^3/_4$ стакана сахару, 1 чайную ложку картофельной муки.



TECTO

«Легкая промышленность должна выпускать все галантерейные товары, которые нам необходимы, в том числе высококачественные. Разве не стыдно работникам Легпрома, что, если, предположим, у женщины хорошие чулки, говорят – «наверно заграничные». Почему нельзя у нас выпускать побольше хороших чулок? Или возьмите, хороший галстук, – говорят – «наверно заграничный». Раньше так было с пищевыми товарами. Если продавался хороший напиток или ликер, говорили – «парижский», или, если хорошие сосиски, – «немецкие», хорошее шампанское, говорили – «французское». Теперь у нас в области пищевой есть все советское – качеством не хуже, а во многих случаях лучше заграничного».

А. Микоян

Из речи на XVIII съезде ВКП(б)
13 марта 1939 г.

ТЕСТО

КИСЛОЕ ТЕСТО

Способ приготовления кислого теста для пирогов и кулебяк, жареных и печеных пирожков одинаков, но жареные пирожки следует делать из менее сдобного теста, т. е. с меньшим количеством масла и яиц.

Чтобы получить хорошее тесто, необходимо его тщательно вымесить. Из плохо вымешанного теста не получится удачный пирог или пирожок. Тесто готово, когда оно вымешано до гладкости, не прилипает к рукам и легко отстает от стенок посуды.

Кислое тесто делают на опаре и без опары. Рекомендуется ставить тесто на опаре, тогда пироги получаются вкуснее.

Чтобы тесто быстрее подходило, нужно пользоваться свежими, незалежавшимися дрожжами. Чем сдобнее тесто, тем больше в него кладут дрожжей. Подходить тесто должно в теплом месте. Посуду с тестом следует покрыть чистой салфеткой или полотенцем.

Совершенно излишне ставить тесто с вечера. Для подъема теста вполне достаточно $2\,^1/_2$–3 час. Тесто, поставленное задолго до выпечки, может перекиснуть.

КИСЛОЕ ТЕСТО ДЛЯ ЖАРЕНЫХ ПИРОЖКОВ

В кастрюлю влить $2\,^1/_2$ стакана теплого молока (или воды), развести в нем дрожжи и, помешивая, высыпать половину взятой муки. Вымешать, чтобы не было комков, покрыть салфеткой посуду с опарой и поставить в теплое место на 40–60 мин. Когда опара подойдет, положить в нее яйца, сахар, соль, масло (растопленное коровье, растительное или маргарин) и все это размешать. Затем добавить оставшуюся муку, тщательно вымешивая тесто, оправить его, сверху немного посыпать мукой, накрыть, поставить в теплое место на $1\,^1/_2$–2 часа. После подъема тесто опустить и дать вновь подойти, потом выложить на доску или чистый кухонный стол, посыпанный мукой для разделки.

Такое же тесто можно приготовить и без опары: растворить дрожжи в молоке или воде, положить масло, яйца, сахар и соль и, засыпая муку, хорошо вымесить, дать дважды подойти.

Доска и скалка для раскатывания теста.

БАРАНКИ

Баранки – сахарные, сдобные, горчичные, фруктовые, ванильные, шафранные, лимонные и яичные – подают к чаю, кофе, молоку и какао.

Приготовляют баранки из очень густого теста, в которое добавляют сахар (от 1 до 15 проц.) и, в зависимости от сорта, – животное и горчичное масло, яйца и т. д. В килограмме баранок содержится от 25 до 50 штук.

БУБЛИКИ

Напоминая по форме баранки, бублики отличаются от них способом приготовления. Тесто для бубликов делается не такое густое, как для баранок.

Хрустящая ароматичная корочка бубликов, иногда посыпанная маком или тмином, придает им особенно приятный специфический вкус.

Бублики выпекают из пшеничной муки с добавлением сахара.

Бублики мягче и крупнее баранок, в килограмме их содержится 20 штук.

На 1 кг пшеничной муки – 2 1/2 стакана молока или воды, 2 ст. ложки коровьего или растительного масла, 2 яйца, 1 ст. ложку сахару, 1 чайную ложку соли, 30 г дрожжей.

КИСЛОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПЕЧЕНЫХ ПИРОГОВ И ПИРОЖКОВ

Такое тесто приготовляют так же, как для жареных пирожков, но его нужно сделать более сдобным – положить 4 ложки масла и 3 яйца. Дрожжей нужно взять 40 г. Замесить это тесто следует немного круче, чем тесто для жареных пирожков. Для этого молока или воды взять только 2 стакана.

КИСЛОЕ ТЕСТО ДЛЯ КУЛЕБЯК

Для кулебяк тесто приготовляют так же, как для пирогов, но его делают еще более крутым и сдобным. На 1 кг муки надо взять 1 3/4 стакана молока, 150 г масла, 4–5 яичных желтков, 2 ст. ложки сахару, чайную ложку соли и 50 г дрожжей.

СДОБНОЕ ТЕСТО

СУШКИ

Сушки в зависимости от сорта отличаются своим вкусом, величиной и цветом. Простые сушки – самые крупные; в килограмме их содержится от 95 до 100 штук.

Соленые сушки – одна из лучших закусок к пиву. К чаю, кофе, какао подают сушки, приготовленные со сдобой (сахаром и жирами), витые, ванильные, сдобные, «соломку», которых в килограмме до 650 штук.

СДОБНОЕ ТЕСТО НА СМЕТАНЕ (для пирожков и ватрушек)

На пирожную доску просеять муку, сложить ее холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, соль, сахар, масло, отбить яйца и замесить тесто.

Из полученного не очень крутого теста скатать шар, накрыть салфеткой и дать полежать 20–30 мин. Потом тесто раскатать, вырезать выемкой или стаканом кружки и делать пирожки или ватрушки.

На 500 г пшеничной муки – 2 ст. ложки коровьего масла, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложку сахару, 1 чайную ложку соли.

СДОБНОЕ ТЕСТО БЕЗ СМЕТАНЫ

(для пирожков и ватрушек)

В просеянную муку добавить растопленное масло, 3/4 стакана воды, 2 ст. ложки коньяка или водки, соль, сахар и замесить тесто. Тесто скатать в шар, покрыть салфеткой и в таком виде оставить на 20–30 мин., затем разделывать так же, как и сдобное тесто, приготовленное со сметаной. Смазать яйцом и выпекать.

На 500 г муки – 200 г масла, 1/2 чайной ложки соли, 1 ст. ложку сахару, 2 ст. ложки коньяка или водки.

Из этого количества продуктов получится тесто для 20–25 пирожков или ватрушек.

МОСКОВСКИЕ КАЛАЧИ

Тесто для калачей приготовляется из пшеничной муки высших сортов. Благодаря особым приемам обработки теста калачи приобретают пышность, легкость, приятный молочный вкус и тонкий аромат.

Калачи подают к чаю, молоку, закускам.

Рекомендуются калачи для приготовления бутербродов с икрой, вареньем, повидло, сливочным маслом, сыром.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

(для пирогов и пирожков)

Просеять 500 г муки; половину ее отделить, смешать на доске с 400 г масла и, раскатав в виде квадрата толщиной в 1 1/2–2 см, положить на тарелку и поставить в холодное место. В оставшуюся муку влить 1/2 стакана воды, отжать лимонный сок и, добавив соль, замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть влажным полотенцем и дать полежать 20–30 мин. Затем тесто раскатать так, чтобы получился слой вдвое шире и немного длиннее куска теста, положенного на тарелку.

Приготовленное раньше тесто с маслом положить на середину раскатанного, завернуть и защипать края. Таким образом, тесто из муки с маслом окажется в «конверте». Посыпав стол мукой, раскатать тесто («конверт») ровной полосой шириной в 20–25 см и толщиной приблизительно в 1 см. Раскатанное тесто аккуратно сложить вчетверо, поместить на противень и на 30–40 мин. поставить в холодное место.

Застывшее тесто опять раскатать, снова таким же образом сложить вчетверо и выдержать в холодном месте. Ту же операцию повторить третий раз.

КАК ПРИГОТОВЛЯТЬ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

1. Муку для слоеного теста просеять сквозь сито, насыпать холмиком и сделать в нем углубление.

2. Замешанное тесто скатать в шар, дать полежать, а затем раскатать.

3. Приготовленное раньше тесто с маслом положить на середину раскатанного.

4. Застывшее тесто вновь раскатать.

После этого можно опять раскатать тесто и выделывать из него пироги, пирожки и пр. Обрезки теста, остающиеся при разделке, смять в комок, но не месить, а, подержав немного в холодном месте, делать из него пирожки, тарталетки и т. д.

На 500 г муки – 400 г сливочного масла, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ стакана воды, 1 чайную ложку соли.

ПИРОЖКИ

Пирожки можно делать из любого теста – кислого, сдобного или слоеного, с разнообразным фаршем (начинкой) – из мяса, рыбы, крупы, овощей или фруктов. Пирожки, которые подают к супу, следует делать маленькими. Готового кислого или сдобного теста на каждый такой пирожок идет от 25 до 40 г, слоеного – 25 г.

Из кислого теста можно приготовить жареные и печеные пирожки, из сдобного и слоеного – печеные. Начинку для пирожков надо приготовить заблаговременно, когда замешанное тесто только поднимается, чтобы сразу же после его подъема можно было приступить к разделке пирожков.

ЖАРЕНЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Разделить тесто на 40–50 кусочков, скатать их в шарики, дать слегка подняться, затем каждый шарик раскатать в виде лепешки величиной с донышко стакана, положить на ее середину фарш (см. стр. 273), придать пирожкам желательную форму, защипать концы, сложить на доску или пирожковый лист, посыпанный мукой, и в теплом месте дать им подняться.

После этого жарить пирожки на сковороде с коровьим или растительным маслом, переворачивая, чтобы они подрумянились.

Точно так же приготовляются пончики с вареньем, повидлом, яблоками и пр.

Для приготовления 40–50 пирожков или пончиков нужно 1 кг муки.

ПЕЧЕНЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Разделив тесто на части, скатать из него шарики, как для жареных пирожков, раскатать каждый шарик, разложить фарш и сделать пирожки. Уложить их на пирожковый лист, подмазанный маслом, на расстоянии $1\,^1/_2$–2 см друг от друга, дать подняться в теплом месте, смазать яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу в течение 10–15 мин. После выпечки пирожки смазать сверху маслом, накрыть чистым полотенцем и дать им постоять, чтобы они стали мягкими.

ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА

Раскатать на столе сдобное тесто слоем толщиной около $^1/_2$ см, вырезать кружки стаканом или специальной выемкой и, положив фарш, делать пирожки разной формы. Вслед за этим уложить пирожки на лист с промежутками в $1–1\,^1/_2$ см между ними, смазать яйцом и выпекать в горячем духовом шкафу 10–15 мин.

Разделка сдобного пирожка.

ПИРОЖКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Раскатать слоеное тесто в виде ровной прямоугольной полоски толщиной приблизительно в $^1/_2$ см, наметить выемкой или стаканом круги вдоль всей полоски на расстоянии около 1 см от одного края, слегка смочить круги водой, положить на середину каждого из них шарик фарша и, приподняв другой край теста, накрыть им шарики. Потом каждый шарик обжать руками или выемкой меньшего размера, чтобы тесто соединилось, и, вырезав пирожки также первой выемкой или стаканом, уложить на пирожковый лист, немного смоченный водой, смазать сверху яйцом (не замазывая края) и выпекать в горячем духовом шкафу 10–15 мин.

Пирожки из слоеного теста.

ВАТРУШКИ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Готовое кислое тесто разделить на небольшие кусочки так же, как для пирожков. Из кусочков теста скатать шарики, уложить (с промежутками в 2–3 см) на смазанный маслом лист или противень и поставить в теплое место.

Ватрушки.

ВЕНСКАЯ СДОБА

Среди различных хлебных изделий венская сдоба наиболее популярна. Нежные и вкусные, хорошо подрумяненные венские сдобные изделия подают к чаю, кофе, какао, молоку. Эта сдоба выпекается самой разнообразной формы.

Венская сдоба выпекается из пшеничной муки 30-процентного помола с животным маслом (25 проц. веса муки), яйца (42 штуки на 10 кг муки), сахара. В сдобу добавляют также варенье, повидло, творог. На посыпку идет миндаль, на глазировку – сахарная помадка.

Совет хозяйкам

Если вам нужно развести муку, например, в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и размешивайте.

Когда шарики теста поднимутся, сделать в каждом из них углубление и заполнить фаршем из творога. Ватрушки смазать сметаной или яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10–15 мин. Помимо творога начинку для ватрушек можно делать из свежих или консервированных вишен, малины, слив, яблок, а также из джема или повидла. Ягодные или фруктовые начинки должны быть средней густоты.

ВАТРУШКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА

Раскатать тесто слоем толщиной в $^1/_2$ см, вырезать стаканом или круглой выемкой кружки; обрезки теста смять в комок, снова раскатать и также вырезать кружки. Загнуть края кружков, положить в углубление творог или ягоды, поместить ватрушки на сухой лист или противень, смазать яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10–15 мин.

КУЛЕБЯКА С МЯСОМ ИЛИ ЛИВЕРОМ

Из готового кислого теста сделать шар, раскатать его толщиной около 1 см, шириной до 20 см и длиной 25–30 см (по размеру листа или противня). Со стола переложить тесто на салфетку или полотенце, припудренное мукой, и разровнять. На середину теста положить слой мясного или ливерного фарша шириной в 5–6 см, потом слой крутых яиц, нарезанных кружками, и опять слой фарша. Таким образом, нужно сделать от трех до пяти и более слоев общей высотой в 6–8 см.

После этого поднять с боков края теста, соединить их на середине фарша и защипать. Излишки теста на концах можно срезать. Приподняв салфетку за края, осторожно переложить (опрокинуть) кулебяку швом вниз на лист или противень, слегка смазанный маслом. Выправить ее, украсить полосками, нарезанными из остатков теста; концы и середину полосок смазать яйцом. По концам кулебяки ножом сделать маленькие прорезы для выхода пара.

Когда кулебяка поднимется, смазать ее яйцом и выпекать в горячем духовом шкафу 35–45 мин. Готовую кулебяку смазать сверху маслом и, накрыв полотенцем, дать постоять 10 мин.

Так же можно приготовить кулебяку с капустой, саго и другим фаршем.

КУЛЕБЯКА СЛОЕНАЯ С ВЯЗИГОЙ И РЫБОЙ

Из слоеного теста раскатать две полоски толщиной около 1/2 см, длиной 15–30 см, а шириной – одну полоску в 10, другую – в 20 см. Концы полосок можно сделать прямыми или овальными. Узкую полоску положить на середину листа или противня и накрыть ее тонкими блинчиками, чтобы слоеное тесто не отсырело от фарша.

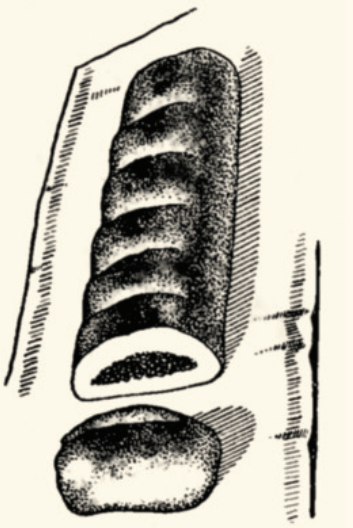
Затем на блинчики положить слой фарша из вязиги шириной в 6–7 см, на него – ломтики вареной осетрины, малосольной лососины или семги, потом еще слой вязиги. Сверху фарш накрыть блинчиками, смазать с боков яйцом, слепить их с краями первых блинчиков, смазать яйцом края слоеного теста вокруг фарша, накрыть второй, более широкой, полоской теста и, обжав фарш, слепить края полосок.

Кулебяку украсить сверху каким-либо рисунком из остатков слойки или наложить узенькие поперечные полоски, смазав их яйцом. Края кулебяки можно также закрыть полоской теста и обровнять кулебяку, смазать яйцом, по концам сделать ножом проколы для выхода пара и поставить в горячий духовой шкаф на 40–50 мин.

Если кулебяка сверху зарумянилась, а с боков еще бледна, то зарумянившуюся часть надо накрыть полоской бумаги, с внешней стороны смоченной водой. Если же у кулебяки окажется непропеченный низ, то лист или противень надо поставить не на очень жаркое место плиты.

Так же можно приготовить кулебяку с рисом и рыбой, с мясом, ливером, капустой и др.

К рыбной кулебяке подают икру и масло.



Кулебяка.

ПИРОГИ С ФРУКТОВОЙ ИЛИ ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

В булочных Москвы, Ленинграда, Киева и других городов продаются готовые пироги с фруктовой или ягодной начинкой, которые выпекают заводы и пекарни хлебных трестов. Пироги приготовляются из высокосортной пшеничной муки с большим количеством сдобы – масла, сахара, яиц.

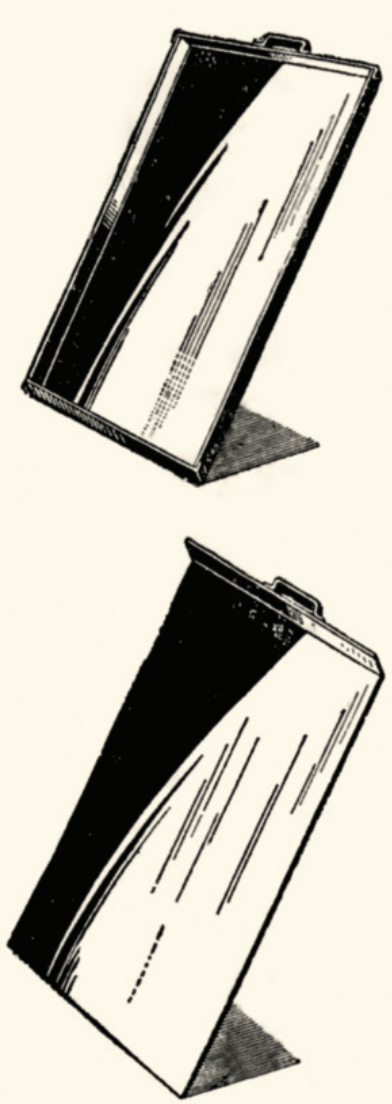
На хлебных заводах пироги выпекают по способу, заимствованному в Америке, – при помощи машин, что дает возможность, не снижая вкусовых качеств и внешнего вида изделий, продавать их много дешевле, чем пироги, выпеченные кустарным способом.

Пироги с фруктовой или ягодной начинкой подают к вечернему чаю или на сладкое к обеду.

БРИОШИ

Бриоши выпекают из высокосортной пшеничной муки с большим количеством масла (24 проц.), сахара (17 проц.) и яиц.

Особенно вкусен свежий бриош с кофе, какао, с чаем и молоком. Вес бриоша 65 г.



Железные листы для выпечки пирожков, печенья, ватрушек могут быть с краями и без краев.

Совет хозяйкам

Муку, сахарную пудру нужно обязательно просеять через сито, а затем уже отмеривать стаканом, чашкой ила ложкой. Просеянные продукты имеют однородную плотность, а это дает возможность соблюсти точность меры.

ПИРОГ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Пирог можно делать с любой начинкой – из мяса, ливера, рыбы с рисом, вязигой, капустой, кашей или грибами.

Готовое кислое тесто тотчас после подъема раскатать слоем толщиной приблизительно в 1 см, слегка посыпать мукой, сложить вчетверо и поместить на противень. Здесь тесто развернуть, разровнять по противню, разложить ровным слоем начинку, загнуть и защипать края, сделать из теста украшение и в теплом месте дать подняться. Потом верх пирога смазать яйцом, проколоть его в двух-трех местах ножом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20–30 мин.

Подавать пирог лучше всего горячим, разрезав вдоль на 2–3 части (смотря по величине пирога) и поперек кусками шириной в 4–5 см. К пирогу можно подать сливочное масло, а при рыбном фарше – икру. Если пирог не подают в горячем виде, то надо его переложить на чистую бумагу и накрыть полотенцем или какой-нибудь тканью, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую, нежную корочку.

СЛАДКИЙ ПИРОГ ИЗ КИСЛОГО ТЕСТА

Сладкий пирог делают с начинкой из повидла, варенья, яблок и свежих или замороженных ягод.

Раскатать готовое кислое тесто толщиной примерно в $^1/_2$ см, поместить на приготовленный противень (лист или круглую сковороду), обрезать лишнее тесто, положить начинку и загнуть края на $1\,^1/_2$–2 см. Из остатков теста нарезать узкие полоски и сделать поверх начинки решетку. Полоски теста прикрепить к краям пирога яйцом. Потом поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать верх яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20–30 мин.

Вынув из шкафа испеченный пирог, осторожно снять его с противня, положить на бумагу, обсыпать сверху сахарной пудрой с ванилью, нарезать и подать.

К сладкому пирогу можно дать молоко, ягодный сок.

ПИРОГ БЛИНЧАТЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ

Испечь блинчики, как это указано ниже. Смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю (сотейник). Дно и стенки покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой мясной начинки, закрыть его блинчиком, положить второй слой начинки из риса с яйцом и опять закрыть блинчиком. Так нужно положить несколько слоев до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать яйцом, посыпать сухарями, обрызгать маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30–40 мин.

Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать на стол. Отдельно подают бульон в чашке, масло или белый соус на курином бульоне.

Блинчатый пирог можно делать с любыми начинками как с одной, так и с несколькими. Начинкой может служить, между прочим, рубленое куриное мясо, заправленное белым соусом.

БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ

Это очень сладкий, с легкой приятной кислотцой, сильно душистый, пряный хлеб.

Тесто для бородинского хлеба приготовляется на специальной заварке из хорошей ржаной муки (87-процентного помола) и красного ржаного солода, с добавлением патоки, сахара и душистых семян (кориандра). Богатый содержанием растворимых углеводов, в особенности белковых веществ, бородинский хлеб по питательности и усвояемости организмом стоит неизмеримо выше всех других сортов черного хлеба.

Этот хлеб подают к чаю, молоку, а также приготовляют из него бутерброды с маслом, сметаной, мягким творожным сыром и пр. Из бородинского хлеба можно приготовлять вкусные сухарики.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК
(для теста из 1 кг муки)

НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Провернуть через мясорубку сырое мясо, прожарить его на сковороде в масле. После жарки мясо можно вновь пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые крутые яйца, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Мясную начинку можно сделать также из вареной говядины: нарезать ее маленькими кусочками, пропустить через мясорубку или изрубить на доске. На сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук, смешать его с мясом и снова поджарить в течение 3–4 мин. После этого соединить мясо с рублеными яйцами, солью, перцем, укропом, добавить 1–2 столовые ложки масла, а если фарш недостаточно сочен, 1–2 столовые ложки бульона.

На 800 г мяса (мякоти) – 2–3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1–2 шт. репчатого лука.

Противень для выпечки пирогов.

НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (ПЕЧЕНКА, ЛЕГКОЕ, СЕРДЦЕ)

Ливер телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и поставить варить. Сваренный ливер разрезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка прожарить. Затем положить соль, перец и рубленые яйца, укроп или зелень петрушки и все смешать.

На 1 кг ливера – 2–3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНКОЙ

Телячью, баранью или свиную печенку очистить от пленок, промыть в холодной воде, нарезать на небольшие кусочки и прожарить на масле вместе с нарезанным луком. Потом печенку мелко нарубить, посолить, посыпать перцем, смешать с рассыпчатой гречневой кашей и рублеными вареными яйцами.

На 300 г печенки – 200 г гречневой крупы (для каши), 2–3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ

Очистить рыбу (щуку, налима, судака, сома или карпа) от чешуи, удалить внутренности и промыть в холодной воде. Мякоть рыбы отделить от костей, нарезать ее небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на масле. Прибавить поджаренный лук, укроп или зелень петрушки и смешать. В эту начинку можно прибавлять рубленые яйца. Чтобы избежать кропотливой работы – очистки рыбы, рекомендуется взять готовое рыбное филе.

На 1 кг рыбы (или на 500 г рыбного филе) – 2 ст. ложки масла, 1–2 шт. репчатого лука.

НАЧИНКА ИЗ ВЯЗИГИ С ЯЙЦАМИ

Вязигу замочить в холодной воде на 2– 3 часа, вымыть, налить свежей воды и поставить варить на 3–3 1/2 часа. Сваренную до мягкости вязигу откинуть на решето, потом пропустить через мясорубку или изрубить ножом, прибавить соль, перец, растопленное коровье масло, мелко нарезанные крутые яйца и зелень петрушки или укроп и все это перемешать. В эту начинку можно добавить вареный рис, мелко нарезанную вареную рыбу и лук, поджаренный на масле.

На 100 г вязиги – 2–3 ст. ложки коровьего масла, 3–4 яйца.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА

Рыбное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду и прожарить с 1–1 1/2 столовыми ложками масла. Затем смешать с вареным рисом, прибавить распущенное масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и по вкусу соль и перец.

Рыбу также можно брать и вареную, нарезать кусочками и смешать с рисом.

В фарш, по желанию, можно прибавить мелко нарезанный жареный лук.

На 300 г рыбного филе – 3/4 стакана рису, 2–3 ст. ложки масла.

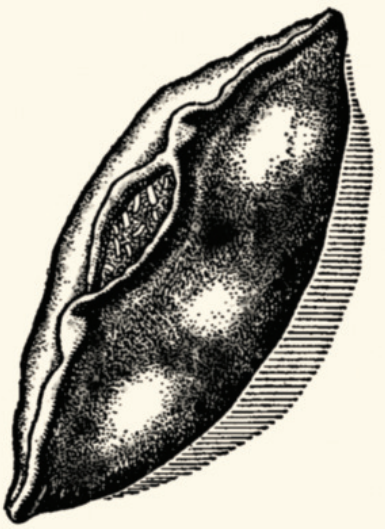
НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ

Промыть в теплой воде рис, сварить в подсоленной кипящей воде (10–12 стаканов), после варки откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые крутые яйца, масло, соль, укроп и перемешать.

На 1 1/4 стакана рису – 4 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать ее с рублеными яйцами и маслом. Вместо яиц можно положить поджаренный лук и 50 г



Пирожок-растегай.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Шафран (сушеные рыльца цветов луковичных растений) содержит красящее вещество ярко-желтого цвета и эфирное масло, которое придает пище своеобразный аромат.

Применяется шафран при приготовлении теста (для различных булок, кексов, сухарей и т. д.), в которое шафран добавляют в сухом виде при замешивании или в виде шафранной настойки. Последнюю рекомендуется добавлять в поднявшееся тесто перед разделкой. В пресное тесто настойку добавляют при замешивании (на 1 кг муки требуется около 1/2 г шафрана).

Для приготовления настойки сухой шафран кладут в стакан и заливают кипятком до 1/4 его высоты; затем стакан накрывают и в таком виде оставляют на 2–3 часа для настоя. После этого настой процеживают и выливают в тесто.

Применяется шафран и при приготовлении фаршированной рыбы (щуки или судака). В этом случае настой шафрана прибавляют в бульон при варке рыбы. Благодаря этому бульон, который в дальнейшем служит соусом к рыбе, приобретает желтую окраску и приятный аромат.

ДЖЕМ

Джем – по-английски значит варенье. От обычного варенья джем отличается тем, что он сварен не только из целых плодов и ягод, но также из протертых. Джем совершенно не был известен в старой России. В последние годы у нас этот новый вид варенья становится популярной пищей.

Джем изготовляется из протертых и непротертых фруктов или ягод, сваренных с крепким ягодным сиропом. Варят джем также из орехов и лепестков роз.

Джем едят с хлебом, а также используют в качестве начинки для пирожков, при изготовлении пудингов, омлетов и пр.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

КАК ДЕЛАТЬ СЛИВОШНЫЕ ВАФЛИ

На бутылку хороших сливок должно взять полфунта муки крупичатой, сливки сперва особо взбить, чтоб были гораздо густы, потом всыпать муку в оные взбитыя сливки, и еще вместе все веничком хорошенько побить, тогда уже из оного раствора или теста можно печь вафли; и когда они поспеют, то сахаром обсыпать, и подавать.

«Новейшая и полная поваренная книга» (1790 г.)

сваренных и мелко нарубленных сушеных грибов.

На 2 стакана гречневой крупы – 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки сливочного масла.

ГРИБНЫЕ НАЧИНКИ

Очищенные, промытые и ошпаренные в кипятке в течение 5 мин. свежие белые грибы нарезать и прожарить с маслом на сковороде. Затем добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и тушить, прикрыв крышкой, 10–15 мин. После этого добавить мелко нарезанной зелени петрушки или укроп и охладить.

На 1 кг грибов – 1–2 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки сметаны.

Можно сделать начинку также из соленых грибов. Взять их 1 кг, промыть в теплой воде, мелко изрубить и прожарить с 2–3 столовыми ложками масла и 1–2 рублеными луковицами.

Вкусная начинка получается из сушеных грибов с рисом. Вареные грибы мелко нарубить (или пропустить через мясорубку), поджарить на масле мелко нарубленный лук, соединить его с грибами и прожарить в течение 2–3 мин. Потом грибы смешать с вареным рисом, добавить соль и перец.

На 50 г сушеных грибов – 1 стакан рису, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки коровьего или растительного масла.

НАЧИНКА ИЗ РИСА ИЛИ ПШЕНА С ИЗЮМОМ

Изюм перебрать, 2–3 раза промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, отсушить на салфетке или полотенце, смешать с вареным рисом (или рассыпчатой пшенной кашей), сахарным песком и маслом.

На стакан рису или пшена – 200 г изюма, 2–3 ст. ложки сахару, 1 1/2 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ САГО

Промыть саго в холодной воде, опустить в подсоленный кипяток (10–12 стаканов) и, помешивая, варить 20–25 мин., пока саго не сделается прозрачным.

Вареное саго откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Когда саго обсохнет, сложить его в миску, прибавить растопленное масло, рубленые яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и все это смешать.

На стакан саго – 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Очистить и нарубить капусту, ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, крепко отжать, сложить в кастрюлю на растопленное масло, прожарить до мягкости и положить вареные рубленые яйца, соль и чайную ложку сахару.

На кочан (1 1/2–2 кг) свежей капусты – 3–4 яйца, 3–4 ст. ложки масла.

НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Капусту перебрать, промыть, а если она очень кислая, ошпарить кипятком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, прибавить растопленное коровье или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить на масле мелко нарубленный лук, прибавить к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец; все это поджарить в течение 3–4 мин. и смешать с капустой.

На 1 кг квашеной капусты – 50 г сушеных грибов, 2 шт. репчатого лука, 150 г коровьего или растительного масла.

НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ И ЯИЦ

Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю. Влить в нее стакан воды, прибавить 1–2 столовые ложки масла, соль, чайную ложку сахару. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить морковь до мягкости. Готовую морковь нарубить, смещать с рублеными крутыми яйцами и прибавить масло.

На 1–1 1/2 кг моркови – 3–4 яйца, 100–150 г масла.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Ваниль (стручки растения орхидеи) применяется, главным образом, когда готовятся сладкие блюда и сдобное тесто.

Прежде чем положить ваниль в сливочный крем и мороженое, стручки ванили разрезают вдоль и проваривают вместе с остальными продуктами. При приготовлении теста (сдобного, песочного, бисквитного) ваниль толкут с сахаром и добавляют в тесто вместе со сдобой.

Употребляется ваниль и при изготовлении сладких каш, пудингов и сиропов для этих блюд, а также при взбивании сливок для бисквитов, трубочек и пр.

Ванилин (искусственный, мелкокристаллический белый порошок, обладающий сильным ванильным запахом), служит хорошим заменителем натуральной ванили.

Применяется ванилин наравне с натуральной ванилью, но добавляют его в остывший продукт, так как при сильном нагревании (кипячении) ванилин теряет свой запах.

Бадьян (плоды вечнозеленого дерева из семейства магнолиевых) применяется для приготовления жидких маринадов.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Кардамон – плоды вечнозеленого растения из семейства имбирных, представляющие собой светло-желтоватые коробочки овальной формы, в которых находится от 9 до 18 семечек. Эти семена и используются как пряность.

Применяется кардамон при приготовлении теста, паштетов и мясных фаршей.

Тесту булочек, сухарей и пр. кардамон придает приятный вкус и аромат. Прежде чем положить в тесто, кардамон подсушивают и очищают от скорлупы. Полученные зерна толкут в ступке, вместе с сахаром просеивают через сито и добавляют в тесто перед его разделкой.

В паштеты и мясной фарш кардамон кладут просушенным и тщательно измельченным.

Фарфоровая ступка для измельчения пряностей.

БУТЕРБРОДНЫЙ ХЛЕБ

Бутербродный хлеб, выпуск которого в продажу начался в 1937 г., пользуется большим спросом.

Этот хлеб имеет прямоугольную форму. Его можно нарезать правильными ломтиками квадратной формы и любой толщины. Бутерброды из этого хлеба удобно, завернув в бумагу, брать для завтрака на работу, давать детям в школу или положить в карман, отправляясь в экскурсию.

Бутербродный хлеб заводы выпекают из пшеничной муки с добавлением сахара и жира.

НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), слегка прожарить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем.

На 400 г зеленого луку – 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла.

НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА

Сухой отжатый творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, прибавить яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и все это перемешать. Для запаха в творог можно положить ваниль.

На 500 г творогу – 1 яйцо, $^1/_2$ стакана сахару, 50 г коровьего масла.

НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОК

Очистить яблоки от кожуры, разрезать на четыре части, вынуть сердцевину, нарезать на ломтики, сложить в кастрюлю, пересыпать сахаром, прибавить 2–3 столовые ложки воды и варить на слабом огне, пока не получится густое варенье. Эта начинка предназначается для пирогов из кислого, слоеного или сдобного теста, а также для слойки с яблоками или пончиков с яблоками.

Начинку можно приготовить и из сырых яблок, не подвергая их варке. Для этого нарезанные яблоки пересыпать сахаром и употреблять как начинку.

На 1 кг яблок – 1 стакан сахару.

НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ

Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и проварить 10–15 мин. Сваренную курагу откинуть на решето, затем разложить на тесто и посыпать сахаром.

На 400 г кураги – 1/2 стакана сахара.

Не печено, не варено – на столе завтрак.

(Русская загадка)

молоко

БЛИНЫ

Чтобы испечь тонкий, румяный и сочный блин, нужно пользоваться только чугунными сковородами небольшого размера. Перед тем как налить тесто на сковороду, необходимо ее хорошо нагреть (накалить) и смазать маслом, иначе блин пригорит.

Сковороды, не бывшие в употреблении, надо поставить на огонь с каким-либо жиром и нагревать в продолжении 10–15 мин. (для того, чтобы поры металла напитались жиром), слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. «Первый блин комом» – говорит старая русская пословица. Действительно, первый блин чаще всего получается «комом» – бледный, толстый, неаппетитный. По первым блинам нужно установить, сколько теста следует зачерпнуть ложкой, чтобы блины получались ровными и тонкими.

Удобнее всего печь блины в русской печи, где они одновременно пропекаются и сверху и снизу. Хорошие блины можно печь и на плите, примусе или керосинке. В этом случае нужно следить, чтобы блин не подгорел, и своевременно его переворачивать.

Для блинов можно брать высококачественную пшеничную, гречневую или пшенную муку.

Можно печь блины с различными приправами: мелко нарезанным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, с селедкой, семгой, нарезанной на маленькие кусочки, снетками и пр.

Блины с приправами надо печь так: раскаленную сковороду подмазать маслом, посыпать зеленым луком или рублеными яйцами и т. д., налить тесто и дальше печь, как обыкновенные блины.

На стол к блинам можно подавать разогретое сливочное, топленое или растительное масло, сметану, мороженое молоко, селедку, миноги, балык, кильки, анчоусы, лососину, семгу, кету и икру разных сортов.

БЛИНЫ НА ОПАРЕ

Поставить опару, для этого влить в кастрюлю 2 стакана теплой воды, развести дрожжи, всыпать 500 г муки, размешать до гладкости, накрыть и поставить в теплое место примерно на час. Когда опара подойдет, прибавить соль, сахар, сырые яйца, растопленное коровье или растительное масло, высыпать в опару еще 500 г муки и хорошо размешать ее.

Затем развести тесто горячим молоком, вливая его постепенно по одному стакану, каждый раз вымешивая тесто.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МУКА «ЭКСТРА»

Высокосортную картофельную муку «экстра» выпускает Казацкий завод Главного управления крахмало-паточной промышленности Наркомпищепрома РСФСР.

Мука расфасована в изящные бязевые мешочки по 500 г и 100 г. 500 г картофельной муки «экстра» содержат 1500 калорий. Состав муки: углеводов – не менее 78 проц., влаги – не более 20 проц.

МУКА ДЛЯ БЛИНОВ

Блины – одно из самых вкусных русских национальных блюд. Но приготовление теста для блинов всегда сопряжено с большими хлопотами для домашней хозяйки, требует навыка и отнимает много времени.

Чтобы устранить эти трудности, хлебные заводы Москвы, Ленинграда, Свердловска и других городов выпускают специальную муку для блинов.

Это смесь из высокосортной пшеничной муки, молока, сахара, столовой соли и специальных разрыхлителей.

Замесив муку с водой (3 1/2 стакана воды, нагретой до 40–45 градусов, на 500 г муки), можно сразу приступать к выпечке блинов.

ПОНЧИКИ

На хлебных заводах пончики теперь вырабатывают машины. Весь процесс приготовления пончиков производится без прикосновения к ним рук человека.

Сделанный машиной пончик необычен по внешнему виду: он напоминает бублик. Вкус его также своеобразен благодаря добавлению в тесто корицы, которая придает остроту и аромат.

Пончики можно рекомендовать к молоку, чаю, какао и кофе.

Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опустить.

Начинать печь блины следует после подъема теста. Хорошие блины получаются только тогда, когда тесто подошло не менее двух-трех раз.

Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из гречневой муки. Опару ставить на пшеничной муке, добавив столовую ложку гречневой. Остальную гречневую муку добавить после подъема опары вместе со сдобой (яйцами, маслом и пр.). Тесто и в этом случае следует разводить горячим молоком.

На 1 кг пшеничной муки – 4–5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахару, 1 1/2 чайных ложки соли, 40 г дрожжей.

БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ

В опарницу всыпать муку и развести ее молоком или водой, помешивая веселкой. Взять 1/4 стакана воды и развести в ней соду. В другом стакане в таком же количестве воды растворить лимонную кислоту, которую влить в тесто и размешать. Перед выпеканием блинов влить раствор соды, вновь перемешать и печь блины обычным способом.

На 1 кг пшеничной муки – 6 стаканов молока или воды, 1 1/2 чайных ложки соли, 1 чайную ложку очищенной соды, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, 2 ст. ложки сахару.

БЛИНЫ НА ПШЕННОЙ КАШЕ

Сварить на молоке пшенную кашу средней густоты и охладить ее. Развести дрожжи в 1/2 стакана молока, выложить остуженную кашу в опарницу и влить дрожжи. Положить соль, яйца, сахар, масло и муку. Хорошо размешать, поставить в теплое место, дать подняться и приступить к выпечке.

На 200 г пшена – 400 г пшеничной муки, 6 стаканов молока, 2–4 ст. ложки масла, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки сахару, 2 яйца.

Советское
Шампанское

БЛИНЧИКИ

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымешать тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Раскалить средней величины сковороду, смазать ее маслом или кусочком шпига, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывая стопкой на доске или блюде. Затем сложить каждый блинчик вчетверо, чтобы бледная, неподжаренная сторона оказалась наружу, и на сковороде с маслом обжарить сложенные блинчики с обеих сторон.

Готовые блинчики сложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подавать на стол. Отдельно подать сахар, варенье, джем, мед, простоквашу или молоко (цельное или сгущенное).

На 250 г муки – 2 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 ст. ложки сахару, 1/4 чайной ложки соли.

ОЛАДЬИ

Развести дрожжи в молоке и, засыпав муку, хорошо ее вымешать. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить соль, сахар и столовую ложку коровьего или растительного масла, вымешать, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджаривать с обеих сторон.

К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и сахаром.

Можно приготовить оладьи с яблоками или изюмом. Яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками и перемешать с готовым тестом. Изюм перебрать, промыть и также смешать с тестом.

На 500 г муки – 2 стакана молока или воды, 1–1 1/2 ст. ложки сахару, 3–4 ст. ложки коровьего или растительного масла, 1/2 чайной ложки соли, 25 г дрожжей.

Торты московской кондитерской фабрики «Большевик» прекрасного качества. Они приготовляются из высокосортных продуктов в обстановке строгого санитарного режима.

ШОКОЛАД «КОЛА»

Сравнительно недавно кондитерская фабрика «Красный Октябрь» начала вырабатывать новый сорт шоколада – «Кола» с добавлением небольшого количества семян одноименного дерева, родиной которого является Южная Америка.

Вот что писала после легендарного рейса самолета «Родина» Герой Советского Союза П. Д. Осипенко:

«Из всех продуктов в полете, и особенно во время нашей посадки в тайге, больше всего выручал шоколад. Шоколад «Кола» прекрасно восстанавливает силы и утоляет голод. Съешь небольшой кусочек, и этого хватает на долгое время».

Шоколад «Кола» повышает выносливость организма, снижает утомляемость, устраняет сонливость и вялость.

ПЕЧЕНЬЕ

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Струдель – рулет, приготовленный с несколькими видами начинок. По разнообразию входящих в струдель продуктов он является одним из наиболее питательных и вкусных еврейских сладостей.

Струдель готовится из яиц, высокосортной пшеничной муки, растительного масла, корицы, миндаля, фруктовой начинки, изюма, антоновских яблок, животного масла и сахара.

Струдель – прекрасное лакомство; он приносит наравне с приятными вкусовыми ощущениями пользу для здоровья благодаря своим высокопитательным свойствам.

Характерный вкус и запах струделя определяются корицей, миндалем и фруктами. Хорошо подавать струдель с молоком на сладкое к обеду.

Кихелах – ванильные коржики. В состав коржиков входит сахарный песок, сливочное масло, яйца, сметана, высокосортная пшеничная мука и ваниль. Кихелах обладает приятным ванильным запахом, прекрасным вкусом и легко усваивается организмом.

Ванильные кихелах – прекрасная десертная закуска к послеобеденному или вечернему чаю, а также к завтраку.

Хранить кихелах в домашних условиях не рекомендуется более 10–12 дней.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для приготовления печенья миндаль надо предварительно ошпарить, очистить от кожуры и поставить сушить в теплое место. Высушенный миндаль как можно мельче истолочь в ступке, понемногу прибавляя яичный белок. В истолченный миндаль, также понемногу, всыпать сахарную пудру, хорошо вымешивая.

Миндальную массу слегка подогреть, переложить в конверт (конусный мешок) и выпустить в виде различных фигурок на лист бумаги.

Подготовленное печенье на бумаге положить на железный лист и поставить выпекать в нежаркий духовой шкаф.

Во время выпечки печенье должно зарумяниться и хорошо подсохнуть. Когда печенье будет готово, вместе с бумагой переложить его на салфетку, слегка смоченную водой.

Как только печенье будет отставать от бумаги, его надо снять и положить в вазу.

Миндальное печенье можно сложить по две штуки вместе, смазав плоскую сторону одной половинки горячим мармеладом или разогретым шоколадом.

На 200 г миндаля – 1 1/2 стакана сахару, 5 белков.

ВЫБОРГСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Яйца, масло и сахар тщательно стереть и развести 1/4 стакана молока или воды. Замесить тесто, постепенно всыпая муку, предварительно смешанную с пекарным порошком и ванилином.

Тесто раскатать и разрезать на квадратики, кружочки и т. п. Уложить на пирожный лист или сковороду и выпекать в нежарком духовом шкафу примерно 15 мин.

На 250 г муки (30-процентного помола) – 1/2 стакана сахару, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1/4 стакана молока или воды, 1 чайную ложку пекарного порошка.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

Отбить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подливая распущенное масло, а потом – холодную сметану. Затем всыпать две чайных ложки пекарного порошка, предварительно смешанного с небольшим количеством муки, высыпать остальную муку и замесить крутое тесто.

Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать пирожной выемкой кружочки, звездочки и т. д., уложить их на железный лист, подмазанный маслом, и испечь в духовом шкафу.

На 1 кг ржаной муки мелкого помола – 1 1/4 стакана сахару, 5 яиц, 1/2 стакана сметаны, 2 чайных ложки пекарного порошка.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЫРА

Размять соленое сливочное масло, тщательно смешать его с яичными желтками, натертым сыром, всыпать муку и замесить крутое тесто. Полученное тесто раскатать тонким слоем, примерно в 1/2 см, вырезать из него различными выемками кружки, колечки, звездочки и т. д., уложить их на пирожный лист, смазать яичным желтком и испечь в горячем духовом шкафу.

В печенье при желании можно прибавить немного соли и молотого перцу.

На 250 г пшеничной муки – 150 г соленого сливочного масла, 100 г сыра, 4 яйца (желтки).

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

Хорошо промытую сырую морковь, не очищая от кожицы, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить, пока морковь не будет мягкой. Сваренную морковь очистить от кожицы, пропустить через мясорубку и протереть через сито. Смешать морковную массу с сахарным песком, маслом, яйцами, добавить чайную ложку питьевой соды и лимонную цедру.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Нус-бройт – ореховый сдобный сладкий хлебец. Приготовляется он из пшеничной муки 30-процентного помола, яиц, изюма, очищенных грецких орехов и сахарного песка.

Нус-бройт питателен и обладает характерным приятным вкусом.

Нус-бройт можно рекомендовать выздоравливающим с молоком, кофе, какао.

Нормальный срок хранения нус-бройта – 12–15 дней.

Цукерлеках – тип сахарного печенья. Готовится из сахара, высокосортной пшеничной муки, яиц, сливочного масла и аниса. Цукерлеках можно подавать к чаю, молоку, какао.

Цукерлеках очень полезно давать детям, особенно с молоком или какао.

Бисквит с корицей, испеченный из сбивного теста, с добавлением корицы, посыпается сверху рубленым, очищенным миндалем.

Красивый цвет и форма, приятный запах и вкус делают этот бисквит прекрасным десертом.

Очень вкусно и питательно есть этот бисквит с молоком или какао. Его можно рекомендовать выздоравливающим.

Восточные сладости: курабье, шанор-лукум, нан иранский.

Полученную смесь взбить веничком или вилкой до пышности, всыпать пшеничную муку и хорошо вымесить.

Готовое тесто тонко раскатать и делать печенье, вырезая его специальными выемками, стаканом или рюмкой.

Выпекать печенье на противне или железном листе в жарком духовом шкафу.

На 1 кг сырой моркови – 2 1/2 стакана пшеничной муки, 2 стакана сахарного песку, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла (несоленого), 1 чайную ложку соды, цедру с 1 лимона.

ДЕСЕРТНЫЕ ПАЛОЧКИ

Просеять муку, сделать в ней воронку, отбить в нее яйцо, положить сахар, размятое соленое сливочное масло, ванилин или цедру лимона, натертую на терке, и замесить крутое тесто.

Затем тесто раскатать в виде длинной веревочки толщиной в 1 1/2 см, уложить на пирожный лист или противень, смазать яйцом, а еще лучше одним желтком, дать подсохнуть, смазать вторично, разрезать на палочки длиной 7–8 см и испечь в горячем духовом шкафу.

На 250 г пшеничной муки – 100 г соленого сливочного масла, 3 ст. ложки сахару, 1/2 порошка ванилина, 2 яйца.

МОСКОВСКИЕ ПОНЧИКИ

В муку добавить пекарный порошок и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать слоем толщиной в 1/2 см и стаканом или выемкой вырезать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо во фритюре (разогретом жире). Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

На 250 г муки – 2 ст. ложки сахару, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 чайную ложку пекарного порошка, 100 г жира (для жарения).

КОРЖИКИ ИЗ КОРНФЛЕКСА

Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар и ванилин. Прибавить корнфлекс, изюм и всю массу слегка перемешать. Массу выложить ложкой, предпочтительно круглой, на хорошо подмазанный и подогретый пирожный лист. Поставить в нежаркий духовой шкаф на 30–40 мин., дать коржикам подсохнуть и зарумяниться (до цвета миндального пирожного). По готовности вынуть лист и сразу снимать коржики лопаткой или острым ножом, перекладывая на блюдо.

На 2 стакана корнфлекса – 2 яйца, 3/4 стакана сахару, 1/2 стакана изюма, 1/2 порошка ванилина, 1 ст. ложку масла (для подмазки листа).

ХВОРОСТ

Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру и соль (с добавлением коньяка) хорошо перемешать. Постепенно всыпая муку, замесить крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками длиной 10–12 см, переплести их, сложить по 2–3 штуки вместе, соединить концы, слегка смазывая белком. Можно тесто разделать в виде розочек, для этого вырезать из него кружки разных размеров, сложить один на другой, придавить середину, а с боков кругом сделать прорезы.

Разделанное тесто опускать в горячий жир (фритюр), подготовленный из топленого масла с добавлением смальца или гусиного жира. Готовый хворост вилкой вынуть из фритюра на решето или на бумагу и посыпать сахаром, истолченным с ванилью, цедрой или с корицей.

На 400 г пшеничной муки – 3 желтка, 1 ст. ложку сахару, 2 ст. ложки коньяку, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана молока.

Глюкоза употребляется для приготовления мороженого, варенья и пр.

Совет хозяйкам

Теплый свежеиспеченный кекс трудно разрезать ножом, не измяв нежного теста. Возьмите толстую нитку, держите ее обеими руками и осторожно отпиливайте ломтик.

Можно нарезать свежий кекс и другим способом: перед тем, как отрезать ломтик, погрузите лезвие ножа в кипяток.

Хворост.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Ногул относится к числу иранских национальных сладостей, приобретающих большую популярность среди населения Советского Союза. Наиболее распространенными сортами ногула являются ногул-бек-миш, ногул-саоп, ногул-гель, ногул-кинцевый.

Ногул-бек-миш и ногул-саоп приготовляются из миндаля: первый – из целых зерен, второй – из измельченных. Миндаль обкатывается в сахарном сиропе с мукой.

Ногул-гель делается из ядрышек кардамона, придающего ногулу специфический пряный вкус и аромат. Для приготовления ногула-кинцевого употребляется кинцевое семя, имеющее свойства мяты.

Камиш-бройт – сдобный хлебец-кекс, один из вкуснейших и полезнейших продуктов. Делается он из пшеничной муки 30-процентного помола, измельченных грецких орехов, какао и корицы.

МОРКОВНЫЙ КЕКС

Приготовить морковную муку: хорошо промытую сырую морковь нарезать маленькими кусочками, положить на противень, предварительно накрытый бумагой и чистой тканью, поставить его в нежаркий духовой шкаф для сушки; когда морковь хорошо высохнет, истолочь ее в ступе и просеять сквозь сито. Затем смешать морковную муку с пшеничной, добавить желтки, стертые с сахаром добела, и сливочное масло, также растертое добела. Хорошо вымесив тесто, добавить в него лимонную цедру и вмешать взбитые яичные белки. Готовое тесто поместить в форму, смазанную маслом, посыпанную толчеными сухарями, и на 45 мин. поставить запекать в духовой шкаф.

На стакан морковной муки – $^1/_2$ стакана пшеничной муки, 2 стакана сахарного песку, 10 яиц, 100 г сладкого сливочного масла, цедру с 1 лимона.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

«…Некоторые могут подумать, что товарищ Сталин, загруженный большими вопросами международной и внутренней политики, не в состоянии уделять внимания таким делам, как производство сосисок. Это не верно. Совсем не так обстоит дело. Случается, что нарком пищевой промышленности кое о чем забывает, а товарищ Сталин ему напоминает. Я как-то сказал товарищу Сталину, что хочу раздуть производство сосисок; товарищ Сталин одобрил это решение, заметив при этом, что в Америке фабриканты сосисок разбогатели от этого дела, в частности, от продажи горячих сосисок на стадионах и в других местах скопления публики. Миллионерами, «сосисочными королями» стали.

Конечно, товарищи, нам королей не надо, но сосиски делать надо вовсю».

А. Микоян

Из доклада на Второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва 16 января 1936 г.

САЛАТЫ

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо, в состав которого входят овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды.

Салаты можно разделить на два вида:

1. Салаты из сырых овощей (зеленого салата, свежих огурцов, помидоров, сельдерея) и фруктов. Эти салаты подают к жареному и вареному мясу, дичи, домашней птице и рыбе, но их можно подать и как самостоятельное блюдо.

2. Салаты, смешанные из тех же сырых и вареных овощей (моркови, свеклы, репы, картофеля, цветной капусты, спаржи, зеленого горошка, бобов и пр.), с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков и т. д. Такие салаты чаще всего употребляют в качестве закусочных блюд и подают в начале обеда, ужина или завтрака.

Вкусовые качества салатов в значительной мере определяются заправкой. Салаты заправляются соусом майонезом, сметаной, приправленной солью, и лимонным соком или столовым уксусом и растительным маслом.

Чтобы придать салатам различные вкусовые оттенки, в заправки и соусы добавляют сою-кабуль, горчицу, кетчуп, чилийский соус, эстрагон и т. д.

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус – эстрагонный, винный или настоянный на разных специях.

Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его возбуждает аппетит. Поэтому о приятном и привлекательном виде салата следует позаботиться не менее, чем об его вкусе.

Салаты украшают теми же продуктами, из которых их приготовляют. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров или долек яйца, ломтики семги, лососины и т. д., а также хорошие листики зеленого салата, ягоды клубники, земляники, вишни, винограда.

Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки или вокруг нее, придают салату вполне законченный вид.

Украшение салатов, как и самый подбор продуктов для изготовления их, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить салаты нужно в холодном месте, если нельзя подать их на стол немедленно после заправки.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ

От подготовки продуктов для салата часто зависят его вкус и вид.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата (латука, ромена, кочанного, цикория и др.) и промывают в холодной воде, налитой в просторную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее будет вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат отсушивают на салфетке.

У **салатного сельдерея** отрезают корни, очищают ножом темные места и, подержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульонов.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые очищают от кожуры, нарезают ломтиками.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их опускают в кипящую воду на 1 мин. и затем снимают кожуру.

Лук наиболее подходящий для салата крупный, сладкий. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготовляется простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3–4 см. Для гарнира к селедке и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и груши очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру для посыпки салата.

Виноград, вишня, клубника и др. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, отсушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками в 1/2 см.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками в 3–4 см длиной и варят в подсоленной воде. Спаржа охлаждается и хранится в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают, стручки фасоли нарезают кусочками в 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Варят отдельно каждый сорт стручков в кипящей подсоленной воде. После варки охлаждают на дуршлаге, обдав холодной водой.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки. Перед заправкой салата овощи откидывают на сито для отсушки.

ПОДГОТОВКА МЯСНЫХ И РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ

Все мясные и рыбные продукты, идущие для приготовления салатов, варят или жарят точно так же, как для приготовления всех других горячих и холодных блюд. Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек волокон на тонкие ломтики в виде соломки длиной в 2–3 см или кубиков (в соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

СОУС МАЙОНЕЗ

В фарфоровую или фаянсовую чашку отбить яичные сырые желтки, посолить и смешать веничком или лопаткой. Затем влить небольшими порциями (по чайной ложке) масло, каждый раз тщательно смешивая его с желтками. Когда масло и желтки образуют густую однородную массу, прибавить уксус. Если соус слишком густой, добавить в него около столовой ложки теплой воды. Для более острого вкуса в соус можно прибавить 1/4 чайной ложки готовой горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки соуса маслом. Соус майонез подают к вареным и жареным мясным и рыбным холодным блюдам. Этот соус служит также основой для приготовления майонезов из дичи, домашней птицы и рыбы.

На 1/2 стакана масла растительного (подсолнечного или оливкового) – 1 яйцо (желток), 1 ст. ложку столового уксуса.

СОУС МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

Соус майонез смешать со сметаной, лимонным соком, соей-кабуль, мелко нарезанной зеленью петрушки.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

СОУС ИЗ РУССКИХ БОБОВ

Перебрав, перемыв начисто и сварив до готовности русские бобы, откинь на решето, потом положи их в кастрюлю, прибавь постных кулей, мелкого сахару и зеленого укропа и кипяти, откинув на решето большие шляпки белых грибов, сваренные до готовности, дай им обсохнуть, обмакивай их в клере из муки на пиве и обжаривай в горячем масле на сковороде. За сим обжарь в масле нарезанные из белого хлеба ломтики, перекладывай ими вперемежку с грибами и обкладывай блюдо кругом бобами.

СОУС ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Разварив 1 фунт хорошего чернослива, протри его сквозь сито, разведи в кастрюле белым виноградным вином, прибавь туда же мелкотолченой корицы и мелкого сахара; вскипяти раза два и подавай.

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

РАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА

В прежние годы питательные свойства растительных масел снижались из-за наличия в них особых кислотных примесей и различных осадков.

Теперь маслобойная промышленность наладила выпуск рафинированного, т.е. очищенного растительного масла.

Очищенное специальными машинами масло не имеет осадков и кислотности, сохраняя все свои вкусовые и питательные свойства:

Рафинированное подсолнечное и хлопковое масло продается в стеклянных бутылках различных размеров.

Рафинированное подсолнечное масло – необходимая приправа и холодным блюдам.

Подавать к тем же блюдам, что и обыкновенный майонез. Этим соусом можно заправлять салаты; в этом случае зелени петрушки класть не надо.

На 1/4 стакана соуса майонез – 1/4 стакана густой сметаны, 1 ст. ложку уксуса или чайную ложку лимонного сока и чайную ложку сои-кабуль.

СОУС ТАРТАР

Мелко рубленые корнишоны или пикули смешать с соусом майонез и соей-кабуль. Подавать к холодному ростбифу, телятине, баранине, вареному мясу и к горячей рыбе, жареной во фритюре.

На 1/2 стакана соуса майонез – 5–6 корнишонов или пикулей, 1–2 чайных ложки сои-кабуль.

СОУС ЗЕЛЕНЫЙ

Обмытые листья салата, шпината, эстрагона и петрушки варить в кипящей воде 2–3 мин., вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть через волосяное сито и смешать с соусом майонез, прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе, а также к рыбе, жареной во фритюре.

На 1/2 стакана соуса майонез – 1 ст. ложку сваренных и протертых салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. ложку уксуса.

СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ С КАПЕРСАМИ

Желтки вареных яиц протереть сквозь волосяное сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя масло. Затем развести уксусом. В готовый соус положить мелкие каперсы и мелко нарубленные яичные белки. Подавать соус к холодной рыбе – осетрине, щуке, лососине и др., в том числе и к консервированной рыбе в собственном соку.

На 2 яйца – 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки горчицы (готовой), 3–4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку мелких каперсов, 1/2 чайной ложки сахару.

СОУС ВИНЕГРЕТ

Яичные желтки протереть сквозь волосяное сито, стереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, зелень петрушки, эстрагон и огурцы (последние нарезать очень мелкими кубиками). Все это смешать.

Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

На 1 яйцо – 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 огурца (свежего), 1/2 головки лука (репчатого), 1/2 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листики), 1/2 чайной ложки сахару.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

Очищенный, вымытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сметаной, солью и сахаром (по вкусу). Подавать сметанный соус с хреном к холодному и заливному поросенку, студню, а также к холодной рыбе.

На стакан сметаны – 1 корешок хрена.

ХРЕН С УКСУСОМ

Корешок хрена, очищенный и вымытый, натереть на терке, положить в чашку, залить уксусом так, чтобы был покрыт хрен, прибавить по вкусу соли и сахару. Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине, солонине.

Чилийский соус – прекрасная приправа к мясным и рыбным блюдам.

ВИТАМИН Е

Витамин Е – фактор плодородия. Основные носители витамина Е:

свежий салат,

желток яйца,

горох (ростки).

зеленый горошек,

кудрявая капуста,

хлеб из муки цельного зерна.

СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

Растереть черносмородиновое варенье или джем с горчицей, прибавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустив на 1 мин. в кипяток. Также ошпарить мелко рубленый лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец. Подавать соус к жареной дичи, утке, гусю и др.

На 2 ст. ложки варенья или джема – 1/2 чайной ложки горчицы (готовой), 1 ст. ложку портвейна, 1/2 ст. ложки цедры лимона и апельсина, 1/2 головки мелкого лука.

ЗАПРАВКА ИЗ УКСУСА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Уксус тщательно смешать с солью, перцем, сахаром и маслом перед заправкой салата.

На 1/4 стакана уксуса – 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 чайную ложку сахарной пудры, соль и перец по вкусу.

Или: 2 ст. ложки уксуса (столового), 4–5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу, 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

ЗАПРАВКА ИЗ СМЕТАНЫ С УКСУСОМ

Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром.

На 1/4 стакана сметаны – 1/4 стакана уксуса, 1 чайную ложку сахарной пудры, соль, перец по вкусу.

Или: на 1/2 стакана сметаны – 1–1 1/2 ст. ложки уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

САЛАТ ЛАТУК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ

Обмытый и отсушенный салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. К моменту подачи на стол заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих

огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам. Этот же салат можно заправить соусом из уксуса и растительного масла.

На 300 г салата латук – 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана соуса из сметаны с уксусом.

САЛАТ РОМЕН, ЦИКОРИЙ, ЭНДИВИЙ

Обмытый и отсушенный салат нарезать поперек листьев, сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком (нарезать в виде маленьких ромбов и уложить поверх салата).

Подают салат ко всем жареным и вареным мясным блюдам, а также к жареной рыле.

На 300 г салата – 1/4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Сельдерей положить в холодную воду на 2–3 часа, промыть, нарезать стебельки тонкой соломкой, а листики оставить целыми. Сметану смешать с горчицей, солью, перцем, сахаром и лимонным соком. К моменту подачи на стол нарезанный сельдерей смешать в миске со сметанным соусом, поместить в салатник горкой и украсить оставленной для этого красивой веткой. Хорошо обложить салат тонкими ломтиками очищенных апельсинов и яблок. Подается салат к жареным мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

На 1 шт. (150–200 г) сельдерея салатного – 1/4 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки горчицы, 1/4 лимона, 1/2 чайной ложки сахару, соль и перец по вкусу.

ВИТАМИННАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

В Советском Союзе производство витаминов впервые организовано в 1934 г. по непосредственному указанию товарища Микояна.

В годы создания этой отрасли пищевой индустрии витамины вырабатывались в лабораторных условиях и в очень небольшом количестве. Производство витаминов стало быстро расти. В качестве сырья использовался шиповник, который дает препараты наиболее приятного вкуса. В 1937 г. было выпущено 44,6 млн. человеко-доз витамина С и 50 млн. доз витамина D; в 1938 г. выработка значительно увеличилась: витамина С выпущено 175 млн. человеко-доз, витамина D – 350 млн. доз.

Кроме того многие фабрики Наркомпищепрома выпускают разные изделия, содержащие витамин С (витаминизированные джем, повидло, драже, карамель и другие продукты). Консервная промышленность выпускает консервы из томатов, перца, содержащие значительное количество витамина и каротина. Налажен выпуск витаминизированного рыбьего жира. В аптеках продаются антирахитный витамин D и, кроме того, каротиновые препараты эндокринной фабрики Наркомздрава, а также препараты витамина D под названием «витаминоль».

В 1937 г. в Москве пущен завод, выпускающий антирахитный витамин D в масляном растворе и облученные дрожжи.

Закончено оборудование цеха при Ленинградском заводе для получения витамина С синтетическим путем.

(Окончание на следующей странице)

ВИТАМИННАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

Вступает в строй действующих предприятий завод в Краснодаре и цех при Щелковском заводе для производства провитамина А (каротина), заменяющего витамин А.

Ведутся опыты получения витамина В1 синтетическим путем.

План третьей пятилетки намечает строительство ряда предприятий для производства витаминов.

Совет хозяйкам

Икра – кетовая, паюсная, зернистая – долго не высохнет, если вы в банку с икрой сверху нальете тонкий слой растительного масла и плотно закупорите ее.

РЕДИСКА В СМЕТАНЕ

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

На 2–3 пучка редиски – 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны.

САЛАТ (ЛАТУК) С РЕДИСКОЙ

Промытую редиску нарезать тонкими ломтиками, а листики салата на 3–4 части; положить в салатник, посолить, полить сметаной и перемешать. Такой салат можно подать к жареному мясу.

На 100 г салата – 2–3 пучка редиски, 1/2 стакана сметаны.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все это смешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока, соли и сахара. Сверху салат убрать помидорами, нарезанными ломтиками.

Такой салат благодаря сырым овощам и фруктам будет содержать значительное количество витаминов.

На 2 свежих огурца – 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 3/4 стакана сметаны, 1/4 лимона.

САЛАТ (ЛАТУК, РОМЕН) С ФРУКТАМИ

Очистить фрукты от кожуры, зерен и сердцевины. Нарезать их тонкими ломтиками, сложить в миску вместе с салатом, промытым и отсушенным на салфетке. К моменту подачи на стол салат посыпать солью, перцем и сахарной пудрой, полить лимонным соком и растительным маслом, перемешать и сложить в салатник так, чтобы фрукты и салат были распределены более или менее равномерно. Сверху посыпать цедрой апельсина. Подается салат к жареной птице, дичи, мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 200 г салата – 1 апельсин, 1 мандарин, 1 яблоко, 1/2 лимона, 1/4 стакана прованского масла, соль, сахар, перец по вкусу.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВМАРГАРИН
СОУС Майонез
Майонез
ПРЕКРАСНАЯ ПРИПРАВА КО ВСЕМ ХОЛОДНЫМ МЯСНЫМ, РЫБНЫМ И ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ.
БАНКИ ПРИНИМАЮТСЯ МАГАЗИНАМИ ОБРАТНО

Салат из фруктов.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Вымытые фрукты очистить от кожицы, нарезать дольками без зерен и сердцевины и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и солью, смешать с соусом майонез и лимонным соком. Затем сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украшать салат можно теми же фруктами, а также вареным черносливом, виноградом и ягодами.

В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные (персики, абрикосы, сваренную айву, а также ягоды – землянику и пр.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 3 яблока – 1 грушу, 1 апельсин, 1 мандарин, стакана соуса майонез, 1/4 лимона, 1 чайную ложку сахарной пудры.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ОРЕХАМИ

Нарезать яблоки (кубиками) и сельдерей (очень мелко). Очищенные грецкие орехи разломать на кусочки. Смешать все вместе и заправить соусом майонез. Перебрать и обмыть листья салата, сбрызнуть их лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Обычно фрукты консервируют в виде компотов, состоящих, например, из абрикосов, персиков, груш и т. д. Фруктовый салат – консерв, состоящий из смеси 4–5 различных видов плодов (персиков, абрикосов, черешни, груш, винограда или мандаринов), которые находятся в одной банке или в виде цельных плодов либо нарезанные дольками.

Фрукты залиты 40-процентным сахарным сиропом. При употреблении салата сироп можно развести кипяченой водой до желаемой сладости.

Фруктовый салат.

ПЛОДОВЫЙ УКСУС

Уксус – незаменимая приправа для закусок и маринадов.

Плодовый уксус вырабатывается из натуральных плодовых соков путем сбраживания их.

Этот уксус обладает приятным плодовым ароматом и прекрасными вкусовыми качествами.

В среднем плодовый уксус содержит 4,5 проц. уксусной кислоты и 2,5 проц. экстрактивных веществ.

Для приготовления салата можно пользоваться маринованными овощами и фруктам.

ПЛОДООВОЩНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Плодоовощная промышленность в России начала развиваться только в годы империалистической войны, когда для снабжения армии плодоовощами пришлось на скорую руку строить сушильные заводы. Но царское интендантство так и не сумело справиться со снабжением армии сухими плодами и овощами: несколько десятков плодоовощных временных предприятий не могли спасти положения.

Современная плодоовощная промышленность СССР создана в течение первой и второй пятилеток. Только за годы первой пятилетки построено 15 сушильных заводов, 30 вареньеварочных предприятий.

Ассортимент продукции в корне перестроен. Качество ее с каждым годом улучшается.

(Окончание на следующей странице)

Листьями салата выстлать тарелку или блюдо, а сверху горкой уложить заправленный салат.

На 2–3 яблока – 1 стебель сельдерея, 100 г грецких орехов, 100 г салата зеленого, 1/4 стакана соуса майонез, 1/4 лимона.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ В СМЕТАНЕ

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. К моменту подачи на стол огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 3 огурца – 1/4 стакана сметаны, 1/2 ст. ложки уксуса, соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи полить уксусом и маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

На 5–6 помидоров – 2–3 шт. огурцов, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ст. ложки уксуса (столового), соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, смешать и уложить в салатник.

Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

На 2–3 шт. столовой свеклы – 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

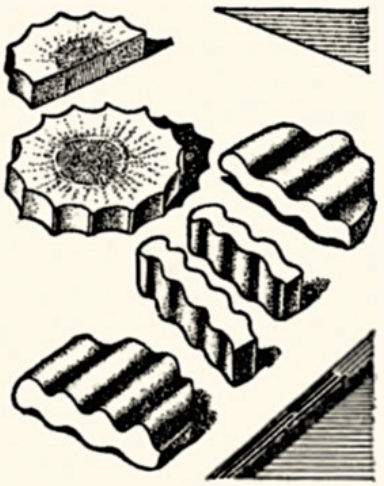
Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, смешать с уксусом, перцем, маслом и посолить. Затем положить горкой в салатник и посыпать укропом, зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком. Подается салат к горячему и холодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он изготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

На 300 г картофеля – укропу, зелени петрушки или 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, соль и перец по вкусу.

КРАСНАЯ КАПУСТА

Очистить и обмыть кочан капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 мин., откинуть на сито или дуршлаг, облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, положить сахар, смешать и дать постоять 20–30 мин. В капусту по вкусу можно прибавить столовую ложку растительного масла.

Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста станет мягкой и начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать и залить уксусом. Через несколько минут капуста примет яркую окраску.



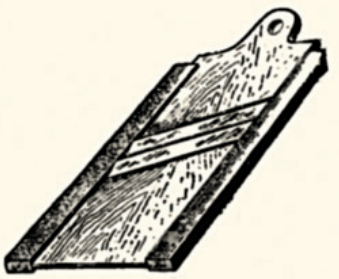
Фигурная резка овощей для салата.

ПЛОДООВОЩНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

В последнее время особое внимание уделяется производству соков и продуктов из томатов. Пастеризованные натуральные соки – вкусный, питательный, освежающий напиток, содержащий много витаминов. Консервированные соки черной смородины и вишни используются для лечебных целей. Сульфитированные соки применяются как полуфабрикат для изготовления экстрактов, сиропов и желе. Наконец, спиртованные соки идут на приготовление наливок, настоек и ликеров.

Производство высококачественных натуральных соков – чудесных напитков, хороших лекарств, отличных полуфабрикатов – стремительно растет. Выпуск натуральных томатного, виноградного и плодоягодных соков из года в год увеличивается.



Доска для шинкования капусты.

Ложка и вилка для салата.

СОВЕТСКОЕ СЫРОДЕЛИЕ

Сыр – один из питательнейших продуктов, богатый белками и жирами. Сыр содержит очень полезные и необходимые организму минеральные вещества – кальций, фосфор и другие. Благодаря содержанию белков и жиров сыр является прекрасным восстановителем затраченной энергии и поэтому, особенно рекомендуется лицам, занимающимся физическим трудом.

Сыродельная промышленность царской России находилась на крайне низком уровне. За год все сыроваренные предприятия вырабатывали лишь 7,5 тыс. т сыра. Ассортимент его был крайне убог: в продажу всего выпускалось 10 сортов сыра. В частности, плавленых сыров население царской России не знало вовсе.

Советская сыродельная промышленность начала бурно развиваться лишь во второй пятилетке, к концу которой в стране вырабатывалось уже около 45 различных видов сыра и, кроме того, несколько видов плавленого сыра.

В 1938 г. сыродельные заводы выработали 31 тыс. т сыра.

У нас в стране вдоволь молока для того, чтобы уже в ближайшие годы советское сыроделие заняло в мировом производстве сыра первое место.

Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты – 1/4 стакана уксуса, 1 ст. ложку сахару.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной в 4–5 см. Приготовив белую капусту точно так же, как красную, сложить ее в салатник, прибавить сахар, полить уксусом и смешать. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты белокочанной – 1 шт. сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1 ст. ложку сахару.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Квашеную шинкованную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно прибавить сырые или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделям, жареной свинине, отварной и жареной говядине, к мясным и рыбным котлетам и жареной домашней птице.

На 500 г квашеной шинкованной капусты – 1 ст. ложку растительного масла, 1–2 ст. ложки сахару.

САЛАТ ИЗ ПАСТЕРИЗОВАННЫХ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ

Огурцы опустить в горячую кипяченую воду на 1–2 мин., нарезать тонкими ломтиками и сложить в миску. Перед подачей на стол смешать огурцы со сметаной, тонко нашинкованным сельдереем, кетчупом и солью, положить в салатник и посыпать мелка нарезанной зеленью петрушки.

На 1 банку (500 г) пастеризованных огурцов – 100 г салатного сельдерея, 1/4 стакана сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, соль по вкусу.

САЛАТ «ВЕСНА»

Нарезать обмытый и отсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить отдельными букетами нарезанные кружками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить, соус из сметаны отдельно подать в соуснике.

На 100 г зеленого салата – 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареную морковь, 2–3 шт. вареного картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложку уксуса, 1/2 чайной ложки сахарной пудры, перец и соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ДИЧЬЮ

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи букетами так же, как в салате «весна». Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить по овалу зеленого салата в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. При подаче на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Салат можно приготовить и с мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, бобами, помидорами и т.д.).

На 1 рябчика (жареного или вареного) – 2–3 шт. вареного картофеля, свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареную морковь, 100 г бобов или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3 стакана заправки из прованского масла и уксуса.

ТОПЛЕНЫЙ СЫР

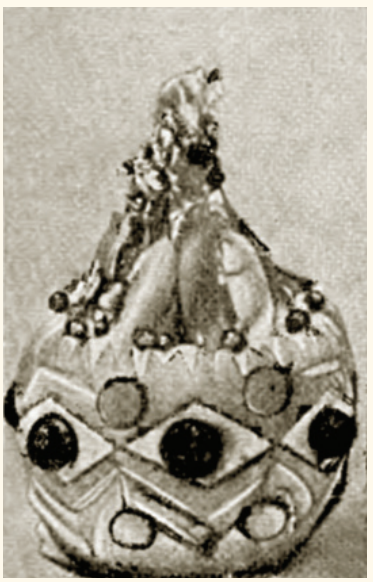
Этот прекрасный питательный продукт за последнее время получил широкое распространение.

Топленые сыры бывают жирные (12 проц. жира) и полужирные (6 проц. жира). Хороший топленый сыр должен быть достаточно плотным, тесто его – однородным, а поверхность – ровной. Обычный топленый сыр характерен солоноватым, немного острым вкусом.

Кроме этого бывают анисовый, тминный, с перцем и другие топленые сыры. Уже само название говорит о том, что в этом случае в топленый сыр добавлены соответствующие специи.

Топленый фруктовый сыр от простого топленого отличается тем, что в него положены сахар, ваниль, сухие фрукты или цукаты. Фрукты или цукаты обычно бывают размещены равномерно по всей массе сыра и образуют при разрезе красивый рисунок. Корки на таком сыре нет.

Топленый фруктовый сыр характерен приятным кисло-сладким вкусом и ароматом положенных в него фруктов или ягод. Тесто этого сыра нежное, соломенно-желтого цвета.



Красиво оформленный салат.

НОВЫЕ ВИДЫ СЫРОВ

Впервые в 1936–1937 гг. советские сыроделы, используя опыт США, Голландии, Швейцарии, Франции, освоили производство нескольких новых сортов сыра. Среди них:

«чайный сырок», содержащий большое количество жира (за границей подобные сырки являются популярнейшим школьным завтраком);

«медынский сыр» – мягкий сыр, по вкусу сходен с известным «лимбургским» сыром;

«смоленский сыр» – также мягкий сыр, напоминающий по вкусу сыр «камамбер»;

«имеретинский», «сулугуни», «мотал» – кавказские сыры, вырабатываемые в виде лепешек;

«рокфор крупный» – деликатесный сыр;

«волжский сыр» – по вкусу напоминает «бакштейн», имеет форму кирпича, приготовляется из пастеризованного молока с применением чистых культур молочнокислых бактерий;

«лонгхорн» – американский жирный сыр типа «чеддар», имеющий форму усеченного конуса;

«горный Алтай» – по вкусу одинаков с сыром «лонгхорн», но имеет форму низкого цилиндра;

«сливочные сыры» – вырабатываются из сливок по американским рецептам (в продажу эти сыры выпускаются в стаканах или в коробках);

«консервный сыр» – американский сыр, созревающий в консервных банках, незаменим в экспедициях, экскурсиях и т. п.

СЫР «МОТАЛ»

Такой сыр вырабатывается в Азербайджане преимущественно из овечьего и козьего молока. Сквашенный после посола, этот сыр вкладывается в специальные бараньи кожаные мешки («моталы»), которые закрывают и держат в сухом и прохладном месте. Сыр созревает через 3–4 месяца.

«Мотал», отличающийся острым вкусом, содержит много жира.

САЛАТ ИЗ ДИЧИ

Нарезать филе рябчика, картофель, корнишоны, половину сваренного вкрутую яйца тонкими ломтиками, а листики отсушенного салата на 3–4 части. Сложить в миску, посолить и смешать с соусом майонез, прибавить сою-кабуль, уксус или лимонный сок. Заправленный салат уложить горкой в салатник. В центре горки поместить листики салата, а вокруг, по овалу, украсить яйцами, нарезанными на четвертинки, кружочками свежего огурца и кусочками пикулей.

Украшать салат можно раковыми шейками, кусочками крабов, а также кружочками помидоров.

Такой салат можно приготовить из разной дичи или домашней птицы, из мяса, телятины и пр.

На одного рябчика (вареного или жареного) – 300 г вареного картофеля, 75 г корнишонов или пикулей, 75 г зеленого салата, 2 яйца, 1/2 стакана соуса майонез, 1/2 ст. ложки сои-кабуль, 1 ст. ложку уксуса, 1/4 чайной ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Нарезать зеленый салат. Колбасу или ветчину, картофель, сельдерей, яблоки и корнишоны нарезать ломтиками, сложить в миску. Соус майонез смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагоном, прибавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатник и, при желании, украсить сверху ломтиками вареной свеклы, яблока и кольцами лука.

На 200 г колбасы или ветчины – 300 г картофеля, 50 г сельдерея, 75 г корнишонов, 1 яблоко, 75 г салата, 1/2 стакана соуса майонез.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МАЙОНЕЗОМ

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой в 3–4 см длиной, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную холодную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить на тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 столовыми ложками соуса майонез и уложить на листики салата, отсушенного на салфетке, поверх овощей положить куски рыбы, залить оставшимся майонезом и посыпать перцем-паприкой. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

На 200 г трески – 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, огурец, 100 г салата, 1/3 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса, соль, перец-паприку по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

(из осетрины, севрюги, белуги, судака, лососины)

Сваренную холодную рыбу нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, огурцы, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой – паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно прибавить репчатый или зеленый лук (50–60 г).

На 200 г рыбы – 1 помидор, 1 свежий огурец, 300 г вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов, 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку уксуса.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

Очищенные сельди и овощи нарезать кусочками, а яблоки – тонкими ломтиками.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Виноградный сок – натуральный безалкогольный напиток, приготовленный из свежего винограда. Виноградный сок содержит все ценные составные части свежего винограда: легко усвояемые сахара, органические кислоты, соли железа, фосфора, кальция, магния, а также ароматические и вкусовые вещества винограда.

Консервируется виноградный сок посредством пастеризации, без добавления каких-либо консервирующих веществ.

Виноградный сок полезен взрослым и детям, он является ценным диетическим продуктом и вполне заменяет в зимнее время свежий виноград.

Севастопольский завод виноградных соков. Браковщицы проверяют качество сока.

Из крабовых консервов можно приготовить много различных закусок.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ПАШТЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Разрезают баранину на небольшие куски и варят фрикасе. Приготовляют фрикадели из баранины или телятины, вынимают разварившееся мясо и варят фрикадели в соусе, потом дают остынуть; раскладывают в порядке на блюде, обливают соусом, опрыскивают блюдо и накладывают крышку из сдобного теста. Оставшийся соус кипятят опять и при подаче на стол паштета вырезают из него крышку, наливают соус и опять накладывают крышку.

«Поваренная книга» (1847 г.)

Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичными белками.

На одну сельдь (125 г) – 200 г вареного картофеля, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головку лука, 1 вареную свеклу, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку горчицы, соли по вкусу.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ

Подготовленные овощи нарезать маленькими кубиками, помидоры – кружками. Перед подачей нарезать зеленый салат, оставив несколько листиков для украшения, и положить горкой в салатник. Вокруг горки расположить овощи отдельными букетами. В центре горки на зеленом салате расположить крабы без сока. В момент подачи на стол овощи слегка посыпать солью и полить заправкой, приготовленной из масла и уксуса с добавлением сока крабов. Крабов же залить соусом майонез и украсить листиками салата.

Точно так же можно приготовить салат из раковых шеек.

На банку (225 г) крабов – 1 вареную репу, 1 вареную морковь, 2–3 шт. вареного картофеля, 1 свежий огурец, 1 помидор, 100 г зеленого горошка или зеленых бобов, 100 г салата, 1/3 стакана соуса майонез, 1 ст. ложку растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоки нарезать соломкой длиной в 2–3 см, все сложить в миску. Перед подачей на стол смешать подготовленные продукты с 1/2 стакана соуса майонез, лимонным соком, солью и перцем.

Сделать из этой смеси шарики по числу порций, уложить их в листья салата, предварительно отсушенного на салфетке. На каждый шарик положить чайную ложку соуса майонез и сверху посыпать перцем. Шарики можно украсить полосками из красного сладкого перца, предварительно ошпаренного в кипящей воде (2–3 мин.), или ломтиками помидоров.

Точно так же можно приготовить салат из крабов или рыбы.

На 300 г креветок – 1 шт. салатного сельдерея, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 1/3 стакана соуса майонез, 1/4 лимона, 1 помидор или стручок красного сладкого перца, соль, перец-паприку по вкусу.

САЛАТ С УСТРИЦАМИ

Очищенный от кожи и нарезанный вареный картофель полить белым вином и дать постоять 10–15 мин. Подготовленные устрицы сварить в воде с солью и сельдереем или петрушкой, после чего охладить и очистить от пленок. Перед подачей на стол картофель, устрицы и ломтики яблок смешать с соусом майонез, уложить в салатник, сверху густо посыпать зеленью петрушки и украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

На 10 шт. устриц – 2–3 шт. картофеля вареного, 1 яблоко, 1 яйцо, 1–1 1/2 ст. ложки белого столового вина, 1/4 стакана соуса майонез.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Вареный картофель, яблоки, огурцы и морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развести уксусом. При подаче к столу овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить также свежими огурцами, помидорами.

КОНСЕРВЫ ИЗ РАКОВЫХ ШЕЕК

Темрюкский консервный завод – единственный завод в СССР, изготовляющий консервы из раковых шеек.

Река Кубань, в устье которой находится завод, ее притоки и многочисленные лиманы изобилуют раками. В водоемах около станицы Гривенской водятся наиболее крупные раки; здесь и производится их заготовка для консервов.

Выпуск консервов из раковых шеек увеличивается до 500 тысяч банок в год.

Винегрет с солеными грибами приготовляют точно так же, причем берут разные грибы – примерно по 25 г на порцию.

На 4–5 шт. вареного картофеля – 1 свеклу, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 чайную ложку горчицы (готовой), соль, перец, сахар по вкусу.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Очищенные яблоки, груши, картофель, морковь, огурцы нарезать тонкими маленькими ломтиками, сложить в миску, прибавить горошек или бобы, сельдерей и листики зелени петрушки. При подаче на стол продукты слегка посолить, посыпать сахаром и смешать с соусом майонез и уксусом. Винегрет сложить в салатник, украсить сверху ломтиками апельсина, дольками мандарина и зеленым салатом.

На 1 яблоко – 1 грушу, 1 мандарин, 1 апельсин, 3–4 шт. вареного картофеля, 1 морковь, 50 г горошка, 1/2 стакана соуса майонез.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФАРШИРОВАННОГО ПЕРЦА С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенный картофель и два сваренных вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить перец, нарезанный на части, посолить, посыпать перцем, смешать и поместить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарезанного зеленого лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

На банку (500 г) фаршированного перца – 5–6 шт. вареного картофеля, 1 яйцо, 100 г зеленого лука.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУШЕНЫМ МЯСОМ

Очищенные огурцы и картофель нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с

соусом майонез, кетчупом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком. Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса – 5– 6 шт. вареного картофеля, 3 соленых огурца, 1 вареную свеклу, 100 г лука зеленого, 2 яйца, 1/2 стакана соуса майонез, 1 чайную ложку горчицы, 1 ст. ложку уксуса, соль, перец по вкусу.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Консервные заводы Народного комиссариата рыбной промышленности выпускают готовые рыбные фрикадельки в томате. Это вкусное и питательное кушанье – в холодном виде как закуска, в горячем как второе блюдо.

Рыбные фрикадельки в томате приготовляются из свежей камбалы, обжариваются в сухарях на рафинированном растительном масле и заливаются томатным соусом.

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Мясо и рыбу для холодных блюд варят и жарят так же, как и для горячих.

Многие продукты можно покупать уже в готовом виде. Например, ветчину, ростбиф, свинину, телятину, домашнюю птицу, дичь, рыбу и т. д.

В этом разделе даны указания лишь о том, как правильно и красиво нарезать продукт, чем его гарнировать и украсить, какие приправы для него выбрать.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ВЕТЧИНЫ, СОЛОНИНЫ, ЯЗЫКА

Поверхность ветчины, солонины и языка нужно зачистить ножом, снять кожу, корочки и т. д. Резать ветчину и солонину нужно поперек волокон мяса, лучше всего длинным, тонким (с узким лезвием), хорошо отточенным ножом. Ломтики мяса должны быть ровными и тонкими. Нарезанную ветчину, солонину или язык следует уложить на блюдо ровными рядами, украсив ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир можно подать огурцы, свежие или соленые, корнишоны, салат из красной или белокочанной капусты, морковь, свеклу, зеленый салат и пр.

Отдельно подать хрен с уксусом, соус майонез, кетчуп, соус «Восток», сою-кабуль, чилийский соус, горчицу.

ГРУЗИНСКИЙ ЧАЙ

Что определяет качество чая? – Экстрактивность, таннин и кофеин, содержащиеся в нем.

Сравнение химического состава грузинского чая с лучшим заграничным дало следующие результаты:

Сорта	Экстрактивность	Таннин	Кофеин
«Дарджилинг» (индийский)	45,78	13,76	3,59
«Нинь-чжоу» (китайский)	38,81	12,7	2,99
Грузинский	44,05	14,53	3,00

Известный специалист по чаю доктор Гарольд Манн однажды на докладе в Лондоне заявил индийским чайным плантаторам: «Многие грузинские чаи могут успешно сравниваться с лучшими индийскими».

БЛАГОСОСТОЯНИЕ СОВЕТСКОГО НАРОДА

В старое время, в условиях царской России, трудовой народ всегда питался скверно. Материальные ценности, производимые народом, доставались паразитическим, эксплуататорским классам. Стол рабочего был скуден. Мясо считалось роскошью. Молочные продукты считались господским блюдом. Недаром были в ходу такие поговорки, как «щи да каша – пища наша», «ржаной хлебушко – калачу дедушка», и прочие в таком же духе.

Рост народного благосостояния в результате победы социализма, прежде всего сказался на улучшении питания. С каждым годом стол рабочего и служащего становится все более и более разнообразным. В 1937 г. по сравнению с 1932 г. потребление коровьего масла рабочими и служащими увеличилось почти в 2,5 раза, свинины – в 3,5 раза, колбас и сосисок – почти в 4 раза, пшеничного хлеба – почти в 3 раза, фруктов и ягод – почти в 4 раза.

Советская колхозная деревня нисколько не отстает от города. Так, в 1937 г. по сравнению с 1933 г. душевое потребление сахара в деревне возросло почти в 6,5 раза, кондитерских изделий – более чем в 3 раза, сала – более чем в 2 раза. Потребление питательных, ценных продуктов продолжает возрастать. В первой половине 1938 г. сравнительно с первой половиной 1937 г. душевое потребление колхозниками растительного масла увеличилось на 82 проц., масла коровьего – на 32 проц., сахара – на 17 проц.

В третьей пятилетке поставлена задача повысить народное потребление в полтора-два раза. Выпуск в продажу основных продовольственных товаров в 1942 г. по сравнению с 1937 г. значительно возрастет: консервов – на 305 проц., битой птицы – на 263 проц., яиц – на 250 проц., мяса – на 202 проц., сыра на 197 проц. и т. д.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТЕЛЯТИНЫ, БАРАНИНЫ И СВИНИНЫ

Для холодного блюда следует выбирать нежирное мясо, преимущественно корейку или заднюю часть; для ростбифа надо брать тонкий край или вырезку (филе).

Резать телятину, баранину и другое мясо нужно поперек волокон слегка наискось, широкими тонкими ломтями и укладывать их на блюдо ровными рядами.

Если жарят целую баранью или телячью ножку, то мясо срезают с кости, кость кладут на блюдо, а нарезанное ломтями мясо укладывают в форме ножки.

В качестве гарнира к жареному холодному мясу можно дать корнишоны, пикули, помидоры; хорошим гарниром являются также некоторые салаты (зеленый, картофельный, из помидоров, из разных овощей и др.), а также огурцы, красная или белокочанная капуста.

Из приправ подать соус кетчуп, чилийский соус, сою-кабуль, соус майонез или тартар (последний к ростбифу).

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

Кур, индеек, гусей, уток, рябчиков, куропаток, фазанов изжарить так же, как для жаркого, и охладить. Готовую домашнюю птицу и фазана следует сначала разрубить на четыре части, потом каждую часть в свою очередь разрубить на несколько кусков в зависимости от размера птицы.

Рябчиков и куропаток нужно разрубить на две или четыре части; при разрубке на четыре части к ножкам необходимо прибавить часть филе, так как на ножках этой дичи мяса мало.

Куски птицы и дичи, уложенные на блюдо, надо украсить ветками зелени петрушки или листиками салата, гарнировать маринованными сливами, виноградом, вишнями, брусникой, мочеными яблоками, красной или белокочанной капустой, которые можно подать и отдельно в салатнике.

К дичи и домашней птице можно также дать зеленые салаты из овощей и фруктов или из одних фруктов. Отдельно к домашней птице подать соус майонез, к дичи – фруктово-ягодный соус.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОСЕТРИНЫ, БЕЛУГИ, СЕВРЮГИ, СОМА

Вареную рыбу охладить, очистить от хрящей и реберных костей, нарезать ровными ломтиками и уложить на блюдо. Гарнир для рыбы можно уложить с одной или с двух сторон.

Выбор гарнира зависит от сезона и вкуса (помидоры, свежие огурцы, нарезанные ломтиками, корнишоны, белая и красная капуста, салат зеленый или картофельный). Можно дать на гарнир морковь и зеленый горошек с заправкой из уксуса и масла. Заправлять гарнир надо перед подачей рыбы на стол. Отдельно дать хрен с уксусом, соус майонез, соус зеленый, а также маслины или соленые огурцы.

МАРИНОВАННАЯ РЫБА

Мариновать можно любую рыбу – осетрину, судака, щуку, навагу, корюшку и др. Рыба подготовляется так же, как указано во вступительной части к отделу «Рыба». Крупную рыбу (судака, осетрину и др.) нужно нарезать кусками, мелкую (корюшка, навага и др.) оставить целой.

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Для приготовления маринада очистить и вымыть 2–3 моркови, одну петрушку, 2–3 луковицы, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить 3–4 ложки растительного масла, столько же воды и слегка поджарить (в течение 10–15 мин.). Затем прибавить в кастрюлю стакан томатного пюре и пряности – лавровый лист, перец и пр., накрыть крышкой и тушить 15–20 мин. После этого влить в кастрюлю $^1/_2$ стакана некрепкого уксуса, 1–1 $^1/_2$ стакана рыбного бульона или воды, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Подавать маринованную рыбу следует в салатнике или в глубоком блюде.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГРИБНАЯ ИКРА

Перебрав белых разваренных грибов, изруби их помельче, смешай с ореховым или с маковым маслом, приправь перцем, солью и, выложа на тарелку, положи по краям оной рубленого зеленого луку.

Примечание. Икра эта подается к блинам, кулебякам, пирогам и, как закуска, к водке.

ЩУКА РАЗВАРНАЯ

Лучшего вкуса щука почитается та, которая имеет бело-зеленоватую чешую. Выпотрошив и вымыв такую щуку, облей ренским уксусом, вскипяченным с солью, и вари в соленой воде до готовности; потом, выложив на блюдо, накрой салфеткою и подавай теплую.

Примечание. К этой щуке подают к столу обыкновенно тертый свежий хрен, смешанный с солью и с сахаром.

ЩУКА ПОД ХРЕНОМ

Выпотрошив и вымыв начисто свежую щуку, положи в кастрюлю, облей кипящим уксусом и вари в соленой воде с солью и мелко-изрезанными луковицами, прибавь 2 ложки орехового или макового масла, 2 горсти мелко-стертого свежего хрену и несколько тертого мякиша белого хлеба и прокипяти; потом, выложив на блюдо, посыпь рубленою зеленью петрушки и подавай с тертым хреном.

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА

Заливные блюда приготовляются из рыбы, мяса и овощей.

Для рыбных заливных особенно рекомендуются судак, осетрина, белуга, стерлядь, а также филе леща, карпа, окуня. Мясные заливные приготовляют из поросенка, языка, телятины, солонины, ветчины, домашней птицы и дичи (куры, индейки, утки, рябчики, куропатки и т. д.).

Прекрасное заливное можно приготовить из фаршированных рыбных и мясных продуктов: щуки, судака, птицы, паштетной (ливерной) колбасы. Эти продукты нарезают тонкими кусками, украшают ломтиками яиц, лимона, помидоров, свежих огурцов, яблок, листиками зелени и пр.

Из овощей для изготовления заливных блюд берут морковь, репу, земляную грушу, цветную капусту, спаржу, зеленый горошек и пр. К овощам можно добавлять фрукты (яблоки, груши, персики и др.).

Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, мяса или овощей, предназначенных для заливки, идет на приготовление желе.

Количество желатина, который необходимо положить в бульон или отвар для получения желе, зависит от крепости бульона и отвара. Так например, в бульон из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно добавить $^1/_2$–1 листок желатина на 1 стакан. На то же количество бульона из кур или цыплят нужно положить 1 $^1/_2$–2 листка. Из овощного отвара хорошее желе получится только при добавлении 2 $^1/_2$–3 листков желатина.

Бульон или отвар следует прокипятить на легком огне в течение 3–5 мин., затем положить предварительно замоченный желатин и помешивать бульон до полного растворения желатина. После этого бульон или отвар процедить через салфетку в другую кастрюлю или миску, дать слегка остыть и залить подготовленные продукты (рыбу, мясо или овощи). Чтобы получить желе более прозрачное, нужно взять на каждые 4–5 стаканов бульона 1 сырой яичный белок, взбить в миске веничком или вилкой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь. Как только бульон закипит, кастрюлю снять с огня и дать бульону отстояться в течение 15–20 мин., затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

Совет хозяйкам

В зависимости от вида продукта для заливных блюд нужно употреблять различную посуду.

Поросенка, судака, крупную стерлядь, филе леща, карпа и пр. удобнее заливать в глубоком блюде.

На пирожных листах с бортами или противнях следует приготовлять осетрину, белугу, язык и другие продукты, которые после охлаждения нужно переложить на блюдо.

Домашнюю птицу, дичь, овощи, филе ершей и окуней и т. п. лучше всего заливать в салатниках или различных формах.

ЗАЛИВНОЙ СУДАК

Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабер, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист (1–2 листка), залить водой и поставить варить. Через 15–20 мин. в эту же кастрюлю положить варить куски судака. Когда куски рыбы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками и поставить блюдо в холодное место. Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить желе, т. е. растворить в нем размоченный желатин, вскипятить и процедить через салфетку.

Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочки и т. д., каперсами, корнишонами. После этого уложенного на блюдо судака залить полученным желе в два-три приема так, чтобы украшения не сдвинулись со своих мест, а куски судака были залиты желе. Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать красную капусту, картофельный салат, огурцы, свежие и соленые, и т. д., а также соус майонез, соус из горчицы с каперсами или хрен с уксусом.

На одного судака (1000–1200 г) – 10–12 г желатина, по 1 шт. кореньев и лука.

ЗАЛИВНАЯ ОСЕТРИНА

Кусок осетрины сварить вместе с кореньями и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить прозрачное желе (3 листка желатина на стакан бульона). Готовое и процеженное желе охладить. Сваренную рыбу нарезать тонкими кусками, уложить на противень так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить листиками зелени петрушки, ломтиками лимона, моркови, кружочками свежего огурца, кусочками крабов или раков, каперсами и т. д. Украшения надо закрепить охлажденным желе, поливая им куски рыбы с ложки. После этого в два-три приема куски рыбы залить ровным слоем желе.

Заливная осетрина.

Зернистая икра.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ЗАВАРНОЙ ХЛЕБ

Любительский ржаной заварной хлеб («пумперникель») выпекается на заварке из ржаной муки и красного ржаного солода в механизированных печах при относительно низкой температуре в течение 12–14 час. Благодаря происходящим за время выпечки ферментативным и химическим процессам изменяется ряд составных элементов хлеба, вследствие чего он приобретает свой особый вкус.

Совет хозяйкам

При изготовлении желе бульон или отвар надо перелить в кастрюлю, добавить лавровый лист, несколько горошин перцу, гвоздику, кусочек корицы. В овощной отвар кроме того, надо положить несколько ломтиков лимона, нарезанного вместе с кожей, но без зерен.

Полезен для здоровья и вкусен виноградный сок производства заводов Наркомпищепрома СССР.

ПЕЙТЕ ВИНОГРАДНЫЙ СОК!

ДЕСЕРТНЫЕ ВИНА

Десертные вина (мускат, мускатель, малага) содержат несброженный сахар винограда. Эти вина отличаются своей сладостью. Но сахар, содержащийся в винах, – виноградный, а не свекловичный.

Для выделки десертных вин собирают перезрелый виноград, завяленный на кустах.

Крепость десертных вин обычно не превышает 15–16 градусов. По сладости отличают среди десертных ликерные вина, содержащие сахара более 20 проц., и полуликерные, менее насыщенные сахаром.

Уже само название этих вин – десертные – определяет их место в меню. К десертным винам подают яблоки, мандарины, апельсины, грейпфрута, груши, мороженое, сандвичи.

Когда заливное остынет, каждый кусок надо вырезать концом ножа и красиво уложить на блюдо, гарнировать с одной или двух сторон букетами вареной моркови, репы, картофеля и пр.

Перед подачей на стол гарнир полить соусом из масла и уксуса. Отдельно подается соус майонез и хрен с уксусом. Таким же способом приготовляют заливное из севрюги и белуги.

На 1 кг осетрины – 25–30 г желатина, по 1 шт. кореньев и лука.

СТУДЕНЬ ИЗ СТЕРЛЯДИ

Очищенную и вымытую стерлядь вытереть насухо салфеткой, нарезать на куски и сварить вместе с кореньями и луком. После варки куски стерляди выложить на блюдо или в салатник и накрыть салфеткой. В бульон положить размоченный желатин и размешивать его до растворения. Осветлив желе паюсной или зернистой икрой так же, как уху, процедить его, охладить и залить им стерлядь. Перед заливкой украсить куски стерляди листиками зелени петрушки, раковыми шейками или кусочками крабов.

На 1 кг стерляди – 12–15 г желатина (на 4 стакана желе), 25 г икры для осветления желе, по 1 шт. кореньев и лука.

ЗАЛИВНОЙ ПОРОСЕНОК

Выпотрошенного поросенка натереть мукой; если окажется щетина, предварительно опалить на спиртовке. Позвоночную кость у шеи разрубить вдоль с внутренней стороны до мякоти.

Поросенка вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне в течение 40–50 мин. Сняв кастрюлю с огня, положить соль, накрыть крышкой и дать остыть.

Поросенка после охлаждения вынуть, а бульон поставить на огонь, положить коренья, лук, пряности и приготовить желе.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

ГЛАВРАСЖИРМАСЛО

Поросенка разрубить на порционные куски, уложить на блюдо, оставив небольшое свободное место вокруг каждого куска. Куски поросенка украсить полукружками вареного яйца, листиками зелени. Можно также положить ломтики лимона. Заливать поросенка так же, как и судака. Отдельно подать сметанный соус с хреном и хрен с уксусом. Хорошо также подать огурцы, корнишоны, салат из красной или белой капусты, салат зеленый и др.

На 1 поросенка – 30–40 г желатина, по 1 шт. моркови, петрушки, луку.

ЗАЛИВНОЙ ЯЗЫК

Свежий язык, сваренный, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, залить точно так же, как и осетрину. Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, причем с бульона необходимо снять жир. Куски языка до заливки нужно украсить ломтиками вареного яйца, свежего огурца, корнишонов, листиками зелени петрушки и т. д. Залитые куски вырезать, обводя каждый кусок концом ножа, уложить красиво на блюдо и гарнировать с одной или двух сторон салатом из белой и красной капусты, кружками помидоров и свежего огурца, маринованными вишнями, сливами, виноградом и т. д. Украсить зеленым салатом и зеленью петрушки. Отдельно подать соус тартар, майонез, сметанный с хреном и хрен с уксусом.

Таким же образом приготовляются заливные– соленый язык, ветчина и солонина. При этом солонину и ветчину следует брать нежирную.

На 1 язык (около 1 кг) – 20–25 г желатина, по 1 шт. кореньев и луку.

ЗАЛИВНАЯ ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Очищенную от перьев, выпотрошенную, вымытую птицу – курицу, рябчика, куропатку, фазана и др. – сварить с кореньями и луком. Сваренную птицу вынуть на тарелку, накрыть влажной салфеткой и дать остыть. С бульона снять жир и приготовить прозрачное желе.

ВИТАМИН А И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Витамин А относится к группе жирорастворимых витаминов. Имеет очень большое значение как фактор роста. Отсутствие его в пище не влечет за собой какого-нибудь определенного, резко выраженного заболевания, как, например, недостаток витаминов С или D вызывает цингу или рахит, но различные расстройства, вызываемые недостатком витамина А, многочисленны.

Опыт показал, что у молодых животных, лишенных этого витамина, прежде всего замедляется рост; затем наступает падение в весе, животные теряют аппетит, с каждым днем становятся все слабее и слабее и, наконец, погибают. Это заболевание известно под названием ксерофтальмии. Если своевременно не принять соответствующих мер, оно приводит к гнойному воспалению глаз, что обычно заканчивается потерей зрения.

Кроме заболевания глаз, недостаток витамина А обусловливает резко повышенную восприимчивость организма к различного рода инфекциям.

Витаминами богат, полезен для здоровья морковный сок.

Разнообразные консервы, которые в огромном количестве выпускаются предприятиями Наркомрыбпрома, Наркомпищепрома и Наркомата мясной и молочной промышленности, – хороший, питательный продукт. Консервы можно использовать для приготовления горячих и холодных блюд.

АНТИРАХИТНЫЙ ВИТАМИН

Витаминные заводы Наркомпищепрома СССР выпускают препарат антирахитного витамина D, который можно купить в любой аптеке.

Как известно, витамин D предупреждает и излечивает рахит, ускоряет сращивание костей при переломе у людей любого возраста.

Препарат витамина D представляет раствор антирахитного витамина в рафинированном масле.

Принимать этот препарат можно только по указанию врача.

Чистую форму до края наполнить процеженным теплым желе, поставить ее в холодную воду со льдом и держать, пока, на стенках не образуется застывший слой желе толщиной 1 см. Тогда слить желе обратно в кастрюлю.

Застывший слой на дне и боках формы украсить рисунками из кружочков вареных яиц, листиков петрушки, эстрагона, вареной моркови, горошка и пр., а также красиво нарезанными ломтиками филе птицы или дичи. Чтобы украшения держались, их надо сначала окунуть в желе (отлив для этого небольшое количество в блюдце). Затем форму поставить опять в воду и залить до краев, равномерно заполняя середину формы мелко нарезанными кусочками сваренной птицы или дичи. Перед самой подачей форму опустить на несколько секунд в горячую воду, обтереть полотенцем, накрыть блюдом и, опрокинув с блюдом на стол, снять форму с застывшего желе. Блюдо с заливным украсить листиками салата или зелени; можно вокруг заливного положить тарталетки с салатом. Отдельно подать салат зеленый с фруктами или салат из овощей и фруктов, а также соус майонез, заправленный кетчупом, или фруктово-ягодный соус.

На половину курицы (или 1 цыпленка, 1 фазана и пр.) – 25–30 г желатина, по 1 шт. кореньев и лука.

МАЙОНЕЗ ИЗ ДИЧИ

Майонез из дичи следует приготовлять из филе рябчиков и куропаток. Рекомендуем два варианта.

С дичи снять кожу вместе с перьями, отделить ножки и спинку от грудной части, выпотрошить и промыть дичь в холодной воде. Затем уложить филейные части, ножки и спинку в кастрюлю, посолить, залить водой так, чтобы она покрыла птицу на две трети, накрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и, когда вода закипит, варить еще 20–25 мин. После варки дичь выложить в миску и накрыть влажной салфеткой. После охлаждения снять ножом с костей филе (мясо), обровнять и уложить на блюдо или тарелку с промежутками между кусочками мяса в 2–3 см, покрыть слоем соуса (1–2 полных столовых ложки).

Соус приготовить следующим способом: смешать две части соуса майонез и одну часть желе, приготовленного на бульоне от варки дичи (желе добавляется к соусу в охлажденном, но еще жидком состоянии), добавить крепкого уксуса и соли по вкусу, хорошо размешать и охладить до такой степени, чтобы соус сгустился и при обливании филе удержался на нем, быстро застывая. Для того чтобы соус не застыл во время приготовления, нужно быстро помешивать его ложкой или лопаточкой. Можно подогреть соус, поставив дно кастрюли на несколько секунд в горячую воду и размешивая соус до нужной густоты. Готовое филе можно украсить узорами из листиков зелени, свежего огурца, моркови, горошка, яйца и т. д. Украшения надо прикрепить, а для этого полить филе вместе с украшениями тонким слоем полузастывшего желе. При подаче на стол в центр круглого блюда положить горкой салат из овощей, нарезанных кубиками или соломкой и заправленных соусом майонез. Вокруг горки овощей положить ровным слоем мелко нарезанный зеленый салат и на него уложить майонез из дичи. В промежутках между кусочками филе поместить мелко нарубленное желе. По борту блюда, в виде украшения, можно положить крутоны из прозрачного желе, нарезанные полумесяцами, ромбами и т. д. Отдельно к майонезу из дичи можно подать соус зеленый или соус майонез.

Второй вариант приготовления майонеза из дичи отличается от первого тем, что уложенное на салат филе из дичи покрывают натуральным соусом майонез. В этом случае филе, покрытое соусом, украшают ломтиками свежего огурца, листиками зелени и т. д. Соус отдельно можно не подавать.

На 2 рябчика или 1 куропатку – 15 г желатина, 1 стакан соуса майонез, 300 г салата, 400 г салата из овощей, заправленного соусом майонез.

МАЙОНЕЗ ИЗ ФОРЕЛИ

Филе форели, снятое с кожи, нарезать кусками (по 50–60 г), сложить на противень или сковороду, смазанные растительным маслом, посолить, подлить немного воды или рыбного

КОНСЕРВЫ ИЗ ДИЧИ

Дичь издавна считалась в России изысканным блюдом, роскошью. Когда-то, при царице Анне Иоанновне, дичь разрешалось употреблять только дворцовой знати и приближенным царицы.

Огромное количество русской дичи вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции вывозилось за границу. В стране потребление дичи было ничтожно, – ее подавали только в дорогих ресторанах и в домах зажиточных людей.

Теперь каждый трудящийся без особых хлопот может иметь к обеду куропатку, рябчика глухаря, тетерева. Консервные заводы выпускают консервы из этой дичи в разнообразном ассортименте. В подогретом виде это – сытное, изысканное второе блюдо, в холодном виде – вкусная закуска.

Форель.

«Шартрез», «Кюрасо», «Весенний» и другие ликеры заводов Главликерводки отличаются высоким качеством.

ИЗ СТАРЫХ РЕЦЕПТОВ

МЕДОВЫЙ КВАС ОТЛИЧНОГО ВКУСА

«Положи в кадочку 1 ф. перебранного изюму и пяток изрезанных кружками лимонов, облей 4 фунтами хорошей патоки; потом налей туда бутылок 30 кипятку и дай отсякнуть. Между тем, подболтав чайную чашку дрожжей тремя ложками муки, выложи это в остылый квас, а на другой день можно в оный прибавить еще 5 или 6 бутылок холодной воды.

Когда изюм с лимонами всплывут на поверхность, то сними их, разлей квас в бутылки, которые хорошенько закупорить и поставить в холодное место».

«Кухмистер XIX века» (1854 г.)

бульона так, чтобы куски филе были наполовину в жидкости, покрыть крышкой и варить в продолжении 5–6 мин.

После этого рыбу охладить и переложить на блюдо или тарелки, покрыть соусом майонез. Украсить майонез сверху раковыми шейками или красивыми кусочками крабов, листиками зелени, каперсами, ломтиками свежих огурцов. Майонез из форели приготовлять и подавать так же, как майонез из дичи, и с теми же гарнирами. Соус к этому заливному – из горчицы с каперсами или соус майонез.

Таким же способом можно приготовить майонез из филе другой крупной рыбы: кеты, трески, щуки, судака, осетрины, севрюги, причем осетрину и севрюгу надо сначала сварить, охладить и нарезать маленькими кусками.

На 500 г форели – 1 стакан соуса майонез, 15 г желатина.

СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

Опаленные говяжьи ноги и губы (голье) разрезать на части, кости перерубить, вымочить в холодной воде в течение 3–4 час, вымыть щеткой, обмыть чистой холодной водой, сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы уровень воды был выше уровня мяса примерно на 8–10 см. Прибавить на один килограмм голья по 1–2 штуки моркови, луку, петрушки, лаврового листа, 5–6 горошин перцу. Кастрюлю накрыть крышкой и варить ее содержимое на слабом огне 6–7 час, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

После варки удалить коренья, лук, перец и лавровый лист, отделить мякоть от костей, порубить или пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном (предварительно сняв с бульона жир), размешать, прибавить по вкусу соль и разлить в формы или в глубокие блюда.

При заливке в формы в студень можно прибавить вареные яйца, нарезанные кружочками. В этом случае форму залить лишь на одну треть, дать студню застыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем, вновь уложить кружки яиц и т. д.

Перед подачей форму окунуть в горячую воду, выложить студень на блюдо, украсить его ветками зелени петрушки. К студню подать хрен с уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из красной и белокочанной капусты.

СТУДЕНЬ ТЕЛЯЧИЙ

Ошпаренные телячьи ножки вытереть насухо полотенцем и натереть мукой, опалить на спиртовке те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать вдоль, отделить мякоть от кости, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4–5 см, прибавить на 4 ножки 2 моркови, 1 петрушку, 2 луковицы, 2–3 лавровых листка, 8–10 горошин перцу и варить на слабом огне 3–4 часа. По окончании варки мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Кости положить обратно в бульон и варить, пока не останется 5–6 стаканов бульона.

Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вкусу, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц в два-три ряда, и охладить. К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Точно так же можно приготовить студень из свиных ножек или свиной головки. В последнем случае в бульон следует прибавить 2–3 листка желатина.

На 4 телячьих ножки – 5–6 яиц, 2 моркови, 2 головки лука, 1 петрушку.

ВЕТЧИНА В ЖЕЛЕ

Распустить в кастрюле масло, всыпать муку и, непрерывно помешивая, добавить молоко и варить 5 мин. В полученный соус положить желатин, предварительно размоченный в холодной воде, и тщательно размешать, пока он растворится. После этого посолить и добавить по вкусу горчицу.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Консервные заводы в 1938 г. начали выпускать несколько новых видов продукции, в том числе яблочный соус. Этот соус изготовляется из яблочного пюре, уваренного с сахаром и корицей.

Яблочный соус – готовая начинка для блинчиков, пончиков, сладких пирожков, а также прекрасная приправа к различным блюдам (жареным уткам, гусям и др.).

Наливки и настойки подаются к горячим и холодным закускам, а также к сладким блюдам.

**Томатный сок –
вкусный, питательный напиток.**

ПЕЙТЕ ТОМАТНЫЙ СОК!

Формы для заливных блюд.

Мелко нарубленную ветчину высыпать в подготовленный соус, перемешать, переложить в форму и охладить.

Перед подачей на стол опустить форму в теплую воду, перевернуть и выложить желе на тарелку или на блюдо, устланное листьями салата.

На 200 г ветчины без жира – 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 10 г желатина.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Заливное можно приготовить из различных овощей – моркови, репы, пастернака, спаржи, цветной капусты, зеленого горошка, бобов, кольраби, земляной груши с добавлением фруктов – яблок, груш, персиков, слив, абрикосов и др.

Овощи и фрукты очистить, вымыть, красиво нарезать и сварить отдельно – овощи в подсоленной воде, фрукты – в подсахаренной. Овощи следует для варки опускать в кипяченую воду. Сваренные овощи и фрукты откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде и остудить. На овощном отваре приготовить прозрачное желе. Овощи и фрукты поместить равными кучками в салатник, залить охлажденным желе и поставить в холодное место, пока оно не застынет. Красивое заливное получается, если овощи заливаются в формах точно так же, как заливное из домашней птицы и дичи. Формы, помимо фруктов, можно украшать ягодами. Подбор овощей и фруктов зависит от времени года и личного вкуса. Консервированные овощи и фрукты позволяют разнообразить это блюдо в любое время года.

Для формы в 1 л – 500–600 г овощей и фруктов, 2–2 1/2 стакана желе.

СТУДЕНЬ ИЗ ТОМАТНОГО СОКА С ЯЙЦАМИ

Томатный сок влить в кастрюлю, прибавить мелко нарезанный лук, уксус, лавровый лист, сахар и соль. Проварить на слабом огне 5 мин. и процедить. Затем добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде.

Половину полученного желе влить в форму и охладить. Сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками, уложить на застывшее желе, залить остальным желе и после этого вновь охладить.

Перед подачей на стол студень выложить из формы, разрезать на порции и подавать на листьях салата, положенных на тарелки, полив майонезом.

Вокруг студня можно уложить сырковую массу и ломтики лимона.

На 2 стакана томатного сока – 2 яйца, 1 головку лука, 1 ст. ложку уксуса, 8 г желатина, 3 ст. ложки майонеза.

Пастеризованные огурцы.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

КАНАПЕ

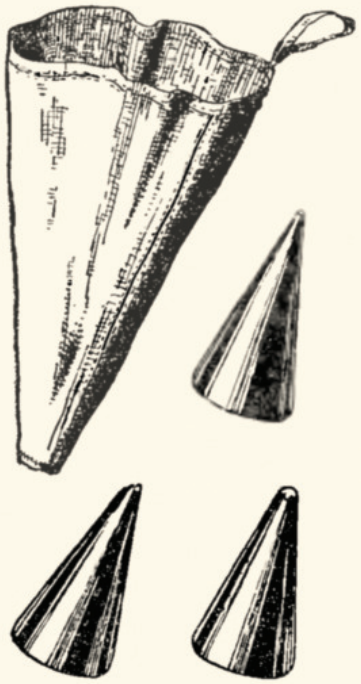
Этот вид закуски можно легко приготовить из различных продуктов. Для приготовления канапе надо нарезать белый пшеничный или ржаной хлеб (слегка черствый) тонкими ломтиками, толщиной около 1 см, обрезать корки, вырезать из мякиша разные небольшие фигурки: звездочки, ромбы, полумесяцы, овалы, квадраты и т. д. Кусочки хлеба надо поджарить с одной или с двух сторон на масле или подрумянить немного в жарком духовом шкафу.

Для того чтобы хлеб приятно хрустел на зубах, его можно обжарить во фритюре. Вынув из фритюра, обжаренный хлеб надо положить на бумагу, которая впитает стекающий жир.

Вкусное канапе получится из слоеного или сдобного теста. Фигурки из такого теста выпекают в духовом шкафу.

Перед тем, как наложить те или иные продукты, кусочки хлеба, приготовленные для канапе, надо смазать тонким слоем сливочного несоленого масла. Канапе, приготовляемое с пастой из ливерной колбасы с сыром, из вареного мяса, крабов и т. д., маслом смазывать не надо, а из масла сделать украшение в виде ободка, звездочек и пр.

Украшать (гарнировать) канапе можно разными продуктами. Красивый гарнир выходит из крутых мелко рубленых яичных белков и желтков. Для цветного гарнира нужно взять вареную свеклу, помидоры, красный перец, ошпаренный в кипятке. Мелко рубленая зелень петрушки очень хорошо пристает к краям канапе. Эффектный вид на канапе имеют маслины, разрезанные поперек и нафаршированные майонезом.



Полотняный мешочек и трубочки для украшения канапе.

Так выдавливают пасту на канапе.

КАНАПЕ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

На круглый кусочек хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца.

Помидор и огурец должны составить полный круг.

В середине кружка сделать полоску из соуса майонез, поместив в центре этой полоски кружочек красной редиски.

КАНАПЕ С ИКРОЙ

На кружочек белого хлеба положить круглый ломтик сваренного вкрутую яйца. В центре этого ломтика сделать маленькую горку из зернистой, паюсной или кетовой икры. По краям яичного ломтика сделать ободок из чистого масла или масла, смешанного с протертой икрой (1 чайную ложку икры на 2 ложки масла). Если в середине положена горка черной икры, ее надо обвести маслом, смешанным с красной кетовой икрой, и, наоборот, горка красной икры обводится маслом, смешанным с черной икрой.

КАНАПЕ С СЫРОМ

На хрустящую звездочку из слойки положить тонкий ломтик сыра такой же формы, на середину выпустить из пакетика небольшую горку масла, смешанного с томатной пастой, а сверху засыпать тертым сыром.

КАНАПЕ С МАСЛИНАМИ

На кружок поджаренного хлеба положить кружочек сваренного вкрутую яйца, поверх поместить 2–4 маслины без косточек. На середину яичного кружка выложить немного майонеза, а вокруг из майонеза сделать ободок, посыпав его мелко рубленой зеленью петрушки.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

Московский пищевой комбинат

им. МИКОЯНА

КАНАПЕ С КИЛЬКАМИ, АНЧОУСАМИ ИЛИ СЕЛЕДКОЙ

На кружочек поджаренного ржаного хлеба положить кружок помидора, на него – кружок крутого яйца, а сверху – анчоус или кильку без костей (или ломтики селедки). Вокруг кильки сделать ободок из майонеза, выложить на кильку также «пуговку» майонеза и украсить листиком зелени или кусочком помидора, каперсами и т. д. Если канапе делается с селедкой, покрыть ее решеткой из майонеза.

КАНАПЕ С САРДИНАМИ ИЛИ СЕМГОЙ

На кусочек хлеба овальной формы, выпеченного из слоеного или сдобного теста, положить кусок сардины без костей, покрыть майонезом, в который можно добавить $^1/_2$ ложки вареного протертого шпината или томатной пасты. Сверху положить половину ломтика лимона без кожи и зерен.

Канапе с семгой сделать следующим образом: на овальный кусочек сдобного хлеба положить кусок семги, один конец ее подогнуть, украсить маслом, черной икрой, листиком зелени петрушки и кусочком огурца.

КАНАПЕ С РАЗЛИЧНОЙ ПАСТОЙ

На кусочек хлеба любой формы наложить слой какой-либо пасты. Сверху украсить маслом, ломтиками сваренных вкрутую яиц, корнишонами, рубленой зеленью.

Канапе из слоеного теста.

Канапе из слоеного и сдобного теста с семгой.

САНДВИЧИ

Сандвичи – маленькие закрытые бутерброды, которые подаются к чаю как легкая закуска. Они очень удобны и для дороги. Сандвичи можно приготовить с разными колбасами (ливерной, вареной), с жареным мясом, телятиной, курицей, дичью, ветчиной, вареной осетриной, лососиной, семгой, балыком, икрой, сыром и пр.

Белый пшеничный хлеб, разрезанный на длинные полоски шириной в 5 см и толщиной, приблизительно, в 1/2 см, намазать сливочным маслом. Масло можно смешать с соей-кабуль (для сандвичей с мясом, телятиной, языком), с горчицей (для ветчины, колбасы), с тертым сыром (для ливерной колбасы), с хреном или томатной пастой (для осетрины). Для сандвичей с лососиной, сыром, семгой, паюсной икрой хлеб намазать только маслом. Затем на один кусок хлеба во всю его длину и ширину положить тонкие ломтики какого-либо продукта и накрыть другим ломтиком хлеба, прижав его ножом или металлической лопаточкой, чтобы получилась ровная поверхность. Затем обровнять, обрезав с боков, и нарезать сандвичи поперек размером в спичечную коробку. Сандвичи подают на тарелке, покрытой салфеткой.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды можно приготовить из любого хлеба. Хлеб нарезать ломтиками толщиной от 1/2 до 1 1/2 см. Каждый ломтик смазать сливочным маслом (если масло холодное и твердое, отрезать тонкую пластинку и наложить на хлеб). Поверх масла положить такого же размера ломтик холодной телятины, ветчины, языка, ростбифа, колбасы, сыра, вареной осетрины, белуги, лососины, семги, балыка или слой икры – паюсной, зернистой, кетовой и т. д. Бутерброды можно приготовить и из килек и сельдей, очищенных от костей, с кусочками крутых яиц, положенных на хлеб, смазанный маслом, а также с разной пастой.

ПАСТЫ ДЛЯ КАНАПЕ, БУТЕРБРОДОВ, САНДВИЧЕЙ

Пасту можно приготовить различного вкуса и цвета, смешивая масло с горчицей, хреном (тертым или мелко нарубленным), с кетчупом, томатной пастой, вареным протертым шпинатом, соей-кабуль и пр. На 1 столовую ложку масла надо взять 1 чайную ложку одного из этих продуктов. Перед смешиванием масло надо взбивать.

Очень вкусная паста получается из крутого вареного яйца и масла: один желток протереть через сито и смешать с 2 столовыми ложками масла. Эту пасту можно использовать и для украшения бутербродов и канапе.

Пасту можно приготовить также следующим образом.

Сваренные вкрутую яйца порубить с луком, посолить и заправить распущенным маслом, гусиным или куриным салом или соусом майонез.

Стереть желтки сваренных вкрутую яиц с мелко нарубленными анчоусами и распущенным маслом.

Мелко нарубленную свежесваренную или консервированную рыбу или крабов смешать с маслом, сельдереем, томатной пастой, перцем и солью.

Растереть сардины или шпроты (без костей) и смешать с маслом, перцем, солью, лимонным соком и рубленой зеленью петрушки.

Вымочить две сельди и снять с костей. Намочить ломоть пшеничного хлеба в молоке и отжать. Порубить сельди вместе с хлебом, головкой лука и сваренным вкрутую яйцом. Можно прибавить одно антоновское яблоко. Заправить 2 столовыми ложками майонеза или растительным маслом.

Ливерную колбасу растереть вилкой с маслом и тертым сыром.

Очистить 3–4 грецких ореха, порубить их мелко вместе с одной столовой ложкой каперсов и смешать с ливерной колбасой (100 г).

100 г ливерной колбасы растереть с 3 ст. ложками шпинатного пюре и заправить 1 ст. ложкой майонеза.

Мелко нарубленную вареную говядину, курицу или ветчину смешать с маслом, мелко нарубленными пикулями, сельдереем или поджаренным луком, солью и перцем.

Натереть на мелкой терке сырую морковь. Прибавить майонез или мед, тщательно смешать.

Ошпарить стручковый перец и вынуть из него зерна. Перец мелко порубить и смешать с сырковой массой. Заправить майонезом.

Сырковую массу или творог растереть с сахаром и смешать с рублеными орехами.

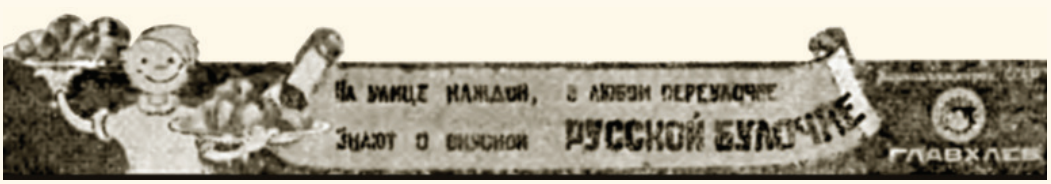
ТАРТАЛЕТКИ

Маленькие металлические формочки (тарталетки) выложить слоеным или сдобным тестом следующим образом: тонко раскатать тесто, вырезать кружочки немногим больше формочки, наложить на формочку и вдавить. Края обровнять, наполнить формочки сырым горохом, чечевицей или гречневой крупой, поставить на сковороду или на противень и запечь в духовом шкафу. Готовые тарталетки вынуть из формочки, очистить от гороха или крупы и наполнить салатом оливье, салатом из овощей, заправленным майонезом, салатом из фруктов и т. д. Продукты для салатов, предназначенных для тарталеток, нужно нарезать более мелко, чем обычно, в виде короткой соломки или кубиков. Тарталетки надо наполнять салатом до краев. Сверху можно украсить продуктами, входящими в состав салата.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТАМИ

Зрелые, не очень крупные помидоры обмыть, концом маленького ножа вырезать глубокую ямку со стороны ветки, освободить сердцевину от сока и зерен (слегка выжать), посолить, посыпать перцем и наполнить салатом оливье, из сельдерея или из других овощей, заправленных майонезом.

Свежие огурцы можно фаршировать так же, как помидоры, причем грядковые огурцы надо очистить от кожуры.



ПОМИДОРЫ С АНЧОУСАМИ ИЛИ КИЛЬКАМИ

Обмытые помидоры разрезать на две части и из сердцевины вытряхнуть зерна. Помидоры посолить, посыпать перцем, заполнить соусом майонез, а сверху положить два-три анчоуса, свернутые колечком, или очищенные кильки (без костей). Каждую половинку помидора засыпать рублеными крутыми яйцами, а в центре поместить букетик рубленой зелени.

БАКЛАЖАНЫ, ЖАРЕНЫЕ С КЕТЧУПОМ

Промыть и протереть салфеткой цельные баклажаны, нарезать поперек ломтиками толщиной в 1/2 см, посолить и положить в разогретое масло таким образом, чтобы масло покрывало ломтики. Вместе с баклажанами зажарить шинкованный лук, затем баклажаны и лук переложить в сотейник, залить кетчупом и поставить в духовой шкаф для тушения на 15 мин. Можно, не зарумянивая в духовом шкафу, облить ломтики горячим кетчупом. Ротовое блюдо подавать на стол в холодном виде.

На 2–3 баклажана – 2–3 ст. ложки подсолнечного или прованского масла, 4–5 ст. ложек кетчупа, 1 головку репчатого лука.

ЯБЛОКИ С РАЗНОЙ ПАСТОЙ

Яблоки средней величины нарезать тонкими кружочками, вынуть сердцевину, смочить в воде, где разведено немного лимонной кислоты или соли для сохранения белого цвета яблок. Перед подачей на стол кружки яблок намазать какой-либо пастой из сыра, смешанной с измельченными орехами, апельсинной цедрой или имбирем; можно положить вместо пасты колбасу.

Особенно вкусны яблоки, если их сначала подсушить в нежарком духовом шкафу и затем намазать пастой.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек на две части, вынуть желтки и заполнить освободившееся место зернистой икрой или салатом из овощей, заправленных майонезом.

С Е Л Ь Д И

Перед тем как готовить сельдь, ее надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3–4 час. Сельди, очищенные от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке, оно придает сельдям более мягкий и нежный вкус.

Очистка сельди производится следующим способом: отрезать край брюшка, голову и хвост, выпотрошить, сделать надрез вдоль спинки и снять кожу с обеих сторон. Отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом реберные кости с каждой половины. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.

После этого куски переложить с доски на тарелку или лоток, приставить вымытую голову (без жабер) и хвост.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, корнишонами, солеными грибами (рыжиками или груздями), вареной свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все гарниры должны быть аккуратно и красиво нарезаны в виде кружочков, ломтиков, кубиков или мелко порублены. Укладывать гарнир следует симметрично по обе стороны селедки. Лук репчатый положить поверх сельди кольцами. Перед подачей полить сельдь и гарнир заправкой.

ЗАПРАВКИ ДЛЯ СЕЛЬДЕЙ

Заправка из масла и уксуса. 2–3 ст. ложки уксуса смешать с солью, сахаром и перцем (по вкусу), прибавить 1–1 1/2 ст. ложки растительного масла.

Заправка горчичная. Яичный желток растереть в миске с чайной ложкой ротовой горчицы, чайной ложкой сахара, прибавить столовую ложку растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса и соль по вкусу. Все это смешать.

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ

Подготовленную и уложенную на блюдо сельдь обложить свежими огурцами, нарезанными кружками, и украсить ветками зелени петрушки. Отдельно подать только что сваренный очищенный картофель и сливочное масло.

На 1 сельдь– 500 г картофеля, 2 ст. ложки масла, 2 свежих огурца.

СЕЛЬДЬ, ПРОТЕРТАЯ С МАСЛОМ

Филе хорошо вымоченной очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом и протереть через волосяное сито. Затем положить в чашку и маленькой лопаткой или ложкой хорошо выбить. Для вкуса можно прибавить мускатный орех. Подготовленную сельдь сложить на селедочный лоток, придать ей форму целой рыбки, приставив голову и хвост, а затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить ветками зелени петрушки. Очень вкусна сельдь, протертая с маслом с добавлением яблока, натертого на терке; Приготовленную таким способом сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на хлеб, поджаренный на масле. Бутерброды можно украсить ломтиками яблок и листиками зелени петрушки.

На 1 сельдь – 2 ст. ложки сливочного несоленого масла, 1 яблоко (крупное).

АНЧОУСЫ ИЛИ КИЛЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Свежесваренный очищенный картофель протереть через волосяное сито над салатником, сделать горку, не помяв картофеля. У основания горки уложить анчоусы, свернутые колечком, или кильки, очищенные и без костей. Между ними положить мелко нарезанный зеленый лук. Картофель полить приготовленным соусом из масла, уксуса, соли и перцу.

На 1 банку (225 г) анчоусов – 5–6 шт. картофеля, 1/2 стакана соуса.

МИНОГИ

Готовые миноги нарезать поперек кусками в 3–4 см, сложить в салатник, сверху обложить репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, и залить заправкой из масла и уксуса, приготовленной так же, как для сельди, добавив в эту заправку 1–2 чайных ложки натертого сухого хрена.

ЛОСОСИНА, СЕМГА, КЕТА, БАЛЫК И ДР.

Очистить рыбу от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками, уложить ровными рядами на блюдо или тарелку, украсить ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир положить лимон, нарезанный дольками или ломтиками. Очень соленую кету можно предварительно вымочить целым куском в холодной воде в течение 3–4 час. Вынув из воды, отсушить полотенцем, смазать растительным маслом, подержать 1–1 1/2 часа в холодном месте или на льду и нарезать тонкими ломтиками.

ИКРА

Икру зернистую и кетовую подавать в икорницах. Отдельно дать мелко нарезанный зеленый лук. Икру паюсную можно положить в икорницу или на тарелку в виде продолговатого брусочка, украсить ветками зелени петрушки, гарнировать лимоном, нарезанным дольками, и отдельно подать сливочное масло.

ИКРА ГРИБНАЯ

Икра грибная приготовляется из разных соленых или сухих сваренных грибов. Соленые грибы промыть и, дав стечь воде, мелко нарубить, затем нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, прибавив немного перцу.

Из сваренных сухих грибов икру следует приготовлять так же.

Для более острого вкуса надо прибавить лимонный сок или уксус, соль и перец. В икру можно положить репчатый или зеленый лук, мелко нарезав его.

На 250 г соленых или 50 г сухих грибов – 1 головку лука, 1–2 ст. ложки растительного масла.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу промыть, сварить до мягкости, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона. Все это смешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5–10 мин.), часто мешая, чтобы масса не пригорела.

Охладив, переложить икру в банку.

На 1/2 кг сырой свеклы – 1/4 стакана сахару, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 лимона.

УСТРИЦЫ

Раковины устриц обмыть в холодной воде. За 1–2 мин. перед подачей на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оставив устрицу нетронутой на глубокой створке, которую тотчас же опустить в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо, дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда. К устрицам подать лимон, разрезанный на две-четыре части, или лимонный сок.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ, ПОЛУКОПЧЕНАЯ И КОПЧЕНАЯ

Вдоль батона вареной колбасы сделать надрез кончиком ножа и снять кожицу. Тонкие колбасы нарезать наискось, чтобы получился узкий овальный ломтик. Очень толстую колбасу можно разрезать вдоль, а затем нарезать ломтиками. Уложив колбасу ровными рядами на тарелке, украсить ее ветками петрушки или листиками салата. Отдельно подать огурцы, корнишоны, пикули, красную или белокочанную капусту, горчицу, кетчуп, сою-кабуль.

Колбасу копченую и полукопченую (советскую, салями, московскую, краковскую, полтавскую и др.) подготовить следующим образом: снять кожицу, нарезать наискось, уложить ровными рядами на тарелки и, украсив зеленью петрушки, отдельно подать сливочное масло и горчицу.

КОЛБАСА ЛИВЕРНАЯ И ПАШТЕТЫ

Снять с колбасы кожу и нарезать ломтиками, опуская нож в горячую воду, чтобы отрезанный ломтик выходил ровным и гладким. Паштет положить в салатник, масленку или на тарелку; украсить зеленью петрушки. К колбасе и паштету отдельно подать масло.

КОЛБАСА С ЛУКОМ

Вареную колбасу (любительскую или чайную) нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник или на блюдо, сверху поместить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, полить заправкой, приготовленной так же как для селедки, из масла, горчицы и уксуса – и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

ЗАКУСОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Не следует подавать консервы на стол в жестяной банке. Доставать за столом из банки консервы крайне неудобно: они ломаются, крошатся, и значительная часть масла или соуса остается в банке. Необходимо перед подачей на стол выложить консервы в салатник. Гарнировать их можно ломтиками свежих огурцов и помидоров, нарезанным зеленым луком и четвертинками или ломтиками яиц, сваренных вкрутую. Украшать консервы рекомендуется зеленью петрушки или зеленым салатом, мелко нарезанным и ровно насыпанным вокруг консервов.

Сардины в масле. Выложить из банки на тарелку, обложить кусочками лимона или полить лимонным соком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шпроты в масле. Подать на тарелке с лимоном, нарезанным дольками, и обложить рыбки бортиком из мелко нарезанного репчатого лука.

Рыба в томате. Крупные куски рыбы (осетрина, белуга, лососина и др.) нарезать небольшими кусочками, уложить на блюдо и залить соусом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, вокруг обложить ломтиками свежего огурца и помидоров или маслинами без косточек.

Кильки. Очистить от внутренностей, отрезать головки, уложить на лоточек или тарелку, разместить вокруг ломтики свежего огурца и крутых яиц. На кружочки яиц можно положить по $^1/_4$ чайной ложки зеленого соуса майонез (соус майонез с протертым шпинатом).

Крабы и раковые шейки. Выложить из банки в салатник, разместить вокруг ломтики свежего огурца, помидоров и яблок, очищенных от кожицы и сердцевины. Отдельно подать соус майонез.

Консервы овощные. Перец, баклажаны, фаршированные кабачки и др. выложить в салатник, полить лимонным соком или столовым уксусом, посыпать зеленью петрушки. Вокруг можно разместить ломтики яблок.

СЫРЫ

Все сыры, за исключением бри, камамбера и других мягких сыров, нужно подать уже нарезанными и уложенными на тарелку. Нарезать сыр следует очень тонкими, ровными ломтиками. Сыр чеддар и другие очень вкусны, если их наскоблить ножом в виде стружки. Чтобы при хранении сыры не высыхали и не черствели, их надо плотно завертывать в полотняную чистую ткань и держать в прохладном месте. К сыру надо подать сливочное масло.

В последние годы большое распространение получил плавленый сыр. Плавленый сыр можно нарезать тонкими ломтиками или намазать на хлеб, как масло.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВПИВО
ПИВО
Портер
ТРЕБУЙТЕ ВСЮДУ
ПИВО и ВОДЫ
ЗАВОДОВ
НАРКОМПИЩЕПРОМА
СССР

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

ВЕТЧИНА, КОЛБАСА, САРДЕЛИ ЖАРЕНЫЕ

Нарезанные наискось ломтики ветчины, колбасы или сарделей смазать горчицей, обжарить на сковороде с маслом и положить каждый ломтик на поджаренный кусок белого хлеба, нарезанного фигурками, как для канапе. Сверху посыпать рубленой зеленью. Так же можно поджарить ломтики сыра и подать на кусочках поджаренного хлеба.

СОСИСКИ

Сосиски, разогретые в подсоленном кипятке и поданные стертым сухим хреном, являются сытной и вкусной закуской.

Сосиски можно приготовить и другим способом: разрезать сосиски поперек на три-четыре части, обжарить на сковороде в масле в течение 2–3 мин., затем положить на сковороду помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, подсоленные и посыпанные перцем, и вместе с ними вновь обжарить сосиски в течение 2–3 мин. После этого сосиски вместе с помидорами сложить в посуду и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. Можно прибавить растертый чеснок. Свежие помидоры можно заменить консервированными или томат-пюре.

ПОЧКИ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ

На поджаренные круглые ломтики белого хлеба положить ломтики жареных телячьих или бараньих почек, обрызгать их лимонным соком и положить букетики мелко нарезанной зелени или укропа.

ТАРТАЛЕТКИ С ГРИБАМИ

Приготовить тарталетки из слоеного или сдобного теста и перед подачей на стол наполнить их грибами, приготовленными в сметане.

САРДИНКИ В СЛОЙКЕ

Раскатать слоеное тесто очень тонко (примерно в 1/2 см толщины). Затем каждую полоску в свою очередь разрезать на части в виде усеченных треугольников (основание – около 10 см, верх – 2 см). На середину каждого треугольника положить одну сардину без масла, посыпав ее перцем. Края теста соединить и крепко защипать, оставляя концы открытыми. Затем уложить на пирожковый лист, смазать яичным желтком и выпекать в горячем духовом шкафу в течение 10–12 мин. Подавать на салфетке горячими или холодными.

ШПРОТЫ В СДОБНОМ ТЕСТЕ

Тонко раскатать сдобное тесто, нарезать небольшими листиками размером приблизительно 3 х 7 см. На каждый листик теста положить по 1 шт. шпрот без масла, обрызгать их лимонным соком, посыпать перцем и накрыть другим листиком из теста. Края теста закрепить зубцами вилки, уложить на пирожковый лист, смазать желтком или сметаной и выпекать в горячем духовом шкафу в течение 8–12 мин. Подавать на салфетке горячими или холодными.

Таким же способом в слоеном или сдобном тесте можно приготовить консервированные кефаль, анчоусы, султанку, кильки и сельди, причем рыбы должны быть очищены и без костей.

КРУТОНЫ ИЗ ХЛЕБА С НАЧИНКОЙ

Нарезать слегка черствый белый пшеничный хлеб длинными полосками шириной в 5–7 см, намазать одну полоску какой-либо начинкой, накрыть другой полоской, плотно прижать плоской стороной ножа, обровнять с боков, накрыть влажной салфеткой или полотенцем и поставить в холодное место на 1 час. Перед подачей разрезать полоски на небольшие прямоугольники и с обеих сторон обжарить на сковороде. Подавать крутоны горячими на бумажной салфетке.

РУЛЕТ ИЗ ХЛЕБА С РАЗНОЙ НАЧИНКОЙ

Нарезать белый хлеб длинными полосками шириной 8–10 см (без корок), завернуть во влажное полотенце или салфетку и дать хлебу слегка размякнуть. Затем обрызгать растопленным маслом, намазать какой-либо начинкой, свернуть трубочкой, завернуть плотно в пергаментную бумагу, накрыть тем же полотенцем и поставить в холодное место на час. Перед подачей рулеты нарезать ломтиками и обжарить на сковороде с маслом.

НАЧИНКИ ДЛЯ КРУТОНОВ ИЛИ РУЛЕТОВ

50 г тертого или наскобленного ножом сыра смешать со взбитым яйцом. Можно прибавить чайную ложку томатной пасты.

100 г мелко рубленой вареной ветчины смешать с перцем и взбитым яйцом. Можно прибавить 1 ст. ложку зеленого лука или тертого сыра.

100 г ливерной колбасы растереть, прибавить 1 ст. ложку тертого сыра, немного перцу и смешать со взбитым яйцом.

2 сваренных вкрутую яйца мелко нарубить, смешать с 1 ст. ложкой зернистой икры и сырым желтком.

100 г вареной рубленой рыбы смешать с солью, перцем, чайной ложкой рубленого лука, 2 чайными ложками томатной пасты и взбитым яйцом.

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

«Некоторые думают и говорят о том, что у нас, мол, много водки пьют, а за границей вот мало пьют. Это в корне неверное представление. Вот цифры душевого потребления водки, вина и пива в переводе на чистый спирт в 1931 г.: во Франции – 18,9 литра, в Бельгии – 11,2, в Англии – 3,2, в СССР – 1,6 литра.

Если взять только водку и водочные изделия (без вина и пива), то во Франции на душу населения приходится 9,4 литра, в Бельгии – 3,5, в Англии – 1,4, в СССР – 3,7 литра. Душевое потребление пива составляет во Франции 35 литров, в Бельгии – 228, в Англии – 62, в СССР – 3 литра.

Потребление вина составляет во Франции 171 литр на душу, в Бельгии – 4 литра, в СССР – всего 0,6 литра. Пол-литра на душу! На юге вина пьют побольше, а уж на севере совсем мало. Но почему же до сих пор шла слава о русском пьянстве? Потому, что при царе народ нищенствовал, и тогда пили не от веселья, а от горя, от нищеты. Пили, именно чтобы напиться и забыть про свою проклятую жизнь. Достанет иногда человек на бутылку водки и пьет, денег при этом на еду не хватало, кушать было нечего, и человек напивался пьяным. Теперь веселее стало жить. От хорошей и сытой жизни пьяным не напьешься. Весело стало жить, значит и выпить можно, но выпить так, чтобы рассудка не терять и не во вред здоровью».

А. Микоян

Из доклада на второй сессии ЦИК Союза ССР VII созыва 16 января 1936 г.

На чайных плантациях Аджарской АССР

ЧАЙ

Для заварки чая надо брать только свежую воду, а не подогретый оставшийся кипяток. Хорошо вымытый чайник сполоснуть перед заваркой кипятком и положить чай – 1 чайную ложку на 6–8 стаканов чая.

Затем в чайник, не более чем на две трети, налить кипяток, накрыть салфеткой или специальным теплым колпаком и в таком виде оставить на 5 мин. После этого чайник долить кипятком и разлить чай в стаканы или чашки.

К чаю подать сахар, варенье, мед, лимон, молоко или сливки. Кроме того могут быть поданы различные пирожки, ватрушки, печенье, пирожное, торты, сандвичи и канапе. К чаю также подают свежие ягоды со взбитыми сливками и фрукты.

ЧАЙ, СОДЕРЖАЩИЙ ВИТАМИН С

Московская чаеразвесочная фабрика им. Ленина выпустила чай, содержащий витамин С. Чай изготовлен в виде таблеток. Каждая таблетка весит 3 г и содержит по 0,5 человеко-дозы витамина С. 10 таких таблеток упакованы в оригинальную цилиндрическую коробочку.

Витаминизированный чай помогает человеческому организму бороться с инфекционными болезнями, предохраняет его от заболеваний цингой. Такой чай особенно ценен для жителей севера, полярных экспедиций, зимовщиков и т. д.

В 1939 г. будет выпущено 20 т витаминизированного чая.

ЧАЙНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

Чай, в котором содержится кофеин, таннин, эфирные масла и другие химические вещества, придающие ему специфические вкусовые свойства, приготовляется из молодых побегов чайного куста.

Есть несколько видов и сортов чая: черный байховый, наиболее распространенный в СССР; зеленый байховый (кок-ча), потребляемый исключительно в Средней Азии; черный плиточный и кирпичный (спрессованные из чайной мелочи), популярные в Сибири, Казахстане и на дальнем севере; зеленый кирпичный (варится с молоком, маслом, солью), распространенный в Калмыкии, Бурят-Монголии, отчасти на Севере и на Кавказе.

Чай был завезен в Европу из Китая в XVI веке. В России он впервые появился почти столетие спустя. Новый напиток прививался туго. Прошло много лет, прежде чем он получил широкое распространение.

Вначале чай потребляли лишь богатые – бояре, гостевое купечество, и то как лекарственное средство. С развитием торговых сношений с Китаем увеличивался ввоз чая и расширялось его потребление. Постепенно чай вошел в быт народов России.

В прежнее время в нашей стране продавался исключительно импортный чай – китайский, цейлонский и другие. Начало разведения чайных кустов в России (в Закавказья) относится к 1848 г.

Но до Великой Октябрьской социалистической революции чайные плантации занимали ничтожную площадь – всего 900 га. Зеленый чайный лист, собранный с этих плантаций, перерабатывался на пяти фабриках, которые выпускали в год только 130 т продукции.

(Окончание на следующей странице)

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Заварить крепкий чай, через сетку перелить в фарфоровую посуду, положить по вкусу сахар и охладить. Перед подачей разлить в бокалы, в которые положить кусочки льда, по ломтику лимона, апельсина или яблока.

Холодный чай и другие холодные напитки любители пьют через соломинку.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ ИЛИ ЯГОДНЫМ СОКОМ

Заварить крепкий чай, через сетку перелить в фарфоровую посуду, положить по вкусу сахар и охладить. Затем добавить на каждый стакан 2 ст. ложки виноградного, вишневого или смородинового сока и разлить в бокалы с кусочками льда. В каждый бокал положить по ломтику лимона и несколько листиков свежей мяты.

КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ

Кирпичный чай положить в кастрюлю с кипящей водой и варить на слабом огне в течение 5 мин.

После этого влить туда же горячее молоко, прибавить соль, немного корицы, гвоздики и все это варить еще 10 мин., а потом процедить сквозь частое полотно.

В процеженный чай положить сливочное или топленое масло и снова вскипятить. К чаю подают жареные в сале или отваренные в воде пшеничные лепешки из пресного теста.

На 20 г кирпичного чаю – 1 л молока, 1 л воды, чайную ложку соли, 2 г корицы, 5 шт. гвоздики, 100 г масла.

КОФЕ

Натуральный жженый кофе желательно размалывать перед самой варкой, чтобы он сохранил свой аромат.

Молотый кофе можно смешать с цикорием (на четыре части кофе – одну часть цикория). Любители добавляют, кроме цикория, небольшое количество сухих винных ягод.

Кроме натурального можно взять ячменный и желудёвый кофе. Эти сорта кофе рекомендуется смешать с натуральным кофе (на 4 ложки желудёвого или ячменного кофе – 1 ложку натурального).

КОФЕ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Молотый кофе (из расчета одна полная чайная ложка на стакан воды) положить в кофейник со вставленной в него сеткой или мешочком из фланели, залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, кофейник снять с огня и кофе разлить в кофейные чашки.

Отдельно подать кипяченое молоко или сливки и сахар. Кроме того к кофе можно подать различную сдобу, сухари, печенье, бисквит.

КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить кофе, как указано выше, разлить в стаканы, наполнив их на три четверти. Сверху в стаканы с кофе положить столовую ложку взбитых сливок. При взбивании можно добавить в сливки сахарную пудру.

КОФЕ НА МОЛОКЕ

Сварить кофе, как указано выше, перелить в кастрюлю, добавить молоко, взятое в равном количестве с кофе, положить сахар и, взбивая веничком, довести до кипения. После этого разлить в кофейные чашки или стаканы и подать.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ С ЛИМОНОМ, КОНЬЯКОМ ИЛИ ЛИКЕРАМИ

Сварить черный кофе так же, как и обыкновенный, но количество молотого кофе надо увеличить до $1\,^1/_2$ чайных ложки на стакан.

ЧАЙНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

За годы советской власти площадь чайных плантаций в Грузии увеличилась до 45 тыс. га; в стране работает около 40 чайных фабрик, оборудованных по последнему слову техники. В 1938 г. они выпустили 9,7 млн. кг чая разных сортов.

Лучшим по качеству чаем, выпускаемым фабриками Главного управления чайной промышленности Наркомпищепрома СССР, является «Букет Грузии». Он имеет нежный и приятный аромат, очень экстрактивный и полный вкус, яркий, прозрачный настой.

Грузинский чай «экстра» имеет сильный аромат, полный терпкий вкус, чистый, прозрачный настой.

Грузинский чай «любительский с цветком» обладает нежным ароматом, полным мягким вкусом, дает яркий, прозрачный настой.

Грузинский чай высшего сорта – с сильным приятным ароматом, полным и довольно терпким вкусом, ярким, прозрачным настоем.

ИЗ ПРОШЛОГО

«Соотечественник наш Василий Старков первый упоминает о чае. Будучи отправлен послом к хану Алтыну в 1636 г., он там увидел чай и говорит как о веще доселе неслыханной.

У нас первоначально употребляли его вместо лекарства, как предохранительное средство от простуд, влияний на здоровье воздуха и дурных последствий от пьянства. Ввоз его в половине XVII в. был уже столь велик, что иностранец Кальбургер, в бытность его в Москве (1674 г.) покупал по 30 коп. фунт. В 1702 г. открыт первый кофейный дом в Петербурге. С половины XVIII в. кофе и чай вошли во всеобщее употребление и образовали двухпольный напиток: женский пол пристрастился к кофе, а мужской – к чаю».

А. Терещенко, «Быт русского народа»

КОФЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Кофе со сгущенным молоком вырабатывается из натурального кофе, свежего молока и сахара.

Благодаря применению усовершенствованных способов производства в консервах «кофе с молоком» сохранены натуральные свойства молока и ароматичность кофе.

Для приготовления стакана кофе надо размешать в кипятке 2–3 чайных ложки кофе со сгущенным молоком.

Кофейная мельница.

Специальная посуда для варки кофе по-турецки.

Подготовленный кофе разлить в стаканы или чашки. Отдельно подать сахар, лимон, нарезанный ломтиками, коньяк или ликер.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ ПО-ТУРЕЦКИ

Натуральный жженый кофе смолоть, чтобы получилась тончайшая пудра. На каждую маленькую чашку кофе нужно взять полную чайную ложку подготовленного кофе.

Сахар, взятый в равном количестве с кофе, положить в кофейную кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Непрерывно помешивая, всыпать кофе, поставить кастрюлю на огонь и 2–3 раза довести до кипения. После этого кофе немедленно разлить в кофейные чашки и подать.

ПАРОВОЙ КОФЕ

Для приготовления парового кофе надо иметь специальный аппаратик (кофейник с фильтром), который подогревается на обыкновенной спиртовке.

В паровой кофейник положить смешанный с цикорием кофе (из расчета одну чайную ложку на стакан), залить горячей водой, зажечь спиртовку и довести кофе до кипения. После закипания кофе рекомендуется 2–3 раза перелить.

ХОЛОДНЫЙ КОФЕ

Сварить черный кофе, процедить, положить сахар и охладить. При подаче добавить холодные сливки и разлить в бокалы. Вместо сливок можно подать лимон.

ХОЛОДНЫЙ КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить черный кофе, процедить, добавить сахар и охладить. При подаче на стол разлить в бокалы и положить по столовой ложке взбитых сливок.

ХОЛОДНЫЙ КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ

Сварить черный кофе, процедить, добавить сахар и охладить. Подавая на стол, в бокал положить шарик сливочного мороженого и залить холодным кофе. Сверху добавить ложку взбитых сливок.

КАКАО

Какао в порошке положить в кастрюлю (из расчета 1 чайную ложку на 1 стакан какао), добавить 2 чайных ложки сахарного песку, хорошо перемешать его с какао, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно растереть, чтобы не было комков. В растертое какао влить, непрерывно мешая, горячее молоко, дать ему закипеть, снять с огня и разлить в стаканы или чашки. К какао подать различное печенье, сухари, кексы, бисквиты.

КАКАО СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить какао, как указано выше, разлить в стаканы, заполнив их на три четверти, и положить сверху ложку сливок, взбитых с сахарной пудрой.

КАКАО С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

Сварить какао, как указано выше. Яичные желтки ($^1/_2$ желтка на 1 стакан какао) растереть с сахаром и развести небольшим количеством какао, влить в кастрюлю с подготовленным какао и взбить веничком.

После этого какао немедленно разлить в стаканы или чашки и подать.

ХОЛОДНОЕ КАКАО С МОРОЖЕНЫМ

В бокал или стакан положить шарик шоколадного мороженого и залить охлажденным какао, приготовленным так, как указано в рецепте «Какао». Сверху в бокал или в стакан с какао положить столовую ложку взбитых сливок.

КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

Какао со сгущенным молоком вырабатывается из высших сортов порошка какао, пастеризованного молока и сахара.

Для того, чтобы получить стакан какао, в котором были бы сохранены натуральные свойства какао и молока, надо в стакане горячей воды размешать от 3 до 5 ложек какао со сгущенным молоком.

«КАКАО ДОРОЖНОЕ» И «КОФЕ ДОРОЖНЫЙ»

Для удобства путешественников и туристов кондитерская промышленность вырабатывает специальные сорта карамели: «кофе дорожный» и «какао дорожное». В состав карамели «кофе дорожный» входит натуральный молотый кофе, сгущенное коровье молоко и сахар; в состав «какао дорожное» – порошок какао, сгущенное коровье молоко и сахар.

Распустив 1–2 карамели в стакане кипятка, вы получите готовый к употреблению вкусный напиток.

ШОКОЛАД

Шоколад в порошке (из расчета 1 чайную ложку на 1 стакан) смешать с сахарным песком, влить немного кипятка или горячего молока и тщательно растереть, чтобы не было комков. Тонкой струей, непрерывно мешая, влить кипящее молоко. Подавая на стол, разлить шоколад в стаканы или чашки.

ХОЛОДНЫЙ ШОКОЛАД СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить шоколад, как указано выше, охладить и разлить в бокалы с толченым льдом. Сверху шоколада в бокалы положить по столовой ложке взбитых сливок.

ШОКОЛАД С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ И ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Яичный желток смешать с сахаром и взбить, а затем, непрерывно мешая, соединить с подготовленным (сваренным) шоколадом. При подаче разлить в стаканы, положив сверху по столовой ложке взбитых сливок.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

1. Слегка взбить 1 яйцо, добавить 1 ст. ложку сахару, 2 ст. ложки вина, немного соли, все это тщательно смешать, влить пастеризованное или кипяченое молоко и процедить. Вместо вина можно добавить немного тертого мускатного ореха.

2. Взбить 1 яичный желток, добавить 1 ст. ложку сахару, немного соли, 2 ст. ложки вина и $^{2}/_{3}$ стакана молока. Все это перемешать, процедить и соединить со взбитым яичным белком. Перед подачей еще раз хорошо перемешать.

3. Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку сахару, немного соли и ванили, влить $^{3}/_{4}$ стакана молока, снова смешать и процедить.

Если желательно получить сладкий гоголь-моголь, то белки вместе с сахаром надо взбить до густоты и влить в смесь с желтком или же положить в стакан сверху.

ФРУКТОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Взбить 2 яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета, добавить немного соли, 3 ст. ложки сахару и 1/4 стакана земляничного или вишневого сока. Все это хорошо размешать, влить 2 стакана холодного молока и 1/2 стакана холодной воды. Подготовленную смесь слить в яичные белки, предварительно взбитые в крутую пену, разлить в бокалы и посыпать сверху натертым мускатным орехом.

МЕДОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Яйцо, 2 стакана холодного молока, 6 ст. ложек меда, 2 ст. ложки лимонного или апельсинного сока смешать и взбивать до получения однородной массы.

Подать в очень холодном виде.

ЮЖНЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Взбить яичный желток до густоты, добавить 1 1/2 ст. ложки сахару и еще раз взбить. Отдельно взбить яичный белок и смешать с желтком, добавить 6 ст. ложек молока или сливок и 5 ст. ложек крепкого кофе.

КРЮШОН ИЗ ТРЕХ ФРУКТОВЫХ СОКОВ

На стакан крюшона нужно взять 4 ст. ложки виноградного сока, 1 1/2 ст. ложки апельсинного, 3/4 ст. ложки лимонного сока, смешать с 3 ст. ложками сахарного сиропа, развести кипяченой водой и охладить. После этого разлить в бокалы, в которые рекомендуется положить кусочки льда.

ЛИКЕРНО-ВОДОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

Ликерно-водочные заводы, кроме водки, выпускают так называемые цветные водочные изделия – ликеры, наливки и настойки, отличающиеся высоким качеством.

С 1932 по 1937 г. выпуск этих изделий увеличился в четыре раза. Особенно повысилась выработка слабых сладких плодоягодных напитков.

Все водочные изделия на заводах Главного управления ликерно-водочной промышленности изготовляются из натурального растительного сырья. Для придания им сладости и густоты применяются сахар, мед и белая картофельная патока высшего качества. Применение таких сладких веществ, как сахарин и глицерин, не допускается.

Для приготовления наливок и ликеров в большом количестве расходуются вишни, сливы, абрикосы, кизил, малина, черная смородина, клубника, яблоки, айва, рябина, брусника, клюква, облепиха и т. д.

Из соков плодов и ягод приготовляются сладкие настойки и наливки, а также фруктовые ликеры, как например, «Абрикотин»), кизиловый ликер, «Черри-бренди» и другие.

Помимо фруктовых соков, для производства некоторых сортов ликерно-водочных изделий употребляются корки цитрусовых плодов (апельсинов, лимонов, мандаринов, померанцев), а также корни, травы и семена душистых (эфироносных) растений и эфирные масла.

Придание отдельным сортам горьких настоек и ликеров пряного вкуса достигается применением общеизвестных специй – гвоздики, корицы, ванили, кардамона.

Для изделий с особо тонким ароматом приготовляются ароматные спирты.

(Окончание на следующей странице)

ЛИКЕРКО-ВОДОЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

(Окончание)

Вода, применяемая в производстве напитков, подвергается предварительной очистке; спирт-ректификат употребляется только высшего качества.

Так как от качества сырья зависит и качество продукции, на доброкачественность сырья и материалов на заводах обращают особое внимание.

Ликерно-водочные изделия выдерживаются в чанах в течение одних-трех суток, затем пропускаются через специальные фильтры и разливаются в бутылки.

Для улучшения качества ликеров часть их выдерживают в особых подвалах от 6 месяцев до 2 лет (в зависимости от сорта). В 1937 г. впервые были выпущены в продажу выдержанные ликеры. С течением времени все ликеры будут поступать в продажу только после длительной выдержки.

По своим вкусовым свойствам все цветные водочные изделия можно разбить на три категории:

1) горькие настойки, обладающие значительной крепостью;

2) сладкие настойки и наливки – слабые напитки, основой которых служит плодоягодное сырье;

3) ликеры – десертные напитки различной крепости.

Ваза для крюшона.

КРЮШОН С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

Приготовить клюквенный сок так же, как для киселя. Сахар смешать с равным количеством воды и прокипятить в течение 5 мин. В полученный сироп влить клюквенный сок и охладить.

На 1 стакан крюшона взять 3 ст. ложки клюквенного сока, смешать его с $^1/_2$ ст. ложкой лимонного сока, добавить 1 ст. ложку сахару, размешать и долить водой.

КРЮШОН С СОКОМ РЕВЕНЯ

В небольшом количестве воды сварить ревень, предварительно нарезанный небольшими кусочками. Варить ревень нужно до тех пор, пока он не станет мягким. Отвар слить и процедить, добавить сахару (с $^1/_3$ объема воды) и прокипятить в течение 2–3 мин. Полученный сироп, смешав с апельсинным и лимонным соками и сельтерской водой, разлить в бокалы со льдом и подать.

КРЮШОН ИЗ ФРУКТОВ

Дыню, нарезанную кубиками, и персики без косточек сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром.

Перед подачей на стол подготовленные дыню и персики положить в крюшонницу или бокалы, залить их газированной водой и посыпать имбирем.

КРЮШОН С ВИНОМ И ФРУКТАМИ

Виноградное вино – шампанское или столовое белое – влить в крюшонницу или в хрустальный кувшин, добавить лимонную воду (такое же количество, как вина), немного ликера или коньяка, по вкусу положить сахар и хорошо перемешать. Затем положить свежие фрукты – апельсины или мандарины, очищенные и разделенные на дольки, персики (без косточек), так же разрезанные на части, или консервированные фрукты – персики, абрикосы, яблоки и другие. Крюшон подавать на стол холодным.

КЛУБНИЧНЫЙ КРЮШОН С ВИНОМ

В крюшонницу или хрустальный кувшин положить 500 г клубники, всыпать 3/4 стакана сахару, залить 1 стаканом белого и 1/2 стакана красного вина, накрыть и поставить в холодное место. Перед подачей на стол разлить в бокалы.

ПУНШ

На стакан красного вина взять 1/2 стакана сахару и кусочек корицы и проварить в течение 10 мин. Потом добавить 2 яичных желтка, взбитых с небольшим количеством холодного вина, и вновь прогреть на водяной бане, не доводя до кипения. Готовый пунш разлить в чашки и подать в горячем виде.

ПУНШ С АПЕЛЬСИНОМ

Два яичных желтка взбить с 1/2 стакана сахару и апельсиновым соком, отжатым из половины апельсина; 1 стакан красного вина довести до кипения, добавить ванилин и, взбивая, постепенно влить подготовленные желтки. Готовый пунш разлить в бокалы и подать в пенистом виде.

ЛИМОННЫЙ ПУНШ

Цедру с 1/2 лимона растереть с 1/2 стакана сахару, добавить сок, отжатый с 1/2 лимона, по 1 стакану белого вина и кипятка и размешать. Потом процедить и подать.

ГЛИНТВЕЙН

В кастрюлю влить бутылку красного столового вина, добавить 1/4 стакана коньяку, 1 стакан сахару, кусочек корицы, 5–6 штук гвоздики и цедру с 1/2 лимона. Все это перемешать и прогреть в течение 10 мин., процедить, разлить в стаканы и подать в горячем виде.

СОСТАВ ВИНОГРАДНОГО СОКА

Состав виноградного сока, как и виноградных вин, очень сложен. Сок состоит главным образом из воды и сахара (глюкозы и фруктозы), составляющего от 14 до 30 проц. Кроме того виноградный сок содержит органические кислоты и минеральные соли, белковые вещества и пр.

Благодаря значительному содержанию сахара, который в отличие от свекловичного, не требует предварительного распадения для усвоения организмом, виноградный сок является энергетическим средством, «мышечным углем». Литр виноградного сока дает около 400 калорий.

Содержание органических кислот благоприятствует секреции пищеварительных соков. Благодаря малому содержанию хлористого натрия вполне допустимо употребление виноградного сока во время специального пищевого режима.

КАК ПИТЬ ЛИКЕРЫ

Ликеры обычно пьют после обеда или ужина маленькими глотками, запивая каждый глоток черным кофе или чаем. Добавление небольшого количества ликера в чашку кофе придает ему приятный вкус и аромат.

Хорошей закуской к ликерам служат фрукты и разного рода сладости.

Никогда не следует пить ликеры большими дозами.

МЯТНЫЕ ОРЕШКИ И ПАЛОЧКИ

Среди различных закусок к пиву большой популярностью пользуются мятные орешки и палочки.

Приготовляются орешки и палочки, как мятные пряники, из высокосортной пшеничной муки. Благодаря содержанию большого количества сахара (около 50 проц.) они являются очень питательными.

ГОРЬКИЕ НАСТОЙКИ

«Джин голландский» (крепость 45 градусов) – для любителей крепких напитков; приготовляется на ароматных спиртах.

Хинная настойка – приготовляется на настое хинного дерева.

Померанцевая горькая – ароматный напиток, приготовленный на настоях померанцевой корки и цветов померанцев.

«Киршвассер» – настойка на ароматных спиртах; имеет едва уловимый аромат вишневой косточки и малины.

Анисовая настойка – со сладковатым вкусом аниса.

Мятная настойка – с приятным, охлаждающим вкусом мяты, который скрадывает крепость напитка.

«Горный дубняк» – напиток с характерным вяжущим вкусом дубовых желудей.

«Ерофеич» – горькая настойка на траве эфедра.

«Зверобой» – настойка на траве зверобой, передает характерный аромат цветов этой травы.

«Старка» (крепость 43 градуса) – крепкий ароматный напиток; особенно хороша «старка» Ленинградского и Новгородского заводов.

Все другие названные настойки имеют крепость в 40 градусов.

Горькие настойки не рекомендуется пить большими дозами. Их пьют из небольших рюмок, закусывая после каждого глотка. Хорошей закуской могут служить салаты, фаршмаки, мясные и рыбные заливные, а также различные рыбные консервы, икра, семга, балык, сардины и т. д.

«СПАРЖА» СОЛЕНАЯ

Это – хорошая закуска к пиву. «Спаржа» выпекается из пшеничной муки с солью в виде небольших тонких палочек. По вкусу она немного напоминает сушки, но мягче и нежнее их.

ЛИМОНАД

На 1 стакан лимонада надо взять 1 ст. ложку лимонного сока, смешать с 1 1/2 ст. ложками сахару и развести газированной водой. Подать в охлажденном виде, положив в каждый бокал по ломтику лимона.

ЛИМОНАД С ВИНОГРАДНЫМ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

На 1 стакан газированной лимонной воды взять 2 ст. ложки виноградного и 1 ст. ложку апельсинного сока и смешать.

ЛИМОНАД С АПЕЛЬСИНО-ЛИМОННЫМ СОКОМ

На 1 стакан лимонада надо взять 5 ст. ложек апельсинового и 2 ст. ложки лимонного сока, смешать, добавить 1 1/2 ст. ложки сахару и все это охладить. Перед подачей бокал долить кипяченой водой.

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА С МОРОЖЕНЫМ

В высокий бокал влить 1/4 стакана сиропа, положить 1 ст. ложку мороженого, залить из сифона газированной водой и перемешать.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

Взбить 1/2 яичного желтка (на 1 стакан напитка) с 2 ст. ложками сахару, добавить 1/4 стакана апельсинового сока, перемешать, влить в бокал и долить сливками.

ЛИКЕР СО СЛИВКАМИ

Для приготовления напитка взять ликер «Какаошуа» или кофейный. Пастеризованные сливки разлить в бокалы, наполнив их на три четверти. Ликер долить по вкусу – от 2 до 5 чайных ложек на бокал.

К этому напитку можно подать печенье, бисквиты, восточные сладости.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК

Смешать 3/4 стакана молока, 1 ст. ложку сахару и 1/4 стакана растертой земляники, добавить немного соли и взбить веничком, чтобы получилась однородная масса. Подать на стол в охлажденном виде.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

Смешать 3/4 стакана молока и 1/4 стакана апельсинового сока, добавить 1 ст. ложку сахару и все это взбить веничком, чтобы образовалась однородная масса. Подать в охлажденном виде.

ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК

Смешать 1/4 стакана вишневого и 1/2 ст. ложки лимонного сока, добавить 3/4 ст. ложки сахару, немного соли, прокипятить на слабом огне в течение 5 мин., после чего охладить.

Подготовленный таким образом сироп смешать с молоком (3/4 стакана) и взбить веничком. Подать в охлажденном виде.

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК

В стакан, на 3/4 наполненный молоком, , добавить 2 ст. ложки малинового сока, 1/2 ст. ложки сахару, смешать, долить водой и подать в очень холодном виде.

СЛАДКИЕ НАСТОЙКИ И НАЛИВКИ

Сладкие настойки и наливки вырабатываются исключительно на натуральных фруктовых соках.

Их крепость от 18 до 24 градусов. В продаже имеется около 20 сортов настоек и наливок.

Рябиновая на коньяке – мягкий, кисловато-сладкий напиток с едва уловимой характерной горечью рябины.

Яблочная ароматичная настойка – приятный кисло-сладкий напиток с тонким ароматом яблок.

«Облепиха» – настойка на сибирской ягоде облепихе.

«Доппель-кюммель» – своеобразный сладкий напиток большой крепости.

Айвовая наливка – десертный напиток с тонким ароматом айвы.

Сладкие плодоягодные настойки рекомендуется пить во время еды. Особенно принято подавать эти настойки к мясным и рыбным жарким.

Оригинальная фарфоровая посуда, в которой продаются высокосортные ликеры Ленинградского ликерно-водочного завода.

ЛИКЕРЫ

«Шартрез» (зеленый, желтый), «Бенедиктин», «Кюрасо» – крепкие ликеры, их подают к черному кофе.

Мятный ликер – крепкий, освежающий напиток.

«Аллаш» – крепкий ликер с выделяющимся ароматом тмина.

«Мараскин»–десертный ликер с тонким, сложным букетом.

«Какао-шуа» – приятный, десертный напиток из натурального какао.

Кофейный ликер – напиток из натурального кофе; рекомендуется пить со сливками.

Ванильный ликер – незаменимый напиток к черному кофе.

«Абрикотин», вишневый, черносмородиновый, айвовый, кизиловый и малиновый ликеры– напитки на натуральных соках.

МОЛОКО С ФРУКТОВО-ЯГОДНЫМ СИРОПОМ

Стакан на $^3/_4$ наполнить молоком, добавить 2–3 ст. ложки какого-либо фруктового сиропа или виноградного сока, долить стакан водой, все это смешать и подать в очень холодном виде.

СУХАРНЫЙ КВАС

В духовом шкафу подсушить нарезанный ломтиками черный хлеб, не давая ему пригореть. Сухари положить в кастрюлю или бочонок, залить кипятком, закрыть, дать постоять 3–4 часа. После этого настой процедить, положить в него дрожжи, сахар и мяту. Накрыть салфеткой и в таком виде оставить для брожения на 5–6 час. Когда квас начнет пениться, его надо вторично процедить и разлить в бутылки, в которые предварительно положить по нескольку изюминок, и закупорить. Пробки перед закупориванием следует размочить в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а после укупорки обвязать горлышко бутылки шпагатом. Бутылки вынести в холодное место или в погреб и оставить там в лежачем положении. Через два-три дня квас будет готов.

На 10–12 бутылок кваса – 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г сахару, 25 г мяты и 50 г изюма.

Наркомпищепром СССР
Кофе
Натуральный
Высший
сорт
Какао
Каша
гречневая
Лапшевник
с молоком
Наркомпищепром СССР
Московский
пищевой
комбинат
им. А.И. Микояна

ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ

«Пищевая промышленность была кустарной. Но в сравнительно короткий срок она превратилась в высокоразвитую индустрию. Многие думали, что эта высокоразвитая индустрия все же не в состоянии будет удовлетворять того огромного разнообразия вкусов и требований, которые предъявляет ей население. Практика развеяла эти сомнения. На примере вашей работы мы видим, что при социалистическом строе имеются все возможности для максимального удовлетворения потребностей населения во всем их многообразии».

М. Калинин.

Из речи на заседании Президиума ЦИК Союза ССР при вручении орденов работникам пищевой промышленности 17 декабря 1936 года

ВАРЕНЬЕ

Для варенья нужно отбирать свежие, не перезрелые фрукты и ягоды.

На каждый килограмм фруктов или ягод следует брать не менее 1 кг сахару. Это даст возможность получать при варке варенья достаточное количество сиропа, в котором фрукты или ягоды лучше сохраняют свою форму, что придает варенью хороший вид. Кроме того варенье, сваренное при правильном соотношении количества плодов и сахара, более стойко при хранении.

В большинстве случаев варка варенья начинается с приготовления сиропа. В неглубокий медный таз или алюминиевую кастрюлю положить сахар, залить водой и кипятить до полного его растворения.

Затем снять сироп с огня, положить фрукты или ягоды и продолжать варку. Во время варки с варенья надо снимать пенки.

Очень важно точно определить момент готовности варенья. От этого зависит его качество и длительность хранения.

Готовность варенья определяется по следующим признакам.

1. В готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе.

2. Капля горячего сиропа, взятая между пальцами, при быстром их разжимании тянется и образует нитку.

3. Капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму.

4. Большая часть фруктов и ягод (яблоки, айва, абрикосы, сливы и другие), когда варенье готово, становится прозрачной.

Ротовое варенье надо перелить в фаянсовую или эмалированную чашку, снять пену, дать остыть, а затем уже переложить в стеклянную банку. Банку накрыть пергаментной бумагой и завязать шпагатом. Хранить варенье нужно в сухом прохладном месте.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЭКСТРАКТ

Свежие апельсины не всегда можно купить. В хозяйстве для приготовления различных кушаний их можно заменить апельсиновым экстрактом. Килограмм экстракта получается из сока 130 апельсинов.

Апельсиновый экстракт содержит большое количество витамина С. Поэтому экстракт и все изделия из него очень питательны и особенно рекомендуются детям.

Из апельсинового экстракта легко приготовить питательный освежающий напиток. Для этого достаточно развести экстракт водой.

Апельсиновый экстракт вырабатывает Ленинградский химико-пищевой комбинат Наркомпищепрома СССР.

Пастеризованный апельсиновый сок содержит витамины.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Землянику перебрать, удалить веточки, листочки и недозрелые ягоды. Приготовить сироп, снять с огня и осторожно опустить в сироп ягоды. Таз слегка встряхнуть для того, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь поставить на огонь и варить их до готовности.

На 1 кг земляники – 1 кг сахару, $^1/_2$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Клубнику перебрать и отделить стебельки вместе с чашечкой.

Приготовить сироп, снять с огня, опустить в сироп ягоды. Таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на слабом огне варить до готовности.

Если ягоды клубники очень сочны, нужно перед варкой положить их на блюдо, засыпать половиной сахара, взятого для варки, оставить на 5–6 час. в холодном месте. После этого слить ягодный сок и на нем сварить сироп.

На 1 кг клубники – 1 кг сахару, $^3/_4$ стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5–6 час. в холодное место. Из образовавшегося на блюде сока и сахара сварить сироп и немного охладить.

В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа.

На 1 кг малины – 1 кг сахару, 1/2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде и вынуть из ягод косточки. В таз для варенья всыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп положить ягоды и варить их до готовности.

На 1 кг вишни – 1 1/2 кг сахару, 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ягоды черной смородины очистить от веточек и сухих чашечек цветка, залить холодной водой и затем, удалив всплывшие на поверхность остатки сухих чашечек, откинуть на сито и дать стечь воде. Сварить густой сироп, всыпать в него подготовленные ягоды, дать вскипеть и поставить на слабый огонь на 40–50 мин.

На 1 кг черной смородины – 1 1/2 кг сахару, 1 стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Зеленый (недозрелый), очищенный от зерен крыжовник промыть, положить в миску, сбрызнуть водкой, несколько раз встряхнуть и поставить в холодное место (желательно на лед) на 5–6 час. После этого подготовить сироп, положить в него крыжовник, предварительно откинутый на сито, и варить до готовности.

На 1 кг крыжовника – 1 1/2 кг сахару, 3/4 стакана воды.

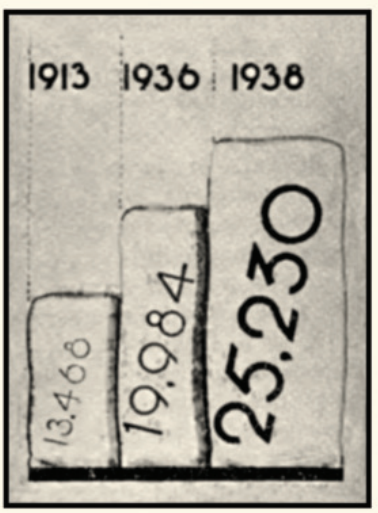
САХАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

До Великой социалистической революции сахарная промышленность имела значительное количество предприятий индустриального типа. Однако большинство (около 85 проц.) сахарных заводов было сооружено еще в прошлом столетии и не отличалось высокой техникой.

Теперь на старых заводах установлена новая аппаратура; наиболее трудоемкие процессы механизированы.

Прежде свыше 80 проц. всех сахарных заводов было сосредоточено в пределах Украины, остальные находились в Курской и Воронежской областях. После Великой социалистической революции построены заводы в Казахстане, Киргизии, Грузии, в Саратовской области, в Сибири, на Дальнем Востоке, где раньше не было ни одного завода. Всего за годы советской власти в стране построено 16 сахарных заводов, которые по своей производительности намного превосходят старые предприятия.

(Окончание на следующей странице)



Рост выпуска сахара (в миллионах центнеров).

САХАРНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ СССР

(Окончание)

В результате реконструкции старых предприятий, строительства новых мощных заводов и укрепления колхозного строя, благодаря чему посевная площадь сахарной свеклы уже в 1936 г. в два раза превысила довоенную, – выработка сахара (песка) резко возросла. СССР по производству свекловичного сахара в 1933 г. занимал шестое место в мире, в следующем году – третье, а с 1935 г.– первое место в мире!

Повышение качества сахара характеризуется тем, что из года в год улучшается его цветность.

Резко возросла выработка сахара-рафинада – 11 367 тыс. ц в 1938 г. вместо 4 378 тыс. ц в 1932 г. Один миллион центнеров сахара-рафинада выпускается в продажу в пачках.

Большой подъем производства сахара способствовал ускорению развития производственной деятельности ряда других отраслей пищевой промышленности.

Результаты подъема сахарной промышленности ярко видны в следующих цифрах: в 1932 г. потребление сахара на душу населения в среднем у нас составляло 5 кг, в 1937 г. – 14 кг, а в 1938 г. – 15 кг. В последнем году третьей пятилетки потребление сахара на душу населения превысит 20 кг, т. е. мы уже догоним в этом передовые страны Европы и Америки.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы обмыть водой, проколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и в таком виде оставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипятить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности, т. е. до тех пор, пока они не станут прозрачными.

На 1 кг абрикосов – 1 1/2 кг сахару, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Айву очистить от кожуры, разрезать, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или дольками, положить их в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла айву, и сварить до мягкости. После этого айву вынуть шумовкой, а отвар процедить. В таз для варенья положить сахар, влить 1 1/2 стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготовить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать сиропу раза два вскипеть и продолжать варку на слабом огне до тех пор, пока айва не сделается прозрачной.

Варенье получится более вкусным и ароматным, если сначала сварить снятую с айвы и обмытую кожицу, а на полученном отваре сварить самую айву, нарезанную ломтиками или дольками.

На 1 кг айвы – 1 1/2 кг сахару.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

Сладкие яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину. Приготовить сироп, в который положить яблоки, и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет готова ранее других, их надо осторожно выловить ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до полной готовности.

Для аромата в некоторые сорта яблок в конце варки можно добавить немного ванили, апельсинной или лимонной цедры.

На 1 кг яблок – 1 кг сахару, 3/4 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

Крепкие, не перезрелые груши очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семечки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши, и сварить почти до мягкости.

В тазик для варенья положить сахар, залить 2 стаканами отвара, полученного при варке груш, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп опустить подготовленные груши и при слабом кипении варить до готовности.

На 1 кг груш – 1 1/2 кг сахару.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЖЕЛТЫХ СЛИВ

Не совсем зрелые сливы обмыть, проколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой и положить в кастрюлю.

В таз для варенья положить сахар, добавить воды, размешать и сварить сироп. Горячим сиропом залить подготовленные сливы и в таком виде оставить на сутки. На второй день сироп слить, прокипятить и вторично залить сливы. На третий день в том же сиропе сливы сварить до готовности.

На 1 кг слив – 2 кг сахару, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

С полуспелой дыни срезать корку, дыню разрезать и удалить сердцевину с семенами, затем нарезать небольшими кубиками. Подготовленную дыню сбрызнуть небольшим количеством коньяка или водки, посыпать сахаром и поставить на 2 часа в холодное место.

Из оставшегося сахара сварить сироп и залить подготовленную дыню.

ПЛОДОЯГОДНЫЕ СОКИ

Плодоягодные соки – ценнейшая части плодов и ягод. В диетическом отношении соки более ценны, чем плоды и ягоды, так как в соке нет неперевариваемой клетчатки.

Соки содержат плодовый и виноградный сахар, который лучше усваивается организмом, нежели свекловичный. Поэтому при нарушении обмена веществ (например, при сахарной болезни) соки особо можно рекомендовать как очень ценный источник усвояемого сахара. Эфирные масла, содержащиеся в соках, возбуждают аппетит и способствуют лучшему пищеварению.

Достоинство соков состоит и в том, что в них полностью сохраняются вкусовые качества плодов и ягод, из которых они изготовляются.

Пищевая промышленность из года в год увеличивает выпуск плодоягодных соков.

ГРЕЙПФРУТЫ И АНАНАСЫ В СССР

Грейпфрут – гибрид лимона и апельсина. Плоды этой цитрусовой культуры очень крупные. Вес их достигает 800–900 г.

В нашей стране грейпфруты – культура новая, ее начали разводить несколько лет назад.

Сейчас грейпфрутовый совхоз им. Берия (Поти), Грузинского консервного треста, имеет 58 га плантаций грейпфрута. Первый урожай грейпфрута – 3 тыс. плодов – в совхозе был снят в 1936 г. В 1938 г. было собрано уже 41,6 тыс. плодов. Часть их переработана в грейпфрутовое варенье и компот.

Консервирование грейпфрутов, богатых витаминами и обладающих острым вкусом и прекрасным ароматом, вполне оправдало себя.

Совхоз им. Берия в парниках выращивает также ананасы. Освоение этой тропической культуры, требующей особых температурных и почвенных условий, происходит медленно. Но тот факт, что уже в 1937 г. были получены плоды ананаса, подтверждает, что в Поти можно с успехом акклиматизировать эту культуру.

Совет хозяйкам

Пятна от молока на шерстяных материях удаляют смесью из 3 ст. ложек нашатырного спирта, 3 ст. ложек денатурата и 1 ст. ложки соли.

С шелковых материй пятна от молока удаляют смесью из 1 чайной ложки глицерина, 1 чайной ложки воды и нескольких капель нашатырного спирта. Прежде, чем применять эту смесь, нужно проверить, не линяют ли материи.

На другой день сироп слить, вторично прокипятить и снова залить дыню. На третий день в этом же сиропе сварить дыню до готовности.

На 1 кг очищенной дыни – 2 кг сахару, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Обмытые апельсины разрезать вдоль на две половинки, и, отделив горбушки, каждую половинку разрезать на тонкие ломтики.

В тазу для варенья подготовить сироп, положить в него нарезанные ломтиками апельсины и варить 1 1/2–2 часа на слабом огне, не допуская сильного кипения.

На 1 кг апельсинов – 1 1/3 кг сахару, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсины очистить от кожуры и разнять на дольки, осторожно удалив зерна. В тазике для варенья подготовить сироп, в который положить дольки апельсинов, довести до кипения и снять с огня. Через час сироп слить в другую посуду, прокипятить 10–15 мин. и снова залить апельсины. Через час сироп вторично слить и еще раз прокипятить в течение 10–15 мин., т. е. до определенной густоты. Залить сиропом апельсины и варить 10–15 мин. на слабом огне. Для аромата положить в горячее варенье 1–2 ст. ложки тонко нарезанной и ошпаренной апельсинной цедры.

На 1 кг апельсинов – 1 кг сахару и 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

Срезав с лимонов цедру, опустить их на 10 мин. в кипяток, затем промыть холодной водой и нарезать дольками. В тазу для варенья приготовить густой сироп, положить в него подготовленные лимоны, довести до кипения и снять с огня. Через час остывший сироп слить в другую посуду, прокипятить 10–15 мин. и опять залить лимоны.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВКОНДИТЕР

Конд. ф-ка „Красный Октябрь"

ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ

Через час сироп снова слить, еще раз прокипятить в течение 10–15 мин., залить лимоны горячим сиропом и варить их 15–20 мин.

На 1 кг лимонов – 1 1/2 кг сахару и 2 стакана воды.

АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ ЛИМОНЫ В САХАРЕ

Обмытые апельсины или лимоны нарезать тонкими ломтиками, удалить зерна, уложить рядами в стеклянную банку, пересыпав каждый ряд сахаром. В таком виде апельсины или лимоны оставить в теплой комнате в течение трех дней, чтобы сахар растворился и образовался сироп. Хранить апельсины и лимоны в сахаре нужно в холодном месте.

На 1 кг апельсинов или лимонов – 1 1/2 кг сахару.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

С красных или розовых роз снять лепестки, удалить белые частицы, мелко нарезать, смешать с 1/2 кг сахарного песку, положить в посуду и в таком виде оставить на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимонный сок, сварить сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки роз и на медленном огне варить до готовности сиропа.

На 1/2 кг лепестков роз – 1 1/2 кг сахару, 1/2 лимона, стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими, после этого ягоды размять и протереть сквозь волосяное сито. В тазу для варенья вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от семечек и нарезанные ломтиками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие орехи и варить примерно в течение часа.

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ

Благотворное действие винограда на организм известно еще с глубокой древности. Сознательное пользование виноградом и его соком с лечебными целями началось лишь в середине прошлого столетия. А теперь уже есть несколько «виноградных курортов».

Благодаря развитому производству консервированного виноградного сока лечение им стало возможным в любое время года, в любой области страны.

Виноградный сок, возбуждая аппетит, помогает работе пищеварительных органов. Минеральные вещества, имеющиеся в соке, восстанавливают минеральное равновесие организма.

Виноградный сок своими кислотами и сахарами способствует лучшему пищеварению и предотвращает желудочные и кишечные заболевания.

Как лечебное средство виноградный сок успешно действует на организм при плохом обмене веществ и функциональных расстройствах, после тяжелых изнурительных болезней и общей слабости, а также как добавочное лечение после пользования грязями или минеральными водами.

С лечебной целью сок лучше всего пить натощак, за 2 часа до обеда и спустя 3 часа после обеда.

Такое варенье можно приготовить и на сахаре. Для этого в сахар добавить стакан воды, сварить сироп, а в остальном поступать так же, как и при варке варенья с медом.

На 1 кг клюквы – 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 кг меда или 2 1/2 кг сахару.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Незрелые орехи очистить от покрывающей их верхней зеленой корочки и замочить в холодной воде на 2 суток, сменяя ее 3–4 раза в день.

Затем, слив воду, на сутки залить орехи известковой водой, почаще их перемешивая. После этого орехи промыть холодной водой, проколоть каждый орех в нескольких местах вилкой и снова замочить в холодной воде на 2 суток. На шестой день орехи выбрать из холодной воды, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 мин., а потом откинуть на сито.

Сахарный песок смешать с 2 стаканами воды, вскипятить ее и снять пену. В полученный сироп положить орехи, гвоздику, добавить лимонный сок, прокипятить и снять с огня. Когда варенье остынет, вновь вскипятить его. Так повторить три раза, после чего варить до готовности.

Известковая вода для замачивания орехов получается следующим способом: 1/2 кг гашеной извести залить 5 л холодной воды, размешать, дать ей устояться в течение 3–4 час. и слить эту воду в другую посуду через марлю.

На 100 орехов–2 кг сахара, 10 шт. гвоздики, лимон.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕДЬКИ

Редьку очистить от кожицы, натереть на крупной терке или нарезать в виде соломки и варить в течение 20 мин., добавив 1/2 чайной ложки соды. Затем редьку откинуть на сито и отжать. Из меда, сахара и воды сварить густой сироп. В кипящий сироп опустить подготовленную редьку, добавить очищенные и толченые миндаль или грецкие орехи и варить 1 1/2–2 часа.

Готовое варенье переложить в банку, посыпав сверху толченым имбирем.

На 1 кг редьки – 500 г сахару, 250 г меда, 50 г миндаля или 100 г очищенных грецких орехов, 1 стакан воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Очистив кабачок от корки и зерен, нарезать небольшими кусочками. В таз для варенья всыпать сахар, налить 2 стакана воды, положить нарезанный мелкими дольками лимон и варить сироп до тех пор, пока корки лимона не станут мягкими. Потом опустить в сироп кусочки кабачка и снова варить, снимая пену, пока кабачки не станут прозрачными и мягкими. Готовое варенье снять с огня, охладить и переложить в банку.

Лимон в сиропе можно заменить несколькими кристаллами лимонной кислоты, разведенной в $^1/_4$ стакана кипятка.

На 1 кг очищенного кабачка – 1 кг сахару и лимон.

ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Для приготовления варенья-желе лучше всего подходят кислые сорта яблок, особенно антоновские. Обмытые яблоки разрезать на дольки, удалить семечки, сложить в кастрюлю, залить водой и, закрыв крышкой, варить при слабом кипении 20–30 мин. Затем яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. В отвар положить сахар и варить на слабом огне, изредка снимая ложкой пену. Для определения готовности желе взять на чайную ложку немного горячего сиропа: если при сливании с ложки капли сиропа будут застывать и удерживаться на ложке, – желе готово.

Готовое желе тотчас разлить в прогретые стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить, как обычное варенье.

Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для приготовления повидла или начинок.

На 1 кг яблок – 400 г сахару, 2 $^1/_2$ стакана воды.

«ФРУКТОВОЕ МАСЛО»

В фруктах и ягодах содержится значительное количество сахара, фруктовых кислот, ароматических веществ и минеральных солей.

Кроме того фрукты и ягоды очень богаты витаминами.

Фрукты и ягоды способствуют лучшему усвоению организмом других пищевых веществ и поэтому должны составлять неотъемлемую часть нашей повседневной пищи.

Для того чтобы способствовать введению в рацион питания нашего населения плодов и ягод, пищевая промышленность организовала переработку плодового сырья в повидло, джем и другие продукты.

Повидло широко распространено не только у нас, оно пользуется большим успехом и за границей. Там оно имеет несколько названий, как-то: «фруктовое масло», мармелад и другие.

Уже само название «фруктовое масло» говорит о том, что повидло высокопитательный продукт и его можно использовать как основное кушанье.

Для производства повидла идут различные виды плодов, как-то: яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, айва и другие. Повидло изготовляется также из ягод.

Плодоягодное повидло представляет собой уваренную массу протертых плодов с сахаром.

КАК ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПОВИДЛО

Для варки повидла идут исключительно свежие и зрелые плоды. Пюре, которое используется для приготовления повидла, вырабатывается из вполне доброкачественных плодов, а не из отходов, как это практиковалось прежде при варке повидла в кустарных мастерских.

Заводы Главконсерва, выпускающие повидло, варят его на чистом сахаре; этим также отличается наше повидло от того, которое производилось раньше в кустарных мастерских.

Добавление в повидло овощного пюре и патоки не допускается.

Не разрешается также добавление красителей и ароматических веществ. Таким образом, повидло представляет собой натуральный продукт, в котором сохранены все присущие плодам качества.

Поступающие на завод плоды тщательно моют и сортируют.

Во время сортировки удаляют все гнилые и поврежденные плоды.

После сортировки плоды ошпаривают паром до размягчения и протирают на специальных протирочных машинах до кашицеобразного состояния.

Освобожденную от кожицы и семян, протертую массу смешивают с сахарным песком и уваривают до необходимой консистенции в паровых варочных котлах или вакуум-аппаратах.

Сваренное повидло расфасовывают в предварительно вымытые горячей водой и высушенные деревянные бочки или ящики, выстланные пергаментной бумагой.

Благодаря быстроте варки в вакуум-аппаратах и паровых варочных котлах повидло сохраняет витамины, содержащиеся в свежих фруктах.

Весь процесс варки повидла механизирован и производится без прикосновения рук.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

Для изготовления повидла можно использовать яблоки, оставшиеся после приготовления яблочного варенья-желе. Вареные яблоки протереть сквозь сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить на каждый стакан пюре $^{3}/_{4}$ стакана сахару и варить на слабом огне, часто помешивая. Когда пюре станет густым, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную банку, покрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить повидло в сухом прохладном месте.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек положить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Затем, не давая остыть, протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить сахар, тщательно размешать и варить, часто помешивая, на слабом огне до нужной густоты (примерно $1\,^{1}/_{2}$ часа).

На 1 кг яблок и 1 кг слив – 1 кг сахару, 1 стакан воды.

ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Яблоки обмыть, удалить выемкой сердцевину и испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито. В полученное пюре положить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая, до загустения. Для определения готовности мармелада нужно положить каплю пюре на тарелку и потрогать пальцами, смоченными в воде. Если пюре не прилипает к пальцам – мармелад готов.

Горячий мармелад переложить в прогретые банки, посыпать сверху сахаром. Когда мармелад остынет, покрыть банки пергаментной бумагой и завязать. Хранить мармелад в сухом прохладном месте.

На 1 кг яблок – $^{1}/_{2}$ кг сахару.

МЕД ИЗ ТЫКВЫ

Очистить тыкву, нарезать ее небольшими кусочками, посыпать сахаром, тщательно перемешать и дать постоять, пока тыква не выделит сок. Тогда переложить ее в таз для варенья или кастрюлю и поставить варить. Выделяющийся во время варки сок слить в другую посуду. В этот сок прибавить несколько зерен гвоздики, кусочек корицы и снова варить, помешивая, до густоты натурального меда.

На 1 кг тыквы – 200 г сахару.

ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Спелые ягоды клубники, земляники, малины или черной смородины очистить от стебельков, промыть в холодной воде, дать ей стечь, протереть ягоды сквозь волосяное сито в фаянсовую, фарфоровую или эмалированную посуду и положить сахар.

Хорошо перемешав пюре, поставить его на 5–6 час. в холодное место, время от времени помешивая, чтобы сахар скорее растворился. Разлить пюре в чистые бутылки и закупорить пробками, прокипяченными в воде. Если пюре предназначено для длительного хранения, рекомендуется горлышки закупоренных бутылок залить сургучом или воском. Хранить бутылки с пюре нужно в прохладном месте.

Ягодное пюре употреблять как начинку для пончиков, пирожков, тортов, а также для изготовления сладких соусов к пудингам и к фруктам, сваренным в сиропе.

На 1 стакан ягодного пюре – 300–400 г сахару.

ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

Перебранную бруснику положить в миску, залить кипящей водой, перемешать, тотчас же откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз для варенья, засыпать сахаром, добавить $^1/_2$ стакана воды или залить медом, положить кусочек корицы, 3 гвоздики или немного лимонной цедры и варить до готовности.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПОВИДЛО

Из каких веществ состоит повидло? Оно содержит 60–65 проц. сахара, 30–35 проц. влаги, фруктовые кислоты и пр.

Большое количество сахара в повидле обеспечивает ему хорошую сохраняемость, а комбинация сахара с плодовым пюре и натуральными кислотами ставит его на одно из первых мест по калорийности. Благодаря незначительному количеству клетчатки и большому количеству растворимых углеводов повидло относится к продуктам, хорошо усваиваемым организмом.

К положительным качествам повидла нужно отнести также его однородную желеобразную консистенцию, играющую немаловажную роль в питании.

Килограмм повидла по калорийности равноценен:

350 г коровьего масла,
1010 г икры,
3900 г творога,
683 г сыра,
4200 г молока,
610 г шоколада.

Эти цифры объясняют, почему повидло может служить в качестве самостоятельного пищевого продукта и быть рекомендовано как хорошее и питательное блюдо.

Корзиночка из апельсина для желе.

БЕЛЕВСКАЯ ПАСТИЛА

Белевская пастила приготовляется из фруктового или ягодного пюре, взбитого с сахаром и белком куриного яйца.

Белевская пастила имеет приятный вкус и запах плодов или ягод, из которых она приготовлена (яблочная, вишневая и др.).

Белевская пастила выпускается в виде пирогов или рулетов, состоящих из ряда пластов с прослойкой между ними пастильной массы.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Чуч-хел бывает двух сортов – виноградная и сливовая.

Приготовляется чуч-хел так: в сваренную желеобразную фруктовую массу обмакивают грецкие орехи, предварительно нанизанные на нитку. Орехи, покрытые желеобразной массой, в течение некоторого времени высыхают.

Чуч-хел, напоминающая по внешнему виду колбасу, является питательным и вкусным десертом.

Горячее варенье перелить из таза в миску и, когда остынет, переложить в стеклянную банку, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в сухом прохладном месте.

Это варенье подают к жареной домашней птице и дичи, а также к жареной говядине, телятине и баранине.

На 1 кг брусники – 500 г сахару или меда.

БРУСНИКА В СИРОПЕ

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде, сложить в чисто вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить бруснику в прохладном месте.

Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

На 1 кг брусники – 300 г сахару.

СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ

Для протирания ягод удобно пользоваться таким прибором.

БРУСНИКА МОЧЕНАЯ

Спелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде, откинуть на сито, дать воде стечь, а затем переложить в чистую стеклянную банку и залить холодным сиропом. Для приготовления сиропа на каждый литр воды положить 2 ст. ложки сахару, $^1/_2$ чайной ложки соли, добавить пряности (корицу и гвоздику). Все это прокипятить, снять пену и охладить.

Бруснику залить сиропом, закрыть банку пергаментной бумагой, завязать шпагатом и поставить хранить в прохладное место.

Подавать к жареному мясу, птице и дичи. На 1 кг брусники – $^1/_2$ л сиропа.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Яблоки перебрать и обмыть водой.

Дно кадки, подготовленной для замачивания яблок, устлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько рядов яблок. Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яблок листьями.

Заливать яблоки нужно специально приготовленным суслом или сладкой водой. Сусло приготовить следующим образом: залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать, дать отстояться и процедить. (На 10 л воды следует взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли).

Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды нужно взять 400 г сахару или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и остудить.

Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслом или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который положить гнет (обмытый камень).

В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать суслом или сладкой водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного кружка. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Для засолки нужно брать некрупные, с тонкой кожей свежие огурцы (лучше всего снятые с грядок в день посола).

Огурцы перебрать, отбросить пожелтевшие и испорченные, обмыть холодной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной смородины или вишни, положить укроп, хрен, эстрагон, чеснок. Затем плотными рядами уложить огурцы. Между рядами сделать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить деревянной пробкой.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ПОВИДЛО

Готовое повидло делится на два сорта: высший и первый. Повидло и высшего и первого сорта – высокого качества; разница между ними лишь в цвете и консистенции. Повидло первого сорта обычно бывает более темным и густым. Потемнение повидла объясняется окраской плодов или более длительной варкой. Повидло как высшего, так и первого сорта имеет однородную, равномерно протертую массу, натуральный запах и вкус тех плодов, из которых оно изготовлено.

Повидло готовится также из смеси двух видов плодов, как например, смесь яблок и груш или яблок и слив. Такое повидло носит название «смесь»; оно приготовляется также только из свежих и здоровых плодов. Немногие пищевые продукты могут найти себе столь широкое применение, как повидло.

С повидлом можно пить чай вместо сахара или конфет.

Лицам, для которых ограничено потребление жиров, повидло с большим успехом может заменить масло для приготовления бутербродов; намазывая на хлеб вместо масла повидло, можно приготовить питательный и вкусный завтрак.

Повидло – хорошее и питательное лакомство для детей. Кушая повидло, дети удовлетворяют свою потребность в сладком и одновременно получают ценные питательные вещества и витамины.

Повидло может быть широко использовано в хозяйстве для приготовления разного рода начинок для пирогов, киселей, тортов, пирожных и т.д.

Совет хозяйкам

Если вам надо протереть отварной картофель, сваренную крупу, печеные яблоки и пр., делайте это, пока продукты горячие. В горячем состоянии их легче протирать.

Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом, на который положить груз. Рассол должен покрывать огурцы не менее чем на 3–4 см.

На ведро воды – 600 г соли, 50 г укропа, 50 г эстрагона, 1/2 стручка красного перцу, 1 головку чеснока, 1/2 корня хрена.

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ С УКСУСОМ

Подготовленные, как указано выше, огурцы уложить в бочонок или в банку с душистыми травами и залить горячим рассолом, в который добавлена водка и винный уксус. На другой день долить огурцы холодным рассолом, забить дно бочонка (или плотно закрыть банку) и поставить в холодное место. Приготовленные так огурцы долго сохраняются.

Для приготовления рассола на 10 л воды взять 500 г соли, 1 стакан винного уксуса и 3/4 стакана водки.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ

Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их приправами (укропом и чесноком). Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды – 2–3 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.

Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ

Некрупные крепкие огурцы обмыть, обдать кипятком, сложить рядами в банку, перекладывая каждый ряд эстрагоном, положить в банку головку мелко нарезанного чесноку и стручок красного перцу. Залить прокипяченным посоленным и охлажденным уксусом, закрыть банку бумагой и завязать.

Когда огурцы впитают жидкость, нужно вновь добавить уксус. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг огурцов – 2 стакана уксуса и 1 ст. ложку соли.

СОЛЕНЫЕ АРБУЗЫ

Для засолки отобрать некрупные, не совсем зрелые, но и не зеленые арбузы, с твердой, не мятой коркой. Арбузы обмыть, уложить рядами в хорошо вымытую выпаренную кадку, перестилая каждый ряд ржаной соломой, предварительно ошпаренной кипятком. Сверху на арбузы положить деревянный крут с просверленными в нем отверстиями, а на него гнет (обмытый камень) и залить холодным рассолом. Для приготовления рассола на каждое ведро воды положить 600 г соли, раствор прокипятить и остудить. Небольшое количество арбузов (для салатов) можно засолить в стеклянных банках. В этом случае арбузы надо разрезать на куски, срезав с них корку.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Отобрать здоровые, без зеленых листьев кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть цельными капустными листьями и плотно набивать кадку рубленой капустой. Когда кадка наполнится, прикрыть капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него гнет (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена. Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно сойдет на-нет. Когда пена исчезнет совсем, – капуста заквашена.

Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть заостренным березовым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Есть три вида аппетита.

Первый, который испытывают натощак, – неудержимое желание, которое не рассуждает о блюдах и которое одинаково можно успокоить куском сырого мяса, фазаном или жареным тетеревом.

Второй аппетит, который испытывают, когда, садясь за стол, не чувствуя голода, пробуют какое-нибудь сочное блюдо; об этом гласит поговорка: аппетит приходит во время еды.

Третий вид аппетита возбуждается прекрасными блюдами, поданными к концу обеда.

А. Дюма «Большой кулинарный словарь»

Советы хозяйкам

Чтобы удалить в чайнике накипь, влейте в него немного соляной кислоты и, постепенно поворачивая чайник, дайте ей подействовать на все стенки посуды.

После удаления накипи чайник надо сполоснуть сначала водой, а затем – раствором пищевой соды (чайная ложка соды на стакан кипятка).

•

Для домашнего обихода надо иметь воск. В смеси со скипидаром (1 часть воска на 4 части скипидара) он дает состав для полировки мебели; в смеси с небольшим количеством поташа и соды воск дает хорошую мастику для натирки полов.

ИЗ ПРОШЛОГО

При обследовании бюджетов рабочих петербургских текстильных фабрик в 1908 г. было установлено «полное отсутствие расходов на лакомство у рядового рабочего с семьей в деревне и очень небольшие цифры их в семьях. В последних этот расход почти весь сводится к редкому лимону и к семишникам и пятакам, выпрашиваемым детьми в получку». «Со слезами мальчишка в получку копейку на подсолнухи выпросит», – записано при обследовании, произведенном в 1908 г. в женской семье, имеющей 24 копейки годового расхода по этой рубрике. Интересно, что в получку у фабрики караулят не только жены своих мужей, а и «целый хвост ребят», пришедших за своим «положением».

Теперь в рабочих семьях и у колхозников расходы на «лакомства» неизмеримо возросли. Это видно хотя бы по тому, что уже в 1937 г. по сравнению с 1933 г. душевое потребление сахара в колхозной деревне увеличилось почти в 6,5 раза, кондитерских изделий – более чем в 3 раза.

В случае появления на поверхности рассола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, закрывающий капусту, промыть кипятком.

КАПУСТА МАЛОСОЛЬНАЯ

Свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток и откинуть на решето, облив холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано в предыдущем рецепте. Через 5–6 дней капуста будет готова.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть солью (1 ст. ложка на 1 кг капусты), отжать, переложить в банку и залить остуженным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой и поставить в холодное место. Через 5–6 дней капуста будет готова.

Для приготовления маринада на 1 кг капусты надо взять стакан уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахару, 10 зерен перцу, 3 лавровых листа, все это смешать, прокипятить и охладить.

СОЛЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

Баклажаны и зеленый перец солят так же, как помидоры. Надо взять для засолки несколько недозрелые баклажаны поздних сортов, имеющие темно-фиолетовую блестящую кожуру разных оттенков и упругую и плотную мякоть. Наиболее пригоден для засолки перец сладких сортов, также недозрелый.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

Для засолки можно взять помидоры как спелые, так и зеленые, но обязательно одинаковой зрелости.

Перед засолкой нужно подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. Помидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть холодной водой и рядами уложить в кадку.

Незрелые помидоры можно переложить зеленью – укропом, майораном, эстрагоном, а также стручковым перцем. При укладке помидоров надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры легли плотнее. Кадку нужно заполнить доверху и помидоры залить рассолом.

Приготовить рассол следующим образом: растворить 700–800 г соли в одном ведре остуженной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным кружком, на который положить легкий гнет. Через 40–50 дней помидоры будут готовы. Хранить их надо в холодном месте.

ТОМАТ-ПЮРЕ

Отобрать самые спелые помидоры (томаты), обмыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, изредка помешивая, пока не образуется густая однородная масса. Массу протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю и снова уваривать, помешивая, пока пюре не сделается густым.

Полученное пюре посолить (на 1 кг помидоров – $^1/_2$ ст. ложки соли), остудить, переложить в банку и сверху залить тонким слоем сала или растительного масла. Банку покрыть пергаментной бумагой и завязать.

Пейте виноградный сок – прекрасный, полезный, освежающий напиток!

КРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ВИТАМИН С

На Ленинградском опытном витаминном заводе в конце 1938 г. пущен первый в стране цех, который вырабатывает витамин С в кристаллическом виде. Кристаллический витамин добывается из виноградного сахара по способу, разработанному инженерами завода. До сих пор витаминный концентрат вырабатывался в жидком виде и таблетках.

Благодаря отсутствию примесей витамин в кристаллах имеет большое значение для лечебных целей.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Томатный суп еще почти не известен нашим домашним хозяйкам. Впервые его начал вырабатывать керченский консервный завод «Воля труда» в 1938 г. Этот суп приготовляется из свежих помидоров, сливочного масла и различных специй – имбиря, перца, корицы и пр.

Суп, вылив в кастрюлю, нужно подогреть, и он готов для еды.

Вкусны и ароматны компоты заводов Главконсерва.

Совет хозяйкам

Вишни впрок сушат следующим образом. Берут самые спелые, не помятые вишни, раскладывают их на решете так, чтобы ягоды одна с другой не слипались, и ставят в протопленную и закрытую печь («в вольный дух») сушиться; через некоторое время ягоды перевернуть и снова поставить решето в печь. Вынув из печи, вишни остудить и хранить в сухом месте.

Можно сушить вишни на солнце, а потом досушивать в печи. Надо следить, чтобы вишни не пересушивались.

ГРУШИ МАРИНОВАННЫЕ

Груши зрелые, но крепкие обмыть, очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить сердцевину и сварить в эмалированной посуде до мягкости. Сваренные груши вынуть шумовкой на сито и облить холодной водой.

На каждый килограмм подготовленных груш взять 2 стакана отвара, в котором варились груши, всыпать в него сахар, вскипятить и охладить. Положить сваренные груши в холодный сироп и оставить в нем на одни сутки. Затем вынуть груши из сиропа, переложить в стеклянную банку, а в сироп влить винный уксус, вскипятить, охладить и залить груши сиропом.

Банки закрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в прохладном месте.

На 1 кг груш – 400 г сахару, 1/2 стакана уксуса.

ДЫНЯ МАРИНОВАННАЯ

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.

Сложить в небольшие стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Поставить банки в глубокую посуду и налить воды на уровень с дыней. На дно посуды подложить толстую бумагу, на которую поставить банки, и кипятить воду в течение 1 часа.

Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения. После этого банки вынуть из воды и вынести в холодное место.

Для приготовления маринада взять 1 стакан винного уксуса, 1 стакан воды, 3/4 стакана сахару, 2 ст. ложки меда, 2–3 гвоздики, немного корицы, душистого перца и 1/2 чайной ложки соли. Все это вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Маринованную дыню подают как салат к жареному мясу и птице.

На тираспольском консервном заводе им. 1 мая оборудован специальный цех для замораживания плодов, фруктов и овощей в свежем виде. На снимке: замораживание слив.

ВИНОГРАД МАРИНОВАННЫЙ

Большие кисти спелого, но твердого винограда, перебрав, уложить в банку и залить остуженным маринадом, в который можно добавить лимонную цедру. Банку покрыть пергаментной бумагой и хранить в холодном месте.

Для приготовления маринада на 1 кг винограда надо взять 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, чайную ложку соли, 200 г сахару, все это смешать и прокипятить.

Таким же способом можно мариновать сливы.

ГРИБЫ СОЛЕНЫЕ

Грибы перебрать и подготовить: рыжики обмыть и отрезать у них корешки; грузди, кроме того, положить на сутки в соленую кипяченую воду (на 1 л воды – 1 ст. ложку соли), затем откинуть на решето. Взяв сухую выпаренную кадку (или стеклянную банку), дно ее посыпать солью. Грибы укладывать рядами, шляпками кверху, каждый ряд пересыпая солью.

АБРИКОСОВЫЙ СОК

Фруктовые и ягодные соки – прекрасный освежающий и питательный напиток. Ассортимент соков с каждым годом расширяется. В 1938 г. консервная промышленность начала выпускать абрикосовый сок.

Абрикосовый сок – замечательный напиток. Он вырабатывается из протертых абрикосов, в которые добавляется 15-процентный раствор сахарного сиропа.

Сок сохраняет приятный вкус, цвет и аромат свежих абрикосов, содержит много витаминов.

СВЕЖИЕ СЛИВЫ, БЫСТРО ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Свежие сливы, быстро замороженные, на заводах предварительно очищены, отсортированы и тщательно промыты.

Аромат, цвет, вкус и все питательные свойства свежих слив сохранены быстрым замораживанием.

Быстро замороженные сливы содержат витамины А, В и С.

Перед употреблением ягоды необходимо оттаять.

Употребляются они с сахаром как десертное блюдо непосредственно после оттаивания.

Рекомендуются сливы также для приготовления мороженого, желе, киселей, компотов и начинок для пирогов.

Хранить в замороженном состоянии. Оттаявшие сливы хранить нельзя во избежание порчи. Вторично замораживать не следует.

Совет хозяйкам

Морковь, порей, петрушка, сельдерей, репа, пастернак хорошо сохраняются в подвале или в сухом теплом погребе, зарытые в песок. Коренья укладывают рядами, засыпая каждый ряд сухим песком. Последующий слой песку должен быть толще предыдущих.

Уложив плотно грибы, сверху положить хорошо пригнанный кружок, а на него гнет. Кадку можно наполнять грибами не сразу, а постепенно, по мере сбора грибов. Когда кадка будет полна, покрыть ее сверху чистым полотном, смоченным в соленой кипяченой воде, положить кружок с гнетом и поставить в холодное место. Зимой кружок и полотно следует время от времени промывать горячей водой.

На 1 ведро грибов – 300 г соли.

ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ

Мелкие крепкие грибы – белые, подберезовики, подосиновики и др. – очистить, промыть, отрезать корешки, а шляпки положить в горячую подсоленную воду и прокипятить. Потом грибы откинуть на дуршлаг или сито и обмыть холодной водой.

Приготовить маринад: уксус развести равным количеством воды, добавить пряности (перец горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику), а также сахар и соль. Маринад довести до кипения, положить в него грибы, проварить в маринаде в течение часа и охладите. После этого переложить грибы с маринадом в банку, сверху залить растительным маслом, покрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг грибов – 2 стакана уксуса, по вкусу – соль, сахар, пряности.

Севастопольский завод виноградных соков. На снимке: машина для мойки бутылок.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВКОНДИТЕР
КАКАО
НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
КАКАО
Экстра
КОНД. Ф-КА „КРАСНЫЙ ОКТЯБРЬ"
МОСКВА

Экстра

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

«Как-то я встретился с одним крупным врачом. Рассказываю ему, что мы развиваем производство консервов и будем выпускать диететические сорта для больных.

– Что вы, – отвечает этот врач, – разве можно есть консервы больному, он еще больше заболеет!..

Я предложил тогда врачу попробовать консервированную печень трески. Он попробовал и не мог нахвалиться.

– А знаете, – говорю я, – что в этих консервах 60% рыбьего жира. Вы рекомендуете больным детям пить мало приятный рыбий жир, который никто не любит, а об этих консервах не знаете. Он взял записную книжку и говорит:

– Я запишу.

Я дал ему попробовать консервированную кукурузу. Он не понял, что это такое. Объясняю: это свежая сахарная кукуруза, очень питательный продукт.

Попробовал и… одобрил».

А. Микоян.

Из речи на заседании Совета при наркоме пищевой промышленности 1 июля 1936 г.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Современная медицина считает необходимым пользоваться специальным лечебным питанием при самых различных заболеваниях. Такое питание само по себе служит важнейшим лечебным средством и в то же время усиливает благоприятное действие других способов лечения на организм (лекарств, физических методов лечения и пр.).

Организм больного особенно чувствительно реагирует на качество пищи. Поэтому выбор ее для больного в каждом случае нужно делать только по указанию врача, а приготовлять все лечебные блюда – путем специальной кулинарной обработки продуктов. Особенное значение при этом имеет как способ приготовления блюда, так и точное соблюдение его рецептуры.

Ниже читатели ознакомятся с рецептами диетических блюд и кратким способом их приготовления. Пользоваться этими блюдами можно, только получив указания врача о характере болезни и необходимом лечебном питании.

Например, среди приведенных блюд имеются такие, которые назначаются при остром катаре кишок и поносе (острый колит): слизистый рисовый суп на воде, мясной бульон с рисовой слизью, черничный кисель, кисель из желудёвого кофе или красного вина. В тех случаях, когда больному воспрещено употреблять в пищу мясные супы (при болезнях печени, почек, подагре и пр.), можно пользоваться приведенными рецептами вегетарианских супов – овощных, ягодных и фруктовых. Для питания лиц, которым запрещено есть жареное мясо, указаны рецепты приготовления вареного мяса: например, вареного мяса с овощами, мясных паровых котлет.

Печатаемые ниже рецепты далеко не исчерпывают всех рецептов блюд, применяемых в лечебном питании.

Здесь даны лишь те, которые наиболее часто назначаются для питания больного.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

РИСОВЫЙ СУП НА ВОДЕ

Хорошо промытый рис положить в кипящую воду и варить в течение 45 мин. Затем протереть сквозь сито, процедить и по вкусу посолить.

Перед едой положить в тарелку масло (куском).

На 3 стакана воды – 2 ст. ложки рису, 2 чайных ложки сливочного масла.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Советская хлебопекарная промышленность вырабатывает для диетического питания значительное количество различных изделий (хлеб, печенье, сухари и пр.), краткая характеристика которых приводится ниже. Больным употреблять тот или иной сорт диетического хлеба нужно только по совету врачей.

Воздушный хлеб выпекают из хорошо проработанной сырой клейковины, смешанной с мукой из сухой клейковины. Хлеб имеет форму палочек, обсыпанных маком; поверхность его отличается своеобразным матовым блеском. В хлебе содержится 15 проц. углеводов.

Воздушный хлеб благодаря содержанию в нем небольшого количества влаги может продолжительное время храниться без изменений; рекомендуется больным сахарной болезнью (диабетом).

Белково-пшеничный хлеб (для больных диабетом) выпекается из сырой клейковины и пшеничной муки с добавлением животного масла, соли и сахарина. Содержит 20–25 проц. углеводов.

Белково-отрубяной хлеб вырабатывается из сырой клейковины, пшеничных отрубей и пр. с большим количеством животного масла. Содержит 15–20 проц. углеводов. Рекомендуется больным диабетом.

Хлеб «Грахам» выпекается из дробленого зерна пшеницы и пшеничной муки. Благодаря добавлению тмина хлеб имеет приятную остроту.

Рекомендуется страдающим запором, вялостью желудка и кишок.

Ахлоридный (бессолевый) хлеб выпекается на молочной сыворотке; она делает его пористым, придает ему особый вкус, при котором не ощущается отсутствие соли.

Рекомендуется страдающим болезнями почек и печени.

(Продолжение на следующей странице)

ПЕРЛОВЫЙ СУП НА ВОДЕ

Хорошо промытую перловую крупу залить холодной водой и поставить на 2–3 часа для размачивания. Далее, не сливая воду, накрыть кастрюлю крышкой и варить не менее 3 час. до полной готовности крупы. Чтобы суп был более густым, крупу протереть сквозь сито, часто ударяя рукой по его краю, после чего прогреть на огне.

Процеженную слизь по вкусу посолить. Перед едой положить в тарелку масло (куском).

На 4 стакана воды – 2 ст. ложки перловой крупы, 2 чайных ложки сливочного масла.

МЯСНОЙ БУЛЬОН С РИСОВОЙ СЛИЗЬЮ

Промытое мясо залить 2 1/2 стаканами холодной воды и варить не менее 1 1/2–2 час.

Хорошо промытый рис положить в кипящую воду (1 1/2 стакана) и варить 45 мин. После этого рис протереть сквозь сито и смешать с процеженным бульоном. Посолить по вкусу.

Перед едой положить в тарелку масло (куском).

На 100 г мяса с косточкой – 1 ст. ложку рису, 1 чайную ложку сливочного масла и 4 стакана воды.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БУЛЬОН

Очистить и разрезать на куски морковь, брюкву и капусту, залить водой и варить в течение 20 мин., затем добавить очищенный и нарезанный картофель и варить еще 25 мин. В отваренные овощи положить салат и, накрыв крышкой, кипятить 5 мин.

После этого бульон процедить, посолить и перед подачей на стол положить в него масло.

На 100 г картофеля – 1/2 шт. моркови (приблизительно 25 г), 25 г цветной капусты, 10 г сельдерея и петрушки, 20 г брюквы или репы, 5 г салата, 2 чайных ложки сливочного масла, 3 стакана воды.

СУП-КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ ИЛИ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Очищенную капусту положить в кипящую воду (1 1/2 стакана) и варить 40 мин. в закрытой кастрюле. Слить отвар, а капусту протереть сквозь сито.

Хорошо промытый рис положить в кипящую воду (2 стакана) и варить 45 мин. Не сливая воды, процедить сквозь сито, смешать с протертой капустой, хорошо прогреть, не доводя до кипения. Добавить теплое молоко, смешанное с яйцом.

Предварительно яйцо надо взбить веничком или вилкой, развести теплым молоком и процедить. Перед подачей положить в суп масло (кусок).

На 100 г цветной или белокочанной капусты (очищенной) – 1 ст. ложку рису, 1 1/2 чайных ложки масла, 3 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 1/4 яйца.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

Шинкованную свеклу слегка посолить, полить разведенной в воде лимонной кислотой или слабым уксусом, перетереть и в кастрюле, накрытой крышкой, поставить тушить в масле, добавив небольшое количество воды, в течение 20 мин. Затем прибавить шинкованной моркови и других кореньев и тушить еще 10 мин. В приготовленные овощи положить шинкованную капусту, залить водой и дать прокипеть 10 мин. После этого в борщ надо положить нарезанный картофель и варить до готовности. Посолить по вкусу и добавить помидоры, нарезанные дольками.

Перед подачей на стол положить в борщ сметану и рубленую зелень.

На 3 стакана воды – 100 г свежей капусты, по 50 г свеклы и картофеля, 15 г моркови, 10 г петрушки, 5 г зелени укропа, 1/2 помидора, 2 чайных ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сметаны, лимонную кислоту по вкусу.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ЩИ

Очищенные корнеплоды нарезать дольками и тушить, добавив сметаны, масла и небольшое

ДИЕТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

(Продолжение)

Французские булочки приготовляются из теста с пониженной кислотностью. Булочки имеют кислотность не выше 2 градусов.

Рекомендуются страдающим разными формами язвы желудка и повышенной кислотностью.

Белково-пшеничное печенье вырабатывается на сахарине из пшеничной муки, сырой клейковины, лесных орехов и животного масла.

Печенье содержит от 5 до 15 проц. жиров и не свыше 30 проц. углеводов.

Рекомендуется лицам, страдающим нарушением обмена веществ.

Ореховое печенье готовится на сахарине из молотых лесных орехов, животного масла, яиц и пр.

Это печенье очень хрупкое, питательное, имеет своеобразный вкус и содержит минимальное количество углеводов (не свыше 2 проц.).

Упаковывается в коробки по 100 г. Рекомендуется больным, страдающим неправильным обменом веществ.

Овсяное печенье обладает высокой питательностью. В его состав входят пшеничная и овсяная мука, сахар, масло. Печенье содержит большое количество белков, жиров и углеводов. На вкус оно очень сладкое и благодаря сочетанию ванилина, молотого изюма и корицы имеет исключительно приятный аромат.

Рекомендуется малокровным, худосочным, истощенным.

Сухой бисквит для выздоравливающих готовится из взбитых желтков с сахаром, и отдельно взбитых белков с добавлением пшеничной муки наилучшего качества. Бисквит очень легок, питателен и содержит большое количество белков и углеводов.

Бисквит упаковывается в коробки по 100 и 200 г, рекомендуется малокровным, худосочным и людям, перенесшим тяжелые заболевания.

(Окончание на следующей странице)

ДИЕТИЧЕСКИЕ ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

(Окончание)

Диабетический торт содержит минимальное количество углеводов (1–3 проц.). Основа торта приготовляется из молотого миндаля. Диабетический торт по вкусу и внешнему оформлению почти не отличается от обычного торта. Благодаря большому содержанию жира торт очень питателен.

Рекомендуется больным диабетом.

Сухари ванильные очень вкусны и ароматичны. В их состав входит концентрат витамина С.

Рекомендуются лицам, находящимся в условиях, когда в пище ощущается недостаток витамина С.

Сливочные сухари с витамином С незаменимы для экспедиций, очень питательны, приятны на вкус.

Сушки с яичной скорлупой выпекаются, как обычные сушки, но с добавлением яичной скорлупы (10 проц.), которая содержит соли кальция.

Рекомендуются больным рахитом и детям, предрасположенным к рахиту.

Крокеты с витамином С вкусны и ароматичны. В килограмме крокетов содержится 26 человеко-доз противоцинготного витамина С. Упаковываются в коробки по 100 г.

СТЕРИЛИЗОВАННОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

Компотный цех симферопольского консервного завода «Трудовой Октябрь» вырабатывает новый вид консервов – «стерилизованное фруктовое пюре». Это пюре является полуфабрикатом для детских и диетических блюд: киселей, муссов и т. д.

Пюре готовится исключительно из фруктов и ягод с большим содержанием витаминов: вишен, слив, яблок, абрикосов и персиков.

количество воды, в закрытой кастрюле в течение 20–25 мин., после чего добавить крупно нарезанную капусту.

Все овощи залить кипящей водой, кастрюлю закрыть, дать прокипеть 10 мин., добавить нарезанный картофель и варить, закрыв крышкой, до готовности. Посолить по вкусу, положить мелко нарезанные свежие яблоки и помидоры. Перед едой посыпать рубленой зеленью.

На 3 стакана воды – 50 г картофеля, 25 г моркови, 15 г петрушки, 5 г сельдерея, 1/2 помидора, 1/4 свежего яблока, 5 г зелени петрушки или укропа, 2 чайных ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сметаны.

ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Салат и укроп мелко нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, желток протереть сквозь сито, а белок изрубить. Сырой картофель также нарезать мелкими кубиками, сварить до готовности, отцедить и дать остыть. Протертый желток смешать со сметаной, развести фруктовым настоем, положить в полученную смесь все приготовленные продукты, соль и лимонную кислоту (по вкусу) и поставить в холодное место.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять 100 г яблок или 30 г сухих фруктов, залить 2 стаканами кипятку и в закрытой кастрюле настоять в течение 3–4 час. После этого охладить и процедить.

На 2 стакана фруктового настоя – 1 яйцо, 1 огурец, полкартофелины, 10 г салата, 5 г укропа, 2 ст. ложки сметаны, лимонный сок (по вкусу).

МАЛИНОВЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

Очищенную и промытую малину размять и отжать через марлю или частое сито. Полученный сок поставить в холодное место. Отжатые ягоды залить стаканом воды, дать прокипеть в течение 5 мин., процедить и поставить на холод.

Хорошо промытый рис положить в кипящую воду (1 1/2 стакана) и варить 45 мин.; не отцеживая, протереть сквозь частое сито, добавить сахар, охладить и смешать с охлажденным малиновым отваром и сырым соком. Перед едой положить в суп сметану.

Белый хлеб нарезать мелкими кубиками, слегка подсушить в духовом шкафу на сухом противне. Полученные гренки подавать на отдельной тарелочке.

На 150 г свежей малины – по 1 ст. ложке рису, сахару и сметаны, 50 г белого хлеба, 2 1/2 стакана воды.

ФРУКТОВЫЙ СУП

Сухие фрукты хорошо промыть, очистить от косточек, нарезать, положить в кастрюлю и залить кипящей водой. Туда же положить сахар, закрыв крышкой, настаивать в течение 2 час. на краю плиты или на слабом огне, не давая кипеть. Снять с плиты, добавить свежие шинкованные с кожурой яблоки и корицу и поставить в холодное место.

На 2 стакана воды – 50 г сухих фруктов, 100 г свежих яблок, 1 ст. ложку сахару, 5 г корицы (палочкой).

Молочные заводы выпускают несколько сортов диетического молока.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

МЯСНЫЕ КНЕЛИ (КЛЕЦКИ)

Мякоть мяса, очищенную от жира и сухожилий, провернуть 3–4 раза через мясорубку. Хорошо промытый рис разварить в 1/2 стакана воды до мягкости в виде густой каши-размазни, протереть сквозь сито, дать остыть и в холодном виде смешать с мясом. Полученную смесь положить в кастрюлю и хорошо выбить деревянной веселкой, посолить и выложить ложкой в форме кнелей (клецок).

Кнели положить на смоченную водой сковороду, залить холодной водой и дать прокипеть 5–10 мин.

Сваренные кнели вынуть из воды и подать с маслом (куском).

ДИЕТИЧЕСКИЕ БИСКВИТЫ

Кондитерская промышленность выпускает специальные сорта диетических бисквитов:

«лаун-теннис» – с повышенным содержанием жиров и сахара;

«режим» – с повышенным содержанием крахмала и пониженным содержанием жиров;

«Альберт» – детское печенье, которое выпекается из высокосортной пшеничной муки с добавлением сахара и сливочного масла;

«Мария» – детское печенье из высокосортной пшеничной муки, сахара, сливочного масла и яиц.

На 150 г говяжьего мяса-мякоти – 1/2 ст. ложки рису, 2 чайных ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды.

ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ

Приготовить мясную рубку с рисом так же, как и для кнелей, выложить в миску или на тарелку, смоченную водой, размешать и выбить ложкой. Разделить на две части, придать каждой из них форму котлет, положить последние на дно кастрюли, налить воды, примерно на 1/2 см выше котлет, и дать прокипеть при закрытой крышке 15–20 мин., доведя до готовности.

Перед едой положить в тарелку масло (куском).

На 150 г мяса – 1/2 ст. ложки рису, 2 чайных ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды.

ВАРЕНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ

Мясо положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она едва покрыла его, и варить в течение 45 мин., после чего вынуть и разрезать на 2–3 куска.

Очищенный картофель нарезать на дольки и запечь в духовом шкафу на сковороде, слегка смазанной маслом.

Капусту нарезать небольшими кусками-пластинками и варить 15–20 мин. в 1/2 стакана воды. Затем отвар отцедить, морковь и коренья нарезать на дольки и тушить, добавив сметаны и капустного отвара, 25–30 мин.

После этого положить картофель и капусту, все перемешать и посолить. На дно кастрюли положить масло, разложить куски мяса, покрыть тушеными овощами и тушить 5–10 мин.

Перед едой посыпать мелко рубленой зеленью.

На 150 г мяса-мякоти – по 1/2 картофелины и моркови, 20 г капусты, 1/4 сельдерея, 1/2 петрушки, 10 г зелени, 1 ст. ложку сметаны, 2 чайных ложки масла.

СТУДЕНЬ ИЗ МЯСА И ТЕЛЯЧЬИХ НОЖЕК

Залить ножки холодной водой и варить 1 1/2 часа в закрытой кастрюле, после чего добавить мясо и варить еще 1 час.

Готовое мясо вынуть из бульона и мелко изрубить. В горячий бульон добавить размоченный в холодной воде желатин, дать ему раствориться, процедить и смешать с рубленым мясом.

Посолить по вкусу, вылить в форму, дать застыть.

На 100 г мяса-мякоти – 100 г телячьих ножек (без костей), 3 г желатина, 3 стакана воды.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Все овощи нужно очистить и нарезать на крупные дольки. Картофель испечь в духовом шкафу на сковороде, слегка смазанной маслом. Морковь и коренья тушить в масле с небольшим количеством воды в течение 20–25 мин., добавить кабачки и тушить до готовности. В готовые овощи положить картофель и вареную цветную капусту.

Подсушенную муку развести отваром цветной капусты и сметаной. Полученным соусом залить овощи, посолить, сверху положить нарезанные помидоры и тушить в закрытой кастрюле 5–10 мин.

Перед едой рагу посыпать рубленым салатом и укропом.

Для рагу взять 1 1/2 шт. картофеля, по 1/2 моркови и петрушки (корень), 50 г цветной или белой капусты, 40 г кабачков или тыквы, 10 г салата, 5 г зелени укропа или петрушки, 1/2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, по 2 чайных ложки сливочного масла и белой муки.

ПУДИНГ ИЗ БРЮКВЫ

Мелко нарезать очищенную брюкву и положить в кастрюлю, в которую добавить по 1/2 столовой ложки масла и сметаны, немного воды и поставить тушить, чтобы брюква стала мягкой.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ В СССР

Охват трудящихся лечебным питанием в СССР увеличивается из года в год: в 1931 г. им пользовалось 215 тыс. человек, в 1932 г. – 382 тыс., в 1933 г. – 500 тыс., в 1934– 1936 гг. – 590–600 тыс. человек. Этот рост продолжался и в последующие годы.

Научные институты питания, кроме всесоюзного в Москве, имеются еще в Ленинграде, Тбилиси, Киеве, Одессе, Ростове-на-Дону, Новосибирске. Эти институты занимаются изучением и разработкой всего круга вопросов, связанных с рациональным питанием как здорового, так и больного человека, в зависимости от возрастных, профессиональных и других особенностей.

Чрезвычайно видное место в работе институтов занимают вопросы лечебного питания, поскольку оно является могучим терапевтическим фактором и сейчас широко внедряется.

По данным Всеукраинской конференции, эффективность лечебного питания при язвах и гастритах составляет 70 проц., при болезнях печени – 80 проц.

У некоторых больных лечение медикаментами или физиотерапией дает положительный результат только при одновременном применении лечебного питания. Так, при тяжелых заболеваниях сердца с большими отеками сердечные средства (дигиталис, строфант) иной раз уже не оказывают действия. Но нередко те же медикаменты делаются эффективными, если больного перевести на соответствующую диету. При некоторых воспалительных процессах брюшины физиотерапия (например, горное солнце) дает очень хорошие результаты только в том случае, если больному назначается особая диета (например, противовоспалительная).

Клиники лечебного питания в Москве и других городах изучили и разработали пищевые режимы при инфекционных заболеваниях, ранениях и костных переломах, заболеваниях кожи и пр.

КЕФИР

Кефир отлично усваивается человеческим организмом. Кефир приятен на вкус. Кефир – освежающий питательный диетический напиток. Все это позволяет отнести кефир к разряду особенно ценных молочных продуктов.

В продажу кефир поступает разной крепости: однодневный – слабый, двухдневный – средний, трехдневный – крепкий. В зависимости от крепости кефир различно действует на кишечник человека: слабый кефир оказывает послабляющее действие, крепкий, наоборот, закрепляющее.

Кефир полезно употреблять при многих болезнях. В частности, врачи рекомендуют его в тех случаях, когда требуется восстановить силы, при малокровии и т. д.

Кефир вырабатывается из пастеризованного молока с применением заквасок, приготовленных из кефирных грибков и дрожжей.

Родиной кефирных грибков являются северные склоны Кавказского хребта. Отсюда кефир распространился по другим районам страны, а затем и по всему земному шару. Первое сообщение о кефире в Кавказском медицинском обществе относится к 1867 г.

После этого положить мелко шинкованные яблоки и тушить еще 5–10 мин., затем туда же положить манную крупу и сахар, хорошо смешать и дать постоять на краю плиты до тех пор, пока манная крупа будет готова (примерно 10 мин.). Сняв с плиты, добавить желток и взбитый в пену белок, смешать и посолить.

В смазанную маслом форму выложить массу, загладить верх ножом, залить оставшимися сметаной и маслом и запечь в духовом шкафу.

На 200 г брюквы – 200 г свежих яблок, по 1 ст. ложке сахару, масла, сметаны и манной крупы, 1/2 яйца.

ГУСТОЕ ЯБЛОЧНОЕ ВЫПАРЕННОЕ ПЮРЕ

Яблоки испечь в духовом шкафу или на пару, протереть сквозь сито, смешать с сахаром и дать им прокипеть 15–20 мин., изредка помешивая, чтобы избежать подгорания.

На 250 г свежих яблок – 1 ст. ложку сахару.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЯБЛОК (бессолевой)

Мелко нашинкованную капусту сбрызнуть уксусом, разбавленным водой, и перетереть, смешать с шинкованными яблоками и сметаной, уложить горкой на тарелку и сверху посыпать рубленым салатом.

Вместо уксуса можно взять фруктовый или ягодный сок и 1/4 лимона или 20 г клюквы и смешать с капустой и яблоками.

На 100 г свежей белой капусты и 100 г свежих яблок – 1 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки уксуса, чайную ложку воды, 5 г салата.

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (бессолевые)

Шинкованную морковь тушить в небольшом количестве воды до мягкости, всыпать манную

крупу и проварить вместе с морковью в течение 10 мин.

После этого выложить морковь на смоченную холодной водой доску и охладить.

Нашинковать сырые яблоки, перемешать с морковью и корицей, смочив руки водой, разделать котлеты, обвалять их в сухарях из бессолевого хлеба и обжарить на масле.

На 200 г моркови и 125 г яблок – 25 г манной крупы, 10 г сухарей, 15 г сахару, 3 чайных ложки масла, 3 г корицы.

КРЕМ ИЗ ЖЕЛУДОВОГО КОФЕ

Разварить рис в 1/2 стакана воды и протереть сквозь частое сито. В 1/2 стакана воды заварить кофе, смешать его с рисом, добавить сахар, размоченный в холодной воде желатин, поставить на огонь и прогреть.

Когда сахар и желатин растворятся, всю массу процедить сквозь частое сито, поставить на холод, добавить сливки и взбивать веничком до получения пены.

При остывании вылить в форму и дать застыть.

Прежде чем крем выложить из формы, необходимо ее обмакнуть в теплую воду.

На 1 стакан воды – по 1 чайной ложке желудёвого кофе, рису и сливок, 1 ст. ложку сахару, 3 г желатина.

ЖЕЛЕ ИЗ КРАСНОГО ВИНА

Размоченный в холодной воде желатин положить в кипяток (1/2 стакана), добавить сахар, дать ему раствориться, процедить и остудить до комнатной температуры. Добавить вино, вылить в форму и дать застыть.

На 1/3 стакана красного вина – 1/2 стакана воды, 1 ст. ложку сахару, 3 г желатина.

СЛАДКИЕ ЛЕКАРСТВА

Касторка, рыбий жир, английская соль и другие лекарства нередко отпугивают от себя маленьких, да и взрослых больных, а между тем прибегать к ним приходится довольно часто.

Чтобы облегчить и детям, и взрослым лечение, кондитерская промышленность освоила производство сладких лекарств.

Не утрачивая своих лечебных свойств, неприятные на вкус снадобья превращаются в лакомства.

В настоящее время вырабатываются следующие виды сладких лекарств:

лепешки эвкалипто-ментоловые,
мармелад с тмином,
лепешки эвкалиптовые,
слабительный мармелад (с добавлением экстракта крушины),
слабительный шоколад,
мятные лепешки,
драже мятное,
карамель «сливочная» (с глицерофосфатом кальция),
карамель «шоколадная» (с ферратином),
карамель «шоколадная» (с фитином),
мармелад с экстрактом шиповника,
шоколадные конфеты и драже с витаминами,
шоколад «Артек», содержащий железо и фосфор,
шоколад «кола» и ряд других.

Все сладкие лекарства следует принимать только по указанию врачей.

ВАРЕНАЯ КОЛБАСА ИЗ ЦЫПЛЯТ

Вареная колбаса из цыплят, выпускаемая фабриками Главного управления яично-птичной промышленности Наркоммясомолпрома СССР, служит прекрасным питанием для детей, легко усваивается организмом.

На каждые 100 кг сырья для вареной колбасы идет 20 кг филейного куриного мяса, 65 кг мяса цыплят (без кожи), 10 кг обычного куриного мяса (без кожи), 2 кг сливочного масла высшего сорта, 1 кг меланжа, 2 кг пшеничной муки, а также 12 л цельного молока, 2 кг соли, 100 г сахару, 40 г перцу и пр.

ЧЕРНИЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Тщательно промытую чернику залить стаканом кипятку, вскипятить, на 15–20 мин. отставить на край плиты, дать настояться при закрытой крышке.

Процедить, положить сахар и еще раз вскипятить.

Отдельно в 1/2 стакана холодной воды развести картофельную муку, процедить, вылить в кипящий отвар, тщательно размешать ложкой или веничком, чтобы получилась густая масса.

На 1 ст. ложку черники – 2 чайных ложки картофельной муки, 1 ст. ложку сахару, 1 1/2 стакана воды.

ПИЩА РЕБЕНКА

«Купцы и фабриканты фальсифицируют все съестные припасы самым беззастенчивым образом, совершенно не соображаясь с здоровьем тех, кому придется это есть».

Ф. Энгельс

«Положение рабочего класса в Англии».

«Борьба за высокое качество пищевых продуктов – центральная задача всех работников пищевой промышленности.

Забота о качестве пищевых продуктов – это забота о здоровье трудящихся».

А. Микоян

Речь на заседании Совета при наркоме пищевой промышленности СССР.

ПИЩА РЕБЕНКА

От правильного питания ребенка зависят его нормальный рост и здоровье. Организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, если питание его поставлено рационально. Пищеварительные органы ребенка нежны, и не все сорта пищи годятся для него.

В организме ребенка идет усиленный рост всех тканей и органов. Пища должна дать детскому организму все необходимое для его роста и развития. Поэтому вместе с возрастом прежде всего должно неизменно увеличиваться количество пищи.

Обычно количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии – калориях. Например, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1 г масла – 7 1/2 калорий, 1 г мяса – около 1 калории, 1 г сахару – около 4 калорий, 1 г пшеничного хлеба – немного больше 2 калорий и т. д.

Для ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет пища должна содержать 1000 калорий в день, от 3 до 8 лет – 1200–1800 калорий, от 8 до 11 лет – 1800–2300 калорий и от 11 до 14 лет – 2300–2600 калорий.

Но важно не только количество калорий. Необходимо, чтобы пища ребенка содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм. Это – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества (соли) и вода.

Источником получения белка для человеческого организма могут быть такие продукты, как мясо, рыба, молоко, яйца (животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе. Углеводы – это прежде всего сахар. Они есть также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах и фруктах.

Новорожденный ребенок первые месяцы питается почти исключительно молоком. Но он растет и развивается нормально. Это потому, что молоко содержит в себе все вещества, необходимые для организма ребенка.

Ребенок растет, и наступает время прикорма. Набор продуктов для ребенка от года до полутора лет должен быть уже весьма разнообразен. Сюда входит, кроме молока – основного продукта питания, немножко творога, мяса, пшеничного хлеба, сахару; входят крупы – манная, гречневая, рис; из овощей – картофель, капуста, морковь, свекла; фрукты свежие и сухие; печенье и пр.

При этом обычно нет необходимости готовить для ребенка все эти блюда отдельно. Ему можно дать ложку или две овощного супа, приготовленного для общего стола, кусочек супового мяса и т. д. Нужно готовить дополнительно, само собой разумеется, лишь такие блюда, как манная каша, кисели и т. д.

Ребенку от 1 1/2 до 3 лет сверх всего этого дают сметану, маленький ломтик сыра, немного ржаного хлеба. Ребенку постарше можно давать рыбу, различные крупы, консервированные фрукты, компоты.

Основным же продуктом должно оставаться молоко. До 7 лет ребенок должен ежедневно получать не меньше 3 стаканов молока или же 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок и, примерно, 1/2 стакана творога. При замене молочных продуктов

даже такими полноценными продуктами, как мясо, рыба, яйца, снижается накопление белка в организме, а следовательно, значительно хуже покрываются потребности его роста.

Мясо или рыбу ребенку в возрасте от 1 года до 3 лет можно давать только в очень ограниченном количестве (не больше 50 г). Яйца детям в этом возрасте следует давать только как приправу (1/3 яйца в день). Постепенно, соответственно с возрастом ребенка, в его рационе количество мяса и яиц увеличивается. Ребенку от 8 до 11 лет рекомендуется в день давать 100 г мяса, 75 г рыбы, 1 яйцо.

Не следует давать слишком жирную пищу. В детском питании рекомендуется употреблять главным образом молочные жиры: сливочное масло, сметану, сливки. Эти жиры содержат в себе необходимые ребенку витамины А и D. Первый из них способствует росту ребенка, второй – предохраняет от рахита. Чтобы витамины не погибли под влиянием температуры, масло надо класть в уже приготовленную пищу, лучше всего – прямо в тарелку ребенка.

Овощи и фрукты для детского стола обязательны. Они содержат необходимый для жизни витамин С, а также весьма ценные минеральные вещества. Уже в рационе питания маленьких детей (от 1 года до 3 лет) количество фруктов должно быть не менее 100 г в сутки, а может быть значительно большим – 200–250 г. В готовую пищу ребенку можно добавлять фруктовый или ягодный сок.

Для приготовления сока надо брать только те фрукты и ягоды, которые можно мыть. Тщательно промыв в холодной воде фрукты и ягоды, ошпарьте кипятком, затем натрите на терке и отожмите через марлю. Соки следует готовить перед самым кормлением ребенка, а не заблаговременно, чтобы избегнуть загрязнения, брожения и т. п. Лучше, конечно, покупать соки промышленного производства.

Овощей детям от 1 года до 3 лет нужно давать 150–200 г, от 3 до 8 лет 250–350 г, детям школьного возраста – 350–500 г. Часто матери жалуются, что дети не любят овощей. Это ошибка взрослых. Надо только готовить овощи в виде разнообразных блюд, которые и дети и взрослые едят охотно. При этом, чтобы не разрушать содержащиеся в продуктах витамины, следует избегать излишнего вымачивания и кипячения овощей. Приготовляя овощные блюда, надо плотно закрывать посуду, так как кислород из воздуха способствует разрушению витаминов.

Повторение одних и тех же блюд приводит к снижению аппетита у детей, к худшему усвоению пищи. Поэтому разнообразьте пищу, разнообразьте набор продуктов, разнообразьте меню.

При плохом аппетите у детей, начиная с трехлетнего возраста, им можно давать, правда в небольшом количестве, такие продукты, как хорошо вымоченная селедка, квашеная капуста, соленые огурцы или же голландский сыр, вареную нежирную ветчину, зернистую или кетовую икру. Но норма этих продуктов должна быть не выше 10–15 г.

Сладости и сладкие блюда необходимы детям. Наиболее подходящими для них являются блюда или кондитерские изделия из фруктов или фруктовых соков.

Не следует давать ребенку много какао или шоколаду. Эти продукты, наряду с питательными веществами, содержат вещества, которые, если их есть в большом количестве, могут нанести вред здоровью ребенка. Достаточно давать эти продукты раз в шестидневку.

Ниже мы печатаем несколько примерных рецептов детских блюд.

МАННАЯ КАША

В молоко добавить 1/4 стакана воды и довести до кипения. В кипящую смесь медленно всыпать манную крупу, все время помешивая, добавить сахар и щепотку соли и варить на слабом огне 10–15 мин. Перед подачей на стол заправить маслом.

На 3/4 стакана молока – 3 чайных ложки манной крупы, 1/2 чайной ложки сахару, 1 чайную ложку масла.

ВЗБИТАЯ МАННАЯ КАША

В молоко добавить 1/4 стакана воды и довести до кипения. В кипящую смесь медленно всыпать манную крупу и, все время помешивая, варить 10–15 мин. Желток яйца растереть с сахаром добела, добавить лимонный сок и цедру, влить все это в кашу и тщательно взбивать веничком до тех пор, пока каша не остынет. В остывшую кашу добавить круто взбитый белок.

На 3/4 стакана молока – 5 чайных ложек манной крупы, 3 чайных ложки сахару, 1/2 яйца, 1/4 лимона.

ПРОТЕРТАЯ РИСОВАЯ КАША

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (1/2 стакана) и варить до полуготовности. Добавить часть молока и продолжать варить, пока рис не будет готов.

Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить оставшимся молоком, добавить соль, сахар и еще раз прокипятить, разбивая лопаточкой или ложкой. Перед подачей на стол заправить кашу маслом.

На 3/4 стакана молока – 1 ст. ложку рису, по 1 чайной ложке сахару и масла.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Картофель очистить, промыть, залить стаканом холодной воды и сварить до мягкости. Отвар отцедить, а сваренный картофель протереть через сито. Полученное пюре развести слитым

ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНАМИ

С каждым годом получают все большее и большее распространение пищевые продукты, содержащие витамин С.

В Наркомздраве СССР разработан простой способ приготовления из плодов шиповника плиток-концентратов с витамином С. Плитки эти являются не только отличным противоцинготным средством. Они могут быть с успехом использованы при нарушениях обмена веществ, болезнях печени и общем упадке сил. Плитки, приготовленные из плодов шиповника, завариваются, как чай. Их можно добавлять также в различные пюре, кондитерские изделия и во всякую пищу, в которой мало витаминов.

Каждая плитка концентрированных плодов шиповника весит 80 г.

Совет хозяйкам

На скорлупе яйца есть микробы. Поэтому, прежде чем разбить яйцо, – обязательно вымойте его.

ПРИМЕРНОЕ ШЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 1/2 ДО 3 ЛЕТ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко и хлеб с маслом.

Второй завтрак

Каша манная.
Чай с хлебом.

Обед

Суп овощной протертый. Мясные котлеты с картофельным пюре. Фруктовый сок.

Полдник

Молоко с печеньем.

Ужин

Котлета морковно-яблочная со сметаной. Компот.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко и хлеб с маслом.

Второй завтрак

Творог сладкий. Кофе, хлеб.

Обед

Суп картофельный на мясном бульоне. Мясо-капустная запеканка. Кисель.

Полдник

Чай и хлеб с медом, фрукты.

Ужин

Манный пудинг с яблоками.
Компот из свежих фруктов.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко с печеньем.

Второй завтрак

Овощное пюре. Какао.

Обед

Суп рисовый. Картофельная мясная запеканка. Компот протертый.

Полдник

Чай с бисквитом.

Ужин

Вермишель с сыром.
Свежие фрукты протертые.

отваром и молоком, добавить соль и еще раз вскипятить.

Перед подачей суп заправить яичным желтком, растертым с маслом. Вместо яичного желтка суп можно заправить морковным соком.

На 1/2 стакана молока – 2 шт. картофеля, чайную ложку масла, 1/2 яйца.

ОВОЩНОЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить холодной водой (1 1/2 стакана) и сварить до мягкости. Отвар отцедить, сваренные овощи протереть через сито. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз дать вскипеть. Перед подачей заправить суп маслом и сметаной.

На 1 шт. картофеля – 1/3 моркови, 50 г белокочанной капусты, 1 чайную ложку масла, 1 ст. ложку сметаны.

РИСОВЫЙ СУП (ПРОТЕРТЫЙ)

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду (один стакан) и варить до мягкости. Сваренный рис протереть через сито, разбавить молоком, положить сахар и соль и еще раз дать вскипеть, разбивая лопаточкой. Перед подачей суп надо заправить маслом.

На 1 ст. ложку рису – 3/4 стакана молока, по 1 чайной ложке сахару и масла.

МЯСНОЕ СУФЛЕ

Мясо тщательно промыть, разрезать на мелкие куски, залить холодной водой (1 1/2 стакана) и варить до готовности. Вареное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить масло, сметану, желток яйца, соль и размешивать, разбавляя бульоном, пока не образуется пюреобразная масса.

СССР Наркомпищеторг РСФСР
РОСГЛАВКОНДИТЕР
ЯБЛОЧНОЕ ПОВ
Повидло
ЯБЛОЧНОЕ

Затем добавить круто взбитый белок, всю смесь выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

На 100 г мяса – 1/2 яйца, 2 чайных ложки масла, 1 чайную ложку сметаны.

МАННЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар, щепотку соли и варить до готовности. В готовую кашу положить масло, желток яйца и хорошо перемешать. Белок яйца круто взбить и также перемешать с остуженной кашей.

Очищенные яблоки нашинковать и тушить с сахаром на медленном огне. Формочку смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее слой манной каши, на него положить слой яблок и покрыть слоем манной каши. Верх полить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

На 5 чайных ложек манной крупы – 3/4 стакана молока, 1/2 яйца, 4 чайных ложки сахару, 1 яблоко, 3 чайных ложки масла.

КАПУСТНЫЕ ОЛАДЬИ

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке (1/4 стакана) до мягкости. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом, сковороду, придавая форму оладий. На стол к оладьям подать сметану.

На 200 г капусты – 1/2 яйца, 1 чайную ложку сухарей, 2 чайных ложки масла, 1 ст. ложку сметаны, 1/4 стакана молока.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

Морковь очистить, промыть, натереть на терке, положить в кастрюлю, влить воды (1/4 стакана) и тушить до полуготовности. После этого в кастрюлю с морковью положить очищенные нашинкованные яблоки и продолжать тушить до мягкости. Затем всыпать манную крупу, добавить соль, сахар и проварить в течение 5 мин., все время помешивая, чтобы избежать образования комков.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко и хлеб с маслом.

Второй завтрак

Творог. Кофе с хлебом.

Обед

Суп картофельный протертый на мясном бульоне.
Рулет мясной с морковью.
Свежие фрукты протертые.

Полдник

Чай с белым хлебом и вареньем, фрукты.

Ужин

Каша гречневая с молоком.
Кисель клюквенный.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко и хлеб с маслом.

Второй завтрак

Каша рисовая протертая.
Чай с хлебом.

Обед

Бульон с фрикадельками.
Капустные котлеты.
Пюре из свежих фруктов.

Полдник

Чай и хлеб с медом.

Ужин

Омлет с картофелем.
Компот из свежих фруктов.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Первый завтрак

Молоко и хлеб с маслом.

Второй завтрак

Картофельное пюре. Кофе.

Обед

Борщ вегетарианский со сметаной.
Творожники со сметаной.
Компот протертый.

Полдник

Чай с бисквитом.

Ужин

Вермишель с молоком.
Пюре из свежих фруктов.

ДЕТСКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МУКА

Московский пищевой комбинат им. Микояна недавно начал вырабатывать детскую питательную муку. Эта мука является лучшим средством для укрепления организма детей. В рецептуру детской муки входят пшеничная мука 30-процентного помола, сахарная пудра, яйца, сливочное масло, цельное молоко и соль.

О питательности этой муки можно судить по следующим цифрам: она содержит 8,8 проц. белков, 3,2 проц. жиров, 78 проц. углеводов. По содержанию азотистых веществ, жиров и растворимых углеводов детская питательная мука более ценный продукт, чем манная крупа.

Совет хозяйкам

Сначала вынимайте сердцевину яблока и лишь затем очищайте его, иначе яблоко может развалиться.

Полученную массу охладить, добавить в нее лимонный сок и цедру, разделать в виде котлет, обвалять их в сухарях и поджарить с маслом.

На 1 морковь и 1 яблоко – 1 чайную ложку манной крупы, 1/2 чайной ложки сахару, 1/4 лимона, 2 чайных ложки масла.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Очищенную морковь и яблоко натереть на терке и смешать с размятой клюквой и сахаром.

На 1 морковь и 1 яблоко – 1 ст. ложку клюквы, 2 чайных ложки сахару.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Творог протереть сквозь сито, смешать с яйцом, сахаром и мукой (1/2 ст. ложки); полученное тесто раскатать и разрезать на квадратики. При раскатывании пользоваться оставшейся мукой (1/2 ст. ложки). Вареники варить в круто подсоленном кипятке. После того как они всплывут, их надо вынуть и подать с маслом и сметаной.

На 100 г творога – 1 ст. ложку пшеничной муки, 1/2 чайной ложки сахару, 1/2 яйца, 2 чайных ложки масла, 1 ст. ложку сметаны.

МЯСО-КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

Мясо промыть в холодной воде, разрезать на мелкие куски и провернуть через мясорубку. Капусту нашинковать, помаслить и тушить до полуготовности. Провернутое мясо смешать с подготовленной капустой, добавить замоченный в воде хлеб, посолить и вторично пропустить через мясорубку.

Полученную массу хорошо выбить лопаточкой и выложить на сковороду маленького размера, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Верх разровнять, полить маслом и посыпать сухарями. После этого сковороду поставить в духовой шкаф.

На 100 г мяса – 50 г капусты, 10 г (ломтик) белого хлеба, 1/2 яйца, 2 чайных ложки масла, 1 ст. ложку сухарей.

Проект завода сухих завтраков, строящегося в Днепропетровске.

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
Очень вкусно!
к обеду и завтраку
соленое печенье Крекер
тмином, анисом, сыром и др.

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

Наша пищевая промышленность в ближайшее время будет вырабатывать разнообразные продукты питания, так называемые сухие завтраки из злаков (кукурузы, овса, пшеницы, риса), в виде поджаренных хлопьев, воздушно-вспученных зерен и нитей, которые обладают высшими питательными и вкусовыми качествами.

К таким продуктам относятся: пшеничные хлопья, рисовые хлопья или поджаренный рис, хлопья и нити из отрубей, воздушно-вспученные зерна пшеницы, сухарная крупка из смеси пшеницы и ячменя (Грейп-Нотс) и бисквиты из зерен пшеницы.

Сухие завтраки легко усваиваются организмом человека и обладают большой калорийностью. В них содержатся все необходимые для организма составные части – белки, жиры, углеводы и минеральные вещества.

Злаки, для получения хлопьев, пропариваются, варятся с сиропом из сахара, соли и солодового экстракта; затем вылеживаются (томятся), подсушиваются, поджариваются и, наконец, раздавливаются – расплющиваются. В результате этого процесса обработки вредные микроорганизмы в злаках уничтожаются, крахмальные зерна разбухают и клейстеризуются, переходят в декстрины и сахарозу, что делает их легко перевариваемыми. Пища, таким образом, приобретает приятный вкус и запах, что облегчает пищеварение.

Сухие завтраки позволяют значительно пополнить, разнообразить и улучшить наш рацион питания. Они улучшают питание взрослых и особенно детей. Готовые завтраки могут быть также рекомендованы как диетический продукт больным и выздоравливающим вне зависимости от возраста.

«Эти продукты, – говорил тов. Микоян, – совершенно готовы к употреблению, а некоторые из них почти полностью готовы». Они не требуют никакой дополнительной обработки на кухне и поэтому «дают огромное удобство домашней хозяйке, которая не может уделить много времени кухне, дают огромное удобство детским садам, яслям, школам, которые не могут иметь большой штат обслуживающего персонала и большие кухни».

В настоящее время в Советском Союзе производятся овсяные хлопья, толокно и корнфлекс. В ближайшие годы пищевая промышленность развернет массовое производство сухих завтраков.

Такие завтраки нужно хранить в сухом месте и распаковывать непосредственно перед употреблением.

Если сухие завтраки отсыреют, их следует перед употреблением подсушить в духовом шкафу, в печи или на плите.

ТОЛОКНО

Толокно – тончайший порошок светло-кремового цвета, приготовленный из высушенных, очищенных от оболочки и перемолотых зерен овса.

Толокно содержит наиболее ценные питательные вещества: до 16 проц. белков, высокопитательных и хорошо перевариваемых; до 8 проц. жира, содержащего очень важные для организма вещества (лецитины), которые способствуют наилучшему использованию белков, а также росту детей и нормальной работе нервной ткани.

Толокно – питательный и приятный на вкус завтрак, который может заменить собой какао. Толокно благодаря своей высокой питательности и легкой усвояемости, превосходящей большинство других продуктов, рекомендуется врачами страдающим малокровием, нервным переутомлением, болезнями пищеварительных трактов, детям для укрепления здоровья и увеличения веса тела и кормящим матерям для усиления лактации. Однако больным употреблять толокно, как и сухие готовые завтраки, рекомендуем только по указанию врачей.

Укажем несколько способов употребления толокна.

Две-три чайных ложки толокна размешать в небольшом количестве воды, молока или мясного бульона, чтобы получилась жидкая кашица, и затем развести стаканом той же жидкости, непрерывно помешивая. Для вкуса можно прибавить сахар, соль, масло.

К толокну можно примешивать какао или шоколад (чайную ложку на стакан). Толокно полезно добавлять в супы, бульон, щи, в ботвинью и всякие другие жидкие блюда (2–3 ложки на тарелку).

Очень полезно, особенно для слабых и туберкулезных, употреблять толокно, разведенное в молоке и томленое в печи или духовом шкафу.

Из толокна рекомендуется также приготовлять жидкие кашицы, отвары и печенья. Последние можно делать из одного толокна или примешивать к нему муку и крахмал.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ (КРУПА «ГЕРКУЛЕС»)

Крупа «геркулес» – мельчайшие тонкие овсяные хлопья, приготовленные из очищенных от оболочки, пропаренных и просушенных зерен овса, расплющенных на гладких вальцах.

После соответствующей фабричной обработки крупа «геркулес» (овсяные хлопья) становится удобоваримой, питательной и приятной на вкус пищей, усвояемой быстрее, чем многие другие крупы.

В прокипяченные 3 стакана воды или молока (можно взять по 1 1/2 стакана того и другого), положить стакан хлопьев, немного посолить и варить в течение 15–20 мин.

Если в крупе попадается оболочка зерна, то ее надо предварительно промыть в холодной воде. Для этого в воду насыпают крупу, размешивают и дают крупе осесть на дно посуды, а плавающую на поверхности шелуху сливают вместе с водой.

Полученную после варки овсяную кашу можно подать и горячей и холодной. По вкусу прибавить сахар, варенье, масло, молоко.

Овсяные хлопья, так же как и толокно, рекомендуется протомить в печи, предварительно проварив с молоком.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

Кукурузные хлопья (корнфлекс) употребляют в пищу с молоком, сливками, сметаной, простоквашей, творогом, бульоном, кофе, фруктовым или ягодным соком, компотом, киселем, медом или вареньем. Во время еды корнфлекс постепенно прибавляют (подсыпают) по вкусу к этим продуктам, чтобы хлопья все время хрустели.

Очень полезно есть корнфлекс со сметаной, засыпанной сахаром, сгущенным молоком или с гоголь-моголем. Хлопья постепенно прибавляют или предварительно смешивают с названными продуктами.

Из хлопьев в соединении с различными фруктами можно приготовлять вкусные и сытные пудинги и торты.

ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ

Пшеничные хлопья – это тонкие лепестки, полученные из отборных сортов пшеницы, предварительно очищенной от оболочки (клетчатки).

Пшеничные хлопья так же, как корнфлекс, имеют вид зарумяненных лепестков, но они тоньше кукурузных хлопьев, поэтому нежнее и легче.

Пшеничные хлопья употребляются в пищу так же, как корнфлекс.

РИСОВЫЕ ХЛОПЬЯ И ПОДЖАРЕННЫЙ РИС

Рисовые хлопья – тонкие, румяные лепестки, полученные из стекловидных сортов риса. Поджаренный рис – это розовые, хрустящие, вздутые в несколько раз зерна риса.

Рисовые хлопья и поджаренный рис питательны, легко и быстро усваиваются организмом и превосходят по вкусу кукурузные и пшеничные хлопья.

Рисовые хлопья и поджаренный рис употребляют в пищу так же, как кукурузные хлопья.

Особенно рекомендуется употреблять поджаренный рис с бульоном. Поджаренный рис прибавляют к бульону во время еды.

ХЛОПЬЯ ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

Хлопья из пшеничных отрубей – тонкие, коричневые, слабо хрустящие мелкие хлопья, приготовляемые или из пшеницы с примесью отрубей или из одних отрубей.

В Соединенных Штатах Америки иногда делают эти хлопья с прибавлением инжира, что придает им особенно приятный вкус и аромат.

Хлопья из пшеничных отрубей употребляются так же, как пшеничные хлопья. По желанию, чтобы получить особый хруст, хлопья нагревают в духовке.

Из этих хлопьев можно приготовлять бисквиты, добавляя муку, молоко, сахар и соль.

НИТИ ИЗ ОТРУБЕЙ

Нити приготовляются из пшеничных отрубей путем проварки их с сиропом из сахара, соли и солодового экстракта. На нескольких специальных машинах отруби превращаются в тонкие поджаренные нити.

Нити из отрубей обычно употребляются так же, как пшеничные хлопья и хлопья из отрубей, в качестве приправы к блюдам – макаронам, супам-пюре, пудингам и некоторым подливкам.

Цельные отруби можно использовать для приготовления бисквитов и других мучных изделий из некислого теста.

ВОЗДУШНО-ВСПУЧЕННЫЕ ЗЕРНА ПШЕНИЦЫ

Воздушно-вспученные зерна пшеницы – это натуральные зерна пшеницы, которые после обработки паром под высоким давлением в специальных аппаратах увеличиваются в восемь раз против нормального размера и имеют вид кедрового ореха с мягкой, пышной, вздутой внутренней массой.

Эти зерна легко и быстро прожевываются и растворяются во рту, обладают приятным кофейным запахом и по вкусу напоминают вафли.

СУХАРНАЯ КРУПКА ИЗ СМЕСИ ПШЕНИЦЫ И ЯЧМЕНЯ (Грейп-Нотс)

Грейп-Нотс приготовляется из пшеничной и ячменно-солодовой муки. Это – дробленые однородные округлые мелкие сухарики. Из смеси названной муки приготовляют тесто, из которого пекут булки, последние дробят, сушат, размалывают на крупные частицы и просевают.

Грейп-Нотс по вкусу напоминает хорошие сорта бисквитов и употребляется так же, как кукурузные хлопья. Сухарную крупку принято есть без всяких жидкостей, «всухую».

БИСКВИТЫ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН ПШЕНИЦЫ

Бисквиты из цельных зерен пшеницы вырабатываются из пшеницы, тщательно проваренной, протомленной в бункерах, поджаренной и разодранной на нити.

Эти бисквиты очень распространены в Соединенных Штатах Америки. У нас в стране производство бисквитов из цельных зерен пшеницы осваивается впервые.

Бисквиты из цельных зерен пшеницы вкусны с горячим или холодным молоком или сливками, а также с ягодами, сливами, персиками и другими свежими или консервированными фруктами. Бисквиты, по желанию, можно подсластить медом или начинить мясом, овощами, рыбой, поджарить и подавать со сливочным маслом или фруктами.

Бисквиты можно подавать к завтраку, обеду, ужину.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВКОНСЕРВ
САХАРНАЯ
КУКУРУЗА
ДРОБЛЕНАЯ
нетто 580 гр
первый сорт
Сахарная
КУКУРУЗА

НАРКОММЯСМОЛПРОМ СССР

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МАСЛОДЕЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

ГЛАВМАСЛОПРОМ

МАСЛО — *один из наиболее питательных пищевых продуктов. В его состав входят не менее 82 проц. жира, не более 2 проц. соли и 16 проц. влаги.*

ЗАВОДЫ ГЛАВМАСЛОПРОМА ВЫПУСКАЮТ МАСЛО следующих видов:

сладкое сливочное, (соленое и несоленое);
кислое сливочное (соленое и несоленое);
вологодское („парижское") несоленое;
топленое.

СЛАДКОЕ *сливочное масло вырабатывается из сладких (свежих) и пастеризованных сливок.*

КИСЛОЕ *сливочное масло отличается от сладкого своеобразным приятным ароматом.*

ВОЛОГОДСКОЕ *масло отличается специфическим вкусом и ароматом, который получается благодаря сильному нагреванию сливок (пастеризации).*

ТОПЛЕНОЕ *масло („русское"), получаемое путем вытапливания жира из сливочного масла, содержит большое количество чистого молочного жира (98 проц.). Благодаря этому топленое масло весьма ценно при изготовлении различных кушаний, жарении и т. д.*

ШОКОЛАДНОЕ *масло вырабатывается из сверхжирных сливок, какао или шоколада, сахара.*

Шоколадное масло содержит не менее 65 проц. жира, не более 16 проц. влаги, не менее 16 проц. сахару, не менее 1,5 проц. какао или шоколада и ванилин.

Шоколадное масло — высокопитательный и вкусный продукт.

МЕДОВОЕ *масло отличается от шоколадного тем, что вместо шоколада или какао содержит мед или сахар. Состав медового масла следующий: жира не менее 52 проц., влаги не более 18 проц., меда не менее 2,5 проц. или жира не менее 76 проц., влаги не более 15 проц., сахара не менее 8 проц.*

ТРЕБУЙТЕ ВО ВСЕХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ МАГАЗИНАХ МАСЛО ПРОИЗВОДСТВА ЗАВОДОВ ГЛАВМАСЛОПРОМА!

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ МЯСНОЙ И МОЛОЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СЫРОДЕЛЬНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ
ГЛАВСЫРПРОМ

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СЫРАХ

Сыр является ценным белковым продуктом, содержащим большое количество жира. В 100 г сыра содержится 27,2 г белка, 25 г жира, 2,8 г углеводов. Питательная ценность сыра в два раза больше, чем куриных яиц и в два с половиной раза больше, чем говядины.

Советская сыродельная промышленность выпускает несколько десятков видов сыра— советский, швейцарский, голландский, бакштейн, тильзит, степной, волжский, лимбургский, рокфор и другие. Наибольшее количество жира содержат сыры рокфор, волжский и швейцарский.

Особенно высоким качеством отличаются советский и швейцарский сыры. Они обладают приятным ароматом и вкусом и нежным тестом.

***Голландский** сыр отличается чистым вкусом и эластичным тестом.*

***Бакштейн** — острый сыр нежной консистенции.*

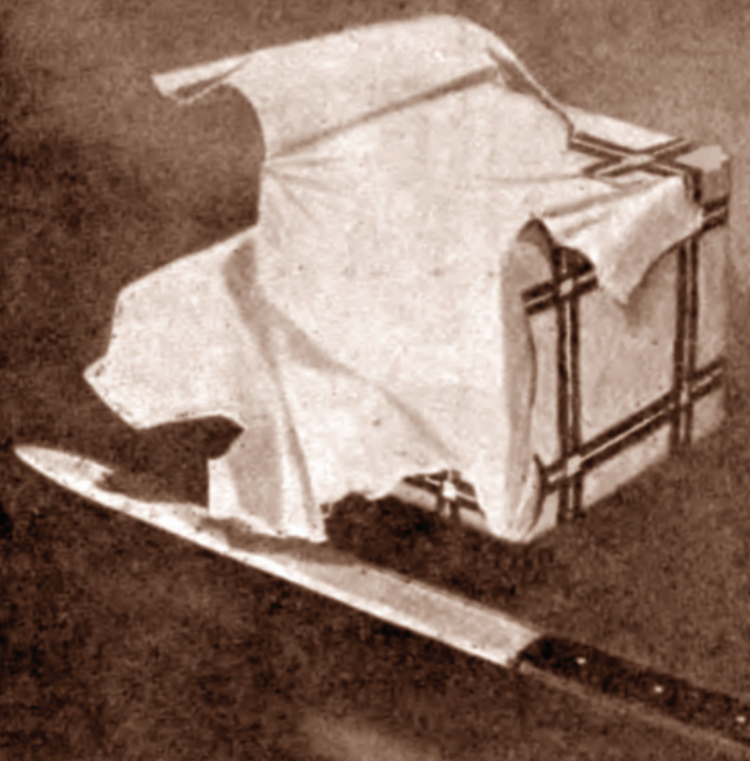
***Лимбургский** сыр (мягкий) имеет острый вкус, нежную консистенцию.*

***Рокфор** — деликатесный сыр, обладает остро-соленым перечным вкусом и специфическим ароматом. Тесто у рокфора нежно-маслянистое. Сыры лимбургский и рокфор повышают аппетит, хорошо усваиваются организмом, способствуют лучшему усвоению организмом других пищевых продуктов.*

Главсырпром вырабатывает много других видов сыра, которые по качеству, составу и свойству приближаются к тому или другому из сыров названных выше.

ПОКУПАЙТЕ СЫРЫ ПРОИЗВОДСТВА ЗАВОДОВ ГЛАВСЫРПРОМА!

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР ГЛАВМАРГАРИН



СТОЛОВЫЙ

МАРГАРИН

ПРИГОТОВЛЕН ИЗ ЛУЧШИХ СОРТОВ
РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ, МОЛОКА И ЯИЦ

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МАРГАРИНОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

ГЛАВМАРГАРИН

ТРЕБУЙТЕ ВО ВСЕХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ МАГАЗИНАХ ГОРОДОВ и СЕЛ:

МАРГАРИН СТОЛОВЫЙ,

приготовленный из рафинированного (очищенного) подсолнечного или хлопкового масла с добавлением молока и яиц.

МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ,

приготовленный из рафинированных (очищенных) подсолнечного и животного масел с добавлением 25 проц. сливочного масла. Полностью заменяет сливочное масло для бутербродов.

МАРГАГУСЕЛИН—

лучший жир для кухни. Приготовляется из свиного смальца и подсолнечного масла.

РАФИНИРОВАННОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО,

ОЧИЩЕННОЕ ОТ ОСАДКОВ И ГОРЕЧИ, РАВНОЦЕННОЕ ПРОВАНСКОМУ МАСЛУ.

МАЙОНЕЗ,

ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ИЗ ОЧИЩЕННОГО ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА, ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА, САХАРА, ГОРЧИЦЫ, СОЛИ, УКСУСА, С ДОБАВЛЕНИЕМ ДЛЯ ВКУСА РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИЙ.

Адрес Главмаргарина: Москва, Рыкунов пер., 1.
Тел. Е1-24-70.

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ МЯСНОЙ И МОЛОЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР

ВСЕСОЮЗНАЯ КОНТОРА СПЕЦМЯСОФАБРИКАТОВ

Пищевые концентраты вырабатываются на мясном комбинате в г. Энгельсе из первосортных продуктов при строжайшем соблюдении санитарно-гигиенических условий, установленных для пищевых предприятий.

По вкусу и питательности блюда, приготовленные из концентратов, почти не отличаются от тех же блюд, приготовленных из натуральных продуктов.

ПРИВОДИМ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ НЕКОТОРЫХ КОНЦЕНТРАТОВ:

СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ: *лук, перец, жир, соль, мука гороховая, мука пшеничная, морковь сухая.*

БОРЩ УКРАИНСКИЙ С МЯСОМ: *мясо сухое, лук, перец, жир, соль, картофель, лимонная кислота, морковь сухая, свекла сухая, томат-паста, капуста.*

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ: *мясо сухое, сухари молотые, лук, перец, жир, соль.*

Способ приготовления блюд из концентратов очень прост: содержимое таблетки измельчить и прокипятить в воде в течение 15—20 мин; котлеты после измельчения следует обжарить (подробно способ приготовления каждого блюда указан на этикетках).

Пищевые концентраты, выпускаемые мясным комбинатом в г. Энгельсе, отличаются: хорошим вкусом, питательностью, длительной сохраняемостью, простотой применения.

Пищевые концентраты удобны в дороге, в экспедициях, экскурсиях и в домашнем быту.

Требуйте во всех продуктовых магазинах пищевые концентраты производства мясного комбината в г. Энгельсе!

ВСЕСОЮЗНАЯ КОНТОРА СПЕЦМЯСОФАБРИКАТОВ: МОСКВА, УЛ. ГОРЬКОГО, 34. ***Тел. К 4-21-70.***

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ МЯСНОЙ И МОЛОЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР
ВСЕСОЮЗНАЯ КОНТОРА СПЕЦМЯСОФАБРИКАТОВ

БУЛЬОН В КУБИКАХ — концентрат, из которого можно быстро приготовить питательный, крепкий мясной или куриный бульон.

БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ изготовляются из высококачественного мяса с добавлением жиров, соли, пряностей и экстрактов овощей.

БУЛЬОН В КУБИКАХ вполне заменяет натуральный бульон и с успехом употребляется для приготовления супов с рисом, вермишелью, овощами и т. п.

Отличаясь хорошими вкусовыми качествами, мясные и куриные бульонные кубики применяются также как приправа к различным блюдам.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУЛЬОНА ДОСТАТОЧНО ОПУСТИТЬ В СТАКАН КИПЯТКА ОДИН КУБИК И РАЗМЕШАТЬ.

Для приготовления мясных и куриных супов с рисом, вермишелью и пр. нужно вермишель или крупу сварить в малосоленой воде и опустить в бульон, приготовленный из мясных или куриных кубиков (бульон приготовляется из расчета один кубик на стакан кипятка).

ИЗ БУЛЬОННЫХ КУБИКОВ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ МОЖНО БЫСТРО И ПРОСТО ПРИГОТОВИТЬ ГОРЯЧИЙ ВКУСНЫЙ БУЛЬОН.

БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ незаменимы в пути, в экскурсиях и экспедициях, в лагерях, на охоте и т. д.

Имея на кухне бульонные кубики, вы можете сэкономить много времени, труда и средств.

Цена одного мясного кубика — 15 коп.
„ „ куриного „ — 30 коп.

Кубики рекомендуется хранить в прохладном и сухом месте.

ТРЕБУЙТЕ ВО ВСЕХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ МАГАЗИНАХ БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ, изготовляемые московским мясным комбинатом им. Микояна, ленинградским мясным комбинатом им. Кирова и Одесским мясным комбинатом.

Всесоюзная контора спецмясофабрикатов:
Москва, ул. Горького. 34. Тел. К 4-21-70.

Наркомпищепром СССР
Главхлеб

Изделия главхлеба

Заводы и пекарни Главхлеба выпускают:

ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ ХЛЕБ ВСЕХ СОРТОВ,
СДОБНЫЕ БУЛКИ, БУБЛИКИ, БАРАНКИ, СУШКИ, СУХАРИ, ПРЯНИКИ.

В фирменных магазинах Главхлеба
ВСЕГДА БОЛЬШОЙ ВЫБОР РАЗНООБРАЗНЫХ ХЛЕБНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

ТРЕБУЙТЕ ВО ВСЕХ ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ ГЛАВХЛЕБА.

Наркомпищепром СССР Главпарфюмер
КРЕМ
СВЕЖЕСТЬ

НАРКОМРЫБПРОМ СССР
ГЛАВРЫБСБЫТ
ТРЕСКОВОЕ
ФИЛЕ

НАРКОММЯСМОЛПРОМ СССР

Главное управление молочной промышленности

ГЛАВМОЛОКО

Из молока и молочных продуктов можно приготовить самые разнообразные блюда.

Молоко — очень питательно. Оно в среднем содержит 3—4 проц. жира, 3,8 проц. белков, 4,6 проц. молочного сахара, 0,7 проц. солей. Все эти вещества весьма легко усваивает организм человека.

На молочных заводах и комбинатах обработка молока и выработка молочных продуктов производятся по строгому технологическому режиму и рецептуре, утвержденной наркоматом. Строжайшее соблюдение технологического режима и рецептуры обеспечивается повседневным контролем санитарных врачей, бактериологов и государственной инспекцией по качеству. Все сырье и вспомогательные материалы, идущие на производство, тщательно проверяются в лабораториях химически, бактериологически и на вкус.

Молочные заводы и комбинаты выпускают: пастеризованное молоко, ацидофильное молоко, сливки 20—35-процентной жирности, простоквашу, сырки (цукатные, шоколадные, детские, творожные, сливочные), творог, сырковую массу, сметану, топленый сыр, мороженое всех сортов и др.

ПРОДУКЦИЯ ЗАВОДОВ ГЛАВМОЛОКА ОБЩЕДОСТУПНА И ПИТАТЕЛЬНА.

Мороженое

-ПОЛЕЗНЫЙ И ВКУСНЫЙ ПРОДУКТ-
СОДЕРЖИТ: ЖИР—БЕЛКИ—
УГЛЕВОДЫ—ВИТАМИНЫ

ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МОЛОЧНЫМИ КОМБИНАТАМИ **РОСГЛАВМОЛОКА** ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ СЛИВОК.

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР ГЛАВКОНДИТЕР

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

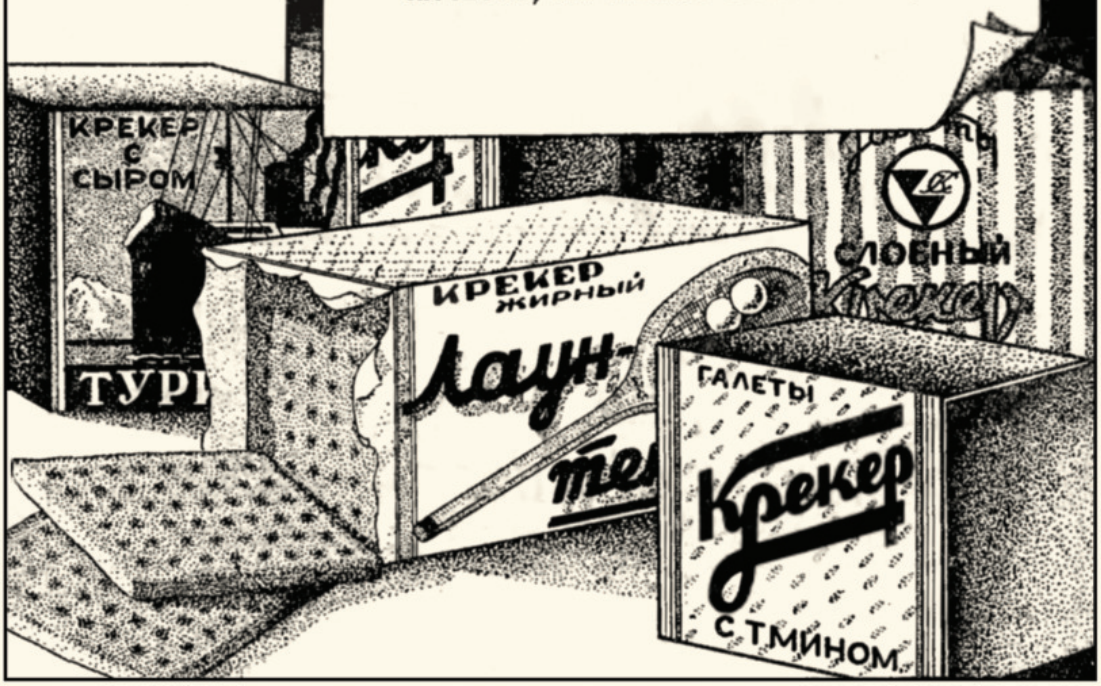
ГЛАВКОНДИТЕР

Крекер вырабатывается из высокосортной пшеничной муки на яйцах и сливочном масле с добавлением сахара.

ФАБРИКИ ГЛАВКОНДИТЕРА ВЫПУСКАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ СОРТА КРЕКЕРА: С ТМИНОМ, АНИСОМ, СОЛЬЮ, СЫРОМ, СТОЛОВЫЙ, „ЧЕДДЕР“, „АРКТИКА“, „ОТДЫХ“ И ДРУГИЕ.

КРЕКЕР ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕТСЯ К ЗАВТРАКУ С МАСЛОМ, СЫРОМ, ПОВИДЛОМ, А ТАКЖЕ К ОБЕДУ И УЖИНУ.

КРЕКЕР СОХРАНЯЕТСЯ, НЕ ТЕРЯЯ СВОИХ ВКУСОВЫХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ.



ПОКУПАЙТЕ
Виноградные вина

Наркомпищепром СССР
Главвино

ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕМ СОВЕТСКОЕ ШАМПАНСКОЕ

Абрау-Рислинг

Абрау-Кабернэ

Портвейн белый

Портвейн „Ливадия“

Портвейн „Кучук-Ламбат“

Кагор „Аю-Даг“

Мускатель

Виноградный безалкогольный сок,
приготовленный с сохранением витаминов.

ТРЕБУЙТЕ В ЛУЧШИХ МАГАЗИНАХ И В АПТЕКАХ.

Пользуйтесь советами врачей о способах лечения, о дозах и о том, какие сорта вин рекомендуются при болезнях и при выздоровлении.

Московская винодельческая база Наркомпищепрома СССР:
Москва, 69, Трубниковский пер., 19. Тел. К 3-16-59.

СССР ★ НАРКОМПИЩЕПРОМ ★ РСФСР

РОСГЛАВКОНДИТЕР

100 ГРАММОВ ПРОДУКТОВ

ДАЮТ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ СЛЕДУЮЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕПЛОВОЙ ЭНЕРГИИ:

МЯСНОЙ БУЛЬОН — 14 КАЛОРИЙ, ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО — 65 КАЛОРИЙ, ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ ПОВИДЛО — 180 КАЛОРИЙ. БОЛЬШАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПОВИДЛА ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ОНО ПРИГОТОВЛЕНО НА ЧИСТОМ САХАРЕ ИЗ ОТБОРНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД. НА ФАБРИКАХ РОСГЛАВКОНДИТЕРА ПОВИДЛО ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПО СПОСОБУ, КОТОРЫЙ ГАРАНТИРУЕТ СОХРАНЕНИЕ В НЕМ ВСЕХ ЦЕННЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВ И АРОМАТА СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД.

ПОВИДЛО — ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ДЕТЕЙ

ДЕТИ ОЧЕНЬ ОХОТНО ЕДЯТ ПОВИДЛО С МАННОЙ КАШЕЙ, С ХЛЕБОМ, ЧАЕМ, КОФЕ. ИЗ ПОВИДЛА ЛЕГКО И БЫСТРО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗАВТРАК РЕБЕНКУ, НАПРАВЛЯЮЩЕМУСЯ В ШКОЛУ ИЛИ НА ПРОГУЛКУ.

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ПОВИДЛА?

С НАЧИНКОЙ ИЗ ПОВИДЛА МОЖНО ГОТОВИТЬ СЛАДКИЕ ДОМАШНИЕ ПИРОГИ, ПОНЧИКИ, СЛОЙКИ, ВАТРУШКИ, ПРЯНИКИ, А ТАКЖЕ КИСЕЛИ. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВИДЛА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОЗЯЙКАМ ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ ЗАТРАТАХ БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

ТРЕБУЙТЕ ПОВИДЛО ФАБРИК РОСГЛАВКОНДИТЕРА!

Наркомпищепром СССР
Главкондитер
ПОКУПАЙТЕ
МАРМЕЛАД
формовый
фабрик
Главкондитера

НАРКОМРЫБПРОМ СССР

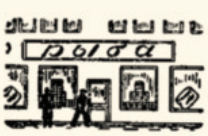
ГЛАВРЫБСБЫТ

ЛУЧШИЕ В МИРЕ КРАБЫ

ВЫЛАВЛИВАЮТСЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫХ ВОДАХ ТИХОГО ОКЕАНА. КОНСЕРВИРОВАНИЕ КРАБОВ ПРОИЗВОДИТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО НА МЕСТЕ ЛОВА НА СУДАХ-КРАБОЛОВАХ. СТРОЖАЙШИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЧИСТОТОЙ НА ПРОИЗВОДСТВЕ И ЗА КАЧЕСТВОМ СЫРЬЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС КРАБОВЫХ КОНСЕРВОВ.

КРАБОВЫЕ КОНСЕРВЫ

НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНАЯ ЗАКУСКА,— ИЗ НИХ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ДЕСЯТКИ РАЗНООБРАЗНЫХ ИЗЫСКАННЫХ КУШАНИЙ, НАЧИНАЯ ОТ САЛАТА И КОНЧАЯ ГОРЯЧИМИ ВТОРЫМИ. КРАБОВЫЕ КОНСЕРВЫ ПРОДАЮТСЯ В МАГАЗИНАХ



ГЛАВРЫБСБЫТА

И ВО ВСЕХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ МАГАЗИНАХ.

ГЭМЭ
НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
ГЛАВПАРФЮМЕР
Детское мыло
Детское мыло
„ГЭМЭ"

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР
Главное управление пивоваренной промышленности
ГЛАВПИВО.

ПИВО
И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ЛУЧШИХ СОРТОВ ВЫПУСКАЮТ ЗАВОДЫ ГЛАВПИВО.

ЗАВОДЫ:
в Москве — пивоваренный завод им. Бадаева и Московский пивоваренный завод; в Ленинграде — „Красная Бавария", им. Степана Разина и „Вена".

Требуйте пиво и напитки заводов Главпива во всех ресторанах, кафе, столовых, буфетах кино и театров, гастрономических магазинах, палатках и ларьках.

ПИВО

Московское
Ленинградское
Русское
Украинское
Жигулевское
Портер
Бархатное
Мартовское

ДЕСЕРТНЫЕ ВОДЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ СОКОВ

Десертный напиток „Москва"
Яблочный сидр
Театральный напиток
Крюшон
Лимонад
Крем-сода

НАТУРАЛЬНЫЕ НАПИТКИ ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА

Апельсиновый
Малиновый
Клубничный
Вишневый
Яблочный
Лимонный
Клюквенный
Черносмородиновый

ДИЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Карамельное пиво
Лимонад Апельсиновый
(для диабетиков)

СССР НАРКОМПИЩЕПРОМ РСФСР

Пейте

НАТУРАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОК

ПОЛЕЗНЫЙ, ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

СОКИ ЗАВОДОВ РОСГЛАВПЛОДООВОЩЬ СОХРАНЯЮТ НАТУРАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

ТРЕБУЙТЕ СОК И СИРОП ЗАВОДОВ Росглавплодоовощь

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

ГЛАВРАСЖИРМАСЛО

ЗАВОДЫ ГЛАВРАСЖИРМАСЛА ВЫРАБАТЫВАЮТ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ РАФИНИРОВАННОЕ (ОЧИЩЕННОЕ) МАСЛО. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ВЫПУСКАЮТСЯ В НАИБОЛЕЕ УДОБНОЙ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ РАСФАСОВКЕ.

Наркомпищепром СССР
Главкондитер
КАРАМЕЛЬ
с фруктово — ягодной начинкой
ПРОИЗВОДСТВА ФАБРИК
ГЛАВКОНДИТЕРА
Требуйте всюду!

СССР НАРКОМПИЩЕПРОМ РСФСР
Госславплодоовощь
В 2-3 МИНУТЫ
МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
Кисель
ПИТАТЕЛЬНО!
ВКУСНО!
ТРЕБУЙТЕ
ВСЮДУ
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
УКАЗАН НА ЭТИКЕТКЕ

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОМЫШЛЕННОСТИ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И ЖИРОВ

ГЛАВРАСЖИРМАСЛО

ЛЕНИНГРАДСКАЯ КОНТОРА ГЛАВРАСЖИРМАСЛО
ВЫРАБАТЫВАЕТ ЖИДКУЮ ГОРЧИЦУ В БАНОЧКАХ

МОСКОВСКУЮ

РУССКУЮ

ФРАНЦУЗСКУЮ

АРОМАТНУЮ

ГОРЧИЦА ПРИГОТОВЛЕНА ПО РЕЦЕПТАМ, РАЗРАБОТАННЫМ И РЕКОМЕНДОВАННЫМ ВСЕСОЮЗНЫМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИМ ИНСТИТУТОМ ПИТАНИЯ.

ГОРЧИЦА — НЕОБХОДИМАЯ ПРИПРАВА К РАЗНООБРАЗНЫМ БЛЮДАМ.

ТРЕБУЙТЕ ГОРЧИЦУ В ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ МАГАЗИНАХ!

СССР
Наркомпищепром РСФСР

Росглавхлеб

И ЕГО ТРЕСТЫ
ПРЕДЛАГАЮТ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ

ТОРТЫ,
КЕКСЫ,
ПИРОЖНЫЕ,

ПЕЧЕНЬЕ,
СДОБНЫЕ
БУЛОЧНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ,

ПРЯНИКИ,
БАРАНКИ,

СУХАРИ,
СУШКИ
и ПРОЧЕЕ

РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА в фирменных магазинах РОСГЛАВХЛЕБА и других хлебобулочных и кондитерских магазинах

Наркомпищепром СССР
Главпиво

НАРКОМПИЩЕПРОМ СССР ГЛАВПИВО

Требуйте во всех диэтических магазинах

ЛИМОНАД И АПЕЛЬСИНОВАЯ ВОДА
Для диабетиков

КАРАМЕЛЬНОЕ ПИВО
и
МАЛЬЦ-ЭКСТРАКТ
для детей и кормящих матерей

Напитки изготовляются на Московских и Ленинградских заводах Главпива

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абрикосовый сок 365
Антирахитный витамин 314
Антрекот с картофелем 128
Анчоусы или кильки с картофелем 326
Апельсины или лимоны в сахаре 353
Апельсиновый напиток 343
Апельсиновый сок со сливками 342
Апельсиновый экстракт 348
Артишоки отварные 155
Ацидофильное молоко 219

Б

Баклажаны, жареные с кетчупом 324
Баклажаны, жареные с луком 163
Баклажаны, тушеные в сметане 170
Баранина, жареная с картофелем 123
Баранина отварная в белом соусе с каперсами 113
Баранина, тушеная с овощами 114
Баранина, тушеная с рисом 118
Баранья грудинка, жареная в сухарях ... 124
Баранья или телячья фаршированная грудинка 124
Безалкогольные напитки 63
Белевская пастила 358
Белокочанная капуста под молочным соусом 165
Белокочанная капуста с яблоками и сельдереем 300
Белуга в рассоле 80
Белуга отварная 77
Белый соус (для кролика, телятины, баранины и др.) 108
Белый соус с каперсами 108
Беф-строганов 125
Бисквитный рулет с вареньем 257
Бисквиты из цельных зерен пшеницы ... 392
Битки из гречневой крупы 193
Битки из риса, пшена, ячневой или манной крупы 193
Бифштекс с картофелем 127
Бифштекс с луком 127
Бифштекс с яйцом 127
Блинчики 281
Блинчики с творогом 217
Блины 279
Блины на опаре 279
Блины на пшенной каше 280
Блины скороспелые 280
Блюда из замороженных плодов и овощей 161
Бобовые блюда 181
Борщ мясной 43
Борщ холодный 68
Ботвинья 68
Брусника в сиропе 358
Брусника моченая 358
Брюссельская капуста с сельдереем под молочным соусом 157
Булочки из заварного теста со сливками 255
Бульоны 25
Бульон «борщок» 35
Бульон в одну минуту 30
Бульон куриный 29
Бульон мясной 26
Бульон из дичи 30
Бульон из костей 28
Бульон с брюссельской капустой и кореньями 36
Бульон с вермишелью 37
Бульон с вином 31
Бульон с гренками 34
Бульон с запеченным рисом 39
Бульон с запеченным рисом и кореньями 39

Бульон с клецками 41
Бульон с кнелями из кур 42
Бульон с кореньями и зеленью 36
Бульон с кореньями и рисом 38
Бульон с манной крупой 37
Бульон с пельменями 40
Бульон с профитролями 40
Бульон с рисом 37
Бульон с саго 37
Бульон с сельдереем 34
Бульон с фрикадельками 39
Бульон с яичницей 35
Бульон с яйцом 34
Бутерброды 322

В

Вальдшнеп, бекас, чирок или перепела жареные 144
Ванильный крем из сметаны 245
Ванильный соус 261
Ванильный, шоколадный и кофейный кремы из сливок 244
Вареная колбаса из цыплят 378
Вареники с творогом 216
Вареное мясо с овощами 374
Варенье 347
Варенье-желе из яблок 355
Варенье из абрикосов 350
Варенье из апельсинов 352
Варенье из айвы 350
Варенье из брусники 357
Варенье из вишни 349
Варенье из груш 351
Варенье из дыни 351
Варенье из желтых слив 351
Варенье из зеленых грецких орехов 354
Варенье из земляники 348
Варенье из кабачков 355
Варенье из клубники 348
Варенье из клюквы 353
Варенье из крыжовника 349
Варенье из лепестков роз 353
Варенье из лимонов 352
Варенье из малины 348
Варенье из очищенных апельсинов 352
Варенье из редьки 354
Варенье из черной смородины 349
Варенье из яблок 350
Ватрушки из кислого теста 269
Ватрушки из сдобного теста 270
Вегетарианские щи 371
Вегетарианский бульон 370
Вегетарианский борщ 371
Ветчина в желе 317
Ветчина, жареная с горчицей 112
Ветчина жареная с помидорами 112
Ветчина, колбаса, сардели жареные 329
Ветчина с горошком 111
Взбитая манная каша 383
Взбитая яичница 211
Винегрет из овощей 305
Винегрет из фаршированного перца с картофелем 306
Винегрет из фруктов и овощей 306
Винегрет с консервированным тушеным мясом 306
Виноград маринованный 365
Виноградные вина 135
Виноградный сок 303
Винодельческая промышленность СССР ... 130
Виски 135
Витамин А 39
Витамин А и его значение 313
Витамин В 60
Витамин С 70
Витамин Д 81
Витамин Е 293
Витаминная промышленность СССР 295
Вишневый кисель 228
Вишневый напиток 343
Вишневый суп с пудингом 70
Воздушно-вспученные зерна пшеницы .. 392
Воздушный пирог из свежих яблок 253
Воздушный пирог из яблок 252
Воздушный пирог с ванилью 252
Восточные сладости 240
Вторые блюда 373
Выборгское печенье 282
В чем питательная ценность овощей 148

Г

Газированная вода с мороженным 342
Галушки из творога 218
Гарниры 105
Глинтвейн 314
Говядина духовая 117
Говядина отварная под соусом с хреном . 110
Говядина, тушеная с апельсинами 116
Говядина, тушеная с луком и картофелем 115
Говядина, тушеная с макаронами 115
Гоголь-моголь 338
Голубцы овощные 171
Гороховый суп 52
Горькие настойки 342

Горячие закуски 329
Горячие и холодные напитки 331
Готовые изделия из яиц 208
Гречневая запеканка
со свежими грибами 191
Гречневая каша с грибами и луком 185
Гречневая каша с ливером 185
Гречневая каша с маслом 183
Гречневая каша с мозгами 184
Гречневая каша с молоком 185
Гречневая каша с яйцами 184
Грейпфруты и ананасы в СССР 352
Грибной борщ с черносливом 44
Грибной бульон 33
Грибные начинки 276
Грибы 176
Грибы белые в сметане 177
Грибы белые, жареные с луком 177
Грибы маринованные 366
Грибы соленые 365
Грибы (лисички, опенки, сыроежки)
тушеные 178
Грибы тушеные в сливках 178
Грузинский чай 307
Груши в хересе 235
Груши маринованные 364
Гуляш из мяса 117
Гурийский плов 204
Густое яблочное выпаренное пюре 376
Гусь, фаршированный яблоками 143

Д

Десертные палочки 284
Детская питательная мука 385
Джем 276
Диетические бисквиты 373
Диетические консервы 173
Диетические хлебные изделия 370
Диетические яйца 211
Домашняя птица и дичь 139
Дыня маринованная 364

Ж

Жареное мясо 122
Жареное мясо в сметане с луком 125
Жареный картофель 158
Жареные пирожки из кислого теста 268
Жареные яйца 211
Жареные яйца с помидорами 212
Жареные яйца с помидорами
и ветчиной 213
Жареные яйца с фасолью 213
Жареный картофель с яйцами 160
Жареный кролик 125
Жареный судак 87
Желе для сладких пирогов и тортов 259
Желе из апельсинов 239
Желе из красного вина 377
Желе из сиропа 240
Желе из сливок 239
Желе из ягодного варенья 240
Желе и муссы 238
Желе с красным вином 241
Желудёвый кофе
со сгущенным молоком 218
Животный компаунд-жир 129

З

Заварные клецки с сыром 222
Закусочные консервы 328
Заливная домашняя птица и дичь 313
Заливная осетрина 311
Заливное из овощей 318
Заливной поросенок 312
Заливной судак 310
Заливной язык 313
Заливные блюда 310
Запеканка из капусты 166
Запеканка пшенная, рисовая,
ячневая или овсяная 192
Запеченные лещ, карп или сазан 92
Запеченная рыба 92
Заправка из сметаны с уксусом 294
Заправка из уксуса
и растительного масла 294
Заправка мучная 43
Заправки для сельдей 325
Заправочные супы 42
Заяц, тушеный в сметане 120
Зеленый горошек в масле 154
Зеленый сыр 198
Земляная груша 56
Земляничный крем из сливок 245
Земляничный напиток 343
Значение рационального питания
для человека 12
Значение сахара для питания человека ... 184
Зразы из телятины 138

И

Игристые вина 232
Изделия из мясного фарша 136
Из чего состоит повидло 357
Икра 326

Икра грибная 326
Икра из свеклы 327
Индейка жареная 142

К

Кабачки жареные 159
Кабачки и цветная капуста
под молочным соусом 165
Кабачки фаршированные 173
Как вырабатывается повидло 356
Как делается маргарин 61
Как делают полуфабрикаты 126
Как использовать и хранить
замороженные плоды и овощи 153
Как приготовляют томат-пасту
и томат-пюре 45
Как применять повидло 359
Как составлять меню 14
Как хранить и заваривать
грузинский чай 203
Какао 337
«Какао дорожное» и «кофе дорожный» . . 337
Какао со взбитыми сливками 337
Какао со сгущенным молоком 337
Какао с яичным желтком 337
Калмыцкий чай 334
Калорийность отдельных продуктов 159
Камбала в красном вине 82
Камбала отварная в масле 77
Канапе 319
Канапе с икрой 320
Канапе с кильками, анчоусами
или селедкой 321
Канапе с маслинами 320
Канапе с помидорами и огурцами 320
Канапе с различной пастой 321
Канапе с сардинами или семгой 321
Канапе с сыром 320
Капуста брюссельская в масле 153
Капуста малосольная 362
Капуста маринованная 362
Капуста тушеная 169
Капуста фаршированная 175
Капустные оладьи 385
Карп, фаршированный кашей в сметане . 97
Картофель в молоке 156
Картофель жареный 158
Картофель, жареный со шпигом 160
Картофель молодой в сметане 157
Картофель отварной 150
Картофель отварной
с маслом и зеленью 151
Картофель печеный 164
Картофель по-голландски 151
Картофель, тушеный с грибами 168
Картофель, тушеный
с копченой грудинкой 168
Картофель, тушеный
с луком и морковью 168
Картофельная запеканка 166
Картофельная запеканка с мясом 166
Картофельная мука «Экстра» 279
Картофельное пюре 151
Картофельные котлеты 159
Картофельные пирожки с грибами 160
Картофельный суп 46
Картофельный суп протертый 383
Каша «геркулес» 190
Каша из смоленской крупы 190
Каша из смоленской крупы с дичью 186
Каша из смоленской крупы с маслом 186
Каша из смоленской крупы с мозгами . . . 186
Квашеная капуста 300, 361
Кетчуп 107
Кефир 376
Кисели 227
Кисель из вишневого сиропа 230
Кисель из клубники или других ягод 228
Кисель из концентратов 230
Кисель из ревеня 229
Кисель из сушеной черники 229
Кисель из сушеных яблок 229
Кисель из толокна с молоком 196
Кисель из ягодного сока 230
Кислое тесто 265
Кислое тесто для жареных пирожков . . . 265
Кислое тесто для кулебяк 266
Кислое тесто для печеных пирогов
и пирожков 266
Клецки 194
Клецки из брынзы 223
Клецки из гороха с сухарями 183
Клецки из гречневой муки
в масле с сухарями 195
Клецки из гречневой муки в молоке 195
Клецки из пшеничной муки
или манной крупы в масле 194
Клецки из толокна в масле с сухарями . . . 196
Клецки из толокна в молоке 195
Клубничный крюшон с вином 341
Клюквенный кисель 227
Колбаса вареная, полукопченая
и копченая 327
Колбаса и копченые изделия 192
Колбаса ливерная и паштеты 327

Колбаса с луком 327
Кольраби тушеная 170
Комбижир 91
Компот из апельсинов с ликером 234
Компот из апельсинов и яблок 234
Компот из ревеня 236
Компот из свежих персиков 232
Компот из свежих яблок и вишен 232
Компот из свежих яблок и мандаринов .. 233
Компот из свежих яблок и слив 233
Компот из слив, арбуза и дыни 234
Компот из чернослива 237
Компот из чернослива, изюма и кураги ... 237
Компот из яблок, слив и винограда 233
Компот-смесь из сушеных фруктов 236
Компоты 231
Компоты из консервированных фруктов 237
Компоты из консервированных фруктов и ягод 237, 238
Компоты из свежих абрикосов или слив .. 232
Компоты из свежих яблок или груш 231
Кондитерская промышленность СССР ... 258
Консервированная кукуруза с яблоками и гренками 153
Консервированная лососина в сметане с картофелем 96
Консервированная лососина с голландским соусом 79
Консервированная осетрина в сметане с картофелем 85
Консервированная сахарная кукуруза 58
Консервированная ставрида, жареная со свежими помидорами 88
Консервированная стерлядь в томате с шампиньонами 84
Консервированные морковь и свекла 43
Консервированные раковые шейки с картофелем 100
Консервированные раковые шейки с рисом 101
Консервированные раковые шейки с шампиньонами 100
Консервированные стерлядь, ставрида или шпроты в сметане 98
Консервированные судак, лососина, нельма в белом вине 84
Консервированные томаты 44
Консервированный зеленый горошек с раковыми шейками 154
Консервированный томатный суп 363
Консервная промышленность СССР 97
Консервы для детей 176
Консервы из раковых шеек 305
Консервы «Печень тресковая» 81
Консервы «Свиной шпиг с фасолью» 99
Концентрированные фруктово-ягодные кисели 228
Коржики из корнфлекса 285
Корнфлекс 69
Корнфлекс с молоком 197
Котлеты и битки 136
Котлеты из моркови и яблок (бессолевые) 376
Котлеты из рыбы 88
Котлеты капустные 161
Котлеты картофельные 159
Котлеты морковные 162
Котлеты овощные 162
Котлеты отбивные 129
Котлеты с молочным соусом 137
Кофе 334
Кофе на молоке 335
Кофе с молоком или сливками 335
Кофе со взбитыми сливками 335
Кофе со сгущенным молоком 336
Кофе черный по-турецки 336
Кофе черный с лимоном, коньяком или ликерами 335
Крабы 102
Крабы, запеченные в молочном соусе ... 102
Крабы с голландским соусом 101
Крабы с рисом в молочном соусе 102
Красная капуста 299
Крекер 183
Кремы 244
Крем из желудёвого кофе 377
Крепкие виноградные вина 89
Кристаллический витамин С 363
Крокеты картофельные 159
Кролик в белом соусе 113
Кроличье мясо 113
Крупеник из гречневой каши 192
Крупеник из гречневой крупы 192
Крупяные блюда 183
Крупяные запеканки 191
Крутоны из белого хлеба с фруктами 253
Крутоны из хлеба с начинкой 330
Крюшон из трех фруктовых соков 339
Крюшон из фруктов 340
Крюшон с вином и фруктами 340
Крюшон с клюквенным соком 340
Крюшон с соком ревеня 340
Кулебяка слоеная с вязигой и рыбой 271
Кулебяка с мясом или ливером 270
Кумыс 224
Кукуруза в початках отварная 152

Кукурузные хлопья 391
Куриные колбасы 144
Куриные консервы 140
Куриный бульон 29
Курица под белым соусом 140
Куры или цыплята паровые 139
Куры и цыплята, жареные в сухарях 142
Кухонные жиры 67

Л

Лангет с гарниром 126
Лангет с помидорами 126
Лапша 51
Ленивые вареники 386
Лепешки из блинной муки с фруктами . . . 259
Летние щи с картофелем 50
Лечебное питание 367
Лечебное питание в СССР 375
Лещ, отваренный в пергаменте 78
Ликерно-водочная
промышленность СССР 339
Ликер со сливками 343
Ликеры 344
Лимонад 342
Лимонад
с апельсинно-лимонным соком 342
Лимонад с виноградным
и апельсиновым соком 342
Лимонное желе 238
Лимонное желе с фруктами 239
Лимонный мусс 242
Лимонный пунш 341
Лопаточки зеленого гороха в масле 152
Лососевые консервы 85
Лососина, семга, кета, балык и др. 326
Лук репчатый жареный 158
Льезон 55

М

Макаронная промышленность СССР 199
Макароны 199
Макароны в томате
с грибами и ветчиной 200
Макароны или лапшевник с ветчиной 200
Макароны или лапшевник с мясом 201
Макароны или лапшевник с творогом 201
Макароны или молочный лапшевник
с яйцами 200
Макароны, лапша и вермишель в масле . . . 199
Макароны с зеленью, перцем и луком . . . 202
Макароны с мясом 201
Макароны с сыром 200
Малиновое желе 241
Малиновый суп с гренками 372
Малосоленые огурцы 360
Мальтозная патока 255
Мальц-экстракт 213
Манная запеканка с фруктами 251
Манная каша 190, 383
Манный пудинг с яблоками 385
Маргагуселин 67
Маринады 142
Маринованная рыба 309
Маслодельная промышленность СССР . . . 221
Майонезы 108
Майонез из дичи 314
Мед из тыквы 357
Медовый гоголь-моголь 339
Медовый мусс 243
Миндальное желе 240
Миндальное печенье 282
Миндальный кисель 231
Миноги 326
Мозги жареные 133
Мозги жареные во фритюре 134
Молоко с фруктово-ягодным сиропом . . . 344
Молочная лапша 66
Молочная промышленность СССР 216
Молочные блюда 215
Молочные каши 189
Молочные супы . . . . . 65.
Молочный квас 243
Молочный кисель 227, 231
Молочный суп с запеченным рисом 66
Морковное желе 241
Морковно-яблочное пюре 386
Морковно-яблочные котлеты 385
Морковный кекс 286
Морковь в молочном соусе 156
Морковь отварная 151
Мороженое 246, 249
Мороженое из свежих ягод 246
Мороженое из сгущенного кофе 247
Московские пончики 284
Московский заварной хлеб 87
Моченые яблоки 359
Мука для блинов 280
Мусака с овощами 118
Мусс из свежих яблок 242
Мусс из свежих ягод 243
Мучная заправка 43
Мучные блюда 194
Мягкие сырки 243
Мясная промышленность СССР 117
Мясное суфле 384
Мясной борщ 43
Мясной бульон 26

Мясной бульон
быстрого приготовления 28
Мясной бульон из консервов 29
Мясной бульон из кубиков 29
Мясной бульон с рисовой слизью 370
Мясной сок (для жареного мяса) 107
Мясной экстракт 40
Мясо 105
Мясо жареное 122
Мясо-капустная запеканка 386
Мясо, птица, дичь 103
Мясо тушеное 127
Мясные и рыбные холодные блюда 307
Мясные кнели (клецки) 373
Мятные орешки и палочки 341

Н

Налистники с творогом 219
Начинка из вязиги с яйцами 275
Начинка из говядины 273
Начинка из гречневой каши 275
Начинка из гречневой каши с печенкой . 274
Начинка из зеленого лука с яйцами 278
Начинка из квашеной капусты 277
Начинка из кураги 279
Начинка из ливера
(печенка, легкое, сердце) 274
Начинка из моркови и яиц 277
Начинка из риса или пшена с изюмом ... 276
Начинка из риса с яйцами 275
Начинка из рыбы 274
Начинка из рыбы и риса 275
Начинка из саго 277
Начинка из творога 278
Начинка из яблок 278
Начинки для крутонов и рулетов 330
Начинки для пирогов,
пирожков, кулебяк и ватрушек 273
Нити из отрубей 392
Новые виды сыров 302
Новые продукты из сыворотки 194
Ножки телячьи и свиные жареные 134

О

Обезжиренное молоко 215
Овощи 145
Овощи жареные 158
Овощи запеченные 164
Овощи отварные в молочном соусе 156
Овощи тушеные 168
Овощи фаршированные 171
Овощная окрошка 67
Овощной суп (протертый) 384
Овсяные хлопья (крупа «Геркулес») 390
Огурцы маринованные 360
Огурцы соленые с уксусом 360
Окрошка на фруктовом сиропе 372
Окрошка сборная мясная 67
Оладьи 281
Оладьи из консервированной
дробленой кукурузы 164
Омлеты 209
Ореховый пудинг 250
Осетрина, жареная
с помидорами и луком 88
Осетрина, запеченная в сметане 93
Осетрина, запеченная куском 95
Осетрина паровая 80
Отбивные котлеты 129
Отвар 76
Отварная рыба 76
Отварная рыба с картофелем и шпигом ... 78
Отварное мясо 109
Отварной рубец 144
Отварные овощи 150

П

Парная рыба 79
Паровая рыба 79
Паровое кофе 336
Паровые битки из рыбы с фасолью 85
Паровые мясные котлеты 374
Пастеризованное молоко 220
Пасты для канапе, бутербродов,
сандвичей 322
Пахлава 257
Пельмени в масле 197
Первые блюда 369
Первые и вторые блюда в банках 156
Перец фаршированный 173
Перловая каша 189
Перловая каша с маслом 187
Перловый суп на воде 370
Персики в земляничном
или малиновом сиропе 236
Песочный пирог с ягодами 257
Печенка говяжья, баранья
или свиная в сметане 132
Печенка, жареная в конверте 133
Печенка телячья, жареная 133
Печеные пирожки из кислого теста 269
Печеные яблоки с вареньем 254
Печеный картофель фаршированный ... 176
Печенье 282
Печенье из моркови 283
Печенье из ржаной муки 283

Печенье из сыра 283
Пиво 100
Пирог блинчатый с мясом и рисом 273
Пирог из кислого теста 272
Пироги с фруктовой или ягодной начинкой 271
Пирожки 268
Пирожки из сдобного теста 269
Пирожки из слоеного теста 269
Питательность маргарина 64
Питательность томатного сока 121
Пища ребенка 379
Пищевые концентраты 37
Плавленый сыр 224
Плов с бараниной 203
Плов с грибами 204
Плов с рыбой 203
Плов с тыквой и фруктами 203
Пловы 202
Плодовый уксус 297
Плодоовощная промышленность СССР . 298
Плодо-ягодные соки 351
Повидло из яблок 356
Повидло из яблок и слив 356
Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов 291
Подготовка овощей для варки, жарения или тушения 148
Подготовка овощей и фруктов для салатов 290
Подготовка рыбы для варки или жарения 73
Полуфабрикаты из говяжьего мяса 116
Полуфабрикаты из дичи и птицы 139
Полуфабрикаты из свинины 126
Полуфабрикаты из телятины 123
Помидоры жареные 158
Помидоры с анчоусами или кильками ... 324
Помидоры фаршированные 173
Помидоры, фаршированные салатами .. 323
Пористый шоколад 261
Поросенок жареный 135
Порядок приготовления обеда 16
Почки говяжьи в соусе с луком и огурцами 119
Почки, жареные на сковороде 132
Почки на поджаренном хлебе 324
Почки телячьи или бараньи в мадере ... 120
Приготовление фаршей 171
Продукты с витаминами 383
Прозрачные супы 33
Прозрачный мясной бульон 27
Производство мороженого в СССР 246
Протертая рисовая каша 383
Пряности и приправы . 52, 109, 114, 275, 277
Пудинги 248
Пудинг из брюквы 375
Пудинг из ванильных сухарей 248
Пудинг из кукурузных панировочных сухарей 250
Пудинг из саго с вареньем 249
Пунш 341
Пунш с апельсином 341
Пшеничные хлопья 391
Пшенная каша 190
Пшенная каша с маслом 186
Пшенная каша с тыквой 191
Пюре из гороха или чечевицы 182
Пюре из свежих ягод 357

Р

Рагу из баранины 171
Рагу из овощей 170, 375
Рагу из потрохов 143
Раки в белом вине 100
Раки в пиве 99
Раки и крабы 99
Раки натуральные 99
Рассольник с почками 45
Растительный компаунд 126
Рафинированные масла 292
Редиска в сметане 296
Рижский хлеб 95
Рисовая каша 189
Рисовая каша с кетчупом и сыром 188
Рисовая каша с маслом 188
Рисовые хлопья и поджаренный рис 391
Рисовый пудинг 249
Рисовый суп на воде 369
Ромштекс в сухарях с гарниром 129
Ростбиф 122
Рулет из рыбы 97
Рулет картофельный с овощами 167
Рулет с макаронами 137
Рыба 71
Рыба горячего копчения 89
Рыба, жареная во фритюре 90
Рыба, жареная в тесте 91
Рыба, жареная на сковороде 87
Рыбная промышленность СССР 82
Рыбная солянка 52
Рыбное филе 80
Рыбное филе с ветчиной 89
Рыбные кулинарные изделия 90
Рыбные фрикадельки 307

Рыбный бульон 31
Рябчик, куропатка, голубь, тетерев жареные 144

С

Саговая каша с маслом 188
Салаты 289
Салат «весна» 301
Салат «здоровье» 296
Салат из дичи 302
Салат из зелени с дичью 301
Салат из капусты и яблок (бессолевый) . 376
Салат из крабов 304
Салат из креветок 304
Салат из пастеризованных огурцов со сметаной 300
Салат из рыбы, с помидорами (из осетрины, севрюги, белуги, судака, лососины) 303
Салат из свежих огурцов в сметане 298
Салат из свежих помидоров и огурцов . . 298
Салат из свеклы 298
Салат из сельдерея 295
Салат из сельди 303
Салат из трески с майонезом 303
Салат из фруктов 297
Салат картофельный 299
Салат (латук) со сметаной и яйцом 294
Салат (латук) с редиской 296
Салат (латук, ромен) с фруктами 296
Салат ромен, цикорий, эндивий 295
Салат с колбасой или ветчиной 302
Салат с устрицами 305
Салат фруктовый с орехами 297
Самбук из яблочного пюре 244
Сандвичи 322
Сардинки в слойке 329
Сахарная промышленность СССР 349
Сборная мясная окрошка 67
Сборная мясная солянка 51
Свежие сливы, быстро замороженные . . 365
Свекла, тушеная в сметане 169
Свекла фаршированная 175
Свинина жареная 123
Свиная солянка 129
Сгущенное молоко с сахаром 253
Сдобное тесто 266
Сдобное тесто без сметаны (для пирожков и ватрушек) 267
Сдобное тесто на сметане (для пирожков и ватрушек) 266
Севрюга в томате с шампиньонами 81
Сельди 324
Сельдь жареная по-норвежски 90
Сельдь, протертая с маслом 325
Сельдь с гарниром 325
Сельдь с картофелем и маслом 325
Сервировка стола 19
Сладкая сырковая масса 223
Сладкие блюда 225
Сладкие лекарства 377
Сладкие настойки и наливки 343
Сладкие соусы 261
Сладкий пирог из кислого теста 272
Сливочное мороженое 246
Сливочный маргарин 96
Слоеное тесто (для пирогов и пирожков) 267
Сморчки в сметане 178
Советское сыроделие 300
Советское шампанское 241
Соленые арбузы 361
Соленые баклажаны и зеленый перец . . . 362
Соленые грибы 365
Соленые огурцы 359
Соленые помидоры 362
Соленья и маринады 358
Солонина отварная под соусом с хреном . 110
Соляная промышленность СССР 46
Солянка грибная на сковороде 167
Солянка из рыбы на сковороде 98
Сом с яблоками 96
Сорта фасованного мяса и их применение 110
Сосиски 113, 329
Сосиски в банке 113
Состав виноградного сока 341
Соус винегрет 293
Соус голландский 148
Соус грибной 149
Соус зеленый 292
Соус из горчицы с каперсами 292
Соус из красного вина 262
Соус из кураги 262
Соус из ягод с вином 261
Соус красный 107
Соус майонез 291
Соус майонез со сметаной 291
Соус молочный (для котлет капустных или морковных и пудингов) 149
Соус сабайон (для цветной капусты, спаржи, артишоков и сладких пудингов) 149
Соус сметанный (для котлет картофельных, капустных, морковных и запеканок) 149

Соус сметанный (для битков или котлет) 109
Соус сметанный с хреном 293
Соус сухарный (для цветной капусты или спаржи) 148
Соус с хреном (для отварного мяса – говядины, солонины, баранины, свинины) 108
Соус тартар 292
Соус томатный (для эскалопа, жареных мозгов и др.) 107
Соус фруктово-ягодный 294
Соусы 107, 148
Соусы и заправки для салатов и других холодных блюд 149
Спагетти 198
Спаржа отварная 155
«Спаржа» соленая 342
Способ употребления крупы «Геркулес» и толокна 189
Сравнительная таблица веса и меры некоторых продуктов 21
Столовая горчица 112
Столовые вина 92
Столовый маргарин 54
Студень говяжий 316
Студень из мяса и телячьих ножек 375
Студень из стерляди 312
Студень из томатного сока с яйцами 318
Студень телячий 317
Судак в белом вине 81
Судак в соусе с паприкой и рисом 83
Судак жареный 87
Судак, жареный во фритюре 91
Судак заливной 310
Судак, запеченный с картофелем 92
Судак, запеченный с макаронами 95
Судак отварной с картофелем 76
Судак отварной с овощным гарниром 77
Суп гороховый 52
Суп из клюквы с манной кашей 69
Суп из овощей 46
Суп из смородины с профитролями 69
Суп из щавеля 48
Суп картофельный 46
Суп картофельный с вермишелью 47
Суп картофельный с головизной 48
Суп картофельный с перловой крупой 47
Суп-крем из цветной или белокочанной капусты 371
Суп молочный рисовый 66
Суп молочный с перловой крупой 66
Суп-пюре из зеленых бобов фасоли 61
Суп-пюре из земляной груши 56
Суп-пюре из картофеля 56
Суп-пюре из консервированного горошка 61
Суп-пюре из консервированной кукурузы 58
Суп-пюре из консервированных крабов 64
Суп-пюре из кур 65
Суп-пюре из моркови 56
Суп-пюре из овощей 62
Суп-пюре из помидоров 58
Суп-пюре из риса 63
Суп-пюре из рыбы 64
Суп-пюре из салата 57
Суп-пюре из свежих огурцов 58
Суп-пюре из свежих ягод 70
Суп-пюре из спаржи 60
Суп-пюре из стручкового горошка 61
Суп-пюре из тыквы 59
Суп-пюре из цветной капусты 59
Суп-пюре из фасоли 63
Суп-пюре из шампиньонов 62
Суп-пюре из яблок 70
Суп с мясными консервами 53
Суп со свежими грибами 48
Суп с помидорами, фаршированными мясом и рисом 38
Суп с рыбными консервами 53
Суп с савойской капустой 52
Суп-холодец 69
Супы 33
Супы-пюре 55
Суфле из шпината с ветчиной 164
Сухарная крупка из смеси пшеницы и ячменя (Грейп-Нотс) 392
Сухарный квас 344
Сухие борщи 47
Сухие завтраки 387
Сухое молоко 66
Сырки для детей 237
Сырники из творога с картофелем 216
Сырные крокеты 224
Сыры 328
Сыры из овечьего молока 222

Т

Тарталетки 323
Тарталетки с грибами 329
Творог со свежей зеленью 217
Творожная запеканка 219
Творожники 215
Творожники с морковью 215
Творожные сырки 190
Творожные торты 251

Творожный пудинг с орехами 220
Творожный пудинг со шпинатом 221
Творожный пудинг с цукатом 220
Творожный торт 260
Тельное из рыбы 89
Телятина жареная 123
Тесто 263
Тефтели в томате 136
Толокно 390
Томатный сок 70
Томат-пюре 363
Топленый сыр 301
Торт из печенья 258
Треска с картофельным пюре 93
Треска тушеная с луком 82
Трубочки со сливками 256
Тушеное мясо 114, 127
Тушеное сердце 121

У

Украинские галушки 198
Украинские галушки в наваре 198
Устрицы 327
Уха (прозрачный рыбный бульон) 32

Ф

Фаршированные яйца 213, 324
Фаршированный перец 174
Фасоль с свиным салом 169
Филе с гарниром. 127
Филе с шампиньонами 128
Фритюр 91
Фруктовое масло 355
Фруктовый гоголь-моголь 339
Фруктовый салат 297
Фруктовый суп 373

Х

Харчо 54
Хворост 285
Хлеб из яблочного теста 183
Хлебный квас 68
Хлебопекарная промышленность СССР .. 48
Хлопья из пшеничных отрубей 391
Холодильная промышленность СССР 93
Холодное какао с мороженым 337
Холодные блюда из ветчины, солонины, языка 307
Холодные блюда из говядины, телятины, баранины и свинины 308
Холодные блюда и закуски 287
Холодные блюда из домашней птицы и дичи 308
Холодные блюда из осетрины, белуги, севрюги, сома 309
Холодные закуски 319
Холодные супы 67
Холодный борщ 68
Холодный кофе 336
Холодный кофе с мороженым 337
Холодный кофе со взбитыми сливками .. 336
Холодный чай 334
Холодный чай с фруктовым или ягодным соком 334
Холодный шоколад со взбитыми сливками 338

Ц

Цветная капуста 153
Цветная капуста, жареная в тесте 163
Цветная капуста под молочным соусом .. 165
Целебное свойство овощей 152
Цукатный сыр 253
Цыплята в кляре 140
Цыплята в сухарях 141
Цыплята жареные 140
Цыплята, жареные с помидорами и кабачками 141

Ч

Чай 333
Чай, содержащий витамин С 333
Чайная промышленность СССР 334
Чебуреки 197
Черничный кисель 378
Чечевица в масле 181
Чечевица, тушеная с копченой грудинкой 181
Чилийский соус 107
Чихиртма 53
Чорба из фасоли с лапшой 54
Что нужно знать о томатном соке 170

Ш

Шампиньоны жареные 177
Шарлот из яблок 251
Шашлык 130
Шашлык по-карски 131
Шербет 218
Шербет из чернослива 247
Шницель 130
Шницель из капусты 161
Шницель рубленый 138
Шоколад 338
Шоколад и какао 234
Шоколад «кола» 281

Шоколадное молоко 239
Шоколадный мусс 243
Шоколадный соус 261
Шоколад с яичным желтком
и взбитыми сливками 338
Шпроты в сдобном тесте 330

Щ

Щи зеленые из крапивы 50
Щи зеленые из щавеля и шпината 49
Щи из капустной рассады 49
Щи из квашеной капусты 44
Щи из свежей капусты 44
Щи с головизной 45
Щука с картофелем в красном вине 94
Щука с томатом 83
Щука фаршированная 86

Э

Эскалоп с грибами и помидорами 129

Ю

Южный гоголь-моголь 339

Я

Яблоки в красном вине 235
Яблоки в слойке 255
Яблоки в тесте 253
Яблоки с разной пастой 324
Яблоки, фаршированные рисом
и орехами 254
Яблочный кисель 228
Яблочный мармелад 356
Яблочный соус 317
Язык свежий под белым соусом
с изюмом 111
Язык соленый с зеленым горошком 110
Яичные блюда 207
Яичница-глазунья 207
Яичница с зеленой фасолью 208
Яичница с картофельным пюре 208
Яичница с селедкой 209
Яично-птичная промышленность СССР . 212
Яичные и молочные блюда 205
Яичные крокеты 214
Яичный меланж 212
Яичный порошок 214
Ячневая каша с маслом 87
Ячневая каша со свиным
или бараньим салом 188

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3
К СОЦИАЛИСТИЧЕСКОМУ ИЗОБИЛИЮ 5
ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА 12
КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ 14
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА 16
СЕРВИРОВКА СТОЛА 19
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ 21

БУЛЬОНЫ, СУПЫ

БУЛЬОНЫ 25
Мясной бульон 26
Прозрачный мясной бульон (консоме) . . . 27
Мясной бульон быстрого приготовления . 28
Бульон из костей 28
Мясной бульон из консервов 29
Мясной бульон из кубиков. 29
Куриный бульон 29
Бульон из дичи 30
Рыбный бульон 31
Уха (прозрачный рыбный бульон) 32
Грибной бульон 33

СУПЫ 33

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ 33
Бульон с гренками 34
» с яйцом 34
» с вином 34
» с сельдереем 34
» «борщок» 35
» с яичницей 35
» с кореньями и зеленью 36
» с брюссельской капустой и кореньями 36
» с вермишелью. 37
» с манной крупой 37
» с саго 37
» с рисом 37
» с кореньями и рисом 38
Суп с помидорами, фаршированными мясом и рисом 38
Бульон с запеченным рисом 39
» с запеченным рисом и кореньями . 39
» с фрикадельками 39
» с пельменями 40
» с профитролями 40
» с клецками 41
» с кнелями из кур 42

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ 42
Мясной борщ 43
Грибной борщ с черносливом 44
Щи из свежей капусты 44
» из квашеной капусты 44
» с головизной 45
Рассольник с почками 45
Суп из овощей 46
» картофельный 46
» картофельный с перловой крупой . . . 47
» картофельный с вермишелью 47
» со свежими грибами 48
» картофельный с головизной 48
» из щавеля 48
Щи из капустной рассады 49
» зеленые из шавеля и шпината 49
» зеленые из крапивы 50
Летние щи с картофелем 50
Лапша 51
Сборная мясная солянка 51
Рыбная солянка 52
Суп гороховый 52
» с савойской капустой 52
» с мясными консервами 53
» с рыбными консервами 53
Чихиртма 53
Харчо 54
Чорба из фасоли с лапшой 54

СУПЫ-ПЮРЕ 55
Суп-пюре из картофеля 56
» из земляной груши 55
» из моркови 56
» из сельдерея 57
» из салата 57
» из помидоров 58
» из свежих огурцов 58
» из консервированной кукурузы 58

Суп-пюре из тыквы 59
» из цветной капусты 59
» из спаржи 60
» из стручкового горошка 61
» из консервированного горошка 61
» из зеленых бобов фасоли 61
» из овощей 62
» из шампиньонов 62
» из риса 63
» из фасоли 63
» из рыбы 64
» из консервированных крабов . 64
» из кур 65
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ 65
Суп молочный рисовый 66
Молочная лапша 66
Молочный суп с запеченным рисом 66
Суп молочный с перловой крупой 66
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ 67
Сборная мясная окрошка 67
Овощная окрошка 67
Холодный борщ 68
Ботвинья 68
Суп-холодец 69
Суп из клюквы с манной кашей 69
Суп из смородины с профитролями 69
Вишневый суп с пудингом 70
Суп-пюре из яблок 70
Суп-пюре из свежих ягод 70

РЫБА

ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ И ЖАРЕНИЯ 73
ОТВАРНАЯ РЫБА 76
Судак отварной с картофелем 76
» отварной с овощным гарниром 77
Камбала отварная в масле 77
Белуга отварная 77
Лещ, отваренный в пергаменте 78
Отварная рыба с картофелем и шпигом ... 78
Консервированная лососина с голландским соусом 79
ПАРОВАЯ РЫБА 79
Осетрина паровая 80
Белуга в рассоле 80
Севрюга в томате с шампиньонами 81
Судак в белом вине 81
Треска, тушеная с луком 82
Камбала в красном вине 82
Судак в соусе с паприкой и рисом 83
Щука с томатом 83
Консервированные судак, лососина, нельма в белом вине 84
Консервированная стерлядь в томате с шампиньонами 84
Консервированная осетрина в сметане ... 85
Паровые битки из рыбы с фасолью 85
Щука фаршированная 86
РЫБА, ЖАРЕНАЯ НА СКОВОРОДЕ ... 87
Судак жареный 87
Осетрина жареная с помидорами 88
Консервированная ставрида жареная со свежими помидорами 88
Котлеты из рыбы 88
Тельное из рыбы 89
Рыбное филе с ветчиной 89
Сельдь, жареная по-норвежски 90
РЫБА, ЖАРЕНАЯ ВО ФРИТЮРЕ 90
Судак, жареный во фритюре 91
Рыба, жареная в тесте 91
ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА 92
Запеченные лещ, карп или сазан 92
Судак, запеченный с картофелем 92
Осетрина, запеченная в сметане 93
Треска с картофельным пюре 93
Щука с картофелем в красном вине 94
Осетрина, запеченная куском 95
Судак, запеченный с макаронами 95
Консервированная лососина в сметане с картофелем 96
Сом с яблоками 96
Рулет из рыбы 97
Карп, фаршированный кашей, в сметане . 97
Консервированные стерлядь, ставрида или шпроты в сметане 98
Солянка из рыбы на сковороде 98
РАКИ И КРАБЫ 99
Раки натуральные 99
Раки в пиве 99
Раки в белом вине 100
Консервированные раковые шейки с картофелем 100
Консервированные раковые шейки с шампиньонами 100
Консервированные раковые шейки с рисом 101
Крабы с голландским соусом 101
Крабы с рисом в молочном соусе 102
Крабы, запеченные в молочном соусе ... 102

МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ

МЯСО 105
СОУСЫ 107
Мясной сок 107
Соус красный 107
Соус томатный 107
Белый соус 108
Белый соус с каперсами 108
Соус с хреном 108
Соус сметанный 109
» сметанный с луком 109

ОТВАРНОЕ МЯСО 109
Говядина отварная под соусом с хреном . 110
Солонина отварная с хреном 110
Язык соленый с зеленым горошком 110
Язык свежий под белым соусом 111
Ветчина с горошком 111
Ветчина, жареная с помидорами 112
Ветчина, жареная с горчицей 112
Сосиски 113
Кролик в белом соусе 113
Баранина отварная в белом соусе с каперсами 113
Отварной рубец 114
ТУШЕНОЕ МЯСО 114
Баранина, тушеная с овощами 114
Говядина, тушеная с макаронами 115
» тушеная с луком и картофелем . . 115
» тушеная с апельсинами 116
» духовая 116
Гуляш из мяса 117
Рагу из баранины 117
Баранина, тушеная с рисом 118
Мусака с овощами 118
Почки говяжьи в соусе с луком и огурцом 119
Почки телячьи или бараньи в мадере . . . 120
Заяц, тушеный в сметане 120
Тушеное сердце 121
ЖАРЕНОЕ МЯСО 122
Ростбиф 122
Телятина жареная 123
Баранина, жареная с картофелем 123
Свинина жареная 123
Баранья или телячья фаршированная грудинка 124
Баранья грудинка, жареная в сухарях . . . 124
Жареный кролик 125
Беф-строганов 125
Жареное мясо в сметане с луком 125
Лангет с гарниром 126
» с помидорами 126
Бифштекс с картофелем 127
» с яйцом 127
» с луком 127
Филе с гарниром 127
Филе с шампиньонами 128
Антрекот с картофелем 128
Ромштекс в сухарях с гарниром 129
Эскалоп с грибами и помидорами 129
Котлеты отбивные 129
Шницель 130
Шашлык 130
Шашлык по-карски 131
Почки, жареные на сковороде 132
Печенка говяжья, баранья или свиная в сметане 132
Печенка телячья жареная 133
» жареная в конверте 133
Мозги жареные 133
Мозги, жареные во фритюре 134
Ножки телячьи и свиные жареные 134
Поросенок жареный 135
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЯСНОГО ФАРША 136
Котлеты и битки 136
Тефтели в томате 136
Рулет с макаронами 137
Котлеты с молочным соусом 137
Шницель рубленый 138
Зразы из телятины 138
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ 139
Куры или цыплята паровые 139
Курица под белым соусом 140
Цыплята жареные 140
Цыплята в сухарях 141
Цыплята жареные с помидорами 141
Индейка жареная 142
Куры или цыплята, жареные 142
Гусь, фаршированный яблоками 143
Рагу из потрохов 143
Рябчик, куропатка, голубь, тетерев жареные 144
Вальдшнеп, бекас, чирок или перепела жареные 144

ОВОЩИ

ОВОЩИ 147
ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ ДЛЯ ВАРКИ, ЖАРЕНИЯ ИЛИ ТУШЕНИЯ 148
СОУСЫ 148
Соус сухарный 148
» голландский 148
» сабайон 149
» молочный 149
» сметанный 149
» грибной 149
ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ 150
Картофель отварной 150
Картофель отварной с маслом и зеленью 151
Картофельное пюре 151
Картофель по-голландски 151
Морковь отварная 151
Лопаточки зеленого гороха в масле 152
Кукуруза в початках отварная 152
Капуста брюссельская в масле 153
Консервированная кукуруза с яблоками и гренками 153
Цветная капуста 153
Зеленый горошек в масле 154
Консервированный зеленый горошек с раковыми шейками 154
Спаржа отварная 155
Артишоки отварные 155
Овощи отварные в молочном соусе 156
Морковь в молочном соусе 156
Картофель в молоке 156
Картофель молодой в сметане 157
Брюссельская капуста с сельдереем 157

ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ 158
Картофель жареный 158
Лук репчатый жареный 158
Помидоры жареные 158
Кабачки жареные 159
Картофельные котлеты 159
Крокеты картофельные 159
Картофель, жареный со шпигом 160
Жареный картофель с яйцами 160
Картофельные пирожки с грибами 160
Котлеты капустные 161
Шницель из капусты 161
Котлеты морковные 162
Котлеты овощные 162
Баклажаны жареные с луком 163
Цветная капуста, жареная в тесте 163
Оладьи из консервированной дробленой кукурузы 164
ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ 164
Картофель печеный 164
Суфле из шпината с ветчиной 164
Цветная капуста под молочным соусом . 165
Кабачки и цветная капуста под молочным соусом 165
Белокочанная капуста под молочным соусом 165
Картофельная запеканка 166
Картофельная запеканка с мясом 166
Запеканка из капусты 166
Солянка грибная на сковороде 167
Рулет картофельный с овощами 167
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 168
Картофель, тушеный с грибами 168
Картофель, тушеный с копченой грудинкой 168
Картофель, тушеный с луком и морковью 168
Свекла, тушеная в сметане 169
Капуста тушеная 169
Кольраби тушеная 170
Баклажаны, тушеные в сметане 170
Рагу из овощей 170
Голубцы овощные 171
ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ 171
Приготовление фаршей 171
Кабачки фаршированные 173
Помидоры фаршированные 173
Перец фаршированный 173
Баклажаны фаршированные 174
Репа, фаршированная манной кашей 174
Огурцы фаршированные 174
Свекла фаршированная 175
Капуста фаршированная 175
Печеный картофель фаршированный ... 176
ГРИБЫ 176
Грибы белые в сметане 177
» » жареные с луком 177
Шампиньоны жареные 177
Сморчки в сметане 176
Грибы, тушеные в сливках 178
Грибы (лисички, опенки, сыроежки) тушеные 178

БОБОВЫЕ, КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

БОБОВЫЕ БЛЮДА 181
Чечевица в масле 181
Чечевица тушеная с копченой грудинкой 181
Пюре из гороха или чечевицы 182
Клецки из гороха с сухарями 183
КРУПЯНЫЕ БЛЮДА 183
Гречневая каша с маслом 183
» » с мозгами 184
» » с яйцами 184
» » с ливером 185
» » с молоком 185
» » с грибами и луком 185
Каша из смоленской крупы с маслом 186
Каша из смоленской крупы с мозгами .. 186
Каша из смоленской крупы с дичью 186
Пшенная каша с маслом 186
Перловая каша с маслом 187
Ячневая каша с маслом 187
Ячневая каша со свиным или бараньим салом 188
Рисовая каша с маслом 188
Рисовая каша с кетчупом и сыром 183
Саговая каша с маслом 188
МОЛОЧНЫЕ КАШИ 189
Рисовая каша 189
Перловая каша 189
Пшенная каша 190
Каша из смоленской крупы 190
Манная каша 190
Каша «геркулес» ..... 19»
Пшенная каша с тыквой 191
КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ 191
Гречневая запеканка со свежими грибами 191
Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная 192
Крупеник из гречневой крупы 192
» из гречневой каши 192
Битки из гречневой крупы 193
Битки из риса, пшена, ячневой или манной крупы 193
МУЧНЫЕ БЛЮДА 194
Клецки 194
Клецки из пшеничной муки или манной крупы в масле 194

Клецки из гречневой муки
в масле с сухарями 195
Клецки из толокна в молоке 195
» » » в масле с сухарями .. 196
Кисель из толокна с молоком 196
Корнфлекс с молоком 196
Пельмени в масле 197
Чебуреки 197
Украинские галушки 198
МАКАРОНЫ 199
Макароны, лапша и вермишель в масле . 199
Макароны с сыром 200
Макароны в томате с грибами
и ветчиной 200
Макароны или молочный лапшевник
с яйцами 200
Макароны или лапшевник с ветчиной ... 200
Макароны или лапшевник с творогом ... 201
Макароны или лапшевник с мясом 201
Макароны с зеленым перцем и луком ... 202
ПЛОВЫ 202
Плов с бараниной 203
» с рыбой 203
» с тыквой и фруктами 203
» с грибами 204
Гурийский плов 204

ЯИЧНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА 207
Яичница-глазунья 207
» с зеленой фасолью 208
» с картофельным пюре 208
» с селедкой 209
Омлеты 209
Взбитая яичница 211
Жареные яйца 211
Жареные яйца с помидорами 212
» » » и ветчиной ... 212
» » с фасолью 213
Фаршированные яйца 213
Яичные крокеты 214
МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА 215
Творожники 215
Творожники с морковью 215
Сырники из творога с картофелем 216
Вареники с творогом 216
Творог со свежей зеленью 217
Блинчики с творогом 217
Галушки из творога 218
Налистники с творогом 219
Творожная запеканка 219
Творожный пудинг с орехами 220
» » с цукатом 220
» » со шпинатом 221
Заварные клецки с сыром 222
Клецки из брынзы 222
Сладкая сырковая масса 223
Сырные крокеты 224

СЛАДКИЕ БЛЮДА

СЛАДКИЕ БЛЮДА 227
КИСЕЛИ 227
Клюквенный кисель 227
Кисель из клубники или других ягод 228
Вишневый кисель 228
Яблочный кисель 228
Кисель из ревеня 229
» из сушеных яблок 229
Кисель из сушеной черники 229
» из вишневого сиропа 230
» из ягодного сока 230
» из концентратов 230
Молочный кисель 231
Миндальный кисель 231
КОМПОТЫ 231
Компоты из свежих яблок или груш 231
» из свежих абрикосов или слив . 232
Компот из свежих персиков 232
» из свежих яблок и вишен 232
» из свежих яблок и слив 233
» из свежих яблок и мандаринов 233
Компот из яблок, слив и винограда 233
Компот из апельсинов с ликером 234
» из слив, арбуза и дыни 234
» из апельсинов и яблок 234
Яблоки в красном вине 235
Груши в хересе 235
Персики в земляничном или малиновом
сиропе 236
Компот из ревеня 236
Компот-смесь из сушеных фруктов 236
» из чернослива, изюма и кураги 237
Компоты из чернослива 237
» из консервированных фруктов 237
Компоты из консервированных
фруктов и ягод 237
ЖЕЛЕ И МУССЫ 238
Лимонное желе 238
Лимонное желе с фруктами 239
Желе из апельсинов 239
Желе из сиропа 240
Желе из ягодного варенья 240
Миндальное желе 240
Желе с красным вином 241
Малиновое желе 241
Морковное желе 241
Лимонный мусс 242
Мусс из свежих яблок 242
Мусс из свежих ягод 243
Шоколадный мусс 243
Медовый мусс 243
Самбук из яблочного пюре 244

КРЕМЫ 244
Ванильный, шоколадный и кофейный кремы из сливок 244
Земляничный крем из сливок 245
Ванильный крем из сметаны 245
МОРОЖЕНОЕ 246
Сливочное мороженое 246
Мороженое из свежих ягод 246
Мороженое из сгущенного кофе 247
Шербет из чернослива 247
ПУДИНГИ 248
Пудинг из ванильных сухарей 248
Рисовый пудинг 249
Пудинг из саго с вареньем 249
Ореховый пудинг 250
Пудинг из кукурузных панировочных сухарей 250
Манная запеканка с фруктами 251
Шарлот из яблок 251
Воздушный пирог из яблок 252
Воздушный пирог с ванилью 252
Воздушный пирог из свежих ягод 253
Крутоны из белого хлеба 253
Яблоки в тесте 253
Яблоки, фаршированные рисом и орехами 254
Печеные яблоки с вареньем 254
Яблоки в слойке 255
Булочки из заварного теста со сливками 255
Трубочки со сливками 256
Бисквитный рулет с вареньем 257
Песочный пирог с ягодами 257
Торт из печенья 258
Желе для сладких пирогов и тортов 259
Лепешки из блинной муки с фруктами .. 259
Творожный торт 260
СЛАДКИЕ СОУСЫ 261
Ванильный соус 261
Соус из ягод с вином 261
Шоколадный соус 261
Соус из кураги 262
Соус из красного вина 262

ТЕСТО

КИСЛОЕ ТЕСТО 265
Кислое тесто для жареных пирожков ... 265
Кислое тесто для печеных пирогов и пирожков 266
Кислое тесто для кулебяк 266
СДОБНОЕ ТЕСТО 266
Сдобное тесто на сметане 266
» » без сметаны 267
СЛОЕНОЕ ТЕСТО 267
Пирожки 268
Жареные пирожки из кислого теста. 268
Печеные пирожки из кислого теста. 269
Пирожки из сдобного теста 269
Пирожки из слоеного теста 269
Ватрушки из кислого теста 269
Ватрушки из сдобного теста 270
Кулебяка с мясом или ливером 270
Кулебяка слоеная с вязигой и рыбой 271
Пирог из кислого теста 272
Сладкий пирог из кислого теста 272
Пирог блинчатый с мясом и рисом 273
Начинки для пирогов, пирожков, кулебяк и ватрушек 273
Начинка из говядины 274
» из ливера 274
» из гречневой каши с печенкой . 274
Начинка из рыбы 274
» из вязиги с яйцами 275
» из рыбы и риса 275
» из риса с яйцами 275
» из гречневой каши 275
Грибные начинки 276
Начинка из риса или пшена с изюмом .. 276
Начинка из саго 276
» из свежей капусты 277
» из квашеной капусты 277
» из моркови с яйцами 277
» из зеленого лука с яйцами 278
» из творога 278
» из кураги 278
» из яблок 278
БЛИНЫ 279
Блины на опаре 279
»скороспелые 280
»на пшенной каше 280
Блинчики 281
Оладьи 281
ПЕЧЕНЬЕ 282
Миндальное печенье 282
Выборгское печенье 282
Печенье из ржаной муки 283
Печенье из сыра 283
Печенье из моркови 283
Десертные палочки 284
Московские пончики 284
Коржики из корнфлекса 285
Хворост 285
Морковный кекс 286

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

САЛАТЫ 289
Подготовка овощей и фруктов для салатов 290
Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов 291

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД 291
Соус майонез 291
» » со сметаной 291
» тартар 292
» зеленый 292
» из горчицы с каперсами 292
» винегрет 293
» сметанный с хреном 293
Хрен с уксусом 293
Соус фруктово-ягодный 294
Заправка из уксуса и растительного масла 294
Заправка из сметаны с уксусом 294
Салат латук со сметаной и яйцом 294
» ромен, цикорий, эндивий 295
» из сельдерея 295
» латук, ромен с фруктами 296
Редиска в сметане 296
Салат латук с редиской 296
Салат «Здоровье» 296
Салат из фруктов 297
» фруктовый с орехами 297
» из свежих огурцов в сметане 298
» » помидоров и огурцов .. 298
» из свеклы 298
» картофельный 299
Красная капуста 299
Белокочанная капуста с яблоками и сельдереем 300
Квашеная капуста 300
Салат из пастеризованных огурцов со сметаной 300
Салат «весна» 301
» из зелени с дичью 301
» из дичи 302
» с колбасой или ветчиной 302
» из трески с майонезом 302
» из рыбы с помидорами 303
» из сельди 303
» из крабов. 304
» из креветок 304
» с устрицами 305
Винегрет из овощей 305
» из фруктов и овощей 306
» из фаршированного перца с картофелем 306
Винегрет с консервированным тушеным мясом 306
МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА 307
Холодные блюда из ветчины, солонины, языка 307
Холодные блюда из говядины, телятины, баранины, свинины 308
Холодные блюда из домашней птицы и дичи 308
Холодные блюда из осетрины, белуги, севрюги, сома 309
Маринованная рыба 309
ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА 310
Заливной судак 310
Заливная осетрина 311
Студень из стерляди 312
Заливной поросенок 312
» язык 313
Заливная домашняя птица и дичь 313
Майонез из дичи 314
» из форели 315
Студень говяжий 316
» телячий 317
Ветчина в желе 317
Заливное из овощей 318
Студень из томатного сока с яйцами 318
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ 319
Канапе 319
» с помидорами и огурцами 320
» с икрой 320
» с сыром 320
» с маслинами 320
» с кильками или селедкой 321
Канапе с сардинами или семгой 321
» с различной пастой 321
Сандвичи 322
Бутерброды 322
Пасты для канапе, бутербродов, сандвичей 322
Тарталетки 323
Помидоры, фаршированные салатами .. 323
Помидоры с анчоусами или кильками ... 324
Баклажаны, жареные с кетчупом 324
Яблоки с разной пастой 324
Фаршированные яйца 324
Сельди 324
Сельдь с гарниром 325
Заправки для сельдей 325
Сельдь с картофелем и маслом. 325
Сельдь, протертая с маслом 325
Анчоусы или кильки с картофелем 326
Миноги 326
Лососина, семга, кета, балык и др. 326
Икра 326
Икра грибная 326
Икра из свеклы 327
Устрицы 327
Колбаса вареная, полукопченая и копченая 327
Колбаса ливерная и паштеты 327
Колбаса с луком 327
Закусочные консервы 328
Сыры 328
ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ 329
Ветчина, колбаса, сардели жареные 329
Сосиски 329
Почки на поджаренном хлебе 329
Тарталетки с грибами 329
Сардинки в слойке 329
Шпроты в сдобном тесте 330
Крутоны из хлеба с начинкой 330
Рулет из хлеба с разной начинкой 330
Начинки для крутонов или рулетов 330

ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Чай 333
Холодный чаи 334

Холодный чай с фруктовым или ягодным соком ... 334
Калмыцкий чай ... 334
Кофе ... 334
» с молоком или сливками ... 335
» со взбитыми сливками ... 335
» на молоке ... 335
» черный с лимоном, коньяком или ликерами ... 335
Кофе черный по-турецки ... 336
Паровой кофе ... 336
Холодный кофе ... 336
Холодный кофе со сливками ... 336
Холодный кофе с мороженым ... 337
Какао ... 337
Какао со взбитыми сливками ... 337
Какао с яичным желтком ... 337
Холодное какао с мороженым ... 337
Шоколад ... 338
Холодный шоколад со взбитыми сливками ... 338
Шоколад с яичным желтком и взбитыми сливками ... 338
Гоголь-моголь ... 338
Фруктовый гоголь-моголь ... 339
Медовый гоголь-моголь ... 339
Южный гоголь-моголь ... 339
Крюшон из трех фруктовых соков ... 339
» с клюквенным соком ... 340
» с соком ревеня ... 340
» из фруктов ... 340
» с вином и фруктами ... 340
Клубничный крюшон с вином ... 341
Пунш ... 341
» с апельсином ... 341
Лимонный пунш ... 341
Глинтвейн ... 341
Лимонад ... 342
Лимонад с виноградным и апельсиновым соком ... 342
Лимонад с апельсинно-лимонным соком 342
Газированная вода с мороженым ... 342
Апельсиновый сок со сливками ... 342
Ликер со сливками ... 343
Земляничный напиток ... 343
Апельсиновый напиток ... 343
Вишневый напиток ... 343
Малиновый напиток ... 343
Молоко с фруктово-ягодным сиропом ... 344
Сухарный квас ... 344

ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ

ВАРЕНЬЕ ... 347
Варенье из земляники ... 348
» из клубники ... 348
» из малины ... 348
» из вишни ... 349
» из черной смородины ... 349
» из крыжовника ... 349
» из абрикосов ... 350
» из айвы ... 350
» из яблок ... 350
» из груш ... 351
» из желтых слив ... 351
Варенье из дыни ... 351
» из апельсинов ... 352
» из очищенных апельсинов ... 352
» из лимонов ... 352
Апельсины или лимоны в сахаре ... 353
Варенье из лепестков роз ... 353
» из клюквы ... 353
» из зеленых грецких орехов ... 354
» из редьки ... 354
» из кабачков ... 355
Варенье-желе из яблок ... 355
Повидло из яблок ... 356
» из яблок и слив ... 356
Яблочный мармелад ... 356
Мед из тыквы ... 357
Пюре из свежих ягод ... 357
Варенье из брусники ... 357
Брусника в сиропе ... 358
СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ ... 358
Брусника моченая ... 358
Моченые яблоки ... 359
Соленые огурцы ... 359
Огурцы соленые с уксусом ... 360
Малосольные огурцы ... 360
Огурцы маринованные ... 360
Соленые арбузы ... 361
Квашеная капуста ... 361
Капуста малосольная ... 362
Капуста маринованная ... 362
Соленые баклажаны и зеленый перец ... 362
Соленые помидоры ... 362
Томат-пюре ... 363
Груши маринованные ... 364
Дыня маринованная ... 364
Виноград маринованный ... 365
Грибы соленые ... 365
Грибы маринованные ... 366

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА ... 369
Рисовый суп на воде ... 369
Перловый суп на воде ... 370
Мясной бульон с рисовой слизью ... 370
Вегетарианский бульон ... 370
Суп-крем из цветной или белокочанной капусты ... 371
Вегетарианский борщ ... 371
Вегетарианские щи ... 371
Окрошка на фруктовом настое ... 372
Малиновый суп с гренками ... 372
Фруктовый суп...» ... 373
ВТОРЫЕ БЛЮДА ... 373
Мясные кнели (клецки) ... 373
Паровые мясные котлеты ... 374
Вареное мясо с овощами ... 374
Студень из мяса и телячьих ножек ... 375
Рагу из овощей ... 375
Пудинг из брюквы ... 375
Густое яблочное выпаренное пюре ... 376
Салат из капусты и яблок ... 376
Котлеты из моркови и яблок ... 376
Крем из желудёвого кофе ... 377
Желе из красного вина ... 377
Черничный кисель ... 378

ПИЩА РЕБЕНКА

ПИЩА РЕБЕНКА 381
Манная каша 383
Взбитая манная каша 383
Протертая рисовая каша 383
Картофельный суп 383
Овощной суп 384
Рисовый суп 384
Мясное суфле 384
Манный пудинг с яблоками 385
Капустные оладьи 385
Морковно-яблочные котлеты 385
Морковно-яблочное пюре 386
Ленивые вареники 386
Мясо-капустная запеканка 386

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

СУХИЕ ЗАВТРАКИ 389
Толокно 390
Овсяные хлопья (крупа «геркулес») 390
Кукурузные хлопья 391
Пшеничные хлопья 391
Рисовые хлопья и поджаренный рис 391
Хлопья из пшеничных отрубей 391
Нити из отрубей 392
Воздушно-вспученные зерна пшеницы . . 392
Сухарная крупка из смеси пшеницы и ячменя (Грейп-Нотс) 392
Бисквиты из цельных зерен пшеницы . . . 392

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 415

Сдано в набор 20/X 38 г.
Подписано к печати 25/VII 39 г.
* * *
Формат бум. 72×110 1/16, объем 27 1/4 п. л.
и 27 цветных вклеек.
Количество знаков в печ. листе 64 000,
учетно-авторских 45 листов.
Тираж 100 000 экз.
Завод 51-75 тыс.
* * *
Уполн. Мособлгорлита № Б-6740.
Изд. № 203. Индекс изд-ва ППИ 34-1.
Заказ № 669.

Набор и матрицы 3-й ф-ки книги
«Красный пролетарий».

Отпечатано с матриц в 3-й ф-ке книги
«Красный пролетарий». Москва,
Краснопролетарская, 16.

Цветная печать 3-й ф-ки книги
«Кр. пролетарий» и тип. «Искра Революции».