

Человек рождается для жизни, а жизнь невозможна без питания, хотя слово еда мы произносим сравнительно редко. Мы стесняемся говорить о ней. Сколько нелепых предрассудков, сколько совершенно необоснованных и вредных привычек вторгается в область питания, сколько легкомысленного пренебрежения к одному из важнейших вопросов человеческого существования. А ведь нельзя забывать, что есть — значит жить, работать, творить, мыслить. Уметь приготовить аппетитную пищу, да еще по всем правилам, для многих является большой тайной. Кроме того, неумение готовить создает массу бытовых и житейских проблем, которые мешают нормальной работе, отдыху, учебе. Наше настроение, производительность труда находятся в прямой зависимости от правильного питания и отдыха.

Домашнее питание и важное, и не такое уж простое занятие, требующее определенных знаний и навыков. В выпуске даются основы знаний о питании, приготовлении пищи, кратко рассказывается об основных продуктах питания, их пищевых свойствах. Приводятся оригинальные рецепты разнообразных блюд из кухонь многих народов мира. Основная цель его — научить творить у плиты, находить в этом радость, удовлетворение. Прочитав этот выпуск, каждый сможет по-настоящему приготовить себе, своим друзьям вкусную еду при любых условиях, при любом составе продуктов.

Итак, дорогой читатель, приятного путешествия по страницам нашего небольшого издания о пище и питании.

Каши—это вкусно

Питательные, сытные, недорогие блюда можно приготовить из круп.

Крупы богаты белками и крахмалом. Овсяная крупа, к примеру, богата белками, а рис, ядрица, манная крупа содержат много крахмала.

Витамины В₁, В₂ и РР содержатся в гречневой, овсяной, ячневой крупах.

Большинство круп легко усваивается организмом, поэтому их широко применяют и в детском, и диетическом питании.

Из круп можно приготовить различные каши, котлеты или биточки, запеканки.

Кашу готовят в трех видах — рассыпчатую, вязкую и жидкую. Рассыпчатую кашу готовят из целой недробленной крупы (рис, перловая, гречневая — ядрица) или крупнодробленной. Вязкую и жидкую кашу (главным образом молочную) можно варить из любой крупы.

ЯДРИЦА состоит из цельных зерен гречихи, освобожденных от оболочек. Эта крупа наиболее пригодна для варки рассыпчатой каши, которая обладает прекрасным вкусом, применяется и как самостоятельное блюдо, и как начинка, гарнир.

Продельная гречневая крупа состоит из дробленых зерен. Из этой крупы готовят вязкие каши, которые находят широкое применение в детском и в диетическом питании.

Для крупяных блюд быстрого приготовления используется преимущественно продельная гречневая крупа, так как рассыпчатая каша из ядрицы требует продолжительной варки.

РИС по кулинарным, пищевым и вкусовым качествам относят к одной из самых лучших круп.

Рис широко используется и для приготовления самостоятельных кушаний в виде каш, пловов, запеканок, котлет, пудингов, и для сладких блюд с различными соусами и подливками, и как гарнир к многочисленным мясным бульонам, блюдам из птицы и дичи. Кроме того, рис применяют как начинку для изделий из теста, пирогов и как начинку для многочисленных фаршированных изделий из мясных или овощных продуктов.

В зависимости от способа обработки рис бывает шлифованный, полированный и дробленый.

Шлифованный рис отличается шероховатостью, его зерно покрыто белой «мучкой».

Полированные зерна риса имеют блестящую поверхность.

Для вязких молочных каш, диетических рисовых отваров, для некоторых запеканок, биточков и котлет применяют дробленый рис.

Наилучшим рисом для фаршей, начинок и в особенности для пловов считают так называемые стекловидные сорта риса, так как зерно этих сортов сохраняет форму при варке.

Из проса готовят широко распространенную крупу — пшено. В результате различных способов обработки получают пшено трех различных видов: пшено дранец, шлифованное и дробленое.

ПШЕНО дранец по внешнему виду отличается ярко-желтой окраской и блестящей поверхностью крупинки; шлифованное пшено имеет матовую поверхность и более светлую окраску; дробленое состоит из раздробленных, не имеющих правильной формы крупинки.

В зависимости от разновидности пшена применяется тот или иной способ его кулинарной обработки. Вязкую кашу на молоке или воде лучше и быстрее всего можно приготовить из дробленого пшена. Из этого же пшена готовят запеканки, котлеты и оладьи.

Для приготовления рассыпчатой пшенной каши, которую используют и как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным кушаньям, можно применять только пшено дранец и шлифованное.

Отметим, что наилучшими вкусовыми и кулинарными достоинствами обладает пшено шлифованное. Это пшено наиболее легко усваивается организмом.

При длительном хранении пшено может приобрести привкус горечи. В этом случае пшенную крупу перед использованием нужно тщательно и неоднократно мыть холодной водой.

Высокие пищевые качества отличают крупу, выработанную из овса. Кроме значительных количеств крахмала и белка, овсяные крупы богаты жирами. По содержанию жиров овсяная крупа превосходит все остальные крупы.

Промышленность вырабатывает из овса дробленую и недробленую овсянку, овсяные хлопья «Геркулес» и толокно.

Недробленую овсянку применяют для засыпки в супы. При использовании этой крупы следует учитывать, что она требует для размягчения продолжительной варки.

Дробленая овсяная крупа широко применяется в диетическом питании для приготовления так называемых слизистых супов, которые при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта считают целебными. Эту же крупу используют для обычного и детского питания, готовя из нее каши, биточки, запеканки.

ПЕРЛОВАЯ крупа вырабатывается из ячменя. Из мелкой перловой крупы можно приготовить кашу, запеканку и гарнир.

Более крупную перловку используют для засыпки в супы. Следует учитывать, что крупная перловая крупа медленно разваривается и поэтому для ускорения варки ее предварительно можно замочить в холодной воде.

МАННАЯ крупа — один из наиболее широко применяемых продуктов питания ребенка, начиная с самого раннего его возраста. Кушанья из манной крупы благодаря небольшому содержанию клетчатки легко усваиваются организмом.

Манную крупу используют для приготовления каши, для запеканок, пудингов, котлет, биточков, оладий; из этой крупы готовят вкус-

ные сладкие блюда — суфле, муссы, ее используют и для засыпки супов.

При варке каш большое значение имеет правильный расчет воды (или молока), так как большая ее часть или вся она впитывается в зерно, остается в каше. Следовательно, и качество воды играет немаловажную роль. Жесткая вода портит вкус каши. В таком случае ее следует варить в кипяченой воде. А еще лучше зерно варить в воде наполовину, не разваривая его до конца, затем слить воду и добавить немного молока, продолжая варить его до полного поглощения молока зерном.

Хорошо варить кашу с самого начала на водно-молочной смеси, соблюдая общий расчет смеси для ее приготовления.

Для получения хорошего эффекта можно в воду, в которой варится каша, вносить в самом начале немного масла (или другого жира). Жир отталкивает воду от зерен, которая выпаривается, а не идет на их разваривание изнутри.

Ф *Наиболее просто варить гречневую кашу. Но очень часто ее готовят невкусно и только потому, что действуют не по правилам. А правила эти точны, кратки и нетрудны для запоминания и их следует строго соблюдать.*

По объему воды нужно брать вдвое больше объема крупы (2 : 1). Это соотношение следует соблюдать точно до грамма, а не на глазок. При этом непременным условием является соблюдение определенной температуры, интенсивности огня и давления.

6

Гречневая каша первые 3—5 минут варится до закипания под плотной крышкой на сильном огне, затем умеренно кипит, а в самом конце — слабо, до полного выкипания воды не только с поверхности, но и со дна кастрюли. Кастрюля должна быть не эмалированной с выпуклым утолщенным дном. Именно при этой конструкции жидкость легко выкипает со дна, создается равномерное прогревание и разбухание каши.

Немаловажно при варке большинства каш, в том числе и гречневой, не трогать их, не мешать, не приоткрывать крышку. Каша варится больше паром, чем водой, и поэтому, приоткрывая крышку и выпуская пар, мы недодаем каше положенного тепла. В результате этого она либо подгорает, либо превращается в размазю, когда из-за недостатка влаги в процессе варения доливаем в нее воду.

Ф *Все эти условия должны быть непременно соблюдены при варке рисовой каши.*

С большим искусством готовят рис на Востоке, в странах традиционного рисосеяния. Соотношение риса и воды 2 : 3. Вода — крутой кипяток. Кастрюля закрывается исключительно плотно, чтобы не выходил пар. Для этого используется груз, который не дает подняться крышке в самый сильный момент кипения. Время варки — не более

и не менее 12 минут. Интенсивность огня: 3 минуты — сильный, 7 минут — умеренный, 2 минуты — слабый.

Открывать крышку не спешите. Ровно 12 минут подержите кашу закрытой. Открыв ее, положите сверху 25—50 г масла, немного посолите и размешайте кашу ложкой, но не растирайте ее. Каша готова и вкус у нее непревзойденный.

Рис варят еще и «на пару». В большую кастрюлю налить до половины или двух третей кипящей воды, обвязать ее сверху льняной салфеткой, чтобы она в середине слегка провисла. В салфетку положить промытый рис, закрыть сверху опрокинутой тарелкой и кастрюлю поставить на огонь. Рис варится очень быстро, получается рассыпчатым и вкусным.

Ф *Для приготовления пшенной каши крупу нужно раз шесть-семь промыть, последний раз в горячей воде, пока вода не станет совершенно прозрачной. Пшено от этого не размокает, так как крупинки покрыты крепкими лакированными шелушинками.*

Варить пшено нужно в большом количестве воды. Эта вода затем сливается и в кашу добавляют молоко, в котором она варится до полной готовности (молоко выпаривается). По вкусу добавляются соль, сахар, масло.

Ф *Овсяная каша полезна и взрослым и детям. Но готовится она для взрослых и детей по-разному.*

Кашу для взрослых готовят из целого, недробленого овсяного зерна. Способ приготовления такой же, как и для риса. Можно овсянку смешивать с рисом, причем пропорции — произвольные. Кашу заправляют маслом, сахаром.

Дети же плохо воспринимают крутую рассыпчатую кашу. Но и клейкая, слизистая масса каши-размазни с попадающейся остью и шелухой тоже им не по вкусу. Приведем порядок приготовления овсяной каши для детей.

Геркулес перебрать, отделяя овсяную ость, шелуху, разварить в воде. Затем долить молока и варить, чтобы получилась не клейкая, а жиденькая кашица. Добавить немножко сахара (чтобы сахар не чувствовался) и слегка ароматизировать корицей или высушенной лимонной или апельсиновой цедрой, растертой в порошок, либо любым другим фруктово-ягодным ароматизатором. В кашу можно добавлять некипяченые сливки и масло. Различные ароматизаторы придают ей свой особенный вкус, и каша не приедается.

Ф *Чтобы перловая каша пришлась по вкусу, ее нужно готовить следующим образом. После того, как крупа хорошо разварится в воде, ее нужно протереть через дуршлаг, чтобы отсеялась ость, затем в полученную массу добавить немного молока с творогом, тщательно взбить до придания ей пуховости.*

Можно воспользоваться другой добавкой. В разваренную ячневую крупу (сечка перловки) добавить четверть стакана распаренного мака (он несколько раз заливается кипятком, затем отжимается). Вместо мака можно добавить варенье. Наряду с гречневой перловая каша, приготовленная таким образом, считается национальным русским блюдом. Утверждают, что перловая каша была любимой кашей Петра I. О вкусах не спорят.

Ф *Манная каша — наиболее распространена в нашем рационе питания с раннего детства. Но мы не всегда знаем истинный вкус этого блюда, так как не знаем точного правила его приготовления. А ее следует готовить так: пол-литра молока довести до кипения и в этот момент всыпать через сито 2/3 стакана манной крупы, варить не более одной-двух минут, интенсивно помешивая. Кашу плотно закрыть крышкой на 10—15 минут до полного разбухания. Масло, сахар добавлять по вкусу.*

Манную кашу можно приготовить и таким образом. Манную крупу следует разогреть на глубокой сковороде вместе со сливочным маслом до слабого пожелтения (крупа не должна подгореть). Сюда же залить смесь воды с молоком (воды должно быть больше половины). Быстро размешать и дать покипеть две-три минуты. Закрыть плотной крышкой и выдержать до полного разбухания. Каша получается очень вкусной, годится она больше для взрослого питания.

Этот ароматный суп

Супы — необходимая составная часть полноценного питания человека. В них содержатся экстрактивные вещества, способствующие выделению желудочного сока, что повышает усвояемость питательных веществ. Они придают пище разнообразие.

По древней традиции супы являются основным, первым блюдом обеда. Но нередко люди, занятые физическим трудом, едят горячий, сытный суп не только за обедом, но и за завтраком, перед работой. Для здорового молодого человека такое меню может оказаться иногда полезным. Но для людей пожилого возраста, для тех, кто ведет сидячий образ жизни и склонен к излишней полноте, это не рекомендуется. Помимо того, что питание в этом случае вообще должно быть умеренным, излишнее потребление жидкости также вредно влияет на организм. Одна полная тарелка обеспечивает до 20 % потребности организма в жидкости и вполне достаточна для обычного питания.

Супы состоят из жидкой и плотной частей. Жидкая часть (основа) представлена бульонами, отварами, молоком, квасом; плотная — овощами, крупами, макаронными изделиями.

Чтобы приготовить хороший суп, нужно соблюсти ряд условий. Лучше всего готовить его в небольшом количестве жидкости, на 3 — 4 человека. Посуда не должна быть металлической. Лучше всего использовать эмалированную или глиняную. В более толстой кастрюле суп кипит медленнее и спокойнее, а еще лучше, когда он томится.

При закладке надо точно измерять количество воды и продуктов, учитывая то, что вода при варке выкипает. В процессе варки нельзя ее ни отливать, ни доливать — все это ухудшает вкус супа. В готовом супе количество жидкости на порцию должно быть в пределах 250—350 мл. Рассчитать это количество очень просто: на каждую намеченную порцию нужно влить полную тарелку воды (учитывается вода, которая выкипит). Эти условия чисто технические и, как правило, ими в быту пренебрегают. Но существуют еще и кулинарные правила, которыми не следует пренебрегать.

Свежесть продуктов и тщательная обработка их — неперемное условие получения доброкачественного супа. Немаловажное значение имеет и форма нарезки продуктов. В один суп кладут лук и морковь целиком, в другой — нарезают кубиками, соломкой. Все это диктуется его назначением и вкусом.

Для каждого продукта существует определенное время варки, и чтобы они не переваривались, их следует закладывать в определенном порядке.

Суп солится всегда в конце варки, но так, чтобы не оказалось слишком поздно. Если продукты в нем переварились, они уже не смогут впитать в себя достаточно соли. Тогда окажется соленым только бульон.

Варке супа необходимо уделять много времени, постоянно наблюдая за ним. Он не должен перекипать, его нужно часто пробовать, следить за изменением вкуса бульона.

За 3—7 минут до полной готовности супу придается запах, аромат, пикантность вносимыми в него разнообразными пряностями. После готовности он еще 7—15 минут должен постоять под крышкой (чтобы настоялся). Разливая его по тарелкам, следует добавлять мелко нарезанную зелень: укроп, сельдерей, петрушку. В некоторые супы добавляют сметану, лимон, гренки, яйца.

Супы имеют важную особенность. Их не следует разогревать, есть надо свежеприготовленными. Только простые щи (на грибном отваре с кислой капустой) улучшают свой вкус на вторые сутки, но при правильном их хранении (только в стеклянной или эмалированной посуде).

Итак, процесс приготовления супов сложен, и у каждого конкретного типа есть еще много маленьких секретов его приготовления.

Чем больше в супе компонентов, тем он вкуснее и насыщеннее. От этого зависит и нарезка. В овощной суп овощи следует нарезать мельче. В суп другого типа они нарезаются крупно или вообще кладутся целиком.

В современных поваренных книгах приводится много рецептов приготовления различных супов (в мировой кулинарной практике известно полторы сотни типов супов). В них обычно указан порядок закладки и таблицы времени варки каждого продукта, которыми, к сожалению, практически не пользуются.

Однако для приготовления вкусного супа совершенно не обязательно заучивать его точный рецепт. Надо запомнить элементарные правила, приведенные выше, понять их значение, а также запомнить порядок закладки продуктов в супы основных типов. Все остальное уже зависит от кулинарных навыков хозяйки, ее искусства и выдумки.

Исследователь истории и практики поваренного и кондитерского искусства В. В. Похлебкин дает типовой порядок варки супов.

МЯСНОЙ

1. Налить воды (или кипятку), положить мясо, довести до кипения.
2. Добавить целую луковицу или мелко нарезанный лук и одновременно морковь (целую или соломкой), петрушку, редьку, репу, свеклу. В это же время или раньше в супы закладывают такие овощи, как бобовые, и кислую капусту. Но чаще их готовят отдельно, параллельно с основным супом в другой посуде и смешивают вместе к концу приготовления.
3. Через 30 минут можно закладывать картофель, крупы — пшеницу, рис, гречку.
4. Через 35—40 минут после начала варки можно вносить свежую капусту разных видов, кабачки и т. д.
5. Через 45 минут — 1 час — помидоры, соленые огурцы, яблоки (кислые).

6. Через 1 час 20 минут — пряности (вторая закладка лука или лук зеленый, чеснок, укроп и соль и др.)- В это же время или чуть раньше из супа вынимают луковицу, положенную целиком.

РЫБНЫЙ

1. Налить немного воды, посолить круто, дать закипеть, положить мелко нарезанный лук, картофель дольками, брусками или кубиками, морковь соломкой.

2. Через 15 минут после закипания положить рыбу, нарезанную одинаковыми кусками (не более 10Х4 см), проварить 10—12 минут, добавить в процессе варки лавровый лист, перец, петрушку, эстрагон, укроп.

3. В зависимости от желания, добавить один из следующих компонентов:

а) соленые огурцы, огуречный рассол или лимон и проварить 1—3 минуты;

б) томатный сок 0,5 стакана или пасту 2—3 ложки и на медленном огне согреть, но не доводить до кипения.

ОВОЩНОЙ

От двух до семи овощных компонентов закладываются так, чтобы они были сходны по времени их варки; например, все корнеплоды закладываются одновременно и раньше, чем капуста и другие нежные овощи. Лук закладывают первым и мелко нарезанным. Варят овощи на медленном огне до мягкости, затем солят их, добавляют сметану, пряности. Овощные супы самые быстроваркие.

Итак, порядок варки супов известен. Далее, как мы уже отметили, все зависит от мастерства. А вот несколько рецептов.

СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

250 г сельдерея, 1 маленькая луковица, 2 столовые ложки масла или маргарина, 3 столовые ложки муки, 1 л мясного бульона, 1 желток, 1/2 стакана сметаны, 80 г тертого сыра, соль, немного лимонного сока.

Очистить сельдерей и натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на маргарине; добавить муку, потушить и добавить бульон. Проварить все в течение 10 минут и снять с огня. Смешать желток и сметану с небольшим количеством бульона и влить в суп. Посыпать сыром. Заправить солью и лимонным соком.

СУП ПАНАДЕЛЬ

500 г говядины, 250 г костей, 1/г л воды, зелень для супа, соль, блинчики.

Кости и мясо залить холодной водой, посолить, поставить варить на слабом огне на 2—3 часа до готовности. Незадолго до окончания варки добавить подготовленную зелень и варить 20 минут.

Из 1/2 граненого стакана молока, 1 яйца, 3 столовых ложек муки, 30 г масла и соли приготовить тесто для блинчиков. Готовые блинчики разрезать на тонкие полоски и положить в бульон.

КЮФТА — АРМЯНСКИЙ РИСОВЫЙ СУП С МЯСНЫМИ КЛЕЦКАМИ

2 л крепкого мясного бульона, 3/4 стакана риса, 500 г баранины или свинины, 3 яйца, 1 большая луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, немного молока, перец и соль, мелко нарубленная зелень (петрушка, укроп, кориандр).

Рис перебрать, промыть, всыпать в мясной бульон. Туда же добавить слегка обжаренный в сливочном масле лук. Мясо провернуть через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, зелень. Когда рис будет наполовину готов, откинуть на сито 2—3 столовые ложки его, дать стечь воде и смешать рис с подготовленным фаршем. Из полученной массы сформовать 8 небольших фрикаделек, опустить их в кипящий рисовый суп и варить до готовности на слабом огне. Готовые фрикадельки распределить по тарелкам. Смешать с молоком 2 яйца и, медленно помешивая, влить в суп. Посыпать суп зеленью петрушки и ук-

р о л а

ШОТЛАНДСКИЙ ПЕРЛОВЫЙ СУП

2 стакана нарезанного кубиками бараньего мяса (лучше молодого) вместе с костями, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 корешка зеленого лука, 2 л воды, 1/2 стакана перловой крупы, 1 стакан нарезанной кубиками морковки, 1 стакан мелко нарубленного сельдерея, 1/2 стакана мелко нарубленной петрушки, 1/2 чайной ложки соли, свежемолотый черный перец на кончике ножа.

Растопить масло на сковороде и обжарить в нем мясо вместе с зеленым луком так, чтобы оно подрумянилось (постоянно мешать, чтобы мясо не подгорело). Влить воду в кастрюлю, выложить в нее содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 1/2 часа добавить крупу и продолжать варить еще 10 минут. Затем добавить сельдерей и морковь. Посолить, поперчить и варить еще 20 минут. Готовый суп посыпать зеленью петрушки.

Ч А Л О П — ХОЛОДНЫЙ УЗБЕКСКИЙ СУП

1 л кислого молока, 2 л кипяченой охлажденной воды, 2 зеленых огурца, 1 пучок редиски, 3 стебелька зеленого лука, по 1/2 пучка укропа и петрушки, соль и красный молотый перец.

Кислое молоко разбавить водой, приправить солью и перцем. Огурцы, редиску, зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать и смешать с молоком. Перед подачей на стол охладить.

Трудно представить себе пищу человека без мяса. На протяжении нескольких десятилетий ученые различных стран мира спорили о его пользе и об его оптимальном количестве в питании человека. Одни считали, что, принимая во внимание близость аминокислотного состава белков мяса и белков человеческого тела, мясо нужно потреблять в большом количестве. Другие, опираясь на данные изучения продуктов белкового обмена, проповедовали полный отказ от мясной пищи и переход к вегетарианству. Можно с уверенностью сказать, что ни один другой продукт не вызывал столь значительных споров, основанных не только на научных расхождениях, но и на религиозных и на национальных обычаях.

У мусульманских народов и иудеев и по сей день существует запрет есть свинину. В Индии, например, не едят говядину, так как коровы считаются там священными животными. Славяне, как правило, с пренебрежением относятся к конине и черепашьему мясу, их не соблазнишь мясом собак и лягушек. И в то же время в большинстве стран Европы конское мясо широко используется, да и в нашей стране некоторые национальности — например, татары, калмыки — отдают предпочтение конине. Мясо собак едят в Китае, в Корее мясо собак особых пород считается деликатесом так же, как мясо лягушек во Франции и в некоторых районах США.

Мясо — очень полезный продукт прежде всего благодаря высокому содержанию полноценного животного белка. В различных сортах мяса содержится от 14 до 24% его.

И все же, несмотря на чрезвычайно важные достоинства мяса как пищевого продукта, ученые установили, что потребление избыточного количества его приводит к перегрузке организма. Поэтому в суточном рационе человека количество потребляемого мяса должно быть разумно ограничено. Например, для взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, при рациональном питании достаточно 150—200 г мяса или мясных продуктов в день. Однако при некоторых заболеваниях, особенно при подагре, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой и нервной системы, мясо в таких количествах, особенно в жареном виде, противопоказано.

Кроме того, не следует забывать, что жирное мясо переваривается в желудочно-кишечном тракте значительно медленнее и труднее, чем тощее. Поэтому при пониженной секреции желудочного сока, а также в жаркие летние дни тощее мясо полезней жирного. Между прочим, свинину вообще охотнее едят в холодное время года.

Вкусовые качества мяса зависят от того, в каком виде оно подается.

Сокровища Нептуна неисчислимы. Не случайно древние греки и римляне изображали Нептуна — бога морей и океанов — с трезубцем в руке. Трезубец — это не что иное, как острога — орудие для рыбной ловли.

Рыба издавна считалась полезным продуктом. «Врачи рекомендуют людям умственного труда есть рыбу, так как этот продукт питания дает мозгу фосфор», — писал Марк Твен.

Мясо рыбы действительно богато фосфором, в котором нуждается мозг и костная система человека. Особенно богата рыба йодом, медью и марганцем, необходимыми для нормального процесса обмена веществ.

Научно обосновано, что рыба — высокопитательный пищевой продукт, не уступающий лучшим сортам мяса домашних животных. Белок рыбы считается полноценным и усваивается ничуть не хуже мясного, его аминокислотный состав благоприятен для организма человека.

Расскажем о наиболее распространенных видах рыб, которые используются в питании.

Ф *Самое многочисленное и наиболее распространенное семейство рыб — это семейство карповых. Ценность карпа известна давно: разведение его имеет не менее чем тысячелетнюю давность. Это мясистая рыба. Мясо карпа очень вкусное и питательное: в нем до 10 % жира и 20 % белка. Съедобная часть составляет 45 % от веса рыбы.*

Ф *В сказках и баснях, в пословицах, поговорках и песнях упоминается щука. Это самая известная у нас рыба и одна из самых хищных. Не зря говорят: «На то и щука в море, чтобы карась не дремал».*

Мясо обыкновенной щуки тощее и костистое, процент жира 0,5—1,3. Однако в фаршированном виде оно вкусно и нежно. Неплохим вкусом отличаются также кушанья из щуки жареной или запеченной под соусом.

Ф *«Нет рыбы более своеобразной, менее похожей на всех других рыб, чем угорь», — писал ученый В. А. Мовчан. — Он гораздо больше похож на змею, чем на рыбу, поэтому во многих местах его не употребляют в пищу. Мясо угря очень вкусное и жирное. Употребляют его в пищу главным образом в копченом или маринованном виде». Знаменитый чилийский поэт Пабло Неруда воспел в своих стихах суп из угря.*

Ф *Треска отличается почти полным отсутствием жира (0,2—0,6 %) и большим содержанием воды (80—81 %), поэтому она считается очень полезным продуктом в питании людей пожилого возраста. Мясо трески имеет приятный йодистый привкус. Печень трески содержит до 65 % жира.*

Кроме рыбы, в рацион питания входят также крабы, креветки, кальмары.

Ф Крабы отличаются нежным мясом, содержанием фосфатов, лецитина, йода и других ценных веществ.

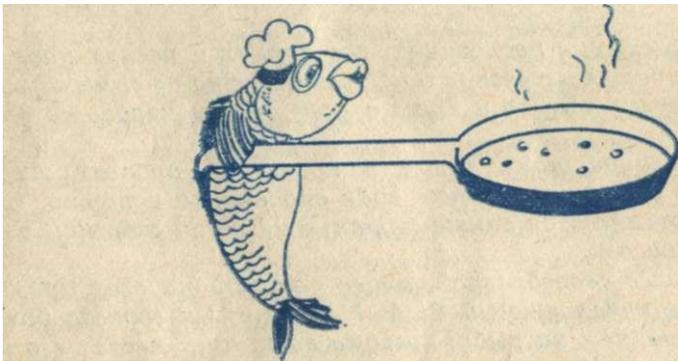
Ф После крабов креветки наиболее ценные ракообразные, вареное мясо их даже нежнее, чем мясо крабов. Съедобная часть креветки — брюшко. Это источник белков, минеральных веществ, витаминов. В его массе йода почти в 100 раз больше, чем в говядине, и всего около 1 % жира.

Ф Кальмары, — хищные морские животные. Гигантские экземпляры могут достигать 12 м. Обычный кальмар весит до 750 г.

Основная съедобная часть этого моллюска — мантия, в которой скрыты все жизненные органы, — она составляет 46 % общего веса. Съедобны также голова и щупальца.

Кальмар в пищевом отношении — это белковые, экстрактивные, минеральные вещества, витамины группы В и микроэлементы, витамин С. И не менее важен тот факт, что в нем содержится мало жира.

Нежность, мягкость рыбы, острота вкусовых и ароматических ощущений, обилие приправ, специй, пряностей, ароматических трав и кореньев, соусов — все это вместе взятое способствует приготовлению вкусных блюд из рыбы. Разнообразные рыбные закуски составляют одну из характерных особенностей русской кухни.



Без птицы не обойтись

Для приготовления блюд из домашней птицы идут главным образом куры, утки, гуси, индейки.

Мясо кур содержит от 7,5 до 13% жиров, от 20 до 24% белков. Из кур готовят разнообразные первые и вторые блюда, холодные и горячие закуски; куриное мясо используют также для приготовления различных салатов.

Возраст кур определяют по цвету кожи и виду ножек. У молодой птицы кожа, как правило, белая, нежная, на ней отчетливо (в особенности под крылышками) различаются прожилки, ножки покрыты мелкими чешуйками. У старой курицы кожа обычно грубая, желтоватого оттенка. Ножки старой курицы тверды и покрыты грубой крупной чешуей с известковыми наростами. Возраст петухов можно определить по величине шпор: у молодых петухов (до 6 месяцев) вместо шпор мягкие небольшие бугорки; у взрослых — шпоры крупные, окостеневшие, достигающие 2 см и более. Возраст кур и петухов можно определить также по кончику грудной кости: у старой птицы он окостенел и почти не сгибается, у молодой — эластичен и гибок.

Вкусные вторые блюда можно приготовить из курицы. Молодые куры лучше всего идут для жаренья, старые — для варки или рубленых котлет.

В тех случаях, когда старую курицу желательно все же приготовить в жареном виде, ее предварительно надо отварить, а затем обжарить.

К деликатесным продуктам относят мясо индеек. Хорошо подрумяненная, покрытая золотистой корочкой жареная тушка упитанной индейки является украшением праздничного стола. И в горячем, и в холодном виде мясо этой птицы отличается превосходным вкусом.

Из индеек готовят также вкусные супы и хорошие бульоны. Для этих блюд используют обычно тушки недостаточно упитанной или старой птицы.

Хороший вкус салатам придают кусочки жареной или отварной индейки. Из потрохов, крылышек, горла, головки и ножек индейки можно приготовить вкусные заливные блюда. К превосходным деликатесным кушаньям относят индейку под майонезом и индейку с каштанами.

Главным показателем качества гусей и уток является упитанность. Мясо хорошо откормленной птицы вкусное, нежное и сочное. Однако при выборе не следует отдавать предпочтение чрезмерно жирной птице, так как тушка значительно уменьшается при жареньи и ее трудно разделить на полноценные порции.

Следует учитывать, что при использовании плохо откормленной птицы жареное кушанье получается сухим, грубым, а из слишком жирной птицы блюдо приобретает приторный вкус и трудно усваивается.

Для смягчения привкуса жира к блюдам из жареного гуся и утки

подают гарниры, обладающие кисловатым вкусом, такие, как тушеная капуста, кислые яблоки, маринованные плоды и ягоды. И в супы, приготовленные из мяса или потрохов гусей и уток, преимущественно используют продукты, обладающие кислым вкусом. Поэтому из гусей и уток готовят рассольники, щи, борщи, солянки.

Из нежирных гусей или уток получаются неплохие заправочные супы с лапшой, вермишелью и макаронными изделиями.

Из упитанных тушек гусей или уток лучше всего готовить жареные кушанья. Они вкусны и обладают очень приятным своеобразным ароматом.



Секреты запекания

Главное в запекании — предварительная подготовка продукта. Легче всего запекать фрукты и овощи. Яблоки и груши запекаются так. Их надо вымыть, удалить сердцевину с одного конца, начинить сахаром или вареньем. Запекаются они на листе в духовке, повыше, в течение 10 минут.

Картофель, свекла, морковь перед запеканием тщательно моются, непременно вытираются и укладываются лучше всего на решетку (можно на противень). Время готовности колеблется от 10 до 35—40 минут (25 — крупный картофель, 35—40 — свекла). Перед употреблением кожица снимается, баклажаны и цветная капуста готовы для еды сразу после запекания. Баклажаны режут на кружочки или разрезают вдоль, солят. Через 10—15 минут, отжав от соли и жидкости, ставят в духовку на среднюю полку.

Запеченные овощи, в отличие от отварных, суше, душистее, имеют привкус запеченного в них овощного сока. Их используют в основном в салатах, винегретах; для гарниров лучше использовать отварные овощи.

Хорошо запекать в духовке также и рыбу. Непременным условием запекания является сохранение герметичности продукта. Для этого рыбу следует запекать совершенно целой (чешуя не очищается и внутренности не вынимаются). Только в таком виде в ней сохранится сок, содержащий белок и другие полезные вещества. Перед запеканием рыба очищается от внешней слизи и загрязнений и густо обсыпается слоем простой поваренной соли крупного помола. Ставят ее в духовку на противне повыше на 10—30 минут, в зависимости от толщины. Толстую рыбу минут через 20 следует перевернуть на другой бок. Затвердение корки на ней служит показателем готовности. Спустя 10 минут, когда рыба остынет, надо удалить голову и осторожно снять корку с одной стороны, затем освободить ее от внутренностей. Это сделать не трудно, так как они отделены от мяса специальной пленкой. После этого рыбу поворачивают на другой бок и снимают корку. Рыба готова к употреблению. Она может быть использована как второе блюдо, а также для салатов и закусок.

Более сложным процессом является запекание мяса и птицы. Каждой хозяйке хочется, чтобы приготовленное ею мясо было сочным, приятным на вкус и мягким. Главный принцип и здесь — герметичность. При запекании мяса, разрубленного на куски, и выпотрошенной птицы этого добиться сложнее.

Известны различные способы процесса запекания. Приведем некоторые из них: открытое мясо, в тесте, в фольге.

Лучше всего запекать мясо жирное (свинину) или же мясо молодого животного (телятину). В силу своей консистенции и наличия жира свинина легко запекается на противне кусками средней величины при умеренной температуре за 30—40 минут. Ее можно шпиговать овощами (морковью, чесноком).

Телятину же запекают на противне шпигованной салом, которое тонкими длинными ломтиками вводится в отверстия, проделанные в мясе ножом. Одновременно можно шпиговать его морковью и чесноком. Каждые 10 минут мясо поливают стекающим жиром. Солить его следует в самом конце запекания, так как соль способствует усиленному вытеканию сока.

А каким сочным, ароматным будет мясо, если запечь его в тесте. Для этого берутся либо крупные куски мяса (окорока), либо измельченные. Мясо следует посолить, а также добавить используемые для приготовления пряности. Оно обволакивается со всех сторон пригнетленным заранее пресным тестом (можно использовать муку как пшеничную, так и ржаную), укладывается на противень и запекается при умеренной температуре 1—1,5 часа.

Тем не менее способ запекания в тесте трудоемок, так как надо заранее готовить тесто.

И только с изобретением алюминиевой фольги запекание стало быстрым и удобным процессом. В ней можно приготовить мясо, птицу, рыбу, овощи. Нельзя: крупяные изделия, грибы и фрукты.

Перед закладкой мяса в фольгу его следует освободить от загрязнений, костей, особенно острых, которые могут повредить ее. Промытое мясо необходимо обсушить полотенцем и герметически закрыть. При повреждении фольги или негерметичной упаковке из него вытечет сок, потеряется вкус, оно может подгореть.

Герметичности добиваются следующим образом. Для крупных кусков мяса берут двойную фольгу, складываемую в один лист. На одну из половинок укладывают мясо, а второй без натяжки покрывают его так, чтобы остался свободный край, который затем несколько раз складывается для образования герметического шва. Две оставшиеся стороны заделывают так же. Получается пакет, который осторожно обжимается вокруг помещенного в нем продукта. Длительность запекания мяса в фольге зависит от вида продукта и от жара каждой конкретной духовки. При умеренной ее температуре и хорошей изоляции кусок мяса весом приблизительно в 1 кг запекается 40—45 минут. По такому же принципу мясо можно запекать и в бумажном пакете из-под муки. Почернение и закопчение уголков на сгибах фольги указывает на полную его готовность.

Время запекания в духовке колеблется от 15—30 минут для овощей, птицы и мелких кусков мяса до 1 часа 15 минут — для крупных кусков. Следовательно, наблюдать за продуктом надо только последние 5 минут. Тем не менее фольга не делает все сама. Прежде всего продукт необходимо правильно подготовить. И для каждого продукта есть свои особенности.

Фольга удобна в употреблении, она не окисляется, ее не надо мыть. После использования ее выбрасывают. Однако фольгой надо умело пользоваться.

При запекании тушки курицы ее увязывают. При запекании куска-

ми острые кости отбивают молотком. Рыба освобождается от хвоста и плавников. Овощи моются и очищаются от повреждений.

Мясо не солится, если запекается куском. Изделия типа фарша солятся, сдабриваются луком, чесноком, обваливаются в муке.

Птица не солится или солится чуть-чуть, сдабривается сухими пряностями.

Рыба солится крупной солью и обильно (пригоршня на килограмм). Одновременно с рыбой в фольгу кладется лавровый лист (увеличенная доза) и лук.

Овощи не солятся, а только после приготовления того или иного блюда требуют соли, масла, сметаны, горчицы.

Твердые сорта мяса (например, говядину) следует запекать более мелкими кусками, предварительно тщательно отбитыми.

Птицу различных видов хорошо запекать и в фольге, и в бумажном пакете из-под муки. Кроме того, курицу можно приготовить и таким образом. На холодный противень густо насыпается соль крупного помола. Предварительно вымытая, просушенная салфеткой и разрезанная по грудке курица укладывается внутренней частью на соль. Верхняя часть ее смазывается майонезом, смешанным с 3—4 зубчиками чеснока. Затем запекается в духовке на средней полке при умеренной температуре. Спустя 15 минут вынимается и еще раз смазывается, посыпается черным перцем и допекается еще 15 минут. После этого курицу надо сразу снять с противня.

Предлагаем несколько рецептов запекания.

КАРТОФЕЛЬ «ГАССЕЛЬ»

1 кг картофеля (по возможности круглые картофелины одинаковой величины), 10 небольших кусочков сливочного масла, соль, перец, 3—4 столовые ложки тертого сыра.

Картофелины очистить и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина внешне казалась целой. Форму смазать изнутри маслом и поместить в нее картофелины, посыпать сверху солью и перцем и на каждую положить кусочки масла. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить форму в духовой шкаф со средним нагревом для запекания. Золотисто-коричневый картофель подать с зеленым салатом, мясом или тушеной рыбой.

КАРТОФЕЛЬ С РИСОМ В ГОРШОЧКЕ

6 больших картофелин, 1/4 стакана сливочного масла или маргарина, соль, перец, 2 взбитых яйца, 1 луковица, 1 стакан нарезанного кубиками сыра.

Картофель отварить и размять. Добавить сливочное масло (оставить 1 чайную ложку), яйца, лук и в конце — кубики сыра. Картофельное пюре посолить и сильно поперчить. Выложить в смазанную маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки сливочного масла. Запекать в духовке при средней температуре 30 минут.

ТРЕСКА ИЛИ МОРСКОЙ ОКУНЬ ЗАПЕЧЕННЫЕ

750 г рыбы (или 500 г филе), 1 — 2 головки лука, 2/г — 3 столовые ложки растительного масла.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке. Мелко нарезать репчатый лук и слегка обжарить его на растительном масле.

Выложить рыбу в глубокую сковородку или противень, посыпать сверху жареным луком, влить растительное масло и добавить 2—3 столовые ложки горячей воды. Поставить в духовой шкаф и запекать в течение 20 минут, после чего осторожно выложить на блюдо, залить соком, образовавшимся при запекании, посыпать измельченной зеленью. Подать с жареным или отварным картофелем или рассыпчатой гречневой кашей.

ГОВЯДИНА ИЛИ ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛАПШОЙ

500 г. мяса (мякоти), 1 головка лука, 3 столовые ложки масла, 1 яйцо.

Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой и дать воде стечь. Затем прогреть лапшу с маслом, посолить и посыпать измельченной зеленью петрушки. Снять с огня, заправить сырым яйцом и солью.

Мясо нарезать кусками (из расчета по 2 куска на порцию). Если используется говяжья мякоть, отбить ее деревянным молотком. Посолить, обвалить в муке. Хорошо разогреть с жиром глубокую сковородку или сотейник, выложить мясо и посыпать его мелко нашинкованным луком. Закрывать крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до полуготовности.

Посуду с толстым дном хорошо смазать жиром и посыпать молотыми сухарями. Выложить на дно слой лапши, поверх — слой мяса и, прикрыв вторым слоем лапши, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф.

РУЛЕТ ИЗ МОЛОТОЙ СВИНИНЫ

Смешать 1 кг нежирной молотой свинины с 1 ломтиком пшеничного хлеба, замоченного в молоке и хорошо отжатого, 3 яйцами, солью, черным перцем, 2 столовыми ложками молока и добавить мелко натертую лимонную цедру. Котлетную массу хорошо вымесить и сформовать из нее 4 рулета в виде небольших батончиков. Обвалить их в муке и уложить на хорошо смазанный маслом противень. Запечь рулеты в духовке, потом посыпать натертым сыром и снова поставить в духовку, чтобы запечь сыр.

Нарезать ломтиками и подать с жареным картофелем или морковью, заправленной сливочным маслом, и салатом.

БИФШТЕКСЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Обжарить бифштексы (750 г), нарезанные из вырезки или мякоти задней ноги.

Нарезать ломтиками 4—5 головок репчатого лука.

Очистить и нарезать кружками 750 г картофеля.

Смазать маслом небольшой противень и выложить дно нарезанным луком, использовав примерно половину всего количества. На него уложить половину нарезанного картофеля, а сверху — бифштексы. Посыпать их оставшимся количеством лука и черным перцем, а затем уложить оставшийся картофель.

Залить все (до половины) бульоном, полить 4—5 столовыми ложками жира, накрыть плотно крышкой и запечь в духовке или сварить на слабом огне.

Подать на стол в противне.



Любимое блюдо

Жарение — способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в жире или в окружении горячего воздуха.

С точки зрения кулинарного искусства жарение подразделяется на следующие виды: обжаривание, поджаривание, пассерование и жарение во фритюре. При всех видах жарения следует соблюдать основное условие — масло, на котором что-либо жарится, должно быть перекаленным. Это делается так. На холодную сковородку или в другую емкость (не эмалированную) налить подсолнечного масла слоем в полсантиметра, поставить на средний огонь, чтобы масло медленно нагревалось, накаливалось. Кипеть оно не должно. Через пару минут масло посветлеет, а еще через некоторое время над ним станет подниматься белый слабо заметный едкий дымок. Щепотка крупной соли, брошенная в масло, отскочит от него или издаст стреляющий звук. Это признак того, что масло перекалилось. В процессе дальнейшего нагревания оно не будет больше изменяться, останется прозрачным, не будет гореть, дымить и чадить. В таком масле блюдо поспеет быстрее. Кроме того, оно имеет приятный вкус и запах, благоприятно действует на пищеварение.

Хорошо использовать смеси различных масел и жиров: подсолнечное масло и свиной или бараний жир, оливковое масло и куриный жир и другие.

Улучшить вкус масла (жира) можно также с помощью различных добавок, вносимых в небольших количествах. Это лук, чеснок, семена укропа, которые устраняют специфические запахи масел и жиров, делают их чище, ароматнее, но вынуть их надо через 2—4 минуты. Чтобы заготовить масло в большом количестве, его нужно перекаливать в глубокой безупречно чистой и сухой посуде.

Выбор вида жарения зависит от того, что мы хотим приготовить, как быстро и для чего.

Обжаривание. Чтобы получить защитную оболочку для последующего тушения или жарения, мясо, рыбу, овощи обжаривают обычно на сковороде в течение 2—3 минут в небольшом количестве масла на сильном огне. Продукт все время следует переворачивать.

У мяса появляется коричневатая блестящая корочка, оно набухает и увеличивается в объеме; у картофеля, нарезанного крупными кусками, появляется плотная корочка. Рыба перед обжариванием разрезается на куски приблизительно одного размера, обмакивается либо в муку, либо в панировочные сухари. Мелкая рыба может обжариваться целиком. Очень важно, чтобы во время обжаривания не треснула оболочка из муки или сухарей.

Кабачки, баклажаны обжариваются нарезанными кружочками и обваленными в муке или сухарях.

Жарение, поджаривание. Чаще всего жарят фаршеобразные изделия из мяса, рыбы, творога, овощей, изделия из теста. Этот процесс

является как бы продолжением обжаривания, но длится он дольше (7—15 минут) и в большем количестве масла на умеренном огне.

Котлеты из мяса и рыбы, биточки, сырники вначале обжаривают на сильном огне, а затем жарят под крышкой на более умеренном.

Количество масла следует рассчитать сразу, подливать его в процессе жарения не рекомендуется: ухудшается вкус блюда.

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) лучше всего мелкими кусками, предварительно отбив его. При жарении порционными кусками их кладут на хорошо разогретую сковородку с маслом так, чтобы между ними были промежутки в 1/2 — 2 см: при тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образуется и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного. Используется оно только для горячих блюд.

Жареное мясо (особенно порционные куски) следует готовить незадолго до подачи на стол, чтобы не снижать его вкусовых качеств. Многие любят, чтобы оно полностью не прожаривалось, а подавалось, как говорят, «с кровью», но это допустимо только для говяжьего мяса (ростбиф) и баранины, свинина же и телятина должны быть хорошо прожарены.

Любая печень, предварительно порезанная на куски средней величины и вымоченная в молоке, жарится вначале на сильном огне, а затем на небольшом, не накрытая крышкой. Солить ее нужно в самом конце приготовления.

Блины лучше всего жарить без масла. Горячая сковорода смазывается тонким слоем масла с помощью кисточки или срезанной наполовину луковицы. Пока тесто наливается, масло успевает перекалиться, а прижаренный лук создает эффект добавленной пряности. Блин всегда переворачивается на другую сторону. Едят с маслом, сметаной, вареньем. Тонкие пресные блинчики можно начинять творогом, повидлом, вареными рублеными яйцами с зеленым луком, тушеной капустой.

Пассерование, как вид жарения, совершенно противоположно обжариванию. Измельченные продукты обжариваются в неглубокой кастрюле или в сотейнике в большем количестве масла, чем при обжаривании (масло и продукты должны быть приблизительно в одинаковом соотношении), на слабом огне. Чаще всего пассеруют овощи (лук, морковь) для супов, гарниров, начинок в пироги. В процессе пассеровки продукт приобретает золотистую окраску, становится нежным и мягким.

Жарение во фритюре. Обязательным условием этого процесса является значительное преобладание жира над массой обжариваемого продукта, который должен быть полностью погружен в него, не достигая дна кастрюли. В раскаленный жир (подсолнечное масло, свиной растопленный жир), помещенный во фритюрницу (кастрюля особой овальной формы), продукты опускаются специальной сеткой. Процесс обжаривания идет очень быстро: от нескольких секунд до одной-двух минут. Продукты покрываются нежной ровной золотистой

корочкой. На этой же сетке они вынимаются и обсушиваются от излишнего масла. Использованное масло можно процедить и употребить повторно (при условии хранения его в холодильнике).

Во фритюре жарят в основном рыбу в кляре и тесте, картофель для гарнира, некоторые овощи, тестяные изделия — пирожки, пончики, хворост. Все они должны быть небольшими по размеру.

Хотя жареные изделия вкусны и аппетитны, к сожалению, далеко не все могут употреблять их. По тем или иным причинам некоторые жарению предпочитают тушение, а многие используют и то, и другое.



На любой вкус

Тушение — это варка с малым количеством жидкости с добавлением пряностей, приправ или соуса в закрытой посуде. Тушеное блюдо можно приготовить острым, а можно и диетическим.

Предварительно обжаренное или отваренное мясо складывают в толстостенную кастрюлю (можно в глубокую сковородку с толстым дном и крышкой), добавляют остатки масла и сока от обжаривания, немного свежего перекаленного масла и воды (крутой кипяток) и плотно закрывают крышкой. Готовится блюдо (например, мясо) 45 минут — 1 час 30 минут в духовке или на плите на слабом огне. Снимать крышку во время тушения не рекомендуется. Твердое мясо, птица, овощи становятся мягче, вкуснее.

В конце приготовления добавляют соль, приправы (томатная паста, кетчуп, горчица, соленые огурцы), а также пряности (красный и черный перец, лавровый лист, чеснок, укроп, лук, петрушка). Особый вкус придают блюду 1—2 столовые ложки муки, разведенные в холодной кипяченой воде, молоке или сметане и добавленные в конце тушения.

А теперь практика. _____, _____

«СГОРЯЧАЯ МОЛНИЯ»

4 свиные отбивные, 4 сосиски, 1 кг картофеля, 1 кг кислых яблок, 2 луковицы, 1/2 л мясного бульона, масло или маргарин, панировочные сухари, соль, перец.

Яблоки и картофель очистить и нарезать кубиками. Картофель отварить в мясном бульоне со специями, добавить яблоки и тушить в течение 10—15 минут, пока не выкипит почти весь бульон. Котлеты отбить, крепко посолить и поперчить, обвалить в сухарях и зажарить с обеих сторон в жире. В конце жаренья положить на сковородку сосиски. Картофель и яблоки сильно поперчить, сверху засыпать предварительно обжаренными колечками лука, вокруг обложить котлетами и сосисками.

гусь ПО-ФЛАМАНДСКИ

1 тушка молодого гуся, пучок зелени, 1 лавровый листик, 8 горошин черного перца, 1 луковица, 1—2 почки гвоздики, 2 голозки чеснока, масло, мука, 3—4 желтка, 2—3 столовые ложки сливок, 1/2 лимона, соль, перец, 1 яйцо, панировочные сухари, жир для жаренья.

Подготовленного гуся отварить в слегка подсоленной воде. Незадолго до готовности добавить чеснок, зелень, лавровый лист, горошины черного перца и луковицу, в середину которой вложить почки гвоздики. Готовую тушку хорошо обсушить, разделить на небольшие куски и до подачи на стол держать в разогретом жире. Из масла и муки приготовить светлую подливку, развести нежирным бульоном. Добавить 1 столовую ложку сливок, зелень и 1 столовую ложку растертого чеснока. Соус снять с огня, прибавить желток. Куски мяса запанировать в яйце и сухарях и обжарить до появления золотистой

корочки в хорошо разогретом жире так, чтобы куски гуся плавали в нем. Соус подать отдельно в соуснике. К гуся подать рассыпчатый рис или белый хлеб. Рассчитано на 6—8 порций.

БЕФСТРОГАНОВ

320 г говядины (обычно берут филейную часть,) 1/2 г столовой ложки маргарина, 1 столовая ложка муки, 80 г сметаны, 1—2 столовые ложки томатной пасты, 1 луковица, 300 г картофеля, перец, соль, зелень петрушки и укропа.

Задний филейный край нарезать на ломтики толщиной 2 см и отбить их до толщины 0,5—0,8 см. Затем нарезать полосками длиной 3—4 см, посыпать солью и перцем и обжарить на горячей сковороде в достаточном количестве жира. Полоски мяса облить сметанным соусом (масло, мука и сметана), добавить томатную пасту и обжаренный в масле лук. Довести подливку почти до кипения, но не варить. Беф-строганов лучше всего подать с жареным картофелем. Перед подачей на стол посыпать мясо мелко нарубленной зеленью петрушки. Рассчитано на 2 порции.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

1 маленький цыпленок, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны, соль, 1 долька чеснока, зеленый салат.

Цыпленка очистить, удалить внутренности, вымыть. Грудку разрезать вдоль, цыпленка распластать и отбить колотушкой, ножки заправить в кармашки. Мясо посолить с обеих сторон, натереть сметаной и зажарить на сковороде под прессом до образования светло-коричневой корочки. К цыпленку подать зеленый салат и измельченный чеснок. Рассчитано на 1 порцию.

РОСТБИФ

1 кг грудинки, соль, жир для жаренья.

Мясо целым куском отбить, солить его не следует. Сковороду сильно разогреть и, положив на нее жир и мясо, задвинуть в сильно разогретую духовку. Вся сложность приготовления ростбифа заключается в том, что мясо должно сразу зажариться со всех сторон и на нем должна образоваться румяная хрустящая корочка. Жарить 10 минут, после чего посолить и, часто поливая выделившимся соком, продолжать жаренье еще 15 минут уже на небольшом огне. Готовое мясо должно внутри остаться сочным и розовым. Подавать ростбиф следует целым куском.

КУРИЦА С ПЕРЦЕМ

750 г мяса курицы, 1 луковица, 2—3 столовые ложки смальца, 1/2 чайной ложки красного перца, соль, 2 стручка перца и по желанию 2 помидора.

Курицу очистить, вымыть, разрезать на 8—10 частей. Натереть солью, перцем и обжарить с обеих сторон. Затем переложить в каст-

рюлю, влить немного воды, добавить обжаренный в масле до золотистого цвета лук. Тушить 20—25 минут. Незадолго до готовности добавить мелко нарубленные перец и помидоры.

Курицу подать с рассыпчатым рисом или отварным картофелем. Отдельно подать салат из свежих огурцов. Рассчитано на 3 порции.

МЯСО ПО-ФЛОТСКИ

4 ломтика говядины (огузок или оковалок), 3 большие луковицы, 600 г картофеля, 80 г мелко нарубленного шпика, 2 стакана мясного бульона, соль, перец, горчица, жир для жаренья.

Мясо отбить с обеих сторон деревянным молотком или тяпкой, намазать горчицей и обжарить на маргарине. В кастрюле распустить шпик, добавить начищенный и нарезанный ломтиками картофель, нарезанный крупными ломтиками лук; сверху уложить ломти обжаренного мяса. Каждый слой слегка посолить и посыпать перцем. Полить блюдо бульоном, закрыть крышкой и поставить тушить на 20—30 минут. Подать в горшочке. Рассчитано на 3 — 4 порции.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

750 г очищенной рыбы, 1/4 л молока, 75 г сливочного масла, соль.

Рыбу вымыть, нарезать ломтиками толщиной в палец, посолить, выложить на смазанную жиром сковородку, залить молоком и поставить тушить в горячую духовку. Перед подачей на стол полить подрумяненным маслом.

СВИНИНА В ПИКАНТНОМ СОУСЕ

500 г свинины, соль, 3 горошины перца, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка томат-пюре, 1 столовая ложка горчицы, 1 соленый огурец.

Свинину нарезать кубиками, залить 1/2 л холодной воды, добавить специи, нарезанный лук, лавровый лист и поставить варить до мягкости. Муку развести небольшим количеством холодного бульона, поставить на огонь и, постоянно помешивая, влить все количество процеженного бульона. Избыточному количеству жидкости дать выкипеть, после чего соус снять с огня, добавить томат-пюре, горчицу и нарезанный кубиками соленый огурец. Мясо вложить в соус и подать с отварным картофелем.

МЯСО С ПЕРЦЕМ

250 г говядины (филе, бедро, ребрышко), 250 г помидоров, 250 г спелой фасоли, 1 рюмка красного вина, 3 столовые ложки растительного масла, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 столовая ложка молотого красного перца, 1 чайная ложка соли, 1/3 чайной ложки черного молотого перца (по желанию), 1—2 острых перчика.

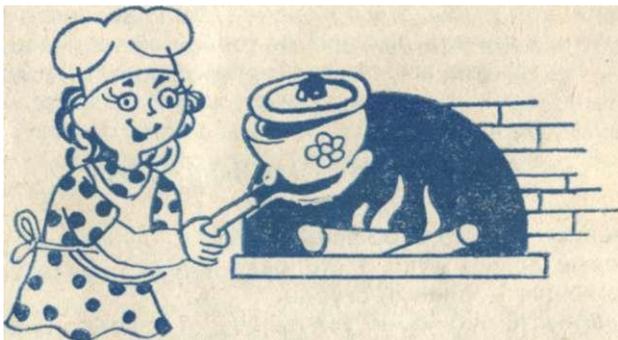
Замоченную с ночи фасоль отварить. Нарубленный лук слегка обжарить в растительном масле, добавить нарезанное мелкими кубиками мясо, а также мелко нарубленный стручковый перец. Влить немного горячей воды и сильно посолить и поперчить. Мясо тушить на слабом огне, закрыв крышкой. Затем добавить фасоль и нарезанные дольками помидоры. Через 10 минут влить рюмку вина и оставить на огне 5 минут. Рассчитано на 2—3 порции.

АМЕРИКАНСКОЕ РУБЛЕННОЕ МЯСО

250 г говядины высшего сорта, 250 г вареного картофеля, 3 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки томатной пасты, сок 1 лимона, сахар, соль, перец, жир для жаренья.

Говядину нарезать кубиками, разогреть в жире и подавить. Нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки сладкого перца и томатную пасту добавить к мясу и все вместе поставить тушить на небольшом огне.

Приправить соком лимона и сахаром, посолить и поперчить. Подать с белым хлебом. Рассчитано на 2 порции.



Советуем попробовать

В рационе человека довольно много изделий из теста: пельмени, вареники, блины, оладьи, пироги, ватрушки. Чтобы сделать любое из этих блюд, надо приготовить пресное тесто. Его приготавливают из муки, воды или из муки и любой пищевой жидкости — молока, сыворотки, сметаны, подсолнечного масла, пахты, яиц. Чтобы сделать тесто плотным, непроницаемым, в его состав добавляют яйца, иногда они полностью заменяют жидкость.

Пресное тесто проще дрожжевого и отличается от него тем, что замешивается как можно круче. Для приготовления пресного теста надо взять полтора стакана пшеничной муки, высыпать ее на дере-

вянную разделочную доску горкой, в горке сделать углубление, внутрь которого вбить яйцо. Затем добавить одну ложку холодной воды и двумя руками быстро замешивать тесто так, чтобы жидкость из углубления не выливалась. Для этого муку надо равномерно собирать с подножия горки и насыпать ее в углубление, но так, чтобы не разломать горку в каком-то месте. Муку надо не сыпать, а прижимать ее с силой к жидкости так, чтобы она впитывалась и образовывалось тесто. Первые попытки обычно оказываются неудачными. Но здесь нужно проявить силу воли, можно добавить только пол-ложки воды. Вторая, третья попытки увенчаются успехом, так как этого количества жидкости достаточно, чтобы вобрать в себя полтора стакана муки для получения крутого теста. Полученный колобок надо хорошо промять, а затем завернуть в полотенце (если тесто суховатое, то во влажное) и оставить в таком виде на 10—15 минут для созревания.

После этого колобок надо раскатать в тонкий лист. Это делается на деревянной доске, оптимальный размер — 50X75 см, и деревянной скалкой. И доску, и скалку необходимо ошпаривать кипятком до и после работы, очищать острым ножом.

Раскатать колобок не так просто. Вначале не получается, потом все-таки колобок удастся распластать, однако в самом конце тесто начинает липнуть к доске или скалке. Чтобы этого не произошло, надо подсыпать на доску тонкий слой муки, вернее, припорошить доску. На тесто нельзя сыпать муку, лучше лист перевертывать. Но здесь надо иметь в виду, что лимит муки уже использован и увеличение ее количества сделает тесто сухим, ломким.

Раскатывать тесто надо до одного миллиметра толщины. Новичкам это кажется немыслимым, но после некоторого опыта выясняется, что тесто можно раскатывать до тех пор, пока оно не станет просвечиваться и не рваться при этом.

Надо помнить, чем тоньше раскатано тесто, тем вкуснее изделие из него. И надо знать, что при отваривании оно сильно разбухает — почти наполовину.

Колобок можно разделить на две половины, однако это не совсем практично: раскатка повторяется дважды, что отнимает время, другая же половина при этом сохнет, теряет эластичность.

Итак, лист готов — это основа для многих тестяных блюд. Если надо сделать пельмени или вареники, то нарезают квадраты 5X5 или же тонким стаканом круги. Квадратная форма предпочтительнее, так как не бывает обрезков, которые вторично раскатывают. Для приготовления лапши надо тонкий тестяной лист свернуть в трубку и острым ножом нарезать поперек и чуть наискось в 2—3 мм полосочки или колечки. Разложить эти «спагетти» по скатерти и дать им подсохнуть. В данном случае после раскатывания лист должен полежать на доске минут пять, затем надо присыпать чуть-чуть его мукой и смело свернуть — слипания не будет.

Далее, если это лапша, то ее отваривают, бросив в слегка подсоленную кипящую воду. Если пельмени или вареники, то необходимо

начинить их, а затем защипать. Чтобы пельмени или вареники не распались при варке, применяют несколько основных способов защипывания:

1. Тесто должно быть холодным, влажным и не засохшим.

2. Края квадратов, кружков надо слегка смочить влажным пальцем и затем сильно сжать.

Варить пельмени, вареники следует в невысокой широкой кастрюле, наполненной водой на две трети. Опускать их следует в кипящую подсоленную воду (подсаливать надо сразу после закипания). Вместе с солью кладут нарезанный лук, укроп, петрушку, лавровый лист.

Варят пельмени, вареники от 8 до 12 минут. После всплытия их огонь уменьшают и варят до готовности примерно 3—4 минуты. Готовые пельмени подают с бульоном в качестве первого блюда или используют как второе блюдо. К пельменям, если их подают на второе, рекомендуется сливочное масло, сметана, уксус, горчица.

Отваренные пельмени можно поджарить на сковороде с маслом или запечь.

Фарш для них готовят следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свиной) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, молотый перец, хорошо размешать и скатать шарики.

Вареники вынимают шумовкой и кладут в другую кастрюлю для того, чтобы стекла вода. Затем воду сливают и вареники раскладывают по тарелкам, добавляя масло и сметану.

Для начинки можно использовать творог, картофель и ягоды (лучше всего вишню и чернику).

Творожная начинка. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, 1 столовую ложку растопленного масла, щепотку соли и все это хорошо перемешать.

Картофельная начинка. Сырой картофель (3 — 4 шт.) нарезать острым ножом кубиками 1мм X 1мм, добавить соль, перец, поджаренный в растительном масле мелко нарезанный лук; тщательно перемешать.

На каждый кружок класть по чайной ложке массы.

Дрожжевое тесто готовят на воде, молоке цельном или разбавленном водой. Изделия из дрожжевого теста, приготовленного на молоке, более вкусны и ароматны, корочка у них получается блестящая, с хорошим колером.

Для сбраживания в дрожжевом тесте используют обычные хлебопекарные прессованные дрожжи, которые можно заменить сухими, в 2 раза меньшей дозировки по сравнению с обычными.

Недопустимо избыточное количество жиров и сахара в дрожжевом тесте. Избыток сахара совершенно прекращает жизнедеятельность дрожжей, а жир почти полностью покрывает дрожжевые клетки пленкой, непроницаемой для воды и питательных веществ, без которых дрожжи существовать не могут. Технология приготовления теста такова.

В подготовленную посуду (эмалированный таз) влить необходимое количество подогретого до 30 — 40° С молока, добавить в него отдельно разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды процеженные дрожжи, сахарный песок, яйца и соль. Жидкость в посуде размешать, всыпать в нее просеянную муку и замесить тесто.

Перед окончанием замеса в него добавить растопленное до густоты сметаны сливочное или топленое масло, сливочный или столовый маргарин, или растительное масло, и замес продолжить до тех пор, пока масло полностью не соединится с тестом. Хорошо вымешанная масса должна быть однородной, без комков непромешанной муки, и в процессе замеса легко отставать от рук и стенок посуды. После замеса тесто слегка посыпать мукой, посуду закрыть крышкой или чистой тканью и поставить на 2—2½ часа в теплое место (28—30 °С) для брожения.

Готовое тесто не должно переставиваться, так как качество его от этого ухудшается. При переставивании образуется избыточная кислотность. Изделия из такого теста получаются грубые, с кислым привкусом. Поэтому совершенно излишне ставить его с вечера.

Для приготовления теста на 3 стакана пшеничной муки берется: 1 стакан молока или воды, 2 ложки масла, 1½ г столовой ложки сахара, 1½ г яйца, ½ чайной ложки соли, 15 г дрожжей.

Из дрожжевого теста можно приготовить пирожки печеню и жареные, кулебяки, пироги с разными начинками; ватрушки, куличи, сдобу, блины, оладьи. Приводим рецепт приготовления пирога.

ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Приготовленное дрожжевое тесто разделить на 2 равных куса, каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной приблизительно 3—4 см. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, разложить на тесте ровным слоем начинку, накрыть его другим пластом и защипать, лишнее тесто срезать с краев, придав пирогу правильную прямоугольную форму.

Пирог можно украсить разными фигурками. Для этого оставшееся тесто тонко раскатать, вырезать из него ножом или выемкой ромбики, звездочки, кружочки, смазать их взбитым яйцом с нижней стороны и красиво уложить на пирог. Смазав взбитым яйцом, сверху в двух-трех местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки, поставить в жаркий духовой шкаф на 25—30 минут.

Хозяйкам полезно знать

Сваренный рис не следует промывать холодной водой, так как он теряет большую часть содержащихся в нем витаминов.

Для варки каш непригодна эмалированная посуда, так как каши в ней пригорают, а посуда плохо очищается и портится.

Кусок сливочного масла, величиной с орех, добавленный в суп или соус после снятия с огня, улучшает их вкус и повышает их питательные свойства.

Чтобы сохранить аромат репчатого лука и корней, их сперва слегка обжаривают, а потом уже кладут в кипящий суп.

Чтобы избежать разбрызгивания масла, прежде чем начать жарить, дно сковородки нужно слегка посыпать солью.

Чтобы рубленые котлеты были более сочными и мягкими, не следует слишком отжимать хлеб, который предварительно замачивают в воде или в молоке.

Жареные яйца становятся более пушистыми и вкусными, если перед жаркой взбить их со свежим молоком или с водой (1 столовая ложка на 1 яйцо).

Чтобы жаренные яйца были более вкусными и питательными и чтобы их внешний вид был более привлекательным, их нужно посыпать мелко нарезанной зеленью репчатого лука и петрушки.

Яйца, жаренные на слабом огне, вкуснее, чем яйца, жаренные на сильном.

Щепотка сахара, прибавленная в процессе варки к овощам, улучшает их вкус.

Горячие кушанья подают в подогретых тарелках, а холодные — в охлажденных. Это сохраняет их вкус.

Чтобы уменьшить потерю вкусовых качеств и питательных свойств, а также чтобы предотвратить разрушение некоторых витаминов, овощи необходимо сохранять в холодном и темном помещении. Свет солнца разрушает витамин С, В_г, В_б и А.

Воду, в которой варились овощи для пюре или салата, не следует выливать; ее можно использовать для приготовления супа или для разбавления соуса, так как в ней растворена большая часть минеральных солей и витаминов овощей.

Перед тем, как начать жарить овощи, не забудьте их посолить, а жир — сильно разогреть.

И в самую большую жару зелень петрушки, укропа и мяты можно сохранить вполне свежей, если поместить ее в сухую кастрюлю и плотно накрыть крышкой.

При варке картофеля на слабом огне и в больших количествах происходит почти полное разрушение витамина С. Когда картофель варят в мундире, витамин С и белки лучше сохраняются, чем если его варить очищенным и нарезанным.

Картофельное пюре получается пушистым и светлым, если делать

его из еще горячего картофеля и добавить в него горячее молоко. Холодное молоко придает пюре сероватый оттенок.

Для того чтобы жареный картофель получился вкусным и хрустящим, его нужно закладывать в разогретый жир, предварительно подсушив салфеткой. Картофель нужно жарить в обильном количестве жира, а солить перед подачей на стол.

Рекомендуется мясо промывать холодной водой, но не замачивать его в ней на продолжительное время.

Для того чтобы мороженое мясо оттаяло, положите его в кастрюлю и держите при нормальной комнатной температуре (18—20 °С), но не ставьте мясо в теплое место и не заливайте его водой, чтобы оно не потеряло вкуса и питательности. Можно разделять мясо и не до конца оттаявшее.

Чтобы мясо при готовке стало мягким, его следует предварительно на несколько часов опустить в молоко.

Твердое говяжье мясо становится нежным и легко уваривается, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей. Перед готовкой мясо нужно вымыть в холодной воде.

Вареное мясо сохранит свою сочность, если его оставить в бульоне и накрыть кастрюлю крышкой.

Запеченное мясо будет более сочным, если его во время запекания поливать небольшим количеством холодной воды и натирать куском лимона.

Жирное мясо (свинину, индейку, гуся) при запекании рекомендуется время от времени поливать горячей водой, в результате чего получается своеобразное тушение, из мяса выделяется большая часть жира, и оно запекается в собственном жире. Запеченное таким образом мясо приобретает очень хороший вкус и аромат.

Мясо не будет прилипать ко дну кастрюли или сковородки, если в жир положить несколько кружочков моркови.

Мясной бульон солят за полчаса до готовности мяса, уху — в начале варки, а бульон из грибов — перед тем, как снять с огня.

Мясо и кости для варки супов закладывают только в холодную воду. Желательно, чтобы суп быстро закипал, поэтому его ставят на сильный огонь. Пену, образующуюся в момент закипания, нужно своевременно удалить, после чего уменьшить огонь и доваривать суп при слабом, едва заметном кипении.

В качестве приправ в бульон из птицы добавляют репчатый лук, морковь, черный перец и петрушку.

Для варки бульона домашнюю птицу опускают только в холодную воду. Для приготовления отварной птицы только ко второму блюду ее можно закладывать в горячую воду; в этом случае отвар будет хуже, а птица сочнее, вкуснее.

Старая курица скорее сварится, если после того, как она варилась 20—30 минут, ее погрузить на 5—6 минут в холодную воду.

•» Печенка делается очень вкусной, если перед жаркой выдержать ее 1—2 часа в свежем молоке, потом на минуту погрузить в кипяток,

а затем уже хорошо промыть холодной водой и подсушить. Чтобы легче очистить печенку, ее нужно погрузить в горячую воду.

— Печенку нужно солить после жарки; если посолить ее перед жаркой, она станет очень твердой.

Чтобы при жарении рыба не разваливалась на куски, посолите ее и поддержите так 10—15 минут, пока соль не впитается.

Рыбу жарят на сковороде в небольшом количестве сильно разогретого жира. Между отдельными кусками должно быть расстояние, что позволит образовать корочку, которая задерживает сок в рыбе.

Рыба не будет прилипать к сковороде, если в жир прибавить немного соли.

*f При поджаривании рыбы добавьте в сухари несколько чайных ложек тертого сыра. Рыба приобретает более приятный вкус, одновременно исчезает свойственный ей специфический запах.

Рыбу нужно размораживать в большой посуде с холодной водой, которую несколько раз следует менять. Оттаивание можно ускорить, добавив в воду соль (на 1 л воды 1 чайную ложку соли).

Перед замешиванием теста муку следует просеять, так как при просеивании мука впитывает большое количество воздуха, благодаря чему тесто делается пушистым и нежным.

При обработке дрожжевого теста рекомендуется намазать руки расплавленным сливочным или растительным маслом, чтобы тесто к ним не прилипало.

Тесто быстрее подойдет, если в него воткнуть несколько трубчатых макарон.

Прибавляя взбитые в крепкую пену белки к тесту, нужно очень легко перемешивать смесь, чтобы не вытеснить поглощенный белками воздух. В противном случае тесто спадает.

Бисквитное тесто, торт, кекс выпекают в умеренно нагретом духовом шкафу. Дверцу духовки не рекомендуется открывать первые 15 минут.

После выпечки не следует оставлять торт или кекс в форме, а сразу же вынуть их из формы, положить на салфетку и дать им остыть.

Белки взбивают в совершенно сухой медной или стеклянной посуде. Не следует использовать ни алюминиевой посуды, так как в ней белки темнеют, ни эмалированной, так как существует опасность отбить эмаль.

Пироги долго не засыхают, если держать их в глиняной посуде, накрытой салфеткой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Во ль пер И. Н. Легенды и быль о продуктах, м.: Экономика, 1969.
2. Евстигнеев Г. М., Лившиц Ю. А., Сингаевский О. Н. Тайны продуктов питания. М.: Пищевая промышленность, 1972.
3. Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Пищевая промышленность, 1965.
4. Книга для каждого дня и каждого дома. София: Техника, 1978.
- 5 ^ Пинде Г., Кноблех Х. Приятного аппетита. М.: Пищевая промышленность, 1978.
6. По х л е б к и н В. В. Тайны хорошей кухни. М.: Молодая гвардия, 1980.



Сдано в набор 06.05.91. Подписано в печать 10.06.91. Формат 60 84
Бумага типографская № 2. Печать высокая. Тираж 40 000 экз. Заказ 248. Цена! р. 50 к.

Малое предприятие «Слово» СЖ БССР.

Ордена Трудового Красного Знамени типография
издательства ЦК КП Белоруссии.
220041, Минск, Ленинский пр., 79.



Нелепов

СЕКРЕТЫ КУЛИНАРНОГО ИСКУССТВА

