К

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

(издание 2-е, переработанное)

Козлова Ольга

Минск «Ураджай» 1984

ББК 36.992
Б43
УДК 641.568(083.12)

Wif'

Белорусская кухня /[В. А. Бо-
Б43 лотникова, Л. М. Вапельник, И. П. Корзун и др.] — 2-е изд., перераб.— Мн.: «Ураджай», 1984.—96 с, 8 л. ил.

1 Р.

В книге представлена белорусская кухня с обширным ассортиментом национальных блюд. Приведены данные о составе продуктов, их биологической ценности, о превращениях пищевых веществ в организме. Описаны способы простейшей переработки и хранения фруктов, овощей и картофеля в домашних условиях.

Рассчитана на широкий круг читателей.

ББК 36.992

3404000000—087
Б-————————Доп— 84
М 305(05)— 84

Авторы и составители:
Валентина Антоновна Болотникова
Любовь Матвеевна Вапельник
Иван Павлович Корзун
Давид Копелевич Шапиро

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Заведующий редакцией *М. Ф. Даеыдик*
Редактор Л. Д. *Дербичева*
Оформление *Н. Л. Шавшуковои.*
Рисунки Ю- М. *Тюрина*
Цветные фотографии *В. А. Барановского,*
Г. Л. Лихтаровича
Художественный редактор *Л. М.* Р^аковскал
Технический ргм*тм*тм*1 *Спрыска*
Технический *1 ТХ ак*а ^ а*рной о-бработки.*
Корректоры *И. А*

ив J* 1боз

набор 07.06.83. Подписано к Ас'Д говления П1"Ц И. умеренностью в

Усл. печ. ». 6+1 л. вкл. УСЛ. кР--°"- i6;'i определить готовность блюда.
Уч.-изд. *1* 7 29 + 1,73 вкл. Тираж 350 000 эк.

заказ 3758. Цена 1 р.

Издательство «Ураджай» Государственного ко
митета БССР по делам издательств, п олиг Р^
ф ия я книжной е тмртм Втм а ро ff°iJ°' ""
проспект ашеров

„ „ „ „ „ Знамен
Ги^Фк=на?мТпТи„кяРТоГса3Н2а2оо?
Минск ул. красная, 23.

©Издательство «Ураджай», 1971
Издательство «Ураджай», 1984, с к менениями.

Эта книга была издана впервые в 1977 г. Судя по многочисленным письмам, получаемым издательством, спрос на^нее не удовлетворен. Учитывавэто, издательство выпускав*/ второе, переработанное иСдополненное издание. *

В книге описаны не только традиционные блюда и кулинарные изделия, рецепты которых передавались из поколения в поколение, но и современные белорусские блюда, разработанные Главным управлением общественного питания Министерства торговли БССР совместно с учеными, инженерами-технологами, опытными кулинарами.

Все рецепты составлены с таким расчетом, чтобы питание обусловливало нормальную трудоспособность человека, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды и заболеваниям. Однако точное выполнение рецепта может привести к желаемому успеху только в том случае, если хозяйка знает свойства ВпродукТОВ, ОСОбвННОСТИ ИХ КУЛИ хтво кулинарного изделия обеспе гшвается тщательностью приго-

При разработке рецептур учтены ЗОВремвННЫе ДОСТИЖвНИЯ на у КИ > ПИТЭНИИ. Им ПОСВЯЩвН первый эаздел книги, в котором представлены современные данные о эол И бвЛКОВ, ЖИРОВ, уГЛвВОДОВ, штаминов и минеральных V цеств в питании человека. Удегяется внимание также органи- (ации рационального питания. известно, что нерегулярные приемы пищи, ее однообразие ведут к нарушению пищеварения. Многочисленные научные исследования и наблюдения практиков показывают, что физиологическим особенностям пищеварения соответствует четырехразовый прием пищи. Рекомендуется следующая калорийность отдельных приемов пищи: .завтрак — 25 % общей калорийности суточного рациона, обед — 35 %, полдник — 15 %, ужин — 25 %.

Следует помнить, что избыточное питание понижает трудоспособность человека. Особенно опасно систематическое переедание. Оно ведет к тучности, предрасполагает к развитию атеросклероза, гипертонии и ряда других заболеваний.

В основных разделах книги описаны рецепты блюд из рыбы, мяса, грибов, картофеля, овощей, яиц, крупы, мучных кулинарных и кондитерских изделий, а также соусов. Даны советы по приготовлению пищи. Полезным для дома является последний раздел книги «Домашние заготовки плодов и овощей».

Книга написана коллективом авторов: кандидатом биологических наук *Д. К. Шапиро* (разделы I и IV), кандидатом исторических наук *И. П. Корзуном* (раздел II) и инженерами-технологами *В. А. Болотниковой, Л. М. Вапельник, Л. Д. Марковой* (раздел III). Кулинарные изделия для фотоиллюстраций подготовили *И. Н. Колтович, Г. М. Король* (ресторан «Минск»).

Свои отзывы просим направлять по адресу: *220600, г. Минск, проспект Машерова, 11, издательство «Ураджай».*

Якая яда,
такая і хада

ХЛЕБ
у доме —
ГАСПАДАР,
на працы —
ДРУГ,
у дарозе —
ТАВАРЫШ

ВЯЛ1К1 КУСОК
дзярэ раток

Госць,
НЕ ДЗЬМ1СЯ —
ешг што у мке

Чалавек
ГАЛОДНЫ
Hi на што
НЕ ГОДНЫ

1
О ПИЩЕ И ПИТАНИИ

Жизнь человека самыми тесными узами связана с окружающей средой. Человек берет от природы все необходимое для нормальной жизнедеятельности: пищу, воду, кислород.

Правильное питание — основа трудоспособности человека, его силы, бодрости и долголетия. Не рациональное питание может] явиться причиной серьезных заболеваний, преждевременного] старения организма.

Придавая огромное значение организации разумного питания, мы и решили подробнее расскаЧ зать о составе продуктов, их бион логической ценности, о превращениях пищевых веществ в орга-| низме человека.

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА]

„ „ „ . „ J

Все пищевые продукты можно разделить на две большие гру* пы - продукты растительного» животного происхождения. Хлеб крупа, макароны, фрукты, овощи например, относятся к раститель ным продуктам, а сливочное мае ло, молоко, творог, мясо являю™ продуктами животного проис хождения. И те и другие состоя^ из одних и тех же веществ (бел ков, жиров, углеводов, витаминов минеральных солеи, воды), » различаются содержанием и осо бенностями химического состав* Поэтому рацион человека неое ходимо строить так, чтобы соч« такие этих веществ обеспечивал не только количественные, но качественные потребности орп шзма. Для нормальной жизн(деятельности человека важно, чтобы в пище содержались все необходимые пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, , минеральные соли и витамины. Среди них наиболее важными являются белки.

БЕЛКИ — составная часть каждой клетки. Без них невозможна жизнь человека. Рост, развитие, восстановление, обновление клеток и тканей, устойчивость организма к инфекционным заболеваниям неразрывно связаны с обменом белков. Питательная ценность белков определяется содержанием незаменимых аминокислот. Наиболее богаты ими мясо, яйца, молоко, рыба. Белки этих продуктов близки к белкам организма человека, в них сбалансировано содержание незаменимых аминокислот. Недостаток белков в пище вызывает задержку роста, развития, понижает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Вот почему так важно обеспечить не только необходимое количество белков в питании человека, но и их качественный состав.

Советскими учеными установлено, что в зависимости от возраста людей, характера их труда, фиапологического состояния и неко-

х факторов потре б-
ность в бедках ^ ^ с £
н
нем 72 — П8 г в деш> 0на по·
вышается спортсме нов в дни на-
пряженных тренировок и сорев·
ношший(занятых очень
тяжелым физическим трудом, х
[также у беременных и кормящих
женщин потребность взрослого
человека в бедке должна
гворяться продуктами животн ого
происхождения на 60%, а де-
гей — на gQ
°
Жиры в отл чие от бетоВt ко·
горые являются важнейшим стро-
iTejIbHbIM материалом для кле·
Гок и тканей> прежде
;лужат энергетическим запасом
^ ля организма 0 ни характери-
$уются высокой калорийностью.

Так, при окислении 1 г жк вобождается энергии в два с . ним раза больше, чем при его, нии такого же количества белкс. или углеводов.

По своему строению жиры являются сложными соединениями, свойства которых определяются содержанием жирных кислот — насыщенных и ненасыщенных. Насыщенные кислоты в большинстве своем обладают плотной консистенцией и входят главным образом в состав животных жиров, например бараньего, говяжьего и др. Ненасыщенные кислоты — жидкие, ими богаты растительные масла (подсолнечное, льняное, кукурузное, хлопковое и др.), а также жиры рыбы (трески, сельди, камбалы, палтуса, карпа, щуки и др.).

Усвояемость жиров в организме различна. Так, например, баранье, говяжье сало и другие плотные жиры усваиваются хуже, чем растительные масла или легкоплавкие животные жиры — куриный, гусиный, свиной, рыбий, сливочное масло.

Некоторые ненасыщенные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая), входящие в состав жиров, являются биологически активными веществами. В организме они не образуются и должны поступать с пищей, поэтому их еще называют незаменимыми, или полиненасыщенными -мирными кислотами, или витамином F. Роль этих соединений еще не совсем изучена,' однако известно, что они повышают прочность и эластичность кровеносных сосудов, играют важную роль в обмене веществ и обладают противосклеротическим действием, так как ускоряют выведение холестерина из организма. Источником Л1 нолевой и линоленовой кислот служат растительные масла. Их содержание, например, в соевом масле доходит до 55 %, еще богаче ими льняное масло (60—65 %) и некоторые виды марга-

рина (до 90 %). В подсолнечном масле до 45 % ненасыщенных кислот, в хлопковом — 13—26 %. Арахидоновой кислоты нет в растительных маслах, зато ее много в рыбьем жире и других рыбных продуктах, а также в сливочном масле.

Жиры, поступающие в организм с пищей, далеко не однородны. В их состав входят также жирорастворимые витамины (A, D, E, K, F), красящие вещества, белки и ряд других соединений, из которых особый интерес представляют липоиды, или жироподобные вещества (холестерин, лецитины, кефалины и др.).

Холестерин и продукты его превращения играют важную роль в обмене веществ и являются соединениями, необходимыми для организма. Мы это специально подчеркиваем, так как у некоторой части населения сложилось мнение о якобы повышенной вредоносности холестерина пищи как фактора, способствующего разв тию атеросклероза! На самом деле в возникновении атеро^кле роза решающую роль играет не сам холестерин, поступающий с пищей, а нарушения о(улена веществ, которые происходят в процессе образования и всасывания холестерина, так как его основное количество образуется именно в организме, а не поступает с пищей. Доказано, однако, что избыток жиров и сахара в рационе способствует повышенному образованию холестерина в организме. Поэтому необходимо употребление растительного масла в питании, так как в нем содержится ситостерин, который понижает растворимость холестерина в жирах, то есть оказывает противоатеросклеротическое действие. Потребность человека в жирах зависит от возраста, пола, тяжести труда и ряда других факторов. Она составляет от 81 до 136 г в день (табл. 1). При очень тяжелом физическом труде она ПОвышается у мужчин до 158 г, 1 у спортсменов при напряженных тренировках — до 161 г. Не менее 25—30 % нормы должны составлять растительные масла и столько же — сливочное масло. В рационах детей и подростков долю сливочного масла желательно увеличить. Лицам старше 40 лет советуем уменьшить потребление жиров, особенно животных, больше употреблять растительные масла (в винегретах, салатах и других блюдах).

УГЛЕВОДЫ поступают в организм с пищей, всасываются и включаются в обмен веществ. В отличие от жиров они быстрее подвергаются окислению, при этом освобождается энергия, которая необходима для физической и умственной деятельно-] сти человека.

Углеводы являются основным источником энергии. У молодых люн дей, например, они почти полностью подвергаются окислению до воды и углекислоты, с освобождением энергии. В среднем и пожилам возрасте нередко наблюдается/недостаточное использова ние углеводов организмом. Этс связано прежде всего с высокой нередко избыточной калорийно стью рациона, уменьшением мы шеч'ной нагрузки, что ведет к на рушению жирового обмена і развитию атеросклероза.

Углеводы пищевых продукта можно разделить на две группы простые — сахара и сложные - крахмал, гликоген, клетчатка пектин и т. д. Основным источ никои углеводов являются расти тельные продукты. Содержани углеводов в продуктах животног происхождения значительно нн же. Из Сахаров наибольшую рол в питании играют глюкоза, фру! тоза и сахароза. Глюкоза и фру! тоза поступают в организм фруктами, ягодами и овощам! богат ими пчелиный мед. Caxs роза содержится в сахарной све! ле, некоторых плодах и овоща

Таблица 1

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ И КАЛОРИЯХ (ПО РАЗЛИЧНЫМ ГРУППАМ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА)

Группы населений по интенсивности] труда	Возраст,| годы	Мужчины					Женщины				
		Белки, г		Жир4,	Угле воды.	Кало рии	Белки, г		Жирь|,	Угле-| воды,	Кало-рии
			в *тоъл* числ| ЖИВО' ного| прои хожл пия					в том числе ж и вох ного| проиа-ХОЖДб| ния			
	18—29	91	50	103	378	2800	78		^ 8		
	30—39	88	48	99	365	2700	75	41	84	310	2300
	40—59	83	46	93	344	2550	72	40	81	297	2200
II	18—29	90	49	110	412	3000	77	42	93	351	2550
	30—39	87	48	106	399	2900	74	41	90	337	2450
	40—59	82	45	101	378	2750	70	39	86	323	2350
III	18—29	96	53	117	440	3200	81	45	99	371	2700
	30—39	93	51	114	426	3100	78	43	95	358	2600
	40—59	88	48	108	406	2950	75	41	92	344	2500
IV	18—29	102	56	136	518	3700	87	48	116	441	3150
	30—39	99	54	132	504	3600	84	46	112	427	3050
	40—59	95	52	126	483	3450	80	44	106	406	2900

Примечание. К группе 1 относятся лица, работа которых связана со значительным умственным напряжением; к группе II — лица, труд которых механизирован и не требует большого физического напряжения; к группе III — работники, механизированный труд которых требует физического напряжения; к группе IV — лица, занятые трудом большой и средней тяжести; к группе V — работники, донятые особо тяжелым физическим трудом.

/

(дыне, арбузе, слийв^и чует, однако, отметить? точное потребление саха глюкозы может повышению уровня холестерина • крови, тогда как фруктоза яюйством не обладает, Наибольшую ценность в ка уточника энергии предст! фахмал. Он поступает в ™зм с растительными проДу}вта-ıи- Им богаты зерно и зерновые фодукты (50—75 %), картофель 12—22 %), бобовые. Крахмал !°л жен составлять не менее 65— 5 ^0 всего количества углеводов ' Рационе.

5 желудочно-кишечном тракте «ловека Клетчатка (из нее по-:ТРоены оболочки клеток фрук-ов> ягод, овощей) почти не пере-аРивается. Однако употребление 'Родуктов, содержащих клетчат-У' усиливает выделение пище-аРительных соков, нормализует процесс пищеварения. Установлено также, 4jo продукты, богатые клетчаткой, повышают выведение хрле*?терина из организма. Среди углеводов особое место занимают / пектиновые вещества. Они обладают способностью обезвреживать некоторые ядовитые вещества, например соединения свинца, стронция и других тяжелых/ и радиоактивных металлов, попадающие в организм человека. Пектиновые вещества содержатся 'плодах, ягодах, овощах. Богаты [ми яблоки, черная смородина, клюква, боярышник, черника. Суточная потребность человека в углеводах составляет 297—483 г. У спортсменов в дни напряженных тренировок и соревнований, а также у мужчин, занятых очень тяжелым физическим трудом, она доходит до 602 г. Лицам пожилого возраста рекомендуется ограничивать потребление углеводов.

ВИТАМИНЫ

Витамины (от *vita* — жизнь) играют регулирующую роль в организме. Вместе с другими биологически активными веществами — ферментами и гормонами — они регулируют обмен веществ в организме человека. Многие витамины входят в состав ферментов и определяют их функции.

Функции витаминов тесно связаны между собой, поэтому болезни витаминной недостаточности обычно вызываются дефицитом не одного, а нескольких соединений. В настоящее время авитаминозы, то есть заболевания, причиной которых является длительное отсутствие в пище витаминов, не наблюдаются в нашей стране, однако еще встречаются гиповитаминозы. Они наступают при недостаточном снабжении организма витаминами, особенно зимой и ранней весной, и опасны тем, что понижают трудоспособность человека и его сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Потребность человека в витаминах зависит от его возраста, условий труда, физиологического состояния организма и некоторых других факторов (см. табл. 2).

Рассмотрим подробнее роль отдельных витаминов в питании человека.

ВИТАМИН А играет очень большую роль в организме человека. Он входит в состав зрительного пурпура, содержащегося в сетчатке глаза и обусловливающего нормальное восприятие света. При недостатке этого витамина нарушается острота зрения, особенно в сумерках («куриная слепота»). Отмечаются задержка роста, снижение веса, огрубение (ороговение) поверхностных слоев эпителия кожи, сальных желез, волосяных фолликулов. Понижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, особенно дыхательных путей.

В яйцах, рыбе, сливочном масле, сливках, молоке (особенно летнем) и некоторых других продуктах животного происхождения содержатся вещества, близкие по своему строению и функциям, объединяемые общим названием «витамин А». В растительных продуктах (моркови, (рябине, сладком перце, облепихе, зеленом луке, абрикосах, томатах, шиповнике, укропе, щавеле и др^ держится оранжевое, каротин, который в организме^ ловека в присутствии жира вращается в витамин А.

Суточная-.потребность взрослого человека в витамине А составляет 1,5—2,5 мг (йля—&=5._.мг_ каротина), у детей —0,5—1,5 мг (или 1—3 мг каротина).

Витамин А неустойчив при высокой температуре, разрушается в кислых блюдах, поэтому в пищу нужно ограничивать добавление пищевых кислот (лимонной, уксусной). Устойчивость каротина [повышается в присутствии жира. [Гак, например, он неплохо сохраняется в тушеной моркови.

ВИТАМИН D регулирует обмен кальция и фосфора, ускоряет всаывание этих элементов в кишечршке, их усвоение и отложение в костях в виде кальцийфосфатного соединения. Недостаточность витамина D является причиной рахита, нарушения процесса костеобразования с размягчением и искривлением костей.

ритамин D содержится в продук•ах животного происхождения — Ыбьем жире, сливочном масле, кирном сыре, яйцах, говяжьей шечени, мясе и жире рыб — палтуса, трески, угря, сельди, тунца " др. В организме человека и жи(отных содержится дегидрохолес£рин, из которого после облу[ения ультрафиолетовыми лучаш образуется витамин D. Таким бразом, пребывание на солнце облучение кварцевой лампой служат профилактическими средствами против недостаточности витамина D.

Витамин D мало разрушается во время приготовления блюд. Следует, однако, учесть, что в кислой среде он менее устойчив. Витамин D необходим в первую очередь детям, беременным и кормящим женщинам. Большие дозы витамина D токсичны, поэтому дозировку его для профилактических и лечебных целей-рдолжен устанавливать врач. _^/

ЕАМИН Е играет^ажную роль в обмене2кЙг(ств в мышцах и Гральной нервной системе, принимает участие в превращениях жиро^ и жироподобных ве-*еств^рбяадает противоокислиьными свойствами. Так, добавка витамина Е повышает устойчивость витамина А в продуктах. Потребность взрослого человека в витамине Е составляет от 12 до 15 мг в сутки.

Источники витамина Е: растительные масла (соевое, подсолнечное, хлопковое, кукурузное и др.), печеНь трески и рыбий жир, говядина, желток яйца, говяжья печень, арахис, плоды и масло облепихи, черноплодная рябина, салат кочанный, шиповник, смородина. Витамин Е хорошо сохраняется при варке и других видах кулинарной обработки пищевых продуктов.

ВИТАМИН К. В природе обычно встречаются две формы этого витамина — Ki и Kr. Витамин Ki содержится в продуктах растительного и животного происхождения — крапиве, шпинате, помидорах, черной смородине, черноплодной и обыкновенной рябине, шиповнике, моркови, зеленом горохе, капусте, петрушке, мясе. Витамин К принимает активное участие в свертываемости крови. При недостаточности витамина наблюдается повышенная кровоточивость, понижается сократительная способность мускулатуры кишечника, бронхов, матки.

Таблица 2

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В ВИТАМИНАХ (ПО ГРУППАМ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРУДА)

Группы населения по интенсивности труда	Возраст, годы	Суточная потребность, мг									
		B_1		B_2		B_6		PP		C	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
	18—29	1,7	1,4	2,0	1,7	2,0	1,7	18	16	70	60
	30—39	1,6	1,4	1,9	1,6	1,9	1,6	18	15	68	58
	40—59	1,5	1,3	1,8	1,5	1,8	1,5	17	14	64	55
II	18—29	1,8	1,5	2,1	1,8	2,1	1,8	20	17	75	64
	30—39	1,7	1,5	2,0	1,7	2,0	1,7	19	16	72	61
	40—59	1,7	1,4	1,9	1,6	1,9	1,6	18	15	69	59
III	18—29	1,9	1,6	2,2	1,9	2,2	1,9	21	18	80	68
	30—39	1,9	1,6	2,2	1,8	2,2	1,8	20	17	78	65
	40—59	1,8	1,5	2,1	1,8	2,1	1,8	19	16	74	62
IV	18—29	2,2	1,9	2,6	2,2	2,6	2,2	24	20	92	79
	30—39	2,2	1,8	2,5	2,1	2,5	2,1	23	20	90	76
	40—59	2,1	1,7	2,4	2,0	2,4	2,0	22	19	86	73
	18—29	2,6	—	3,0	—	3,0	—	28	—	108	—
	30—39	2,5	—	2,9	—	2,9	—	27	—	102	—
	40—59	2,3	—	2,7	—	2,7	—	25	—	98	—

Недостаточность витамина К у человека наблюдается нечасто, так как это вещество образуется микроорганизмами кишечника. Она может быть вызвана длительным приемом антибиотиков, наблюдаться также при некоторых заболеваниях печени, желчных путей и кишечника.

Суточная потребность здорового взрослого человека в витамине К составляет 0,3—0,5 мг.

ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота). Роль витамина С в организме весьма велика. Он принимает разностороннее участие в обмене веществ. Аскорбиновая кислота — активный компонент окислительно-восстановительных процессов в организме. Она сдерживает развитие атеросклероза, участвует в процессе кроветворения, повышает устойчивость организма к инфекциям и ядам, усиливает активность ферментов белкового обмена.

При недостатке витамина С у человека отмечается повышенная утомляемость, понижение работоспособности, увеличение проницаемости и ломкости кровеносных капилляров. В связи с этим наблюдается кровоточивость (подкожные кровоизлияния, кровотечения из десен), расшатывание зубов и ломкость костей. Недостаточному содержанию витамина С в организме всегда сопутствует повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Богаты витамином С растительные продукты: черная смородина, шиповник, облепиха, рябина обыкновенная, сладкий перец, укроп, корень хрена, зеленый лук, щавель, шпинат, плоды актинидии, цветная капуста, апельсины, лимоны, иглы ели, сосны и других хвойных деревьев. Картофель и белокочанную капусту нельзя считать богатыми источниками аскорбиновой кислоты, но, в связи с тем что эти продукты потребляются населением в течение всего года, они играют важную роль в обеспечении организма витамином С (особенно зимой и ранней весной). Яблоки сравнительно бедны аскорбиновой кислотой, отличаются более высоким содержанием лишь сорта Антоновка обыкновенная, Бабушкино, Титовка и плоды некоторых мелкоплодных яблонь (Долго и др.). Среди консервов по содержанию витамина С выделяются «Зеленый горошек», «Томатный сок», «Томат-пюре», овощные салаты («Дунайский», «Белоцерковский» и др.), «Перец фаршированный». Аскорбиновая кислота — вещество малоустойчивое и при неумелой кулинарной обработке пищевых продуктов часто разрушается. Поэтому овощи и зелень нужно промывать быстро, так как витамин С растворяется в воде. Их нельзя хранить в наре4 занном виде, потому что кисло-] род способствует разрушению ви тамина

Измельчать овощи, фрукты и зе« лень рекомендуется ножами из! нержавеющей стали или хромированными. Промытые и очище» ные овощи и картофель следует сразу же тушить, жарить или варить, опуская в кипящую воду Это способствует сохранению ас корбиновой кислоты и других ви таминов. Готовить пищу нужно я закрытой посуде, на слабом огна Для приготовления пищи реко] мендуется использовать посуд; эмалированную (с ненарушенно! эмалью), огнеупорную стеклян ную, алюминиевую или из нержа веющей стали. Железо и мед ускоряют разрушение витамин* Длительная варка пищи спосЫ ствует разрушению витамине! поэтому следует варить продукт! только до готовности. Очень пл< хо отражается на витаминно ценности пищи ее повторное рі зогревание. Витамин С лучше с< храняется в кислых блюдах, д< бавление же питьевой соды уск< ряет его разрушение.

ВИТАМИН Р (биофлавоноиды уменьшает проницаемость, повышает прочность и эластичность кровеносных капилляров, способствует усвоению витамина С, участвует в окислительно-ворстановительных процессах в организме. Действует более эффективно при одновременном приеме витамина С.

К числу наиболее богатых Р-витаминоносителей относят черную смородину, черноплодную и обыкновенную рябину, шиповник, лимоны, апельсины, мандарины, чернику, голубику, боярышник, клюкву, вишню, бруснику, сладкий перец, хрен (листья), чай (в частности зеленый), виноград (темноокрашенные сорта).

Потребность человека в витамине Р составляет в среднем 50 мг в сутки.

ВИТАМИН Bi (тиамин) принимает участие в регуляции обмена углеводов и белков в организме, влияет на механизм передачи «нервных импульсов. При недостаточности витамина Bi в первую очередь нарушается обмен углеводов в организме, что сказывается на функциях нервной системы. Человек становится раздражительным, наблюдается онемение отдельных участков тела, мышечная слабость, снижение аппетита, нарушение работоспособности кишечника, боль в сердце.

Основные источники витамина Bi — зерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, крупы гречневая, овсяная, перловая), горох, фасоль, чечевица, дрожжи, продукты животного происхожпения (почки, печень, сердце, ветчина и др.). в зерне витамин Bi содержится главным образом в яаружных слоях, поэтому хлеб * кондитерские изделия, испечен- «ле из муки тонкого помола, ока- 'ываются обедненными этим ве- Цеством.

Потребность организма в витами- ie Bi зависит от ряда факторов, ' первую очередь от содержания углеводов в пище, а также от физического и умственного напряжения в работе. Потребность организма в витамине повышается при напряженном труде, спортивных тренировках, активном отдыхе. В зависимости от перечисленных факторов, а также возраста, пола суточная потребность взрослых в витамине Bi составляет 1,3—2,6 мг, детей и подростков — от 0,5 до 1,9 мг.

Витамин Bi неустойчив при высокой температуре, особенно в присутствии воздуха, поэтому продукты надо варить недолго. Разрушает этот витамин добавление соды или углекислого аммония при выпечке булочек, бисквита, коржиков и других мучных кондитерских изделий. Нельзя также добавлять соду для того, чтобы ускорить разваривание гороха, фасоли и других бобовых. Все факторы, способствующие разрушению витамина С при кулинарной обработке продуктов, губительно влияют и на витамин В].

ВИТАМИН Вг (рибофлавин) играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах в организме, влияет на процесс образования красящего вещества крови — гемоглобина, принимает участие в световом и цветовом зрении, защищает сетчатку глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

При недостаточности витамина Вг в углах рта появляются поражения слизистой оболочки («заеды»), на губах — вертикальные трещины; наблюдаются изменения слизистой оболочки языка, в результате чего он становится красным.

Отмечаются задержки роста у детей, ухудшение зрения, конъюнктивиты, слезотечение, светобоязнь.

Богаты витамином Вг дрожжи, бобы, соя, чечевица, шпинат, грецкие орехи, гречневая крупа, молоко цельное и молочные про-

дукты (особенно творог), яйца, мясо, рыба.

Потребность взрослых в витамине B_2 составляет 1,5—3,0 мг в сутки, детей и подростков — 0,6—2,5 мг. Витамин Вг устойчиво сохраняется при кулинарной обработке пищевых продуктов.

ВИТАМИН РР (никотиновая кислота и ее амид), как и витамин В), является одним из важнейших факторов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы в клетках и тканях, влияет на обмен холестерина и углеводов, повышает усвоение в организме растительных белков пищи.

Таблица 3

СОДЕРЖАНИЕ КАРОТИНА, ВИТАМИНОВ А, В,, Вг, РР И С В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Продукты	Витамины, иг на 100 г массы продукта					
	Каротин	А	В,		рр	
Горох	0,07		0,81	0,15	2,20	0
Фасоль	0,02		0,50	0,18	2,10	0
Чечевица	0,03		0,50	0,21	1,80	0
Крупа гречневая	0		0,42	0,17	3,76	0
Крупа перловая	0		0,12	0,06	2,00	0
Крупа овсяная	0		0,49	0,11	1,10	0
Манная крупа	0		0,14	0,07	1,00	0
Пшено	0,15		0,62	0,04	1,55	0
Рис шлифованный	0		0,08	0,04	1,60	0
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки		—	0,11	0,08	0,64	
Хлеб украинский новый формовой		—	0,15	0,09	1,13	0
Хлеб пшеничный формовой		—	0,21	0,12	0,81	0
Арбузы	0,10	—	0,04	0,03	0,24	7,0
Баклажаны	0,02	—	0,04	0,05	0,60	5,0
Брюква	0,12	—	0,04	0,03	0,50	30,0
Капуста белокочанная	0,02	—	0,06	0,05	0,40	50,0
Капуста квашеная		—	—	—	—	20,0
Картофель	0,02	—	0,12	0,05	0,90	10,0-20,0
Лук зеленый (перо)	2,00	—	0,02	0,10	0,30	30,0
Лук репчатый	Следы	—	0,05	0,02	0,20	10,0
Морковь красная	9,00	—	0,06	0,07	1,00	5,0
Огурцы свежие грунтовые	0,06	—	0,03	0,04	0,20	10,0
Перец сладкий зеленый	1,00	—	0,06	0,10	0,60	150,0
Перец сладкий красный	2,00	—	0,10	0,08	1,00	250,0
Редис	Следы	—	0,01	0,04	0,10	25,0
Репа	0,10	—	0,05	0,04	0,80	20,0
Свекла	0,01	—	0,02	0,04	0,20	10,0
Томаты грунтовые	1,20	—	0,06	0,04	0,53	25,0
Хрен (корень)	Следы		0,08	0,10	0,40	55,0

Продолжение табл. 3

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин	А	В,	B_2	РР	с
Чеснок	Следы	—	0,08	0,08	1,00	10,0
Щавель	2,5	-	0,19	0,10	0,30	43,0
Вишня	0,10	—	0,03	0,03	0,40	15,0
Груша	0,01	—	0,02	0,03	0,10	5,0
Земляника (садовая)	0,03	—	0,03	0,05	0,30	60,0
Клюква	Следы	—	0,02	0,02	0,15	15,0
Лимон	0,01	—	0,04	0,02	0,10	40,0
Малина	0,20	—	0,02	0,05	0,60	25,0
Слива (садовая)	0,10	—	0,06	0,04	0,60	10,0
Смородина черная	0,10	—	0,02	0,02	0,30	50,0 250,0
Черника	Следы	—	0,01	0,02	0,30	10,0
Яблоки	0,03	—	0,01	0,03	0,30	10,0-25,0
Рябина (садовая)	9,00	—	0,05	0,02	0,50	70,0
Молоко пастеризованное	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0
Сливки 20%-ной жирности	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Сметана 20%-ной жирности	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Баранина	—	0	0,08	0,14	2,5	Следы
Говядина	—	Следы	0,06	0,15	2,8	Следы
Свинина мясная	—	0	0,52	0,14	2,4	Следы
Телятина	—	Следы	0,14	0,23	3,3	Следы
Печень говяжья	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33,0
Печень свиная	—	3,45	0,24	2,18	8,0	21,0
Сердце говяжье	—	0,02	0,36	0,65	4,0	1,0
Гуси I категории	—	0,02	0,08	0,23	2,2	—
Куры I категории	—	0,07	0,07	0,15	3,7	—
Утки I категории	—	0,05	0,12	0,17	2,8	—
Яйца куриные	—	0,35	0,07	0,44	0,19	—
Треска свежемороженая	—	0,01	0,09	0,16	2,3	Следы
Молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0
Консервы «Зеленый горошек»	0,30	—	0,11	0,05	0,70	10,0
Консервы «Икра кабачковая»	0,92	—	0,02	0,05	—	7,0
Консервы «Перец фаршированный»	4,00		0,05	0,10		20,0
Соус томатный острый	1,20	—	—	—	—	10,0
Сок томатный	0,50	—	0,01	0,03	0,30	10,0
Консервы «Рассольник»	0,70	—	0,03	0,04	0,80	4,0
Консервы «Свекольник»	0,80		0,02	0,04	0,40	3,0

дукты (особенно творог), яйца, мясо, рыба.

Потребность взрослых в витамине B_2 составляет 1,5—3,0 мг в сутки, детей и подростков — 0,6—2,5 мг. Витамин Вг устойчиво сохраняется при кулинарной обработке пищевых продуктов.

ВИТАМИН РР (никотиновая кислота и ее амид), как и витамин Вг, является одним из важнейших факторов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы в клетках и тканях, влияет на обмен холестерина и углеводов, повышает усвоение в организме растительных белко! пищи.

Таблица 3

СОДЕРЖАНИЕ КАРОТИНА, ВИТАМИНОВ А, В,, B_2, РР И С В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин					
Горох	0,07		**0,81**	**0,15**	**2,20**	**0**
Фасоль	0,02		**0,50**	**0,18**	**2,10**	**0**
Чечевица	0,03		**0,50**	**0,21**	**1,80**	**0**
Крупа гречневая	0		**0,42**	**0,17**	**3,76**	**0**
Крупа перловая	0		**0,12**	**0,06**	**2,00**	**0**
Крупа овсяная	0		**0,49**	**0,11**	**1,10**	**0**
Манная крупа	0		**0,14**	**0,07**	**1,00**	**0**
Пшено	0,15		**0,62**	**0,04**	**1,55**	**0**
Рис шлифованный	0		**0,08**	**0,04**	**1,60**	**0**
Хлеб ржаной формовой из обдирной муки			0,11	0,08	0,64	
Хлеб украинский новый формовой			**0,15**	**0,09**	**1,13**	**0**
Хлеб пшеничный формовой			**0,21**	**0,12**	**0,81**	**0**
Арбузы	0,10	—	**0,04**	**0,03**	**0,24**	**7,0**
Баклажаны	0,02	—	**0,04**	**0,05**	**0,60**	**5,0**
Брюква	0,12	—	**0,04**	**0,03**	**0,50**	**30,0**
Капуста белокочанная	0,02	—	**0,06**	**0,05**	**0,40**	**50,0**
Капуста квашеная			**—**	**—**	**—**	**20,0**
Картофель	0,02	—	**0,12**	**0,05**	**0,90**	**10,0-20,0**
Лук зеленый (перо)	2,00	—	**0,02**	**0,10**	**0,30**	**30,0**
Лук репчатый	Следы	—	**0,05**	**0,02**	**0,20**	**10,0**
Морковь красная	9,00	—	**0,06**	**0,07**	**1,00**	**5,0**
Огурцы свежие грунтовые	0,06	—	**0,03**	**0,04**	**0,20**	**10,0**
Перец сладкий зеленый	1,00	—	**0,06**	**0,10**	**0,60**	**150,0**
Перец сладкий красный	2,00	—	**0,10**	**0,08**	**1,00**	**250,0**
Редис	Следы	—	**0,01**	**0,04**	**0,10**	**25,0**
Репа	0,10	—	**0,05**	**0,04**	**0,80**	**20,0**
Свекла	0,01	—	**0,02**	**0,04**	**0,20**	**10,0**
Томаты грунтовые	1,20	—	**0,06**	**0,04**	**0,53**	**25,0**
Хрен (корень)	Следы	—	**0,08**	**0,10**	**0,40**	**55,0**

Продолжение табл. 3

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта					
	Каротин	А	В,	B_2	РР	С
Чеснок	Следы	—	0,08	0,08	1,00	10,0
Щавель	2,5	—	0,19	0,10	0,30	43,0
Вишня	0,10	—	0,03	0,03	0,40	15,0
Груша	0,01	—	0,02	0,03	0,10	5,0
Земляника (садовая)	0,03	—	0,03	0,05	0,30	60,0
Клюква	Следы	—	0,02	0,02	0,15	15,0
Лимон	0,01	—	0,04	0,02	0,10	40,0
Малина	0,20	—	0,02	0,05	0,60	25,0
Слива (садовая)	0,10	—	0,06	0,04	0,60	10,0
Смородина черная	0,10	—	0,02	0,02	0,30	50,0-250,0
Черника	Следы	—	0,01	0,02	0,30	10,0
Яблоки	0,03	—	0,01	0,03	0,30	10,0-25,0
Рябина (садовая)	9,00	—	0,05	0,02	0,50	70,0
Молоко пастеризованное	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0
Сливки 20%-ной жирности	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Сметана 20%-ной жирности	0,06	**0,15**	**0,03**	**0,11**	**0,10**	**0,3**
Баранина		**0**	**0,08**	**0,14**	**2,5**	**Следы**
Говядина		**Следы**	**0,06**	**0,15**	**2,8**	**Следы**
Свинина мясная		**0**	**0,52**	**0,14**	**2,4**	**Следы**
Телятина		**Следы**	**0,14**	**0,23**	**3,3**	**Следы**
Печень говяжья	1,0	**3,83**	**0,30**	**2,19**	**6,8**	**33,0**
Печень свиная		**3,45**	**0,24**	**2,18**	**8,0**	**21,0**
Сердце говяжье		**0,02**	**0,36**	**0,65**	**4,0**	**1,0**
Гуси I категории		**0,02**	**0,08**	**0,23**	**2,2**	**—**
Куры I категории		**0,07**	**0,07**	**0,15**	**3,7**	**—**
Утки I категории		**0,05**	**0,12**	**0,17**	**2,8**	**—**
Яйца куриные		**0,35**	**0,07**	**0,44**	**0,19**	**—**
Треска свежемороженая		**0,01**	**0,09**	**0,16**	**2,3**	**Следы**
Молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0
Консервы «Зеленый горошек»	**0,30**		**0,11**	**0,05**	**0,70**	**10,0**
Консервы «Икра кабачковая»	**0,92**		**0,02**	**0,05**	**—**	**7,0**
Консервы «Перецфаршированный»	**4,00**		**0,05**	**0,10**		**20,0**
Соус томатный острый	**1,20**		**—**	**—**	**—**	**10,0**
Сок томатный	**0,50**		**0,01**	**0,03**	**0,30**	**10,0**
Консервы «Рассольник»	**0,70**		**0,03**	**0,04**	**0,80**	**4,0**
Консервы «Свекольник»	**0,80**		**0,02**	**0,04**	**0,40**	**3,0**

Продолжение табл. 3

Продукты	Витамины, мг на 100 г массы продукта				
	каротин	B_1	B_2		
Дрожжи пекарские прессованные	0	**0,60**	0,68	**11,4**	-
Дрожжи пивные сухие	—	5,0	4,0	**40,0**	—

Примечание. Прочерк в таблице означает отсутствие достоверных данных о содержании данного витамина в продукте, обозначение «Следы» — наличие витамина в количествах, не имеющих практического значения.

При недостаточности его в организме наблюдаются расстройства пищеварения (поносы), воспалительные заболевания кожи, особенно тех участков, которые подвергаются облучению солнцем, ослабление памяти и другие расстройства деятельности центральной нервной системы.

Основные источники витамина PP — печень, почки, говядина, язык, дрожжи пекарские и пивные, арахис, гречневая крупа, хлеб, капуста, картофель.

Потребность взрослого человека в витамине PP составляет от 14 до 28 мг в сутки, детей и подростков — 6—21 мг.

Важная роль в жизнедеятельности организма принадлежит и другим витаминам. Так, витамин Вб (пиридоксин) участвует в обмене белков и аминокислот, фолиевая кислота и витамин Bi2 — важные компоненты процесса кроветворения, пантотеновая кислота регулирует обмен белков, жиров и углеводов, пангамовая кислота нормализует обмен жиров и жироподобных веществ. Содержание витаминов в пищевых продуктах показано в табл. 3.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные соединения входят в состав всех тканей, крови, гормонов, ферментов, принимают участие во всех процессах жиз-^j не деятельности организма. **Эти** вещества поступают в организм] с пищей и водой. Содержание их! в продуктах зависит во многом! от условий произрастания, вида и возраста растений и животных, характера питания и т. д. В мясе старых животных минеральных соединений больше, чем в мясе молодняка. Листья, стебли, семе< на богаче минеральными **веществами**, чем клубни, корни и **кор]** невища.

Минеральные соединения всасы ваются в кишечнике и затем ко» центрируются в различных тка нях и органах. Так, кальций, фос! фор и магний накапливаютсв главным образом в костях, ка лий — в мышечной ткани, желе зо — в печени.

Функции минеральных элементо: в организме весьма разнообразны Кальций, магний и фосфор вхо дят в состав костей и зубов. Каль ций участвует в регуляции равно весия между процессами возбуЖ дения и торможения в головно! мозгу, влияет на свертываемост крови. Основные источники каль ция в пище — молоко и молочны продукты, яйца, горох, капусте хлеб, картофель.

Потребность человека в кальци в среднем составляет 800 мг сутки, более высокая она у дете: и подростков — 1000—1200 мг, также у беременных и кормящи; женщин — до 1500 мг. ОгроВj ная биологическая роль пр! надлежит фосфору. Мы уж говорили о его участии, вместе с кальцием, в построении костной ткани. В основе обмена углеводов, жиров, белков лежат превращения соединений фосфора. Фосфор входит в состав нервной ткани его соединениям (так называемым фосфатидам) свойственны важные функции в головном мозгу. Характеризуя выдающуюся роль фосфора в центральной нервной системе, русский ученый А. Я. Данилевский говорил: «Без фосфора нет мысли».

Фосфор входит в состав важнейших биологически активных веществ — нуклеиновых кислот, обусловливающих функции наследственности и имеющих огромное значение в процессах образования белков в организме. Богаты соединениями фосфора мясо, молоко и молочные продукты (особенно творог, сыры), яйца, рыба, бобы, горох, гречневая .крупа, хлебобулочные изделия.

Большое влияние на степень усвояемости фосфора в организме имеет не только абсолютное количество фосфорных соединений, поступающих в организм, но и главным образом соотношение фосфора и кальция в пище (наиболее благоприятным является соотношение 1,5: 1). Избыток жира в пище затормаживает усвоение фосфора и кальция. Физиологическая потребность взрослого человека в фосфоре составляет 1200 мг в сутки, детей и подзостков — 1500 мг. Еще выше она у беременных и кормящих женщин — 1500—1800 мг. Потребяость человека в железе сравяительно невелика — 15 мг з сутки, но роль этого элемента в >рганизме очень важна. Железо аходит в состав красящего веще;тва крови — гемоглобина. Богагы железом морковь, капуста, >гурцы, яблоки, смородина черяая, земляника, горох, фасоль, че*евица. Много железа в печени, крови животных, морской рыбе, Марганец активизирует обмен белков, способствует более полному использованию жиров в организме, повышает эффективность действия гормона поджелудочной железы — инсулина, положительно влияет на рост костей и кроветворение. Потребность в марганце составляет 5—10 мг в сутки.

Медь играет важную роль в процессах кроветворения. При ее недостатке в организме развивается малокровие (анемия), наблюдается атрофия сердечной мышцы. Суточная потребность в меди составляет 2 мг. Наиболее полноценно действует медь, поступающая вместе с железом, кобальтом и марганцем. Источниками меди в питании являются зеленый горошек, томаты (помидоры), салат и другие листовые овощи, грибы, фрукты (особенно абрикосы). Много меди также в печени животных.

Кобальт, как и медь,— важный фактор кроветворения. Витамин **Bi2,** стимулирующий процесс созревания красных кровяных шариков, в своем составе содержит кобальт.

В наш организм кобальт поступает с мясом, печенью, почками животных, горохом, земляникой, свеклой. Витамин Bi2 образуют также микроорганизмы, постоянно находящиеся в кишечнике. В организме человека йод, поступающий с пищей, накапливается главным образом в щитовидной железе, где он участвует в образовании различных гормонов (тироксина, трийодтиронина и др.).

При его недостатке нарушается деятельность щитовидной железы. Иод также важен для профилактики атеросклероза. Богаты им рыба, кальмары, креветки, морская капуста, морковь, свекла, черноплодная рябина, картофель. Примерная суточная потребность в йоде для взрослого человека составляет 0,1—0,2 мг.

КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ

Калорийность является показателем энергетической ценности пищи. Она зависит от химического состава продуктов. При расчете калорийности принимают во внимание, что при окислении 1 г жира в организме освобождается 9,3 калории энергии, 1 г белков или углеводов — 4,1 калории.

Большое значение имеет не только количественная сторона питания, но и качественный состав продуктов: полноценность белков, соотношение между животными и растительными белками и жирами в рационе, содержание полиненасыщенных жирных кислот, количество и состав, а также* соотношение между простыми и сложными углеводами, содержание витаминов, минеральных веществ и других биологически активных соединений. Важную! роль играет также сбалансированность белков, жиров и углеводов в рационе питания.

Доказано, что для взрослых л дей и подростков наиболее цел сообразным является соотнош ние между указанными группа^ пищевых веществ 1:1,2:4,6, т. когда на 1 г белков приходит; 1,2 г жира и 4,6 г углеводо У детей грудного возраста э соотношение составляет 1:1: у дошкольников — 1:1:3,6. Да ные, характеризующие химич ский состав и калорийное основных пищевых продукте приводятся в табл. 4.

У

Таблица 4

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И их КАЛОРИЙНОСТЬ

Продукты	Содержание, %			Количество в 100 г продукта
	белков	жиров	углеводов	
Горох	23,0	1,2	53,5	303
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Мука пшеничная 1-го сорта	10,6	1,3	73,2	329
Мука ржаная сеяная	6,9	1,1	76,9	326
Крупа гречневая ядрица	12,6	2,6	68,0	329
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	326
Крупа овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12,0	2,9	69,3	334
Рис	7,0	0,6	77,3	323
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	322
Макаронные изделия 1-го сорта	10,7	1,3	74,2	333
Хлеб минский	5,3	0,8	59,3	233
Хлеб украинский новый	6,6	1,1	44,6	206
Батоны простые	7,9	1,0	51,9	236
Булки городские	7,7	2,4	53,4	254
Сдоба обыкновенная	7,6	5,0	56,4	288
Баранки простые	10,4	1,3	68,7	312
Баранина I категории	16,3	15,3	—	203
Говядина I категории	18,9	12,4	—	187

Продолжение табл.- 4

Продукты	Содержание, %			Количество в 100 г продукта
	белков	жиров	углеводов	
Мясо кролика	20,7	12,9	—	199
Свинина жирная	11,4	49,3	—	489
Свинина мясная	14,6	33,0	—	355
Телятина I категории	19,7	1,2	—	90
Печень говяжья	17,4	3,1		98
Печень свиная	18,7	2,9		101
Вымя говяжье	12,3	13,7	—	173
Сердце говяжье	15,0	3,0	—	87
Почки говяжьи	12,5	1,8	—	66
Сердце свиное	15,1	3,2	—	89
Язык говяжий	13,6	12,1	—	163
Язык свиной	14,2	16,8	—	208
Куры I категории	18,2	18,4	—	241
Цыплята I категории	17,6	12,3	—	183
Утки I категории	15,8	38,0	—	405
Яйца куриные	12,7	11,5	—	157
Ветчина в форме	22,6	20,9	—	279
Колбаса вареная любительская	12,2	28,0	—	301
Колбаса отдельная	10,1	20,1	1,8	228
Колбаса полукопченая Мин екая	23,0	17,4	2,7	259
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски молочные	12,3	25,3	—	277
Карп	16,0	3,6	—	96
Карась	17,7	1,8	—	87
Окунь морской	17,6	5,2	—	117
Сельдь атлантическая	17,7	19,5	—	242
Сельдь-иваси крупная	19,5	17,3	—	234
Салака осенне-зимняя	17,0	8,3	—	143
Ставрида океаническая	18,5	5,0	—	119
Треска	17,5	0,6	—	75
Молоко пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58
Сливки 20%-ной жирности	2,8	20,0	3,6	205
Ацидофилин сладкий	2,7	3,2	10,8	84
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59
Сметана 25%-ной жирности	2,6	25,0	2,7	248
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	156
Масло сливочное несоленое	0,6	82,5	0,9	748
Шпик свиной (без шкурки)	1,4	92,8	0,1	841
Масло подсолнечное рафини рованное	0	99,9	0	899
Маргарин сливочный	0,3	82,3	1,0	746
Арбуз	0,7	—	9,2	38
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27

Продолжение табл. 4

Продукты	Содержание,			количество в 100 г продукта
Капуста белокочанная	1,8	—	5,4	28
Капуста цветная	2,5	—	4,9	29
Капуста квашеная	0,8	—	1,8	14
Картофель	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	—	4,3	22
Лук репчатый	1,7	—	9,5	43
Чеснок	6,5	—	21,2	106
Морковь красная	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы свежие (грунтовые)	0,8	1	3,0	15
Огурцы соленые	2,8	—	1,3	19
Редис	1,2	—	4,1	20
Редька	1,9	—	7,0	34
Томаты (грунтовые)	0,6	—	4,2	19
Щавель	1,5	—	5,3	28
Абрикосы	0,9	—	10,5	46
Апельсины	0,9	—	8,4	38
Брусника	0,7	—	8,6	40
Виноград	0,4	—	17,5	69
Вишня	0,8	—	11,3	49
Голубика	1,0	—	7,7	37
Груша	0,4	—	10,7	42
Земляника (садовая)	1,8	—	8,1	41
Клюква	0,5	—	4,8	2,8
Крыжовник	0,7	—	9,9	44
Малина	0,8	—	9,0	41
Слива (садовая)	0,8	—	9,9	43
Смородина черная	1,0	—	8,0	40
Смородина красная	0,6	—	8,0	38
Черешня	1,1	—	12,3	52
Яблоки	0,4	—	11,3	46
Грибы белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	209
Подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7	31
Грузди свежие	1,8	0,8	1Д	19
Лисички свежие	1,6	0,9	2,1	22
Маслята свежие	0,9	0,4	3,2	19
Опята свежие	2,2	0,7	1,3	20
Подосиновики свежие	3,3	0,5	3,4	31
Подосиновики сушеные	32,5	4,9	33,2	299
Мед пчелиный	0,8	—	74,8	308
Сахар-песок	0	0	99,8	374

Примечание. Приведенные данные характеризуют состав съедобной части продуктов.

Таблица 5

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан 250 см³	столовая ложка	чайная ложка	1 штука
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари панировочные	125	15	5	
Рис	230	25		z
Пшено	220	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Молоко и молочные продукты				
Масло животное (топленое)	245	20	5	
Молоко цельное	250	20	—	
Сметана	250	25	10	
Овощи				
Свекла		—	—	100
Морковь средняя		—	—	75
Картофель средний		—	—	100
Редька		—	—	200
Лук средний		—	—	75
Огурец средний		—	—	100
Томат-паста		30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка				50
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	
Соль	325	30	10	
Уксус 3%-ный	250	15	5	

* зависимости от калорийности і содержания пищевых веществ Зарабатываются различные ра-Угоны питания для всех групп населения.

ецепты белорусской кухни, Редлагаемые в этой книге, позволяют разнообразить домашнее меню, выбрать наиболее приемлемый рацион питания каждому человеку. Для удобства пользования рецептами в табл. 5 приводятся данные веса и меры отдельных продуктов.

АД31Н
з'еш хоць вала —
ЛДНЛ ХВАЛА,
а як станет
З ЛЮДЗЬМ!
ЕСЦЬ —
будзеш мець
ЧЭСЦЬ

НА СМАЧНЫ
КУСОЧАК
знойдзецца
раточак

Kani на стале
ГУСЬ
І ПАРАСЯ,
то работа хараша

Дзе каша
І АЛАДКА,
там будзе
І ГРАМАДКА

2
ТРАДИЦИОННЫЕ БЕЛОРУССКИЕ БЛЮДА

ИЗ ИСТОРИИ БЕЛОРУССКОЙ НАРОДНОЙ КУХНИ

Многовековую, очень богатую интересную историю имеет бело русская кухня. Она оказала вли^ ние на кухни соседних народов русских, украинцев, поляков, ли товцев, латышей. В свою очеред! кухни этих народов в значитель ной мере воздействовали на бе лорусскую, что вполне закономер< но, так как издавна белорусь поддерживали тесные хозяйса венно-экономические и культур ные связи с русскими, украинца ми, поляками, литовцами и лат] шами. Об этом говорят также і общие названия одних и тех * блюд, кулинарных изделий и на питков, предметов кухонной ут вари и посуды. Установлено, на пример, что литовцы и латыши заимствовали белорусское слов* *талакно* (специально приготов ленная овсяная мука), а белору сы — литовское слово «луста» *Круптк* (суп из крупы) имеет об щее название у белорусов, поля ков и литовцев, а блюдо белорусов верещака по пулярно в Литве. Хорошо извест на белорусская *защрка* в литовской, польской и русской и украин ской кухнях. Одинаковое назва ние посуды для приготовлени) теста и выпечки хлеба — у цев dzie§a, У белорусов — литой у русских — дежа, у украинцев — д1жа. И таких примеров из кулинарной терминологии можно привести немало.

Кулинарное искусство всегда было тесно связано с бытом, культурой, обычаями народа. Из далекого прошлого до наших дней дошло очень много сведений о белорусской национальной кухне. Отдельные материалы по белорусской народной кулинарии мы находим у историков и этнографов XVIII века (В. Севергин и др.). Более подробно о ней написано в трудах русских и белорусских ученых XIX столетия—А. К. Киркора, П. В. Шейна, Н. Я. Никифоровского, А. С. Дембовецкого-, Е. Р. Романова и др. Вместе с описанием народных песен, обычаев, одежды сельского населения русский ученый А. К. Киркор, например, правдиво показывает питание жителей белорусской и литовской деревни. Особенно тяжелым было для бедняков весеннее время, когда они ели только картофель, крапиву и щавель. Встречаются в литературе и опи- ания традиционных кулинар- ых изделий, напитков, блюд. А трудов известного белорусского этнографа Е. Р. Романова мы узнаем о хранении основных процовольственных культур. Известно, например, что до середины XVIII века белорусы хранили их в ямах или буртах.

Более глубокое изучение быта белорусского народа началось после Великой Октябрьской социалистической революции. В результате были найдены интересные зведения о питании белорусского населения, записано немало на- [Щональных блюд.

Отличительными особенностями белорусской народной кухни являлись экономичность в расхо- ^ ии продуктов, высокая тре- бовательность членов семьи к чистоте и аккуратности. Особое вни- мание всегда уделялось хлебу. По ичию хлеба судили о достат- трудовой семьи.

Много пословиц и поговорок сложилось в народе о хлебе: «Хлеб у доме — гаспадар, на працы — ДРУГ, у дарозе — таварыш», «Хлеб над ушм пануе», «Хлеб — усяму галава».

В белорусских деревнях с детства воспитывалось чувство уважения, бережливости к хлебу. С ним шли на «родины», в сваты, на свадьбу и другие торжественные события. Хлебом-солью встречали дорогих гостей, он остается в трудовых обрядах сельского населения как символ уважения к людям, которые заняты в сельскохозяйственном производстве.

Но крестьянину-бедняку настоящий хлеб редко приходилось употреблять в повседневном питании даже в такую богатую пору года, как осень, когда, как говорили в народе, и воробей был богатым. Старые люди, которые жили в сельской местности, и сейчас вспоминают о том далеком прошлом, когда в муку или тесто для приготовления хлеба добавляли значительную долю различных примесей и суррогатов. Если же хлеб пекли из чистой ржаной просеянной муки, то его в бедных семьях называли пирогом. По мере того как отдалялось время от жатвы и сокращались запасы ржи, хлеб изменялся по своему виду и качеству. Самое низкое качество хлеба было весной. Тогда считали еще хорошими такие сорта хлеба, как *градовы, паловы*. *Градовы* хлеб пекли из непросеянной муки, *паловы* составляли из двух частей: одну — из ржаной, а вторую — из ячменной, гречневой или овсяной муки. Об этом хлебе говорили, что не успевали его испечь, как он становился черствым.

Наиболее распространенным хлебом бедняцких семей, особенно в неурожайные годы, был мякинный, для приготовления которого брали просеянную гречневую, овсяную или ржаную мякину и добавляли немного муки. «З мя-

кшаю легка хадзщь, ды цяжка Hori валачыць»,— говорили о таком хлебе. Случалось, что в голодные годы хлеб пекли из желудей, коры, щавеля, лебеды. «Не бяда яшчэ, што у хлебе лебяда— тады бяда, кал! хлеба няма». Так обстояло дело с основным пищевым продуктом у крестьян бедняцких и некоторых середняцких семей в дореволюционный период.

Еще в 20—30-е годы распространены были такие блюда, как *талакно, жур* (овсяный кисель), *крупшк, пячона* (каша из пшенной крупы, заправленная внутренним жиром и запеченная), *калатуха, полЬука* (похлебка), *верашчака* (мясное блюдо). С ржаными и картофельными блинами часто употребляли толченые семена льна и конопли, жареное сало (шкварки), а также огуречный и капустный рассол.

Эти традиционные блюда популярны и сейчас. Вот как описывает известный белорусский поэт Яку б Колас белорусское застолье:

I *ел1* дружна, не драмал1,
Нарэшце усе па скварцы брали
Як верашчака у дно спадала,
То мащ есщ пашдала
Ды Йшла у каморку па другое,
Яшчэ болыд смачнае, ядкое
I тарабатла сюды
Для заканчэння £жо яды
Тварог, заправлены смятанай
(Нясла з вялпсаю пашанай)...

В прошлом и в настоящее вре^ мя широко использовались и используются в питании населения Белоруссии и дикорастущие растения: щавель, груши-дички, яблоки-дички, крапива, лебеда, рябина, калина, шиповник, ежевика и др. Они занимали почетное место не только в суточных рационах сельской и городской семьи, но и в лечебной практике. Блюда и напитки, приготовленные с добавлением дикорастущих растений, плодов, пополняли витаминами, микроэлементами, биологически активными веществами пищу людей, разнообразили и обогащали ассортимент повседневного меню.

Очень широкое распространение в белорусской кулинарии до 50-^ годов XX века имели заменители хлеба: *сачш, драчоны, скавародшки* Их готовили также иа ржаной, ячменной и изредка пшеничной муки. *Скавародши* обычно пекли из кислого теста.

Сачш делали тоньше *скаварод\ шкау,* но толще, чем блины. Дл^ приготовления сачней (толста мучных блинов) часто использовали начинку: картофель, яблс^^,,,,^ ки, вишни, сливы и т. д.

Для *драчон* брали сыворотк Л или свежее молоко, а также хлев ный, кленовый или березовый квас. Тесто делали более жид(ким, чем для выпечки хлебе Очень часто *драчоны* и корж пекли пресными. Крестьяне 6pd ли их с собой на лесные рабо| ты, на сенокошение, в дорог Из лучших сортов пшенично) муки пекли *хрусты, каржы, пет пiт,* из квашеного теста делалц пироги (с грибами, капусто] яйцами, ягодами и т. п.), nai пушки. Из мучных блюд наибо| лее популярны были клецки, *зГ* тирка, кулеш, лапша, налистни| ки, ламанцы, из крупяных - крупник, панцак, гуща и др. *Щ* готовили с мясом, жареным са| лом, молоком, маслом

Особенно разнообразны в Белв| руссии блюда из картофеля, ко| торый издавна называют вторь^ хлебом. Картофельная бабка, к« мы, драники, запеканки, колд] ны, клецки, копытка, поливк! тушенка... Из мясных блюд *т* ку, вантробянку, студенину, п| лендвицу, колбасу крестьянскую

Большое место в питании занв| мали молочные продукты. Мав| ло и сметану подавали к блинат оладьям, драникам, бабке. Из тв| рога делали сыр клинковый, сы ницу. Множество блюд готовил из овощей: холодник, капуст грыжанку (из брюквы).

Овощи употребляли сырыми, добавляли в другие блюда. Капусту, огурцы, свеклу квасили и солили. В большом почете были грибы— свежие, сушеные, соленые,- маринованные, а также лесные ягоды—черника, голубика, земляника, калина, брусника, малина, клюква и др. Фрукты (яблоки, груши) и ягоды сушили, мочили, из них готовили варенье, напитки (березовик, медуха, кленовик, ^ ыта сбитень)) узвары, кисели

Одной из характерных особенностей белорусской народной кулинарии являлось наличие вегетарианских блюд. Среди них наиболее распространенными были *кулага* из черники или голубики с примесью пшеничной муки и сахара, *саладуха* — каша из ржаной или пшеничной муки и солода, различные блюда, изделия и напитки из овощей, картофеля, фруктов, ягод, дикорастущих растений.

С повышением материального благосостояния тружеников города и деревни изменился и качественный состав хлебобулочных изделий. Для их приготовления кроме высококачественной муки повсеместно стали использовать и такие ценные пищевые продукты, как молоко, сливочное масло, яйца, сахар, сметана, мед. Очень многие обычаи, обряды белорусскогонародаГособ^нно" в дореволюционное время, были связаны с приготовлением специальных обрядовых кулинарных изделий, блюд и напитков. Из многочисленных национальных белорусских обрядов остались"семейные." Среди них особенно выделяются свадебные, родинные и поминальные. Одной семье, конечно, нелегко приготовить стол для приглашенных. Этому родственники, а также гости, по установившейся с давних времен народной традиции, берут с собой хлеб, завернутый в красивое, вышитое национальным орнаментом полотенце, а также холодные закуски, различные кулинарные изделия (например, *пячысты* — отварные, тушеные или жареные тушки поросенка, птицы или большие куски свинины, говядины). На столе можно увидеть такие традиционные блюда, как *яешня-калатуха, нал1сшт, клшковы сыр, квас.* Самый богатый — свадебный стол. В конце торжественной трапезы обычно подают каравай — символ потомства и материального достатка.

Для белорусских родин всегда готовили *бабту кашу.* Бе варили в глиняном горшке из пшеничной, реже гречневой крупы, с добавлением яиц, масла, сахара. Кашу украшали цветами и цветной карамелью. За право овладения кашей шла очень веселая и шумная так называемая торговля. Это был один из интересных обрядовых торжественных моментов. По установившейся традиции горшок вручали гостю, который дарил самый богатый подарок. Тот, кому доставалась *бабгна каша,* разбивал горшок и угощал каждого гостя. Бой посуды считался символическим пожеланием счастья, материального благополучия.

В наше время ёто древнее кулинарное обрядовое блюдо изменило свою форму и содержание. В горшке могут быть конфеты или печенье, а каша — сварена в кастрюле. В городах, рабочих и городских поселках вместо каши готовят торт или пирог.

Интересно напомнить о тех застольных приличиях, которые существовали в семьях рабочих и крестьян Белоруссии с очень давних времен. В каждой семье придерживались не только определенного режима в домашнем питании, но и прежде всего отработанного столетиями этикета. Младшие члены семьи никогда не садились за обеденный стол раньше старших. Во время еды не было слышно прихлебываний,

причмокиваний. Бесед за столом обычно не вели. «Як ем — і глух, і нем»,— такую прописную истину нередко повторял хозяин избы в назидание младшим. Членам трудовой белорусской семьи были присущи гостеприимство, доброжелательность, щедрость. Современные правила гостеприимства — это естественное продолжение древних народных обычаев. Для приготовления пищи население Белоруссии в XIX и начале XX столетия пользовалось широким набором кухонной утвари и посуды. Повсеместно были известны различные типы гончарной посуды (кувшины, макатры, солонки, горшки, миски). Широко использовалась и деревянная посуда: ковши, ложки, кадушки, дежи, маслобойки, половники, липовки, а также емкости из лозы: кошели, корзины, хлебницы и др.

За годы Советской власти произошли глубокие социально-экономические преобразования и культурно-бытовые изменения в жизни городского и сельского населения Белоруссии. Они в корне изменили материально-бытовые условия жизни трудящихся. Пища белорусов стала более разнообразной, богатой и калорийной. Все шире развивается и в сельской местности общественное питание. Народные блюда, кулинарные изделия и напитки входят в ассортимент повседневного меню многих столовых и ресторанов городов (кафе «Мядуха», «Бульбяная», рестораны «Беларусь», «Неман» в Минске и др.). Использование газа, электричества заметно облегчило приготовление пищи в домашних условиях, уход за кухонной утварью. В обиход современной кухни прочно вошла эмалированная, фарфоровая, фаянсовая, чугунная, стеклянная, алюминиевая посуда. На основе лучших народных традиций развивается искусство керамики, резьбы и росписи по дереву и др.

Изучение материальных и культурно-бытовых условий жизни белорусов позволило обобщить опыт народной кулинарии. Предлагаем читателю наиболее распространенные традиционные кулинарные изделия, блюда и напитки белорусской кухни.

ЗАКУСКИ

КАРТОФЕЛЬ СО СВЕКЛОЙ

Отдельно сварить в кожуре картофель и свеклу, в охлажденном виде очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу сбрызнуть растительным маслом, добавить поджаренный репчатый лук, соль и перемешать с картофелем.

4 картофелины, 1 свекла, 1—2 ложки растительного масла, 1 луковица, соль.

РЕДЬКА ТЕРТАЯ С ЯЙЦОМ

Редьку очистить, положить в холодную воду на 15 минут, а затем измельчить на терке. Добавить растертый желток вареной яйца, посолить и перемешать. Готовое блюдо полить сметаной подать с блинами или черным хлебом.

2 редьки, 2 яйца, 5 ст. ложек ели таны, соль.

КОЛБАСА КРЕСТЬЯНСКАЯ ЖАРЕНАЯ

Мелко нарезанные кусочки соленого сала обжарить на сковороде с небольшими кусочками крестьянской колбасы, добавить сметану и прогреть в течение 3—4 минут. Отдельно подать отварной картофель, пшеничные или картофельные блины, черный хлеб.

400 г крестьянской колбасы, 60 г сала, 1—2 ст. ложки сметаны

МАК ТЕРТЫЙ

Мак тщательно промыть, ошпарить, процедить через густое сито или марлю, растолочь в ступке до выделения макового молочка. Добавить сахар или мед, кипяченую воду и перемешать. Подать с блинами или оладьями.

120—140 г мака, 2 ст. ложки сахара.

КЛИНКОВЫЙ СЫР

Кислое неснятое молоко в глиняных кувшинах поставить в слабонагретую печь или духовку на непродолжительное время. Затем добавить соль, тмин, хорошо размешать, выложить в небольшой полотняный мешок (клинок) и подвесить, поставив снизу посуду для стока сыворотки. После того как сыворотка стечет, клинок плотно завязать шпагатом, положить между двумя деревянными досками, сверху — груз и выдерживать в течение суток. Готовый сыр нарезать ломтиками и подать к столу.

5—10** л молока, **тмин, соль.

ОГУРЦЫ С МЕДОМ

Малосольные или свежие огурцы нарезать на кружочки. Отдельно подать мед, черный хлеб.

4 огурца, 50 г меда.

КОНОПЛЯ ТЕРТАЯ

В горшок-макотер налить небольшое количество кипяченой воды, всыпать семена конопли, добавить сахар или мед, перемешать и растереть деревянной ложкой до выделения конопляного молочка. Подать с пшеничными блинами или оладьями.

100 г конопли, 1 ст. ложка сахара.

САЛО С ЧЕСНОКОМ

Крестьянское сало нашпиговать чесноком и выдержать в прохладном темном месте в течение суток. Готовое сало нарезать на тонкие ломтики и подать с ржаным хлебом к сваренному в кожуре и очищенному картофелю.

300 г сала, 4 дольки чеснока.

СТУДЕНЬ

Субпродукты (свиные ноги, уши, хвосты) опалить на огне, очистить, разрезать на части и оставить на 3 часа в холодной воде, затем переложить в кастрюлю, залить водой и варить на медленном огне 4—5 часов. За 15 минут до готовности добавить порезанную кружочками морковь, петрушку, лавровый лист, перец, соль.

Сваренные субпродукты вынуть из бульона, мясо отделить от костей, мелко нарезать, разложить в тарелки, добавить мелко нарезанный чеснок и залить процеженным горячим бульоном. Тарелки поставить в холодное место для охлаждения.

Подать с черным хлебом, ржаными блинами, охлажденным сваренным и очищенным картофелем.

1 кг субпродуктов, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, лавровый лист, 4 дольки чеснока.

ШКВАРКИ ИЗ ВНУТРЕННЕГО ЖИРА

Внутренний свиной жир, нарезанный кусочками, перетопить, слить в отдельную посуду. Оставшиеся шкварки перемешать с мелко нарезанным сельдереем, лавровым листом или тмином, посолить и прогреть 2—3 минуту на огне.

Отдельно подать блины, хлеб, сваренный в кожуре и очищенный картофель, тертый хрен.

150 г внутреннего жира, лавровый лист, сельдерей, хрен.

ШКВАРКИ С ЛУКОМ

Крестьянское сало нарезать на продолговатые ломтики и жарить на небольшом огне до выделения жира. Добавить нашинкованный

репчатый лук и поджарить до светло-золотистого оттенка. Отдельно подать ржаные или картофельные блины, ржаной хлеб, сваренный в кожуре и очищенный картофель.

250 г сала, 2—3 луковицы.

ЗАКОЛОТА СО ШКВАРКАМИ

Соленое сало с прорезью мяса нарезать брусочками, поджарить на сковороде до выделения жира. В миску насыпать пшеничную, ячменную или гречневую муку, сделать углубление и, вливая понемногу молоко, размешать до получения полужидкой однородной массы. Затем добавить соль, сметану, яйца, перемешать до образования однородной консистенции и вылить на сковороду со шкварками. Жарить на небольшом огне, помешивая. Отдельно подать картофельные, ржаные блины, черный хлеб, картофель.

150 г сала, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сметаны, 0,3 стакана муки, 2 яйца, соль.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

КРУПНИК

Это полужидкое блюдо, содержащее 30—40 % бульона или воды. Обычно крупник готовят из пшена, но можно использовать и другие крупы (перловую, ячневую и т. д.). Пшено перебрать, тщательно промыть в теплой воде, затем всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Периодически помешивая, пшено довести почти до готовности; положить нарезанный кубиками картофель. Свиное сало нарезать мелкими кубиками и обжарить с рубленым репчатым луком. За 10 минут до готовности положить сало с луком, лавровый лист, петрушку. Готовый крупник посыпать мелко нарезанной зеленью.

2 л *воды, 4 картофелины, 0,5 стакана пшенной крупы, 80 г сам (шпик), 2 луковицы, 1 корень петрущ, ки, лавровый лист, зелень, соль.*

ЗАТИРКА

V Просеянную пшеничную мук; слегка поджарить на сковород) без масла до светло-коричневоН оттенка, добавить немного воды сливочного масла, яйца, соль. Bel тщательно перетереть. Получен ные рваные комочки теста засы пать в кастрюлю с кипящим мо локом. Варить на небольшое огне, периодически помешивая

2 стакана муки, 1—2 яйца, 30—40 сливочного масла, 6—7 стаканов мо лока, соль.

ЩАВЕЛЬНИК

В кипящий мясной бульон (см• описание на с. 42.) положить кар^ тофель, нарезанный кубикамнЛ щий лук и посолить. В готовый и сварить его до полуготовностиШ холодник добавить сметану и по- Добавить вымытый и нарезанныШ ловинки сваренных вкрутую яиц. щавель, хлебный квас и *ъаритШр,75 л кваса, 0,75 л воды^ 300-* до готовности. Щавельник посы- *400 г свеклы, 2 огурца, 2 яйца,* пать измельченной зеленью, по- *100 г зеленого лука, сметана, укроп,* лить сметаной *соль.*

300 г щавеля, 300 г мяса, 2 картЫ фелины, 1—2 ст. ложки сметаны 1 стакан хлебного кваса, зелен ь| соль.

ПОЛИВКА ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ НА МОЛОКЕ

Молодой картофель и **морЬ** ковь очистить от кожуры, залит^ горячей водой, довести до кит ния и варить на слабом огне **10-Ш№реем,** 15 минут. Воду слить, картофе/^ залить кипяченым молоком *Ш®* довести до кипения. Готовую мо^^°0 ковь растереть до однородно! массы, добавить немного молок« влить в поливку и довести готовности. Подать с маслом.

12 картофелин, 5 стаканов моло> 2 моркови, 1 ст. ложка масла, сол<

КАРТОФЕЛЬНИК С МАКОl]

паз вести картофельным отваром. Отдельно приготовить маковое молочко: мак промыть, ошпарить кипятком, процедить через густое сито или марлю. Подготовленный мак растереть в ступке до появления белого сока, добавить немного кипятка и хорошо размешать. Полученным маковым молочком Направить суп-пюре, посолить £ выдержать в печи или духов- tee до образования румяной пенки.

\1 5 л воды, 5—в картофелин, 3 ст. \ложки мака, соль.

ХОЛОДНИК

Хлебный или свекольный квас развести кипяченой водой, положить нашинкованную соломкой •вареную свеклу, свежие огурцы, ^мелко нарубленный укроп, зеле- Лщий лук и посолить. В готовый Шхолодник добавить сметану и по- Шловинки сваренных вкрутую яиц.

ъаритШр,75 л кваса, 0,75 л воды^ 300- 400 г свеклы, 2 огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, сметана, укроп, соль.

ВЕРЕЩАКА

В кастрюлю налить воды, хлеб- ного кваса (в соотношении 4:1), **Мцовести** до кипения, всыпать •предварительно спассерованную, •разведенную водой пшеничную **Ьли** ячменную муку и проварить течение 5 минут. Обжарить сусочки сала вместе с нашинко- ванным репчатым луком и сель- робавить соль и поставить на 5— минут в духовку,

0 г сала, 2—3 ст. ложки муки, стакан воды, 0,25 стакана хлебно- ч, 1 луковица, 1 корень Рея, соль.

КУЛЕШ

кипящую подсоленную воду асыпать небольшими дозами меннук> и гороховую муку, о авить соль, мелко нарезанные чки сала - Варить на небольшом огне, периодически помешивая, чтобы кулеш не подгорел.

2 *стакана ячменной или гороховой муки, 60 г сала, соль.*

РЫБА ВАРЕНАЯ

Речную рыбу (окунь, ерш и др.) очистить, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить водой. В кипящий бульон добавить очищенные, нарезанные кубиками морковь, картофель, репчатый лук, перец, сельдерей, быстро довести до кипения, посолить и варить до готовности на слабом огне.

2 л *воды, 400 г рыбы, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1—2 луковицы, сельдерей, перец, соль.*

ПОЛИВКА ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и сварить с добавлением соли. Перед окончанием варки положить петрушку, мелко нарезанные и спассерованные кусочки соленого сала, репчатый лук.

12 картофелин, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 100 г сала, соль.

КАПУСТА ВАРЕНАЯ

Свежую капусту очистить и нарезать соломкой. В кипящую воду долить хлебный квас до 1/4 или 1/5 объема, довести до кипения, положить капусту, нарезанный брусочками картофель, корень петрушки, посолить и варить при слабом кипении до готовности. Муку поджарить до светло-коричневого цвета, влить немного воды и за 5—7 минут до готовности добавить в капусту вместе с лавровым листом, перцем, зеленью петрушки.

В ступке растереть свиной внутренний жир с тмином, заправить им капусту и поставить в духовку на 30—40 минут.

1 небольшая головка капусты, 2—3 шт. картофеля, 2 ст. ложки муки,

60—80 г внутреннего жира, петрушка, хлебный квас, лавровый лист, перец горошком, тмин, соль.

СВЕКЛА ВАРЕНАЯ

I Столовую свеклу помыть, очи-
I/ стать от кожуры, нарезать соломкой и положить в глубокую посуду. Добавить немного воды, лавровый лист, петрушку, сметану и тушить, добавляя при необходимости воду.

Тушеную свеклу переложить в кастрюлю с кипяченой водой, вновь довести до кипения, заправить мелко нарезанными кусочками сала и обжаренным репчатым луком. Затем добавить петрушку, перец горошком, проварить еще 5 минут и дать настояться в течение 15 минут. Подать к столу со сметаной.

2 свеклы, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист, петрушка, перец, соль.

КАПУСТА ВАРЕНАЯ С МЯСОМ

В кипящий мясной бульон положить нарезанный брусочками картофель. После закипания добавить нашинкованную капусту. За 5—10 минут до конца варки добавить соль, поджаренную на масле и разведенную бульоном муку, лавровый лист.

500—600 г капусты, 300—400 г мяса (с костями), 4—5 картофелин, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, лавровый лист, соль.

ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Кости, ребрышки с мясом разрубить на части, промыть, положить в кастрюлю с холодной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне. За 15—20 минут до конца варки добавить нарезанный дольками картофель. В конце варки положить соль, лавровый лист, сельдерей или петрушку. Готовую юшку посыпать мелко нареза) ной зеленью.

1,5 л воды, 500—600 г мяса, 5 6 картофелин, 2 луковицы, лав» вый лист, зелень, соль.

ГАЛУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫ| С МОЛОКОМ

Картофель очистить от кожуру помыть, натереть на терке, **слеив** отжать воду. В картофельнуЩ массу всыпать немного пшен^П ной муки или крахмала, дов вить соль, вбить яйца и **тщатели** но перемешать. От картофель» массы отделять кусочки, скат» вать их • в виде шариков и **oil** екать в кипящую подсоленщ| воду.

Сваренные галушки залить кия ченым молоком и добавить cj| вочное масло.

9—10 картофелин, 3 ст. ложки пЛ ничной муки, 4 стакана моло\ 1 яйцо, 1—2 ст. ложки масла, со

КРУПЕНЯ

В мясной бульон добавить ячЛ вую крупу, а затем картофел Вареное мясо вынуть и проп стить через мясорубку, а кар! фель и крупу тщательно перем шать и протереть через сито. В перемешать с бульоном до пю| образной консистенции и довес до кипения, добавить масло, 1 рец или тмин. Заправить подя ренным свежим салом с мел нарезанными кусочками реш того лука.

1,5 л воды, 300—400 г мяса, 4 картофелины, 6—8 ст. ложек кЩ пы, 60—80 г сала, 2 луковицы. бЯ 80 г масла или 0,5 стакана сдшД тмин, перец, соль.

МОРКОВЬ С МОЛОКОМ

Морковь очистить, нарезать 1 большими кубиками, добави масло, сахар, воду или булАадрения. и припустить до полуготвноевнить так свежими яблоками заправить пассерованной шШбез сеп„„Г свежими яблоками ничной мукой, посолить, nepeif СеР«Чевины, очищенными от шать и поставить тушить. За 5—8 минут до готовности влить горячее молоко.

е—б *шт. моркови, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, соль.*

МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И БЛЮДА

СМАЖЕНИНА

Мясо промыть, нарезать на куски, слегка отбить их, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Подготовленное мясо переложить в горшок или кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные кружочками или дольками картофель, репчатый лук, морковь, все залить бульоном (или водой), чтобы он едва покрывал продукты, и тушить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности добавить сметану, сельдерей, лавровый лист, соль.

500 г мяса, 6—8 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, перец, соль.

ПТИЦА ДОМАШНЯЯ ____• ЖАРЕНАЯ

Тушку птицы (гусь, утка, курица) опалить на огне, обработать, промыть; шею, ножки и крылышки отрезать; натереть солью снаружи и внутри. Сварить перловую или гречневую рассыпчатую кашу, отдельно спассеровать репчатый лук, обжарить нарезанное кубиками сало, все перемешать наполнить тушку. Зашить разрез, уложить на противень спинкой вниз и поставить в печь или ДУховку. Тушку птицы необходи- Г° периодически поливать жиром, получающимся в процессе жарения. Птицу можно нач"

кожуры и разрезанными на 3—4 части. Готовое блюдо разрезать на части, удалить нитки и подать вместе с фаршем.

1,5 кг тушки птицы, 200 г шпика, 1/2 стакана гречневой или перловой крупы, 2—3 луковицы, соль.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

Тушку поросенка опалить на огне, тщательно вычистить и вымыть. Приготовить рассыпчатую гречневую кашу, перемешать ее с мелко нарезанными кусочками шпика и репчатым луком, спассерованными до светло-золотистого цвета. Тушку начинить, зашить, положить на противень, хорошо смазанный топленым салом, и поставить в печь или духовку. Во время жарения тушку периодически переворачивать, понемногу добавляя жир или воду. Перед подачей на стол тушку разрезать на части, удалить нитки, полить жиром.

3—4 кг тушки поросенка, 1,5 стакана гречневой крупы, 100 г жира, 2—3 луковицы, соль.

ШЕЙКА ГУСИНАЯ С НАЧИНКОЙ

Шейку гуся опалить, очистить, промыть и натереть молотым перцем и солью. Приготовить рассыпчатую гречневую или перловую кашу, перемешать ее с мелко нарезанными и обжаренными на сале репчатым луком и кусочками гусиной печени, начинить шейку, зашить с обеих сторон. Положить в горшок, смазанный жиром, добавить немного воды, мелко нарезанный корень петрушки, репчатый лук, лавровый лист, закрыть крышкой и поставить в печь или духовку.

1 шейка гуся, 1/2 стакана гречневой или перловой крупы, гусиная печень, 50—80 г жира, 1 луковица, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

МАЧАНКА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Свинину и крестьянскую колбасу нарезать на куски и обжарить. Муку поджарить, развести бульоном или водой, влить в кипящую воду, непрерывно помешивая, до образования редкой мучной подливки. Добавить сельдерей, соль, мелко нарезанные и поджаренные кусочки сала и репчатый лук. Перемешать с мясом и поставить на 20—25 минут в печь или духовку. Мачанку подать с блинами или вареным картофелем.

250 г мяса, 200 г крестьянской колбасы, 2 луковицы, 100 г сала, 2 ст. ложки муки, сельдерей, соль.

СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

Сердце очистить, промыть, нарезать на небольшие куски, запанировать их в муке и обжарить до образования румяной корочки. Переложить в горшок или кастрюлю, добавить ломтики соленых огурцов, свеклы и моркови, специи, немного бульона и тушить на слабом огне. За 5—10 минут до готовности положить сметану, посолить по вкусу.

400—500 г сердца, 50—60 г жира, 1—2 ст. ложки муки, 1 свекла, 1—2 огурца, 2 моркови, специи, сметана, соль.

ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

С говяжьих почек снять оболочку, разрезать на части и замочить на 2—3 часа. Затем переложить в кастрюлю, залить свежей холодной водой и варить примерно 10 минут. Отвар слить (его нельзя использовать), а почки вновь залить горячей водой, добавить лавровый лист, лук, морковь, перец и варить при слабом кипении около часа, а затем снова промыть холодной водой. Нарезать ломтиками и обжарить; телячьи, бараньи и свиные почки можно обжарить сырыми. Почки переложить в горшок или Kaq рюлю, добавить тонкие ломтиг соленых огурцов (без кожи- и семян), очищенные, нарезани кубиками и слегка обжаренн картофель, морковь и репчат лук, лавровый лист, перец че| ный, томатный соус (см. с. 7 соль. Тушить при закры крышке до готовности овоще" периодически помешивая. Го-[1] вое блюдо посыпать измельч ной зеленью.

400 г почек, 50 г жира, 1 стакан матного соуса, 2 соленых огур, 2—3 луковицы, 2 моркови, 5 каш фелин, перец, лавровый лист, зеле, соль.

ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ

Печень хорошо промыть в во^

£ S r S ^ S 5 i S 3 нировать в муке и слегка об>2 ри?ь. Переложить в кастрюл т о в и т ь соль, немного смета rt „ „„,„ „„„„„„J или воды, нарезанные ломтика, морковь, картофель и довей до готовности в духовке. Готот ди iviu»» «J .,.„-„.„~~« блюяо посыпать измельчены олюдо nielli I зеленью.

600 г печени, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 4 моркови, 4 картофелины, перец, 0,5 стак] сметаны или воды, зелень, соль.

!

_ _„,]

МЯСО, ЖАРЕННОЕ С ЛУШ

Жирное мясо (свинину или го дину) нарезать брусочками, солить, запанировать в муке и жарить. В конце жарки добав! нашинкованный репчатый и довести до готовности.

Отдельно подать сваренный в журе и очищенный картоф черный хлеб.

500 г мяса, 3 луковицы, 50 г ж 2 ст. ложки муки, соль.

КОЛБАСА ТУШЕНАЯ

Крестьянскую колбасу нарез» на куски, положить в глубок посуду, добавить небольшое личество воды и тушить до полуготовности. На получившемся мясном отваре можно приготовить белый соус (см. описание на с. 74).

В готовый соус положить колба- перец горошком, соль, предварительно спассерованные репчатый лук, сельдерей и поставить на слабый огонь тушить до готовности.

Отдельно подать сваренный в кожуре и очищенный картофель, черный хлеб или блины.

350__*400 г колбасы, 0,5 стакана воды, сельдерей, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки муки, перец, соль.*

ЯЗЫК С ОВОЩАМИ

Языки освободить о т язычной кости, мускульной тка- «и- тщательно промыть. Подго- явленные языки варить до готовности (2—3 часа) при слабом кипении * J_ ^асов ки добавить соль напечянныР Добавить соль, нарезанные яомтиками морковь, корень пет- * „ s эушки, репчатый лук. За 10 ми- ^ готовности положить лав- -

-.„„„"

-варенные языки переложить из >Ульона в холодную воду и снять : них кожу.

Очищенный язык нарезать на ку- !к и, положить в горшок вместе Дольками моркови, репы, пет- ту» картофель, нарезанный ку- Пшки, репчатого лука. Добавить «ками, перец горошком, лавро- К ^ 0 свежую, капу- ый лист, соль. Залить процеженым бульоном и тушить при слаом кипении. За 5 минут до конца арки ввести спассерованную и азведенную бульоном муку, пеемешать и прокипятить,

одать к столу с ржаными бли-

150*- Черным хлебом.

400 г *языка, 4—5 картофелин,* ^кови 1 *Репа, 1 корень петрушки,* Жц jL°*"4w 200 г *капусты, 2 ст. лож-* • * "' *Правый лист, перец, соль.*

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

ДРАНИКИ

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, добавить муку, простоквашу (или кефир), соль и перемешать. Выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду с растительным маслом и жарить. Готовые драники переложить мелко нарезанными и обжаренными с репчатым луком кусочками сала и поставить на непродолжительное время в печь или духовку. Подать с молоком или клюквенным киселем.

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана растительного масла, 2—3 луковицы, 100 г шпика, 0,5 стакана простокваши, соль.

КАРТОФЕЛЬНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

Отварной картофель протереть, добавить небольшое количество пшенной каши, масло, сырые яйца, соль, мелко нарезанный и поджаренный до светло-золотистого цвета репчатый лук и тщательно перемешать. Массу выложить на разогретую сковороду, предварительно смазанную жиром, разровнять, сверху смазать сметаной или топленым маслом и запечь в духовке.

8—10 картофелин, 1 стакан пшенной каши, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны, 50 г жира, 2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 луковицы, соль.

КОМЫ

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанные кусочки свиного сала с репчатым луком поджарить на сковороде до золотистого цвета и перемешать с картофелем. Картофельную массу разделать на небольшие круглые шарики (комы),

обжарить на смазанной жиром сковороде и запечь в духовке.
12 картофелин, 100 г сала, 2 луковицы, соль.

/ КАРТОФЕЛЫЮ-МОРКОВНЫЕ 7 ОЛАДЬИ

Очищенные картофель и морковь (в соотношении 4 : 1) натереть на терке. Картофельную массу смешать с морковной, добавить яйца, муку, сметану, посолить, тщательно перемешать, разложить ложкой на смазанную жиром сковороду и жарить.
8 картофелин, 2 моркови, 2 яйца, 2—3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 3—4 ст. ложки жира, соль.

СМАЖЕНИКИ

Картофель сварить в кожуре, охладить и очистить. Одновременно приготовить соус: муку поджарить на сковороде с жиром до слегка кремоватого цвета, добавить сметану, поджаренный репчатый лук, соль и проварить все 5—7 минут. Приготовленным соусом залить картофель и поставить в духовой шкаф для запекания. Перед подачей на стол смаженики посыпать измельченной зеленью- укропа или петрушки.
10—12 картофелин, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 5—6 ст. ложек сметаны, 2—3 ст. ложки жира, зелень, соль.

ТОЛЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Картофель отварить в подсоленной воде, немного подсушить и истолочь. Мелко нарезанные и обжаренные кусочки соленого свиного сала и репчатого лука перемешать с картофелем.
12—14 картофелин, 80—100 г сала, 2 луковицы, соль.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА

Картофель очистить, натереть на терке (воду не сливать), добавить муку, соль. Мелко нарезани кусочки соленого свиного са с прорезью мяса и репчатый J T * обжарить до золотистого цве перемешать с картофельной м сой и запечь в духовке.
10—12 картофелин, 150 г сала, 2 ковицы, 1 ст. ложка муки, соль.

ЛОКШИНЫ

В картофельный крахмал д вить воду, яйцо, сахар, соль помешивая, довести до консис ции жидкой сметаны. Исп тонкие блины, нарезать их в в: соломки и слегка подсущ затем положить в кипящую *Ши. и сварить до готовности. Лок ^Е ин переложить в другую посу залить цельным горячим мо ком, добавить сливочное Mad сахар и поставить в духовку 10—15 минут.
1,5 стакана крахмала, 1 яйцо, 3 Mr, кана воды, 1,5 л молока, 2 ст. лоЩЬс-т сахара, 20 г масла, соль.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫ

Картофель очистить от кожу натереть на терке, воду из кай фельной массы не отжимать, бавить муку, соль и тщател) перемешать. От картофелы массы отделять комочки вели ной со сливу, опускать в ки щую воду. Когда галушки d рятся, слить воду, заправить Л\ лом или луком, спассеровант на сале, нарезанном меля кубиками, потушить в духе Отдельно подать молоко.
8—9 картофелин, 8 ст. ложек мф 1 луковица, 25—30 г сала или Ю- 40 г масла, соль.

СКРИЛЬКИ

Очищенный и вымытый ка; фель нарезать большими жочками, уложить слоями в шок, переложив тонкими ло; ками свежего мяса или сал) прорезью мяса. Добавить MI нарезанный репчатый лук, ol

Ж кр0П> лавровый лист, немного Ж^лы 'простоквашу и тушить до готовности в духовом шкафу. hoTOBoe блюдо посыпать измель- [енной зеленью укропа ил» пет- 1УШКИ.
Сдельно подать малосольные (ля соленые огурцы, черный
0__j 2 *картофелин, 300 г мяса, 3— луковицы, 0,5 стакана простоквaши, лавровый лист, укроп, соль.*

(мАЖЕНИКИ С КОЛБАСОЙ

1варенный в кожуре и очищен- ^И^ картофель нарезать на куби *Ши. Добавить мелко нарезанные ^Е гсочки провяленной крестьян- К0й колбасы или шкварки из Ж^треннего свиного жира, реп- •атый лук, корень петрушки, Намного воды, простоквашу и подавить в духовку. За 5 минут готовности добавить лавровый или сельдерей.
Нтдельно подать малосольные __Ьи соленые огурцы, черный в™6- Готовое блюдо посыпать Мелко нарезанной зеленью.
Ш>_;2 *картофелин, 300 г крестьян рой колбасы, 2 луковицы, 0,3 стака- і простокваши, лавровый лист, пет- <шка, зелень, соль.*

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА

ЯИЧНИЦА-КОЛОТУХА

Ьфые яйца посолить, смешать I пшеничной мукой. Смесь по- •епенно развести молоком и про- •дить через сито. Массу вылить хорошо смазанную жиром юворoду и запечь в духовке до piOTHCToro цвета. При подаче на рл полить растопленным слитным маслом.
»Г.°'<?^а мо *лока, 1 ст. ложка муки, •иц, 30-40 г сала, соль.*

|ª". 3768

СЫРНИЦА

Простоквашу поставить на непродолжительное время в духовку, затем вынуть и отделить творожную массу от сыворотки. В творог добавить кусочки клинкового сыра, сливочное масло, соль. Все перемешать, выложить в глубокую, смазанную жиром сковороду и запечь в духовке.
4 л простокваши, 200 г масла, 100 г клинкового сыра, соль.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

ТЫКВЕННИК

Тыкву очистить, промыть, нарезать на небольшие кубики, положить в кастрюлю, залить водой, разбавленной на 1/3 сывороткой, добавить соль и варить. В конце варки добавить сельдерей, пассерованный репчатый лук и растертый с тмином внутренний свиной жир. Готовое блюдо полить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Отдельно подать черный хлеб, блины.
500 г тыквы, 100 г свиного жира, 1 луковица, тмин, сельдерей, сметана, зелень, соль.

ТЫКВЕННИК С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенную от кожуры и семян тыкву промыть, нарезать на куски и отварить в небольшом количестве воды. Готовую тыкву протереть и смешать с картофельным пюре. Добавить молоко или сметану, посолить и проварить. Вместо картофельного пюре можно использовать рисовую кашу, морковное пюре, тертый мак. Готовое блюдо подать с молоком.
300 г тыквы, 3 ст. ложки картофельного пюре, 0,5 стакана молока или 2—3 ст. ложки сметаны, соль.

ТЫКВЕННАЯ ГУЩА

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть, разрезать на не-

большие кубики, положить в кипящую воду, добавить сахар, соль и варить. Тыкву протереть, добавить сваренную пшенную или манную кашу, крахмал, молоко, сливочное масло, перемешать и поставить в печь или духовку на 20—30 минут.

500 г тыквы, 3 ст. ложки пшенной или манной каши, 0,5 стакана молока, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

МОРКОВНАЯ БАБКА

В натертую морковную массу добавить разведенные в воде дрожжи, яйца, соль, муку, сахар, масло, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Затем массу выложить в металлическую форму, смазанную маслом, и поставить в печь или Духовку на 20 минут.

6 шт. *моркови, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, сахар, соль.*

МУЧНЫЕ БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

НАЛИСТНИКИ

Муку развести в одном стакане молока или сыворотки. Добавить соль, перемешать, влить оставшееся молоко и взбитые белки яиц. Выпечь тонкие блинчики. Положить на них начинку, приготовленную из протертого творога, ягод или повидла, и завернуть в виде конверта или трубочки. Налистники положить в горшок или кастрюлю, полить сверху сметаной, сливками или маслом и поставить на непродолжительное время в духовку.

1,5 стакана муки, 2 стакана молока или сыворотки, 2 яйца, 200 г творога, 2—3 ст. ложки масла, 0,5 стакана сметаны или сливок, соль.

ПЕРНИКИ

В муку влить яйца, добавить с хар, соль, корицу, промытый ма размягченное сливочное мае и, подливая понемногу сыворо ку или простоквашу, замеси тесто и оставить на 20—30 мину Раскатать его до толщины 1 1,5 см, вырезать кружочки и полумесяцы. Испечь на смаза ном маслом противне. Свер: перники полить растоплешг медом или посыпать сахаро смешанным с тертым мако Вместо сыворотки можно испо зовать свежее молоко.

6 стаканов муки, 1 стакан сыворот\ или простокваши, 2—3 яйца, & 10 ст. ложек сахара, мак, сливочн масло, корица, соль. •

ВАРЕНИКИ

Замесить крутое тесто из пшевг ной или гречневой муки, до вив молоко, яйца, соль и терт^ сырой картофель. Раскатать 1 тонкий пласт и нарезать ста ном кружки, на которые по жить начинку из творога | ягод с добавлением сахара. К~ соединить и защипать. Варен: опустить в кипящую подсол ную воду и сварить. При под: на стол полить сметаной, масл1^ или медом. I

3 *стакана муки, 0,5 стакана мол' 2* яйцо, *1 картофелина, 1 стакан таны, 500 г творога или ягод, 2 ст. ложки сахара, соль.*

КАРАВАИ

Приготовить опару: дрожжи *d* творить в теплом молоке, до вить соль, всыпать половину *щ* мы муки и тщательно пер" шать. Поставить для броже в теплое место на 2 часа. К опара поднимется и начнет дать, положить в нее мед, я изюм, сметану, масло и выме вать тесто до тех пор, пока не начнет отставать от ста посуды. Затем снова постави место для брожения. Ко- ^я^объем теста увеличится в 2 ра- г обмять его и снова оставить зе, я брожения и подъема, затем дл ошо выбить на столе и положить в форму, смазанную жиром. Поверхность каравая украсить дягурками из теста. Через 30—40 минут выпекать в печи или нагретой духовке, смазав поверхность каравая взбитым я^йцом для образования румяней ко? рочки. / /

Ю стаканов муки, 80 А дрожжей, 4 стакана молока, 8/яиц, 1 макан сметаны, 100 г сбивочного/масла, 100 г изюма, 1 су: ложка меда, соль.

СЛIМК1 НАМ

СИСЕЛЬ 1И

Клюкву переорать, промыть, про тереть черта сито, отжать сок. Мез|гу< залить 4—5-кратным количеством горячей воды, довести до кипения и процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный, крахмал. Из второй части отвараГ~пригетовить сахарный сироп: в него пале* жить сахар, довести до кипения, охладить и добавить отжатый сок. Обе части соединить. Готовый кисель разлить в чашки, сверху посыпать сахарным песком, чтобы не образовалась теленка, и охладить.

V 00—120 г клюквы, 3—4 ст. ложки, ^сахара, 2—3 ст. ложки крахма.

КИСЕЛЬ ИЗ СЛИВ

1лоды перебрать, оставить твер- ые и зрелые, вынуть коемчки. ливы разрезать на кусочИй и ва- ть на медленном огне до полуотовности. В кипящий отвар <а ить разве Д енныи в воде крах- л» всыпать сахар, размешать заварить в течение 3—5 мин. исель добавить перед окончанием варки грушевый или яблочный сок.

50 г слив, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложка сока^из фруктов.

СИС1?ЛЬ ИЗ ВИШНИ

«ежие ягоды перебрать, отделить поврежденные, очистить от косточек, промыть в холодной воде. Ягоды залить горячей водой, прокипятить на слабом огне и процедить. Мякоть вишен посыпать сахаром и оставить на полчаса. Образовавшийся сок от ягод отцедить. Ягоды положить в отвар косточек, прокипятить на! слабом) огне. В кипящий отвар влить веденную картофельную муку, завить сахар, перемешать я довести до кипения. Снять с огня и влить сок ягод.

100 г вишни, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

КИСЕЛЬ ИЗ КАЛИНЫ

Свежие ягоды перебрать[1], удалить поврежденные, промыть, добавить воды, плотно закрыть крышкой и запарить в течение часа. Затем калину протереть, косточки удалить, влить горячую воду, добавить сахар, перемешать и довести до кипения. В кипящий отвар влить разведенный в воде крахмал и дать еще раз вскипеть.

tw г калины, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

УЭВАР ИЗ/С^ЩЕНЫХ ФРУКТОВ

Сушейые «Крувть1промыть, залитьтодр^гд^лк^йабухания, затем доба^итаг меХ^варить до готовностау^о^вьтй отвар охладить.

200yjt Ышепых фруктов, 60—80 г меда, 2Гл тды.

СИ ПЕЧЕНЫЕ С МЕДОМ

бло-сладкие яблоки промыть, йырезать сердцевину, отверстия Заполнить сахаром. Яблоки положить на противень, полив на него

немного воды, и запечь в духовке. Перед подачей на стол яблоки полить медом.

500 г яблок, 4 ст. ложки меда, 50 г сахаі

Н[УЛАГА ПОЛЕССКАЯ

Свежую чернику перебрать, промыть и отварить. Добавить пре^ сенную ржаную муку, рааве-1 денную в небольшом количестве; воды, ме и, или сахар, перемешать и варить до готовности/на небольшом огЭе, ШГ ЦИШОАЛ. . . можно заменять' свежей м]али ной, клубни[ЗЛ, ЗЛ «НИКОЙ; ГО- лубики/Л и лЬ./Отде подать блины, хле& звежее ІЛОКО ИЛИ квас.

350—400 ;> j.ei цики, 60\ 2—3 ст. ^пфкЦ муки.

С0К\ВЕРЕ3сW

^резовый^ | небольтемное

СОК/ СЛИ1 -3 дня

lной бочонок, ЬЪстар прохладное вместо. Ч^*...- „ Ь сок добавить пророщецный высушенный и олегкаГпод'жЦренный молотый ячмень. Приготовленный таким с бразо м сой жапоминаегг по вкз су б< фезовьш квас. Ячмень можно |зг менить \ подсушенными и слеl ка \пшгесаренными хлебнl [ми te гхарямя;

5 f. березового сока^цО—40 г ячменя.

^ХЛЕБНЬЦ^КВАС *

и^жанойухлеб рарезать на ломтики, высуншть,' слегка поджарить на слабом вгне. В деревянный бочонок влить\юрячуй/воду, добат вить сухари^ прогюпмнны^. крупномолотвlй кХмет^млдг'бе^ переме!шать/и\рст^итъ^(я4 2—3 дня для зактасийв темное прохладное местоУ Периодически снимать появляющуюся пену. Квас вы **дер!** жать на холоде 5—6 дней, а зш тем процедить.

300 г ржаных сухарей, 40—50 г яЛ меня, 100 г меда, 10 л воды.

МЕДУХА *

Мед вместе с сотами **развести** охлажденной кипяченой водой слить в деревянный **бочонон** В теплой воде развести **дрожжн** вылить в бочонок с разведенным медом и хорошо перемешать. Выш держивать в прохладном мест! 6—8 дней.

5 л воды, 300 г меда, 10 г дрожжещ

КИСЕЛЬ ИЗ **СУХОФРУКТОВ**

Плоды промыть, залить горячеГ водой, поставить на 15—20 ми нут в темное место для размял чения, вынуть, положить в пост ду и варить на медленном ord до полу готовности. Затем доб^ вить разведенный на воде края мал, всыпать сахар и завари* В кисель перед окончанием вар* добавить сок клюквы, вишн яблок или клубники.

20—25 г сухофруктов, 0,4 стакай сахара, 4 ч. ложки картофельной крахмала, 2 ч. ложки сока из фру тов, 1 л воды.*

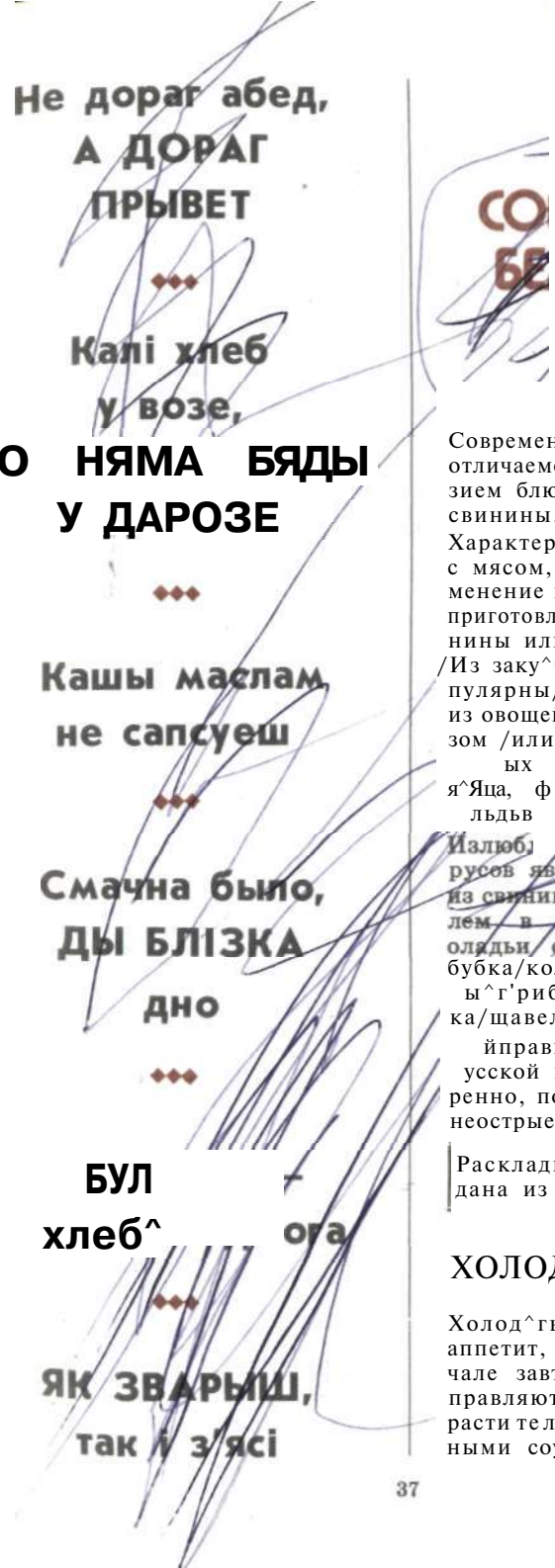
КЛЕНОВИК *

.леновый сок процедить чеЫ марлю, слить в липовую кадуЛ ку, добавить сахар или отход от меда, накрыть неплотно крып] кой. Поставить в темное прохла ное место на 3—7 дней, вре! от времени перемешивать, дов вить очищенный молотый я мень. f

5 я кленового сока, ячмень, сахі

~ s ^ V » набор продуктов, приведенный в рецепте> М о і

Ш и ш и »



[ИЕ

Современная белорусская кухня отличаемся большим разнообразием блюд из картофеля, грибов, свинины.

Характерно сочетание картофеля с мясом, грибами, широкое применение картофеля вытертом виде, приготовление колбас из СВЛН нины или картофеля.

/Из заку^<мй£^талодных блюд популярны/разнообразные салаты из овощей, заправленные майонезом /или сметании, йз^ грибов, ых или рьГОныхА^Тродуктов, я^Яца, фарш^^ва^йые грибами, льдьв

Излюб, ыми^блюдамиХбелорусов яв, ся драники,с^люда из свинин ; тушенные-сТсартофелем в чках, клецки и оладьи, с мясом, картофельная бубка/колбаса крестьянская, сы^г'рибами, холодники, затирка/щавельник.

йправы и пряности в белоусской кухне применяются умеренно, поэтому блюда в основном неострые.

Раскладка продуктов в рецептах дана из расчета на 4 человека.

ХОЛОДНЫЕ .ЗАКУСКИ

Холод^гыезя возбуждают аппетит, их^ Ьт к столу в начале завтраь Кбрда, ужина. Заправляют меной, майонезом, расти телы маслом и различными соусам* Гкрашают их ве-

точками петрушки, листьями салата или другой зеленью, красиво нарезанными свежими огурцами, морковью, вареными яйцами. Подают к столу на тарелках, фарфоровых и мельхиоровых блюдах, в салатниках, селедочницах.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

Сельдь очистить, отделить мякоть от костей (очень соленую сельдь предварительно вымочить.) Мякоть нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить в кожуре картофель и свеклу, натереть их на терке с крупными отверстиями. Яблоко (лучше Антоновку) натереть на терке. Репчатый лук нарезать полукольцами. Перечисленные продукты разделить на две части и уложить последовательно в салатник: на дно — сельдь, затем картофель, яблоко, свеклу, лук и сверху полить майонезом (взять половину нормы). В таком же порядке уложить другую часть продуктов и полить сверху оставшимся майонезом.

1 сельдь, 2 картофелины, 1 свекла, 1 яблоко, 1 луковица, 0,5 стакана майонеза.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ РУБЛЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам и вынуть желтки. Половинки яичных белков заполнить фаршем, приготовленным из рубленой сельди и части желтков. Начинку выровнять так, чтобы придать каждой половине форму целого яйца.

Сваренные, очищенные картофель и морковь, а также соленые огурцы нарезать кружочками, выложить на порционное блюдо, на них положить фаршированные яйца, полить майонезом, украсить рубленым желтком, зеленым горошком и подать к столу.

Приготовление фарша из рубленой сельди. Сельдь очистить, отделить мякоть от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и, разрезав на части, удалить сердцевину. Пшеничный хлеб предварительно замочить в молоке, а затем отжать. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, добавить размягченное хорошо выбитое сливочное масло, молотый перец, уксус и тщательно перемешать.

4 яйца, 0,5 картофелины, 0,5 моркови, 0,5 огурца, 60 г зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза.
Для фарша: 160 г сельди, 1 яблоко, 50 г белого хлеба, 0]5 луковицы, 1 ст. ложка масла, Ц ч. ложка 3 %-ного уксуса, перец.

САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ

Печень трески мелко порубить, вареные, очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нашинкованный репчатый и зеленый лук. Подготовленные продукты перемешать. Салат уложить горкой на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком яйца и зеленым луком.

150 г печени трески, 60 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 луковица, 25 г зеленого лука, 1 картофелина, 0,3 лимона, соль.

ГАЛКИ РЫБНЫЕ

Рыбу (судак, треска, хек и др.) очистить, тщательно промыть, отделить мякоть от костей и пропустить вместе с репчатым луком через мясорубку, добавить картофельный крахмал, соль, перец, молоко или воду и хорошо перемешать. Полученную массу разделать в виде клецек (по 2 — 3 шт. на порцию), сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, Подать в холодном или горячем виде с соусом-хреном (см. с. 74)

600 г рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложкрахмала, 0,5 стакана молока или воды, 2 ст. ложки соуса-хрена, перец, соль.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

Рыбу очистить, промыть, отрезать голову, выпотрошить, не разрезая брюшка, и снова промыть. Нарезать на куски, вырезать из них мякоть, не повреждая кожу и оставляя хребтовую кость.

Мякоть пропустить через мясорубку, прибавить смоченный в молоке хлеб, сырое яйцо, нашинкованный репчатый лук, вторично пропустить через мясорубку. В эту массу добавить масло, сахар, перец, соль и перемешать. Полученным фаршем заполнить подготовленные куски рыбы. На дно кастрюли положить сырые нарезанные морковь, лук, чеснок и немного шелухи от лука, на них — куски рыбы, наполненные фаршем, а сверху слой овощей. Содержимое залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности. i

Подать в соусе, полученшж_э&ри варке рыбы. <-" \^

800 г карпа, 20 г пшеничного хле^ба, 4 ст. ложки молока, 2У—3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки сахара, 2 моркови, 2—3 зубчика чеснока, перец, соль.

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ

Мясную свинину в виде большого пласта толщиной 2 см выровнять, равномерно уложить на нем мелко нарезанные шпик, морковь, чеснок, вареные яйца. Свернуть в виде рулета, перевязать, отварить в подсоленной воде и охладить под прессом.

1500 г свинины, 2 яйца, 70 г шпика, 1 морковь, 3—4 зубчика чеснока, соль.

РУЛЯДА ИЗ ПОРОСЕНКА

С тушки поросенка снять кожу со слоем мяса, разровнять ее. Язык, печень, ветчину и яйца отварить. С языка снять кожу, яйца очистить; продукты нарезать брусочками. Желатин замочить на 40 минут в холодной воде.

Внутреннюю поверхность кожи покрыть тонким слоем шпика, на него положить подготовленные мясные продукты, яйца, замоченный желатин, свернуть все в виде рулета, завернуть в марлю, перевязать и сварить в подсоленной воде. Готовую руляду положить под легкий пресс для придания формы и охладить. Перед подачей нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и украсить зеленью.

500 г мяса поросенка, 80 г шпика, 160 г языка, 140 г печени, 120 г ветчины, 1 яйцо, 12 г желатина, зелень, соль.

ПЕЧЕНКА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ГОМЕЛЬСКИ

Печенку говяжью нарезать пластами толщиной 1,5 см. Отбитый пласт шпика толщиной не более 0,5 см уложить на подготовленную печень, а сверху слой слегка поджаренного лука. Добавить \ соль, перец, ввернуть в виде ру- "лета, перевязатЪу обвалять в муке 5:55иояустить в кипящее растительнв^маСло на 2—3чминуты. Как толыео^Ъз^Дет зарумянится, переложить^ес^в^кастрюлю и тушить до готовносТкв небольшом количестве воды с добавлением лука, моркови, петрушки или сельдерея.

500 г говяжьей печени, 60 г шпика, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, перец, 1 ст. ложка муки, соль.

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЛИВНОЙ

Сваренный, очищенный и охлажденный язык разрезать вдоль не до конца на две половины. Вы-

резать ножом середину, пропустить через мясорубку, перемешать с размоченной в молоке или бульоне булкой, еще раз пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец, мелко нарезанную зелень и все перемешать. Полученным фаршем заполнить язык, перевязать ниткой, слегка проварить в небольшом количестве бульона и охладить. Охлажденный язык нарезать, украсить зеленым горошком, яйцом, морковью и залить мясным желе.

Приготовление желе. **Желатин** замочить в холодной воде на 2—3 часа, отжать, влить горячий мясной бульон (см. описание на с. 42), процеженный через салфетку, перемешать и влить половину оттяжки, приготовленной из взбитых яичных белков с добавлением холодного бульона. Довести до кипения, влить оставшуюся оттяжку и варить на слабом огне 20—30 минут. Готовое желе процедить.

500 г говяжьего языка, 40 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки молока, 40 г зеленого горошка, 2 яйца, 0,5 моркови, перец, зелень, соль. Для желе: 300 г костей, 15 г желатина, 0,5 моркови, 0,5 луковицы, 0,5 корня петрушки, 1 яйцо, лавровый лист, соль.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОЛБАСОЙ

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кубиками. Сваренное вкрутую яйцо нашинковать, огурцы и колбасу нарезать кубиками. Все перемешать, добавить зеленый горошек, мелко нарубленный репчатый лук и заправить майонезом. Салат уложить горкой в салатник, украсить веточками петрушки и подать к столу.

1—2 картофелины, 1 огурец, 1 яйцо, 30 г зеленого горошка, 100 г нежирной "колбасы, 0,5 луковицы, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

РЕДЬКА С ГУСИНЫМ ЖИРОМ

Редьку очистить, промыть в холодной воде, натереть на терке с крупными отверстиями. Очищенный репчатый лук нашинковать, смешать с подготовленной редькой, посолить и заправить растопленным гусиным жиром.

2—3 редьки, 1 луковица, 1 ст. ложка гусиного жира, соль.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Огурцы (свежие) нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок. Салат уложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

1 редька, 1—2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, 0,5 ст. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока, укроп, соль.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СМЕТАНОЙ

Свеклу сварить в кожуре (для сохранения цвета можно добавить уксус), очистить, натереть на крупной терке, посолить по вкусу, добавить сметану.

2—3 свеклы, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, соль.

АССОРТИ ОВОДЦНОЕ

Свежие огурцы, отваренные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, а свежие томаты — дольками. Свежую капусту — соломкой и перетереть с солью.

Все перемешать, добавить зеленый горошек и уложить горкой в салатник, полив салатной заправкой.

Приготовление заправки. Сахар растереть с растительным маслом, добавить горчицу, молотый перец, соль, столовый уксус или разведенную лимонную кислоту и перемешать.

1—2 картофелины, 1 свекла, -1 морковь, 100 г капусты, 80 г зеленого горошка, 1 огурец, 1 помидор, зелень, соль.

Для заправки: 4 ч. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, 0,2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки столового уксуса, перец, соль.

САЛАТ БЕЛОРУССКИЙ

Белые сушеные грибы промыть в воде 3—4 раза, замочить их на 2—3 часа в холодной воде для набухания, опять хорошо промыть от песка и сварить в воде, в которой они были замочены, предварительно процедив ее через 2 слоя марли. Отдельно сварить говяжью печень, охладить, мелко нарезать. Добавить поджаренный на масле лук, дольки соленых огурцов, половину нормы майонеза, перец, перемешать с вареными нашинкованными грибами и посолить. Перед подачей к столу полить майонезом.

40 г белых сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 яйца, 0,75 стакана майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, перец, зелень, соль.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

У шампиньонов очистить ножки, снять со шляпок тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и варить до готовности.

Репчатый лук и отваренные шампиньоны нарезать полукольцами, заправить растительным маслом, солью, перцем. Подготовленную массу уложить горкой в салатник, украсить дольками яиц.

400 г шампиньонов, 1 луковица, 1—2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты, соль.

САЛАТ «МИНСКИЙ»

Подготовить шампиньоны (см. описание в предыдущем рецепте). Отваренный в кожуре и охлажденный картофель нарезать и перемешать с квашеной капустой, шампиньонами,' добавив сахар, растительное масло и соль. Салат украсить зеленью.

4 картофелины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

ГРИБНАЯ ИКРА

Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавить перец, соль. Все тщательно перемешать. Подготовленную икру уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

450 г соленых грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 3—4 часа для набухания, снова промыть, положить для варки в процеженную воду, в которой они набухали, добавив 3 %-ный уксус, и варить до готовности. Сваренные вкрутую яйца очистить, снять ножом тупой конец яйца, вынуть желток. Подготовленные грибы мелко нарезать, поджарить, смешать с поджаренным репчатым луком и желтком, посолить. Полученным фаршем заполнить яйца, уложить их в салатник, прикрыв сверху срезанными «шляпками» белков, залить соусом, украсить зеленью и подать к столу.

Приготовление соуса. В майонез добавить такое же количество сметаны, немного соуса «Южный» и все перемешать.

*8 яиц, 20 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, по 4 ч. ложки майонеза и сметаны, 2 ч. ложки соуса *Южный», зелень, соль.*

ШАМПИНЬОНЫ «ФРИ»

Подготовленные шампиньоны (см. «Салат из шампиньонов») сварить до полуготовности, охладить, запанировать в муке, смочить в яйце, вторично запанировать в сухарях и обжарить во фритюре, т. е. в большом количестве жира. Подать в холодном виде.

600 г шампиньонов, 2 ч. ложки муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло, соль.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда являются важной частью обеда. В них содержатся в растворенном состоянии вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему для усвоения пищи организмом человека.

Для приготовления супов используются разнообразные продукты: картофель, овощи, крупа и др. Они обогащают супы ценными питательными веществами (белками, жирами, углеводами), поэтому очень важно сохранить их при варке.

Продукты нельзя подвергать излишней тепловой обработке, так как это снижает пищевую ценность, ухудшает вкус и аромат готовых блюд.

Жидкой основой супов являются бульоны (мясной, костный, мясо-костный, рыбный, грибной), а также молоко, овощные и фруктовые отвары, хлебный квас. Чаще всего супы готовят на бульонах, от качества которых в значительной степени зависит вкус супов. Поэтому варке бульона уделяют особое внимание.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

Кости разрубить и промыть в холодной воде. Телячьи и свиные кости желательно обжарить в духовке. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и быстро довести до кипения. Снять шумовкой пену и варить при слабом кипении 2—3 часа. Всплывающий на поверхность бульона жир необходимо периодически частично удалять, оставляя лишь , очень небольшой слой, который способствует сохранению в бульоне ароматических веществ. За 40—60 минут до конца варки в бульон положить соль, подпеченные морковь и лук, петрушку, сельдерей. Готовый бульон процедить.

2,5 л воды, 500 г костей, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

МЯСНОЙ БУЛЬОН

Сварить костный бульон (см. описание выше). За 1,5 часа до конца варки положить мясо. После вторичного закипания бульона добавить соль, подпеченные морковь, лук и другие ароматические коренья. Варку бульона необходимо вести при слабом кипении с периодическим удалением пены и жира. Готовый бульон процедить.

2,5 л воды, 200 г костей, 300 г мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Обработанные и вымытые отходы рыбы (головы без жабр и глаз, плавники, кости, кожу) залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить репчатый лук, петрушку, соль и продолжать варку на слабом огне 50—60 минут. Затем дать бульону отстояться, снять с его поверхнос J жир и процедить.

Для приготовления рыбно бульона лучше использовать ка

па, леща, речного окуня, ерша.

1,5 л воды, 500 г рыбных отходов, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Сушеные грибы (желательно белые) перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—4,5 часа. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и нарезать. Бульон посолить, дать ему отстояться, после чего процедить.

2,5 л воды, 50 г сушеных грибов, соль.

БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

Нарубленные кости ветчины и говяжье мясо положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Появившуюся пену снять шумовкой и продолжать варить на слабом огне. За полчаса до конца варки бульон посолить, положить очищенные и промытые морковь, лук, корень петрушки. Готовый бульон процедить.

Нашинкованные соломкой сырую морковь, петрушку, лук спассеровать на свином сале, добавить томат-пюре и выдержать на слабом огне примерно 10 минут. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой отварную свеклу, пассерованные с томатом-пюре лук и коренья, муку, разведенную бульоном, и довести до готовности. Борщ заправить сахаром и уксусом. Отварные мясо и сосиски нарезать кусочками и положить в борщ.

2,5 л воды, 300 г костей от ветчины, 200 г говядины, 60 г сосисок, 2 свеклы, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 20 г свиного сала, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки 3%-ного уксуса, 4 ч. ложки сметаны, специи, соль.

БОРЩ С РЕПОЙ

В приготовленный костный бульон (см. с. 42) добавить нарезанные брусочками картофель и репу, варить до полуготовности. За 10 минут до окончания варки добавить отваренную и нашинкованную соломкой свеклу, спассерованные на свином сале или маргарине репчатый лук, морковь, томат-пюре, специи, соль и варить при слабом кипении до готовности.

При подаче на стол борщ заправить сметаной.

500 г говяжьих или телячьих костей, 1 свекла, 4 картофелины, 2 репы, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 20 г свиного сала или маргарина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки сметаны, специи, соль.

БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ С ФАСОЛЬЮ И ЯБЛОКАМИ

Сварить бульон из говядины и костей от ветчины и отдельно фасоль. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук спассеровать, добавить томат-пюре и выдержать на слабом огне еще 10 минут.

В готовый мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель, а после закипания нашинкованную соломкой отварную свеклу, спассерованные с томатом-пюре коренья и муку, предварительно разведенную мясным бульоном.

За 5 минут до готовности положить нарезанные дольками и очищенные от кожицы и семян яблоки, отваренную фасоль, соль, сахар и уксус. Подать с мясом, сосисками и сметаной.

2,5 л воды, 300 г костей от ветчины, 200 г говядины, 60 г сосисок, 1 свекла, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки фасоли, 1 ст. ложка свиного жира, 2 ст. ложки сметаны, 1 яблоко, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

ЩИ ИЗ КВАШКНОИ КАПУСТЫ С РЫБОЙ

Обработанную и вымытую рыбу залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль и продолжать варку до готовности. Затем рыбу вынуть, а в кипящий бульон положить тушеную квашеную капусту, лук, петрушку и варить 20—30 минут. За 3—5 минут до конца варки добавить лавровый лист, пассерованную и разведенную бульоном муку.

В готовые щи положить куски отваренной рыбы, посыпать измельченной зеленью.

2,5 л воды, 700 г капусты, 500 г рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки масла, зелень, соль.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КОЛБАСОЙ

Сварить костный бульон (см. с. 42). Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, колбасу — ломтиками и положить в кипящий бульон. За 10 минут до готовности добавить пассерованные томат-пюре, муку, овощи (морковь, репчатый лук, петрушку). За 5 минут до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, чеснок, растертый с солью. При подаче на стол щи полить сметаной и посыпать зеленью.

500 г говяжьих костей, 500 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 60 г полукопченой или копченой колбасы, 1 ч. ложка муки, 1 зубчик чеснока, перец горошком, лавровый лист, зелень, 2 ст. ложки сметаны, соль.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Сварить мясной бульон (см. с. 42). Капусту нашинковать, картофель, морковь, помидоры нарезать дольками, лук репчатый — полукольцами. В кипящий бульон положить капусту, а затем картофель. За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь, репчатый лук, свежие помидоры. За 3—5 минут до конца варки положить нарезанные дольками яблоки, очищенные от кожицы и семян, добавить перец, лавровый лист, Соль. При подаче на стол щи заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

500 г говядины (с костью), 500 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 яблока (Антоновка), 2 ст. ложки свиного жира, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, перец, лавровый лист, зелень, соль.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Сварить костный бульон (см. с. 42). Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить немного бульона, жир, томат-пюре и тушить при закрытой крышке, периодически помешивая. За 10—15 минут до готовности добавить нарезанные соломкой пассерованные морковь, петрушку и лук. В кипящий бульон положить тушеные овощи, через 20 минут добавить пассерованную муку, разведенную бульоном, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности. При подаче на стол в щи добавить сметану и мелко нарубленную зелень.

500 г костей, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки сметаны, перец, лавровый лист, зелень, соль.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Сварить отдельно костный и грибной бульоны (с. 42—43). Грибы откинуть на сито, промыть и нарезать. Квашеную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного костного бульона, жир, томат-пюре, закрыть крышкой и тушить примерно полтора часа, периодически помешивая. В костный бульон добавить грибной, довести до кипения, положить тушеную капусту с овощами, подготовленные грибы, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, разведенную бульоном, соль по вкусу и варить 5—10 минут.

Готовые щи подать со сметаной и зеленью.

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 4 ч. ложки сметаны, перец, лавровый лист, зелень, соль.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

Сварить костный бульон (см. с. 42). Фасоль перебрать и выдержать в воде для набухания в течение 5—8 часов. Набухшую фасоль сварить без добавления соли до полуготовности.

Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить немного бульона, томат-пюре, жир, нарезанную морковь, закрыть крышкой и тушить при закрытой крышке примерно полтора часа, периодически помешивая.

В кипящий бульон положить тушеную капусту, фасоль и варить на слабом огне. За 5—10 минут до окончания варки щи заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном, добавить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу. Готовые щи подать со сметаной и зеленью.

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 0,5 стакана фасоли, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки жира, перец, лавровый лист, зелень, 4 ч. ложки сметаны, соль.

БОРЩОК С УШКАМИ

Приготовить прозрачный мясной бульон (см. с. 42). Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 3—4 часа для набухания, снова промыть, положить для варки в процеженную воду, в которой они набухали, добавив 3 %-ный уксус, мелко нашинкованную свеклу (для окраски бульона) и варить до готовности. Бульону дать отстояться, процедить, соединить его с мясным бульоном, добавить соль, специи, довести до кипения и еще раз процедить.

В муку влить полстакана воды, добавить соль, сырое яйцо. Все перемешать и замесить крутое пресное тесто. Раскатать его тонким слоем, вырезать кружочки, положить на них фарш и защипать. Для приготовления фарша сушеные грибы тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы промыть, воду процедить и варить в ней грибы 1—1,5 часа без добавления соли. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук, немного грибного бульона и перемешать.

Подготовленные ушки жарить во фритюре.

В готовый борщок добавить маслины и зелень.

2,5 л воды, 400 г мяса (с костью), 2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 20 г маслин, специи, петрушка, соль.

Для ушек: 1,75 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана растительного масла, соль.

Для фарша: 80 г сушеных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соль.

БУЛЬОН С КОЛДУНАМИ

Сварить мясной бульон (см. с. 42). Для того чтобы он был прозрачным, нужно варить его на слабом огне и 3—4 раза в течение варки добавлять по полстакана холодной воды. Готовый бульон процедить.

Мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком два раза

пропустить через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, перец и перемешать.

В муку влить полстакана воды, положить соль, сырое яйцо, все перемешать, замесить крутое пресное тесто и раскатать тонким слоем. Нарезать выемкой кружочки, на каждый из них положить фарш и края защипать. Приготовленные колдуны на несколько секунд погрузить в кипящую воду, а затем переложить в бульон и варить на слабом огне 5—8 минут.

Для бульона: 2,5 л воды, 400 г мяса (с костью), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, соль.

Для колдунов: 0,75 стакана муки, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, 0,5 луковицы, перец, соль.

БУЛЬОН С УШКАМИ

Сварить прозрачный мясной бульон (см. с. 42) и подать с ушками (см. с. 65).

Для бульона: 400 г мяса (с костью), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, соль.

Для ушек: 2 стакана муки, 1 яйцо, 0,75 стакана кислого молока, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды.

БУЛЬОН С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ

Сварить прозрачный мясной бульон (см. с. 42). Приготовить клецки из муки: в тарелку влить 0,25 стакана воды или бульона, добавить соль, сырое яйцо, всыпать муку и замесить тесто. Готовое тесто брать ложкой, смоченной в воде, небольшими кусочками опускать в горячую воду и варить до готовности. Клецки переложить в прозрачный бульон. Готовый бульон заправить поджаренным салом (шпик) и луком.

Для бульона: 400 г мяса (с костью), 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, 1 луковица, 80 г шпика.

Для клецек: 0,75 стакана муки, 1 ' хцо, соль.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЛОМ

Нарезанный кубиками картофель опустить в кипящую воду, добавить соль и варить в течение 20—30 минут. Приготовленный суп заправить пассерованными мелко нарезанными репчатым луком и салом, а при подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

1,5 л воды, 5—в картофелин, 1 луковица, 80 г шпика, зелень, соль.

СУП ИЗ ДОМАШНЕЙ КРУПЫ

Сварить мясной бульон (см. с. 42). Просеянную пшеничную муку насыпать горкой на стол, в середине сделать углубление, куда влить подсоленную воду, сырое яйцо, и замесить крутое тесто. Затем, разделив на небольшие куски, протереть тесто через редкое сито и просушить. Приготовленную крупу на несколько секунд погрузить в дуршлаге в кипящую воду, после чего опустить в бульон.

Таким образом можно приготовить и молочный суп.

1,5 л мясного бульона, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль.

СУП ГРИБНОЙ С УШКАМИ

Сварить грибной бульон (см. с. 43). Приготовить фарш: грибы вынуть из бульона, пропустить через мясорубку и перемешать с поджаренным луком. 2 столовые ложки муки спассеровать, развести водой до однородной консистенции и постепенно влить в кипящий грибной бульон. В приготовленный пюреобразный суп добавить соль и уксус по вкусу. Из оставшейся муки замесить крутое пресное тесто с добавлением яйца и приготовить ушки с грибным фаршем, слегка отварить, затем обжарить на растительном масле. Готовые ушки положить в тарелки с супом.

2,5 л воды, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана муки, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль.

СУП ГРИБНОЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Сварить грибной бульон(см. с.43). Промытую перловую крупу залить холодной водой, поставить для набухания на 2 часа, затем отварить до полу готовности. Грибы, отваренные в бульоне, откинуть на сито, промыть и нарезать. Крупу и грибы положить в грибной бульон и варить 15—20 минут. Затем добавить соль, нарезанный кубиками картофель, а за 5 минут до готовности положить перец, лавровый лист, пассерованные морковь и репчатый лук. Готовый суп заправить сливками.

2,5 л воды, 50 г сушеных грибов, 4 картофелины, 4 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки сливок, перец, лавровый лист, соль.

у/СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

Картофель нарезать крупными дольками, морковь — мелкими. Морковь отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15—20 минут, положить нарезанный картофель и продолжать варку до готовности, а затем слить воду. Содержимое залить кипящим молоком, добавить сливочное масло, сахар и довести до кипения.

7 картофелин, 4 моркови, 6 стаканов молока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

//СУП МОЛОЧНЫЙ ПО-БЕЛОРУССКИ

8 подсоленной воде сварить морковь, натертую на крупной терке, добавить молоко, соль, прокипятить.

В пшеничную муку добавить яйцо, немного воды, тщательно перемешать до консистенции густой сметаны и постепенно влить в суп при быстром помешивании. Перед окончанием варки добавить сахар и сливочное масло.

4 стакана молока, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 яйцо, 1—1,5 стакана муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать через марлю, добавить яйцо. Полученную массу разделать на небольшие шарики. Молоко разбавить водой, довести до кипения, опустить клецки и варить их на слабом огне. Готовый суп посолить и заправить маслом.

6 стаканов молока, 12 картофелин, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль.

СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ

В кипящую воду всыпать гречневую крупу и варить до полуготовности. Влить молоко и варить 10—15 минут. В готовый суп положить сахар, соль и сливочное масло.

7 стаканов молока, 0,5 стакана гречневой крупы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

ЗАТИРКА С МОЛОКОМ

Муку смешать с яйцом и небольшим количеством воды. Полученное тесто разделить на мелкие кусочки и отварить в молоке, разбавленном водой. Добавить сахар, соль и сливочное масло.

1,25 стакана муки, 1 яйцо, 4 стакана молока, 4 стакана воды, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

ХОЛОДНИК ИЗ ЩАВЕЛЯ

Щавель перебрать, промыть, нарезать, сварить в подсоленной воде и охладить. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, сва-

ренные вкрутую яйца, зеленый лук, растертый с солью. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать измельченным укропом. Половинки сваренных вкрутую яиц положить в тарелки.

2,5 л воды, ЗОв г щавеля, 2 огурца, 120 г зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, соль.

ХОЛОДНИК ПО-МИНСКИ

Перебранный, промытый и нарезанный щавель сварить в подсоленной воде, охладить. Отдельно сварить свеклу (целиком) с добавлением уксуса.

В охлажденный отвар со щавелем положить измельченный и растертый с солью и яичными желтками зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, свеклу, добавить свекольный отвар, белок яйца, сахар, взбитый кондитерским веничком кефир.

Готовый холодник заправить сметаной и посыпать измельченным укропом.

2,5 л воды, 300 г щавеля, 400 г свеклы, 2—3 свежих огурца, 1 яйцо, 120 г зеленого лука, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль.

РЫБНЫЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА

РЫБНИК

! Филе рыбы, размоченный в молоке хлеб, лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, сливочное и растительное масло, яйцо и хорошо вымешать до образования однородной пышной массы. Уложить ее на целлофан или салфетку из марли, придав форму рыбы. Переложив в кастрюлю овальной формы, залить рыбным бульоном или водой и варить на слабом огне до готовности.

Готовый рыбник нарезать и подать к столу с отварным картофелем.

300 г филе рыбы, 1 яйцо, 50 г черствого белого хлеба, 0,25 стакана молока, 1 луковица, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, перец, лавровый лист, соль.

СОЛЯНКА БЕЛОРУССКАЯ РЫБНАЯ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Треску, окуня или судака разделать на филе (без костей), нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды.

Очищенные, нарезанные соленые огурцы уложить в неглубокую кастрюлю, добавить каперсы, пассерованный лук, рыбный бульон и варить при закрытой крышке в течение 10—15 минут на малом огне.

Очищенную свежую капусту нарезать, положить в отдельную кастрюлю, добавить сливочное масло, воду, накрыть кастрюлю крышкой и тушить примерно 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности.

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.

В глубокую сковороду положить слой тушеной капусты, на нее кусочки готовой рыбы, затем слой огурцов с каперсами и второй слой тушеной капусты. Сверху уложить отварной картофель, нарезанный ломтиками, посыпать сухарями и сбрызнуть маслом. Готовое блюдо запечь в духовке.

500 г рыбы, 200 г огурцов, 80 г каперсов, 1 луковица, 2 картофелины, 4 ст. ложки масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль. Для тушеной капусты: 800 г капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ-

Рыбу (треска, камбала, сазан и др.)нарезать кусками, а очищенные от кожицы и сердцевины яблоки — дольками. Лук нашинковать. На противень, смазанный жиром, уложить слоями продукты, залить небольшим количест - вом рыбного бульона или воды и тушить до размягчения костей рыбы. Затем рыбу переложить на тарелку, а яблоки и лук протереть, добавить соль, перец, сметану и довести до кипения. При подаче на стол рыбу полить полученным соусом.

600 ? рыбы, 5 яблок, 1 луковица, 1 стакан сметаны, перец, соль.

РЫБА, ТЕШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (В ГОРШОЧКЕ)

Филе окуня нарезать кубиками, запанировать в муке и обжарить. Предварительно замоченные сушеные грибы отварить, мелко нарубить и обжарить с луком. Очищенный картофель нарезать кубиками и слегка обжарить. В горшочек положить слоями картофель, обжаренную рыбу, грибы, лук, а сверху снова картофель. Полить сметаной или рыбным бульоном, посолить по вкусу и тушить до готовности.

в картофелин, 300 г филе окуня, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 30 г сушеных грибов, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

Филе рыбы промыть и пропустить через мясорубку, добавить яйцо, специи, соль и хорошо перемешать до образования однородной массы. Приготовить густой молочный соус (см. с. 73), добавив в него жареный лук.

Из приготовленного рыбного фарша сделать небольшие лепешки, на середину их положить густой молочный соус, соединить края, придав овальную форму, запанировать в сухарях, уложить на глубокий противень, смазанный жиром, залить томатным соусом (см. с. 73) и запечь в духовом шкафу.

500 г филе рыбы (трески, хека, пикши), 1 яйцо, 3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 стакан томатного и 0,5 стакана молочного соуса, специи, соль.

МАЧАНКА

Кусочки свинины с реберными костями обжарить до образования румяной корочки, сложить в кастрюлю, добавить бульон или воду, лавровый лист, соль, закрыть крышкой и тушить почти до готовности. На бульоне, полученном при тушении, приготовить сметанный соус с луком (см. с. 73). Подготовленное мясо полить соусом, добавить специи и поставить в духовку на непродолжительное время. На гарнир подать отварной картофель или блины.

400 г свинины, 1 стакан бульона или воды, 2 ст. ложки топленого сала, 8 картофелин, 1 луковица, 200 г сметанного соуса, специи, соль.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ ПО-БОРИСОВСКИ

Небольшие куски свинины положить в глиняный горшочек, добавить нашинкованный репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лечо, чеснок, зелень, соль и тушить в духовке.

400 г свинины, 300 г лечо, 1 луковица, 1,5 ст. ложки свиного топленого сала, 3 дольки чеснока, 8 картофелин, зелень, соль.

МЯСО ПО-БЕЛОРУССКИ

Мясо (мякоть) нарезать, отбить, посолить, пересыпать мелко нарезанным луком.и. запанировать в сухарях. Тушить с добавлением воды и масла. Подать с отвар-

ным картофелем и сметанным соусом (см. с. 73).

600 г говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертых сухарей из черного хлеба, 3 ст. ложки масла, 8 картофелин, 2 стакана сметанного соуса, соль.

МЯСО КИСЛО-СЛАДКОЕ

Мясо, нарезанное кусками, обжарить, добавить перец, лавровый лист, пассерованный лук и тушить около часа в небольшом количестве бульона. Затем добавить измельченные сухари из ржаного хлеба, медовый пряник, томат-пюре, сахар, разведенную лимонную кислоту, специи и тушить до готовности.

Подать с отварным или жареным картофелем.

450 г говядины, 1 ст. ложка масла или топленого сала, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки ржаных сухарей, 1 медовый пряник, 1 ст. ложка 2 %-ного раствора лимонной кислоты, специи, соль.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Баранину нарезать кусками (по 20—40 г), обжарить, положить в кастрюлю, залить бульоном или водой, добавить томат-пюре, поджаренный лук и тушить.

Гречневую крупу поджарить до светло-коричневого цвета, засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, перемешать ее с бараниной и тушить.

450 г баранины, 1,5 стакана гречневой крупы, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, специи, соль.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ

Свинину нарезать брусочками длиной 4 см, свежую капусту, морковь и петрушку нашинковать соломкой, репчатый лук — полукольцами. Все обжарить, сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, уксус, перец горошком, немного бульона или воды и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности в капусту добавить лавровый лист, сахар, соль, пассерованную и разведенную бульоном муку. При использовании квашеной капусты уксус не добавлять, а сахара положить больше нормы.

Готовое блюдо посыпать зеленью и подать с отварным картофелем.

500 г свинины, 1 кг капусты, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, 1,5 ст. ложки жира, специи, зелень, лавровый лист, соль.

СВИНИНА АППЕТИТНАЯ

Свиную корейку нарезать на куски, отбить, посолить, посыпать перцем и толченым чесноком. Свернуть в виде колбасок, смочить в сыром яйце, запанировать в сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Жарить в большом количестве жира (во фритюре). Подать к столу с жареным картофелем и мелко нарубленной зеленью.

400 г свинины, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей, 4—5 зубчиков чеснока, 6 картофелин, 4 ст. ложки топленого масла, жир, перец, соль.

КОТЛЕТЫ КРЕСТЬЯНСКИЕ С ГРИБАМИ

Свиную корейку разделать на куски, оставив в каждом косточку, отбить и посолить. Приготовить фарш: лук нарезать соломкой, спассеровать до полуготовности. Грибы сушеные тщательно промыть, замочить в холодной и отварить в кипящей подсоленной воде, затем еще раз промыть, нарезать соломкой и тщательно перемешать с луком.

Фарш положить на отбитые куски свинины, завернуть, придав им форму котлет, смочить во взбитом и смешанном с молоком яйце, запанировать в сухарях и обжарить. Котлеты довести до готовности в духовом шкафу. На косточку готовых котлет наДеть папильотку.

400 г свинины, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки топленого сала, соль.

ШНИЦЕЛЬ ПО-ГРОДНЕНСКИ

Мякоть свиной корейки нарезать на куски, отбить, придав форму шницеля, посолить, смочить в яйце, запанировать в сухарях и поджарить.

Отварной картофель истолочь, добавить желтки яиц, масло, соль, муку и перемешать. Приготовить шарики (крокеты), смочить их в яичных белках, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре. Шницели уложить на поджаренные ломтики белого хлеба и подать с картофельными крокетами, полив их грибным соусом (см. с. 73.).

400 г свинины, 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка топленого сала, специи, соль.

Для крокетов: 6 картофелин, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки жира, 1 стакан грибного соуса, соль.

ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ

Свинину нарезать брусочками, слегка отбить, посолить и обжарить с репчатым луком. На гарнир подать жареный картофель.

350 г свинины, 2 ст. ложки свиного сала, 2 луковицы, 8 картофелин, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ

Свиной окорок нарезать кусками, посолить и обжарить. Сверху положить жареный лук и подать с отварным картофелем и квашеной капустой.

500 г свинины, 3 ст. ложки топленого сала, 8 картофелин, 1—2 луковицы, 300 г квашеной капусты, соль.

ЖАРЕНКА

Нарезать говядину небольшими кусками, морковь — ломтиками, а сырой картофель и лук — кубиками. Все отдельно обжарить. Грибы отварить, мелко изрубить и поджарить, отдельно спассеровать муку до светло-коричневого цвета. Подготовленные продукты положить в жаровню, залить доверху грибным бульоном, добавить сметану, посолить и тушить. При подаче на стол посыпать зеленью.

300 г говядины, в картофелин, 150 г свежих или 40 г сушеных грибов, 1 ст. ложка масла, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, 40 г шпика, зелень, соль.

СВИНИНА СТРОГАНАЯ

Нежирную свинину нарезать брусочками длиной 3—4 см, посыпать солью, перцем, обжарить на хорошо разогретой сковороде, добавить поджаренный лук, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 73) и довести до кипения. Подать с отварным или жареным картофелем.

500 г свинины, 2 ст. ложки топленого сала, 2 луковицы, 8 картофелин,»! стакан сметанного соуса с томатом, перец, соль.

ГОВЯДИНА СТРОГАНАЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

Говядину (вырезку) нарезать брусочками длиной 3—4 см, посыпать солью, перцем, обжарить на хорошо разогретой сковороде в течение 3—5 минут. Приготовить шампиньоны (см. с. 63), нарезать их, поджарить, добавить говядину и поджаренный лук, залить сметанным соусом (см. с. 73) с добавлением соуса «Южный» и до-

вести до кипения. Подать к столу с картофелем, нарезанным соломкой и жаренным во фритюре.
600 г говядины, 200 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметанного соуса, перец, соль.

КОЛБАСКИ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Мясо говяжье (мякоть, без пленки и сухожилий) нарезать полосками толщиной 1 см, отбить, положить на него тонко нарезанный слой свиного сала, посыпать солью, перцем и мелко нарубленным чесноком, свернуть в виде рулета и обжарить. Затем сложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, специи и тушить до готовности. Полить соусом, в котором тушились колбаски, и подать с жареным картофелем и зеленым горошком.
500 г говядины, 180 г свиного сала, 1 ст. ложка топленого масла, 3 ст. ложки сметаны, 4 зубчика чеснока, перец, соль.

КОЛБАСА КРЕСТЬЯНСКАЯ ЖАРЕНАЯ С КАПУСТОЙ

Мякоть свинины нарезать мелкими кубиками, добавить рубленый чеснок, тмин, соль и специи, все тщательно перемешать. Промыть свиную кишку, наполнить ее фаршем и по краям перевязать.

Приготовленную колбасу отварить, после чего обжарить и подать с тушеной капустой.

Свежую капусту, морковь, репчатый лук нашинковать, обжарить, добавить томат-пюре, уксус, перец, немного бульона или воды и тушить. За 10 минут до готовности в капусту положить лавровый лист, сахар, соль, пассерованную и разведенную бульоном муку.

900 г свинины, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тмина, 25 см свиной кишки, специи, 50 г сала (шпик), 1 кг свежей капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки свиного жира, перец, лавровый лист, соль.

КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень говяжью или свиную промыть, снять пленку, освободить от желчных протоков и еще раз промыть. Сало (шпик), лук репчатый и подготовленную печень нарезать мелкими кубиками, добавить специи, соль, перемешать и наполнить этим фаршем промытую свиную кишку. Колбасу отварить, а затем обжарить. Подать с отварным картофелем.
600 г печени, 100 г сала (шпик), 1—2 луковицы, 25 см свиной кишки, 30 г жира, соль.

ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ

Печень говяжью промыть, снять пленку, освободить от желчных протоков, еще раз промыть и обсушить. Затем нарезать кусками, посолить, запанировать в муке и поджарить. Лук репчатый нарезать кольцами, запанировать в муке и обжарить во фритюре. На куски печени положить обжаренный лук, отдельно подать отварной картофель.
500 г говяжьей печени, 2—3 ст. ложки топленого сала, 4—5 луковиц, 3 ст. ложки муки, 12 картофелин, соль.

ЯЗЫК В ТЕСТЕ

Язык промыть и варить до готовности. Затем переложить его в холодную воду, очистить от кожи и нарезать в виде кружочков. В муку добавить соль, яйца, молоко и размешать, чтобы не было комков. В тесто опускать кусочки языка и жарить во фритюре.
500 г говяжьего языка, 0,75 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

СОСИСКИ ПО-БРЕСТСКИ

В желтки яиц добавить соль, муку, масло, тщательно размешать и развести молоком до консистенции густой сметаны. Белки взбить в пену, положить в тесто и осторожно размешать. Сосиски смочить в тесте, а затем жарить во фритюре.
350 г сосисок, 1,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молока, 2 яйца, 1 ч. ложка растительного масла, 3 ст. ложки свиного сала, соль.

КОТЛЕТА «БЕЛОВЕЖСКАЯ»

Свиную корейку (с костью) нарезать на куски так, чтобы каждый из них оказался с косточкой. Затем их отбить, косточку зачистить. На подготовленные отбитые куски корейки положить фарш, свернуть их в виде колбаски, смочить в яйце, запанировать в сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Приготовленные колбаски обжарить во фритюре, поставить в духовку и довести до готовности. Подать с жареным картофелем, маринованными грибами, зеленым горошком.
Приготовление фарша: ветчину **нарезать кубиками, обжарить, добавить пассерованный лук, соль, муку и зеленый горошек, перемешать, обжарить и развести бульоном до получения не слишком густой массы.**
500 г свинины (корейки), 1 ст, ложка муки, 60 г окорока, 2 ст. ложки молока, 80 г зеленого горошка, 0,5 луковицы, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

КОТЛЕТЫ ПО-БЕЛОРУССКИ

От тушки курицы отделить большое и малое филе с косточкой от крыла, зачистить от пленки и сухожилий и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук нарезать и спассеровать, отдельно поджарить говяжью печень, дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль по вкусу и перемешать.

На большое филе курицы уложить фарш, завернуть и придать изделию форму котлеты так, чтобы косточка осталась снаружи. Затем котлету смочить во взбитом и разведенном молоком яйце и запанировать в сухарях; повторить это дважды. Котлеты обжарить во фритюре и положить на гренки, приготовленные из белого хлеба. На гарнир подать картофель, жаренный во фритюре, и зеленый горошек, прогретый в собственном соку.

Для оформления блюда из малого отварного филе из копченого рулета вырезать гребешок, уложить его на котлету, а на косточку надеть бумажную папильотку. Добавить свежие помидоры или маринованные грибы, украсить зеленью петрушки или укропа.
800 г филе курицы, 120 г говяжьей печени, 0,5 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 120 г белого хлеба для гренок, 200 г зеленого горошка, 8 картофелин, топленое масло, зелень, соль.

НОЖКИ КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

С отделенных от обработанной курицы ножек снять кожицу, перерубить косточки так, чтобы часть их осталась со снятой кожицей. Мякоть пропустить через мясорубку. Затем перемешать с размоченным в молоке белым хлебом и снова пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Куриную печенку обжарить, мелко нарезать, смешать с пассерованным репчатым луком и подготовленной массой, добавить соль, мускатный орех, перец и все тщательно перемешать. Кожицу заполнить фаршем, зашить, смазать сметаной и обжарить в духовке. На косточки надеть папильотки^ К блюду можно подать сложный гарнир — отварную морковь, жареный картофель, зеленый горошек.

200 г курицы, 40 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 35 г куриной печенки, 1 луковица. 2 ст. ложки ели-

вочного масла, 2 ч. ложки сметаны, мускатный орех, перец, соль.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ОМЛЕТОМ

Обработанную тушку курицы промыть, отделить мясо от костей и отбить его. Приготовить омлет, выложить его на слой подготовленного куриного мяса, свернуть в виде рулета, перевязать нитками, положить в глубокий противень, смазанный жиром, и запечь в духовом шкафу.

900 г филе курицы, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

БИТКИ ПО-БЕЛОРУССКИ

Мясо говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В фарш добавить мелко нарубленный сырой лук, яйцо, специи, соль, сформовать битки и поджарить на топленом масле. Па гарнир подать отварной картофель и маринованные грибы.

500 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки топленого масла, специи, соль.

КОЛБАСКИ МОГИЛЕВСКИЕ

Мясо говяжье и сало (шпик) пропустить дважды через мясорубку, добавить в фарш мелко нарубленный чеснок, перец, соль и хорошо перемешать. Разделать на небольшие колбаски, запанировать их в муке, уложить на смазанную жиром сковороду, сверху смазать яйцом и поставить в сильно нагретую духовку. Готовые колбаски подать с отварным или жареным картофелем.

300 г мяса (мякоть), 160 г сала (шпик), 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка топленого масла, перец, соль.

БИТКИ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГРИБАМИ

Мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб, соль и разделать в форме битков.

Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть, мелко нарезать и поджарить. Отдельно спассеровать лук и мелко нарезать вареное яйцо. Все смешать, зафаршировать битки, затем их запанировать в сухарях, поджарить и полить грибным соусом (см. с. 73).

400 г говядины, 60 г белого хлеба, 1,5 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, 40 г сушеных грибов, 1 стакан грибного соуса, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

КОТЛЕТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Мякоть свинины дважды пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, кусочки свиного сала, молоко, чеснок, соль. Все хорошо перемешать и сформовать котлеты. Затем их запанировать в сухарях и обжарить.

300 г свинины, 0,5 стакана молока, 120 г свиного сала, 2 ст. ложки сливочного масла, 3—4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка топленого масла, соль.

КОТЛЕТЫ С ЧЕСНОКОМ

Мякоть говядины и свинины пропустить через мясорубку, посолить, добавить смоченный в холодной воде или молоке и отжатый белый хлеб (черствый, без корочки) и снова пропустить через мясорубку. В фарш добавить рубленый чеснок, тщательно перемешать и сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на разогретой с жиром сковороде. Готовые котлеты подать с красным соусом (см. с. 74).

На гарнир можно использовать отварной картофель, рассыпчатую гречневую или перловую кашу, картофельное пюре, отварные макароны, тушеную капусту.

300 г говядины, 70 г свинины, 70 г белого хлеба, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки жира, 1 стакан красного соуса, соль.

КОТЛЕТЫ МИНСКИЕ

Приготовить мясной фарш, как указано выше, только без добавления чеснока и свинины, сформовать котлеты, зафаршировать их крестьянской колбасой, нарезанной тонкими пластиками. Котлеты запанировать в сухарях и обжарить на сале. Подать с отварным картофелем с маслом.

400 г говядины, 70 г белого хлеба, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 80 г крестьянской колбасы, 1 ст. ложка свиного сала, соль.

ТЕФТЕЛИ ДЕРЕВЕНСКИЕ

Мясо свиное и говяжье пропустить через мясорубку. Из риса или гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу, лук спассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в муке и обжарить.

Тефтели уложить в один ряд на противень, залить томатным соусом (см. с. 73) и тушить до готовности.

180 г свинины, 200 г говядины, 2 ст. ложки гречневой крупы или риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка жира, 1 стакан томатного соуса, специи, соль.

ЗРАЗЫ ГОВЯЖЬИ С ПЕЧЕНЬЮ

Мясо говяжье пропустить через мясорубку, добавить слегка спассерованный лук, перец, соль, перемешать до однородной массы и сформовать кружки, на середину положить фарш из печени и соединить края. Зразы положить в глубокий противень, смазанный жиром, и запечь в духовке. Подать с жареным картофелем и зеленым горошком, полить растопленным сливочным маслом посыпать рубленой зеленью.

Приготовление фарша. Сало (шпик), печень нарезать и обжарить отдельно. Добавить пассерованный лук, мелко нарезанное яйцо, перемешать и посолить.

500 г мяса, 3 луковицы, 170 г говяжьей печени, 40 г шпика, 1 яйцо, 5 ч. ложек топленого масла, 6 ч. ложек сливочного масла, перец, зелень, соль.

ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ГРИБАМИ

Мясо пропустить через мясорубку, добавить намоченный в молоке или воде и отжатый хлеб, посолить. Массу разделать на кружки толщиной 1 см, на середину каждого положить грибной фарш (см. с. 60). Края кружков соединить, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и поджарить.

Зразы можно подать с отварным картофелем, полить маслом и посыпать зеленью.

600 г говядины, 90 г пшеничного хлеба, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, специи, зелень, соль.

КОТЛЕТА МОЛОДЕЧНЕНСКАЯ

Почки очистить от жира и пленок, залить холодной водой и довести до кипения, затем вынуть, обмыть, залить свежей водой и сварить.

Мозги замочить на 30—40 минут, затем снять пленку, переложить в кастрюлю, а \лить холодной водой, добавить 1 столовую ложку 3 %-ного уксуса, лавровый лист, перец, соль и поставить варить. Свинину вместе с отварными мозгами и почками пропустить через мясорубку, лук измельчить, а сырой картофель натереть на терке. Подготовленные продукты тщательно перемешать, добавить специи, соль, сформовать котлеты и обжарить. Подать с красным

соусом (см. с. 74) и отварным картофелем.

200 г говяжьих почек, 130 г мозгов, 175 г свинины, 1 картофелина, 1 луковица, специи, лавровый лист, 1 стакан красного соуса, соль.

ФОРШМАК ИЗ МОЗГОВ

Подготовленные мозги (см. предыдущий рецепт) и вымоченное филе сельди пропустить через мясорубку, добавить яйца. Фарш уложить на сковородку, смазанную жиром, вокруг него картофель, полить сметаной, посыпать сухарями, тертым сыром и запечь в духовке.

350 г мозгов, 200 г сельди, 0,75 стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 40 г сыра.

ПУДИНГ ПО-БЕЛОРУССКИ ИЗ МОЗГОВ

Мозги (см. рецепт выше «Котлета молодечненская») протереть через сито, добавить сырой желток, взбитые белки, масло, соль, мускатный орех, мелко нарубленную зелень, перец и перемешать. Массу выложить на глубокую сковороду, смазанную жиром, сверху сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке. Подать с красным соусом (см. с. 74).

600 г мозгов, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1,5 ст. ложки молотых сухарей, 15 г мускатного ореха, 1 стакан красного соуса, зелень, перец, соль.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Из очищенного кочана свежей капусты среднего размера удалить кочерыжку, кочан положить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и поставить варить. Когда капуста станет мягкой, воду слить, а кочану дать остыть. Затем внутри кочана вырезать листья, оставив 10—12 штук. *Приготовить фарш:* говяжье мясо вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить свиное сало, соль, перец, яйцо, отварной рис. Фарш уложить тонким слоем между листьями кочана капусты. Кочану придать первоначальную форму, положить его в кастрюлю, залить сметанным или молочным соусом (см. с. 73), посыпать тертым сыром или панировочными сухарями и запечь в слабо нагретой духовке.

700 г капусты, 400 г говядины, 1 яйцо, 3 ст. ложки риса, 1 луковица, 50 г свиного сала, 1 ст. ложка тертого сыра или панировочных сухарей, 2 стакана соуса, перец, соль.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

Капусту нарезать соломкой, добавить масло, немного воды, лавровый лист, перец и тушить.! Через 20—30 минут перемешать с томатом-пюре, пассерованными морковью и луком и продолжать тушить до полуготовности. В тушеную капусту положить обжаренный мясной фарш, отварной рис и продолжать тушить до готовности, после чего заправить пассерованной мукой, сахаром, солью, уксусом и довести до кипения.

Свежую капусту можно заменить квашеной, в этом случае уксус не добавлять.

1 кг капусты, 3 ст. ложки топленого масла, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 2 ч. ложки сахара, 200 г говядины, 3 ст. ложки риса, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, специи, соль.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СВИНИНОЙ И КОПЧЕНОСТЯМИ

Нашинкованную соломкой капусту тушить до полуготовности в небольшом количестве бульона. Свинину, полукопченую колбасу, или копченую грудинку, морковь нарезать кубиками, лук репчатый — соломкой и все это последовательно обжарить в глубокой

сковороде до полуготовности, добавив уксус, пассерованные томат и муку. Все перемешать с капустой, добавить соль, специи и тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

1 кг капусты, 150 г полукопченой колбасы или копченой грудинки, 300 г свинины, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, специи, зелень, соль.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

Свеклу варить с добавлением 3 %-ного уксуса. Выемкой или ножом вырезать сердцевину. Мясо говядины пропустить через мясорубку, добавить в него соль, перец, пассерованный лук и заполнить фаршем свеклу.

Приготовить красный соус (см. с. 74), залить фаршированную свеклу и запечь ее в духовке.

4 свеклы, 300 г говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан красного соуса, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, перец, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛЮДА

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

Одинаковые по величине клубни очищенного картофеля промыть, залить горячей водой, посолить и варить при слабом кипении до готовности. Затем слить воду, картофель обсушить в кастрюле на слабом огне в течение 2—3 минут и посыпать его зеленью петрушки или укропа. К картофелю можно подать простоквашу или жареное сало, тертую редьку или нарезанный редис в сметане, сельдь с луком или квашеную капусту с растительным маслом.

8—10 картофелин, зелень, соль.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУСТОЙ И СВИНИНОЙ

Отварить картофель (см. выше). Свинину с реберными косточками нарубить мелкими кусочками и обжарить. Квашеную капусту и репчатый лук также слегка обжарить. Все перемешать и жарить до готовности.

8 картофелин, 700 г свинины, 400 г квашеной капусты, 2—3 луковицы, соль.

КАРТОФЕЛЬНАЯ КАША С САЛОМ

Отварной картофель обсушить, протереть до образования однородной массы. Нарезать кубиками сало (шпик), поджарить его вместе с нашинкованным репчатым луком, а затем перемешать с картофелем.

12 картофелин, 2 луковицы, 150 г шпика, соль.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком и обжарить в масле или на сале (шпик). Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить и положить вместе с грибами в утятницу, долив немного , воды. Добавить соль, лавровый лист, перец, стебли петрушки и тушить на слабом огне до готовности.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно замочить на 1—2 часа, отварить, нарезать и обжарить.

8 картофелин, рОО г свежих или 50 г сушеных грибов, 4 ст. ложки топленого масла или \ 120 г шпика, зелень, специи, соль, k

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С БАРАНИНОЙ /-1

Картофель й морковь, гагрезанные кубиками, обЗкарить/Отдегаьно обжарить небольшие/куски раранины и нашинкованный репчатый лук. Все переМетпать, добавить немного водыд томат-пюре, соль и тушить на слабом огне.

10 картофелин, 600 г баранины, 1 мор-

ковъ, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 ст. ложки свиного жира, соль.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ И САЛОМ

Картофель и морковь, нарезанные кубиками, обжарить в масле. Сало (шпик) и печень нарезать кубиками и обжарить вместе с нашинкованным луком. Все перемешать, добавить воду, соль, специи, томат-пюре и тушить на слабом огне.

10 картофелин, 350 г печени, 200 г шпика, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 ст. ложки топленого масла, специи, соль.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КОНОПЛЕЙ

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить. Смешать с нашинкованным и обжаренным луком, толченой коноплей и посолить. Положить в кастрюлю, добавить растительное масло и запечь в духовке.

12 картофелин, 5 ст. ложек растительного масла, 3 луковицы, 0,5 стакана толченой конопли, соль.

ДРАЧЕНА КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель очистить, залить горячей водой, посолить и варить до готовности. Воду слить, картофель обсушить, истолочь, развести горячим молоком. Когда масса слегка остынет, в нее добавить яйца, масло и хорошо размешать. Сковороду смазать маслом, положить в нее протертый картофель, на поверхность нанести ножом или вилкой рисунок и запечь в духовке.

8 картофелин, 2 стакана молока, 4 яйца, 2—3 ст. ложки масла, соль.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА СО СВИНИНОЙ В ГОРШОЧКЕ

Очищенный сырой картофель натереть, добавить муку, соль, молотый перец, поджаренные кусочки свинины и репчатый лук. Массу перемешать, поместить в глиняный горшочек, смазанный жиром, и запечь в духовке.

8 картофелин, 250 г свинины, 1 луковица, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка жира, перец, соль.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

Сырой картофель натереть на мелкой терке, смешать с мукой, посолить. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить с луком в масле. На сковороду, смазанную жиром, уложить половину картофельной массы, затем грибной фарш и сверху оставшийся картофель. Поставить в духовку для запекания. Через 5—10 минут поверхность картофельной бабки смазать сметаной для образования румяной корочки и запечь до готовности.

Блюдо подать с маслом или сметаной.

10 картофелин, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки жира, 4 ст. ложки сметаны, соль.
Для фарша: 120 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

Клубни картофеля очистить и удалить сердцевину. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным репчатым луком и посолить. Картофелины заполнить фаршем, обжарить, положить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 73) и запечь в духовке. Перед подачей на стол картофель полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с томатом, зелень.
Для фарша: 400 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка свиного жира, соль.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

Крупный картофель в кожуре отварить до полуготовности', очистить, срезать боковую часть. Вынуть сердцевину и вместе с филе сельди пропустить через мясорубку, добавив мелко нарезанный лук, перец, сырое яйцо, немного сметаны. Все перемешать и взбить. Полученным фаршем начинить картофель, уложить его в глубокий противень, смазанный жиром, залить сметаной и запечь в духовке.

12 картофелин, 2 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки сметаны.
Для фарша: 1 сельдь, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, перец.

КАРТОФЛЯНИКИ

Отваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку (или картофельный крахмал), растопленное сливочное масло, яйцо, перец, соль, тщательно перемешать и разделать на небольшие шарикйу. Уложить их на смазанную м^елом сковороду и запечь в духовку.

Готовые йартбфдяники заправить сметаной^ или\£ливочным маслом с п^5д^к*феннь1м луком и прогреть" на огне 1ктечение 5—7 минут.

12 картофелин, 0,5 стакана >я(ра.х мала или 0,75 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, перец, соль.
Для заправки: 0,75 стакана сметаны или 3 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕЧЕНЬЮ

Картофель отварить в кожуре, очистить, вынуть сердцевину. Печень нарезать тонкими брусочками, лук — полукольцами, сало — мелкими кубиками, все обжарить, посолить и начинить картофелины. Затем залить их сметанным соусом с луком (см. с. 73) и тушить на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол картофель посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

8—9 картофелин, 1 стакан сметанного соуса с луком, зелень, соль.
Для фарша: 200 г печени, 40 г шпика, 1 луковица, соль.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ

Отваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку и перемешать. Приготовить фарш: сваренные вкрутую яйца мелко нарубить и смешать с обжаренным репчатым луком.

На картофельную массу слоем 2 см положить фарш, завернуть в виде рулета и переложить на смазанный жиром противень или сковороду. Рулет смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, проколоть в 3—5 местах и запечь в духовке до образования румяной корочки. Готовый рулет нарезать и подать с соусом — сметанным, луковым или грибным (см. с. 73).

10 картофелин, 1 ст. ложка жира, 2 ч. ложки муки, 2 ч. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 стакан соуса, соль.
Для фарша: 3 яйца, 1—2 ст. ложки топленого сала, 2 луковицы.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Натереть сырой картофель отжа'гцХдобавить муку, соль, перец, яяцо и перемешать. Полученную массу выложить ложкой в виде лепешек на сильно разогретую сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые оладьи подать со шкварками.

Картофельные оладьи можно зафаршировать грибами, яйцами, рыбой или мясом. В этом случае подготовленную картофельную массу разделать в виде лепешек, выложить их на сильно разогре-

тую сковороду, на каждую положить фарш, сверху закрыть картофельной массой и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Оладьи, фаршированные грибами, залить сметаной, а рыбой или мясом — маслом и поставить в духовку на непродолжительное время. Подать со шкварками и толченым чесноком.

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 2—5 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 80 г щпика, перец, соль.

Грибной фарш. Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 часа. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук, грибной бульон, чтобы фарш был сочным, и перемешать.

30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, 0,25 стакана грибного бульона, соль.

Мясной фарш. Мякоть свинины пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, соль, перец и все перемешать.

400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

Рыбный фарш. Филе рыбы пропустить через мясорубку и "обжарить. Репчатый лук нашинковать и спассеровать. Вареные грибы мелко нарубить и обжарить. Все перемешать, добавив рубленые яйца, соль, перец.

250 г филе рыбы, 15 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Фарш из яиц. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить, перемешать с поджаренным репчатым луком, посолить.

4 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

Натертый сырой картофель отжать, посолить, разделать в виде лепешек и положить на них грибной фарш (см. предыдущий рецепт), сделать клецки продолговатой формы и обжарить. Клецки переложить в утятницу, залить сметанным соусом (см. описание на с. 73) и тушить в течение 20—30 минут.

10 картофелин, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан сметанного соуса, соль.

Для фарша: 30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, 0,25 стакана грибного бульона, соль.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-МИНСКИ

Сырой картофель натереть на терке, посолить. Подготовленную массу выложить ложкой в виде лепешек на сильно разогретую сковороду и обжарить с обеих сторон. Готовые оладьи положить в утятницу, смазанную маслом, переложить их свиным фаршем, заправленным солью, перцем, мелко нарубленным чесноком, и поставить в духовку на 15—20 минут.

12 картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль-

Для фарша: 400 г свинины, 4 зубчика чеснока, перец, соль.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ

Натертый сырой картофель отжать, добавить муку, соль и перемешать. Из полученной массы сформовать клецки продолговатой формы, начинить их мясным фаршем (см. описание в рецепте «Картофельные оладьи») и обжарить в масле.

Подготовленные клецки переложить в утятницу, залить сметаной и поставить в слабонагретую духовку на 20—25 минут.

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 0,5 стакана сметаны, соль.

Для фарша: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ

Натертый сырой картофель отжать, добавить яйца, соль и перемещать. Из картофельной 'массы сделать небольшие шарики, заполнить их мясным фаршем (см. описание на'с. 60), запанировать в муке, смочить в яйце, затем запанировать в сухарях и обжарить. Крокеты положить в утятницу, полить маслом и тушить до готовности.

Перед подачей на стол картофельные крокеты полить сметаной.

12 картофелин, 2 яйца, 4 ст. ложки топленого сала, 3 ч. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Для фарша: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЫ, ТУШЕННЫЕ СО СВИНЫМ САЛОМ

Натертый сырой картофель смешать с мукой, посолить и выпечь блины. Сало (шпик) нарезать мелкими кубиками и поджарить с репчатым луком. Блины переложить салом, луком и поставить в духовку на непродолжительное время.

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 200 г шпика, 2 луковицы, соль.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Половину нормы картофеля очистить и натереть. Оставшийся картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, смешать с сырым тертым картофелем, посолить и разделать на лепешки. Говядину отварить, пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, добавить соль. Приготовленный фарш завернуть в лепешки, придав им овальную форму. Зразы обжарить с обеих сторон на сале.

12 картофелин, 300 г говядины, 120 г шпика, 2 луковицы, соль.

ПАМПУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель отварить в кожуре, охладить и очистить. Пропустить через мясорубку, затем добавить соль, яйцо, муку и вымешать до однородной консистенции. Подготовленную массу раскатать до толщины 2 см. Полученный слой теста нарезать ромбиками и обжарить.

Готовые пампушки полить маслом или сметаной.

12 картофелин, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 0,5 стакана сметаны, соль.

ЛЕПЕШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С САЛОМ

Натертый сырой картофель слегка отжать, добавить муку, соль, яйцо, жареный лук и перемешать. Приготовить фарш: сало (шпик) нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить вместе с мелко нарубленным репчатым луком. Из картофельной массы сделать лепешки, на середину которых уложить фарш. Края лепешек завернуть и придать им форму язычков. Лепешки обжарить и довести до готовности в духовке. Подать горячими, полив сверху свиным жиром.

10 картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек жира, соль.

Для фарша: 80 г шпика, 2 луковицы.

ПИРОЖКИ БЕЛОРУССКИЕ С МЯСОМ

Сырой картофель натереть, отжать, добавить муку, соль, тщательно вымешать и сформовать лепешки. Мясо пропустить через мясорубку и смешать с поджаренным репчатым луком, заправить маслом, посолить. Фарш завернуть в лепешки, придать им овальную форму. Пирожки обжарить в большом количестве жира и подать к столу горячими.

*

12 картофелин, 0,5 стакана муки, жир, соль.

Для фарша: 250 г говядины, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла.

ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

Отварной картофель в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить муку, яйцо, соль и перемешать. Массу разделать на круглые лепешки, положить на них фарш, завернуть в виде пирожков, запанировать в муке и обжарить. Подать в горячем виде с маслом.

13 картофелин, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки топленого масла, соль.

Мясной фарш. Отварную говядину пропустить эез мясорубку, перемешать ее спассерованным луком, добавит}» соль\и заправить маслом

350 г говядины, 1 луковица, 1 < ложка масла, соль.

Фарш из субпродуктов. VlerKoe, сердце отварить! печень обжарить и пропустить через мясорубку, добавить соль и1смешать со опассерованным лукрм.

150 г печени, 200 г сердца, 100 легкого, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.* I

Фарш из капусты. Свежую капусту и репчатый! лук мелко нарезать и отдельно обжарить. Все перемешать, добавив сырое яйцо, соль.

250 г капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, соль.

ГРЕНКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Сваренный в кожуре до полуготовности картофель очисдитъ, пропустить через мясорубку, посолить. /

Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на'3—4 часа. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1—1,5 ч^аса. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и мелко нарубить. Добавить поджаренный репчатый лук, грибной бульон, чтобы фарш был сочным, и перемешать. Смешать с картофельной массой, добавив сырое яйцо. Раскатать на столе, посыпанном мукой, до толщины 1 см, нарезать на отдельные полоски в виде жгутов диаметром 3—4 см и обжарить в масле до золотистого цвета. Отдельно к гренкам подать грибной соус (см. с. 73).

12 картофелин, 20 г сушеных грибов, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан грибного соуса, соль.

ХВОРОСТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Отварной картофель пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу тонко раскатать, нарезать в виде ромбиков, в середине которых сделать надрез. Жарить во фритюре. Отдельно подать молоко, сметану.

б—*7 картофелин, 3 стакана муки, 1—^-лцид, 0,5 стакана растительного масла^ерл ь.*

САШНЙ\БЕЛОРУССКИЕ С ТВОРОГОМ

Отваренныич^ кожуре^кйртофель очистить и истолочь<добавив муку, яйцо, соль, хорошо размешать и разделать в/йиде/Яепешек. На середину лепешек положить фарш из творога, смешанного с сырым яйцом, и ааверЦуть края. Сашни запанировать в муке, затем обжарить с/обеих сторон на масле. Подать /в горячем виде с маслом или е/метаной.

10 картофелин/\ СТJ ложек муки, 1 яйцо, 4 ст. ложки еливочного масла или 3 ст. ложки сметаны, соль. Для фарша: 200 г творога, 1 яйцо.

БЕЛОРУССКАЯ КОПЫТКА

В натертый сырой картофель добавить муку, соль и перемешать. Полученное тесто раскатать на полоски, разрезать их на кусочки длиной 2—3 см и запечь в духовке на противне, смазанном жиром. Выпеченные изделия подать с жареным луком и салом.

12 картофелин, 0,5 стакана муки, 1 луковица, 200 г шпика, соль.

ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СМЕТАНОЙ

В натертый сырой картофель добавить муку, яйцо, соль и перемешать. Мясо пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, поджаренный лук, соль и перемешать. Картофельную массу разделать на небольшие лепешки, на середину положить фарш и соединить края. Изделия отварить в подсоленной воде и подать со сметаной.

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 луковица, соль.

Для фарша: 350 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, соль.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

Нарезанный кубиками картофель обжарить до полуготовности, затем смешать с отваренными грибами и жарить до готовности. Добавить поджаренный репчатый лук, муку, перец, сметану, перемешать, закрыть сковороду крышкой и поставить на 5—10 минут в духовку.

7—8 картофелин, 400 г грибов, 2—3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 0,3 стакана топленого масла, 0,5 стакана сметаны, перец, соль.

ДРАНИКИ С МОЧЕНОЙ БРУСНИКОЙ

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями. В полученную массу добавить соль, муку, все перемешать и жарить, как оладьи. Бруснику моченую отделить от сока. Сок прокипятить с сахаром, опустить в него бруснику и подать к драникам.

12 картофелин, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 0,75 стакана сахара-песка, 200 г моченой брусники, соль.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ И ОВОЩЕЙ

ГРИБЫ СВЕЖИЕ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ И САЛОМ

Грибы очистить, ошпарить кипятком, промыть, нарезать и поджарить на сале (шпик). Добавить пассерованный лук, соль и выдержать на огне до готовности.

450 г грибов, 1 луковица, 100 г шпика, соль.

ШАМПИНЬОНЫ ЖАРЕНЫЕ

У шампиньонов очистить ножки, снять со шляпок тонкую пленку. Грибы промыть, нарезать, обжарить на масле, посолить и смешать с пассерованным луком. Готовые грибы подать к столу с отварным картофелем.

200 г шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, 1—2 луковицы, соль.

БИТОЧКИ ГРИБНЫЕ

Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть, опустить в кипящую воду на 2—3 минуты и дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком. Добавить яйцо, соль и перемешать. Из полученной массы сформовать биточки плоско-округлой формы, запанировать в сухарях и обжарить. Подать с картофельным пюре.

500 г грибов, 40 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Свежую капусту нашинковать. Мякоть свинины нарезать кусоч-'

ками весом 30—40 г и обжарить до образования румяной корочки. Репчатый лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать до полуготовности. Все положить в глиняный горшочек, добавить уксус, томат, сахар, специи, соль, пассерованную на масле и разведенную водой муку и тушить до готовности.

/ кг свежей капусты, 2 ст. ложки свиного жира, 300 г свинины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, специи, соль.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Сырую очищенную морковь нарезать крупными кубиками, добавить сливочное масло, немного воды и тушить. За 15 минут до готовности добавить дольки яблок, сахар, соль.

7 шт. моркови, 4 яблока, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Свежую капусту нашинковать. Добавить пропущенное через мясорубку мясо говядины, пассерованный репчатый лук, отваренный до полу готовности рис, соль, специи и тщательно перемешать. Сформовать голубцы овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить, уложить в жаровню, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 73) и тушить до готовности.

500 г свежей капусты, 2 ст. ложки риса, 300 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 стакана сметанного соуса с томатом, специи, соль.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем разобрать его на листья, слегка отбить. Протертый отварной картофель смешать с поджаренным луком и мелко нарубленным вареным яйцом. Полученный фарш положить на капустные листья и завернуть их в виде конвертов. Голубцы обжарить, залить сметанным соусом с томатом (см. описание на с. 73) и тушить на слабом огне 30—40 минут.

800 г капусты, 4—5 картофелин, J яйцо, 2 луковицы, 3 ст. ложки мае ла, 2 стакана сметанного соуса с то матом, соль.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

Очистить кочан капусты, вырезать кочерыжку и в подсоленной воде отварить до полуготовности. Разобрать кочан на листья и слегка отбить черешки.

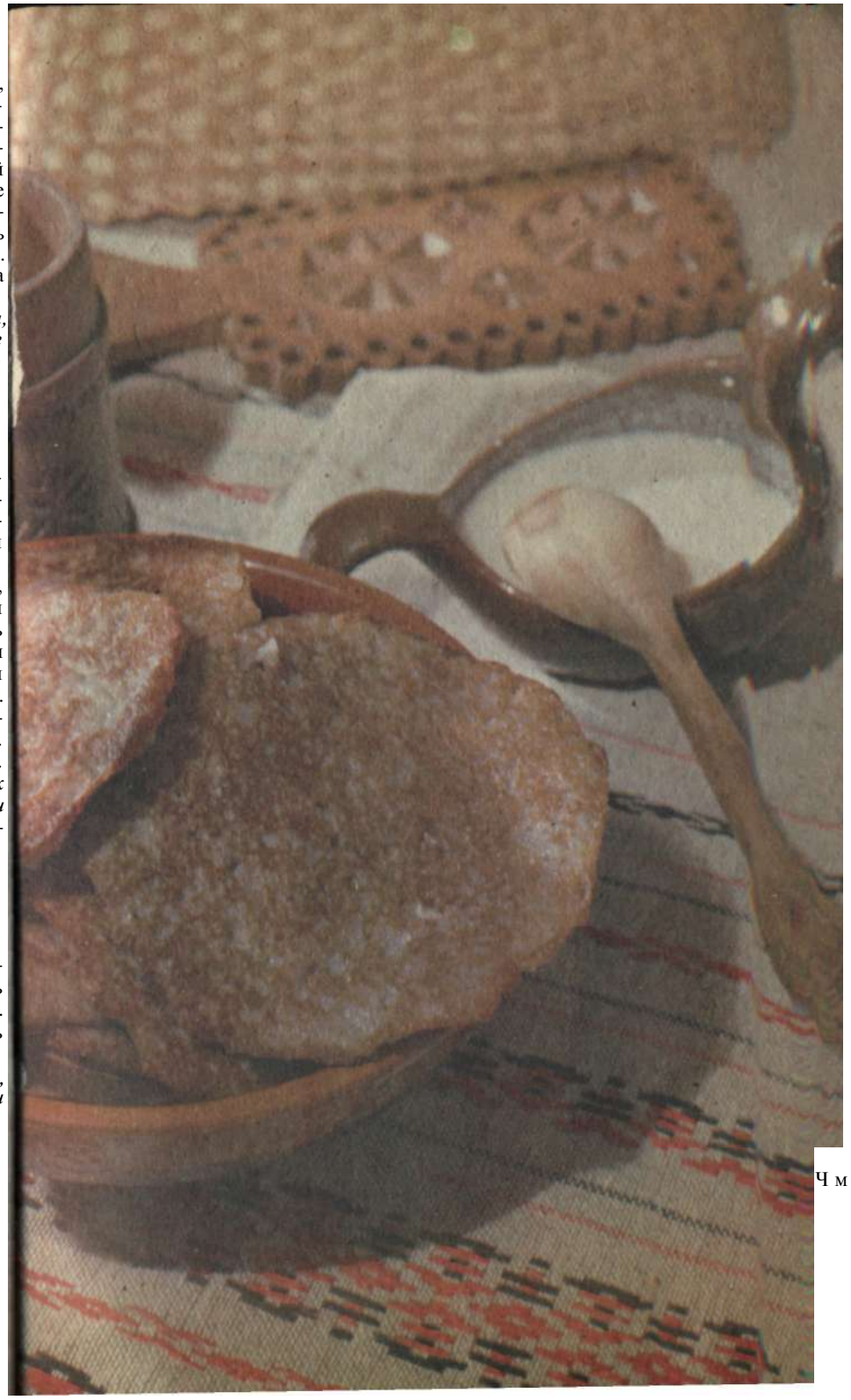
Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с нашинкованным поджаренным луком, посолить и' обжарить. Полученный фарш положить на капустные листья и завернуть их в виде конвертов. Голубцы обжарить, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 73) и тушить 30—40 минут.

500 г свежей капусты, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль.

МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

Морковь нарезать ломтиками, добавить сахар, соль и обжарить до образования румяной корочки. Затем добавить сметану и запечь в духовке.

3—4 моркови, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.



Драники

Печень, фаршированная по-гомельски

Яйца, фаршированные сельдью

Мясо и мясные продукты, рыба, молоко являются основными источниками полноценного белка в питании человека.

Жир рыбы богат витаминами A, D, E, а также микроэлементами, в том числе йодом.

По содержанию и качеству белка рыба почти не уступает мясу. Мясо рыбы очень легко переваривается и усваивается в организме человека.

Салат белорусский

Бульон с колдунами

Овощи и фрукты являются регуляторами пищеварения, они повышают усвоение и биологическую ценность большинства продуктов.

Морковь — важнейший источник каротина. Она оказывает благоприятное воздействие на весь процесс обмена веществ, который протекает в организме человека.

Для сохранения витамина С в овощах их следует закладывать при варке в кипящую воду и варить в посуде с плотно закрытой крышкой.

Все приправы нужно класть в пищу перед окончанием варки или тушения.

Чтобы обогатить суп витаминами, нужно добавить в него, перед тем как снять с огня, немного сока моркови, помидоров, капусты.

Свежеприготовленный суп будет иметь более приятный вкус и запах, если он постоит еще 10 минут.

Холодник

Капуста фаршированная

Ранозаживляющее действие капусты и ее сока объясняется наличием витамина U. Поэтому капустный сок рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях.

Манная крупа и рис отличаются низким содержанием клетчатки, поэтому они используются в диетическом питании.

В гречневой крупе витамина Bi в 5 раз больше, чем в манной, и в 2 раза больше, чем в перловой. По содержанию Вг гречневая крупа значительно превосходит остальные крупы.

Творог характеризуется высокой биологической ценностью. 200—300 г творога полностью обеспечивают суточную потребность в незаменимых аминокислотах и солях фосфора и кальция, необходимых для организма человека.

Картофельная бабка

Шницель по-гродненски

Яичница с колбасой

В зависимости от возраста, пола и производственной нагрузки человек должен ежедневно получать 1—1,5 г белка на 1 кг веса тела.

Яйца отличаются высокой питательностью и хорошо перевариваются. Они содержат много полноценного белка и жира, богаты витаминами A, D и группы B, железом, фосфором и кальцием.

Чтобы печень стала более мягкой, нужно перед жареньем подержать ее немного в молоке.

Если добавить в мясной фарш немного тертого картофеля или сметаны, котлеты будут мягче и пышнее.

Котлеты будут более вкусными и сочными, если при разделке положить в середину каждой из них кусочек масла.

Жареное мясо получится более нежным, если за час до приготовления смазать его горчицей, а затем обмыть.

Картофель, тушенный с мясом (в горшочке)

Картофель, тушенный с печенью и салом

Картофель, фаршированный печенкой

Рулет из свинины

Блины со шкварками

Молоко и молочные продукты незаменимы в питании человека. В молоке есть все необходимые для организма человека пищевые вещества, витамины A, D, E, K, B_1, B_2, B_6, B_{12}, C, PP, H.

Блинчики будут намного вкуснее, если в тесто прибавить взбитый белок.

Тесто легче раскатывается, если оно полежит 30—40 минут после приготовления.

Большое количество сахара в мучных изделиях придает им излишнюю твердость.

Тесто нужно ставить в теплое, но не слишком жаркое место, иначе оно быстро подойдет, а потом в печи опустится, и пирог или кекс получится плоским.

Чтобы кислое дрожжевое тесто было пышным, все продукты, добавляемые в него, должны быть достаточно теплыми.

Мачанка с блинами

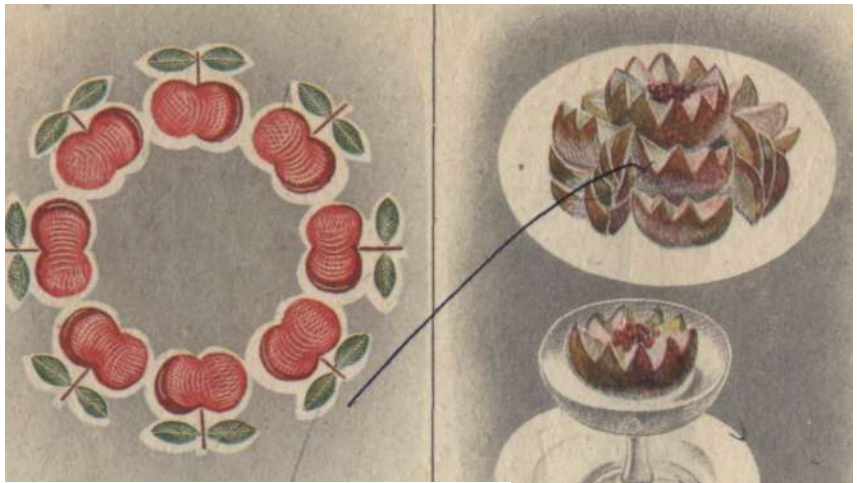
Значение огурцов в питании определяется не их калорийностью, а разносторонним действием на организм человека. Они возбуждают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков, улучшают усвояемость пищевых веществ.

Огурцы возбуждают аппетит, усиливают отделение желудочного сока (особенно соленые и маринованные), обладают желчегонным действием, способствуют усвояемости жиров, белков и других составных частей пищи.

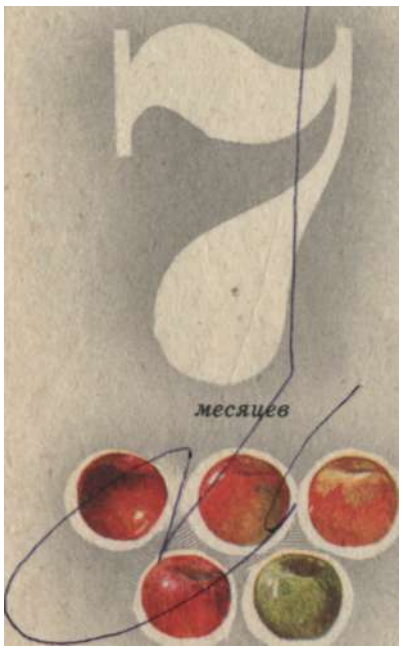
Лучшими сортами для засола считаются Должик, Нежинский, Вязниковский, Берлизовский, Чернобривец. Огурцы, предназначенные для соления, обязательно должны быть свежими, зелеными, не переросшими, с мелкими семенами, иметь твердую и упругую консистенцию.

По своему составу грибы близки к мясу, поэтому их и называют «растительным мясом». В сухом веществе грибов 40 процентов белков. Вместо обычного в растениях крахмала в грибах содержится гликоген — животный крахмал. В грибах есть жиры и сахар.

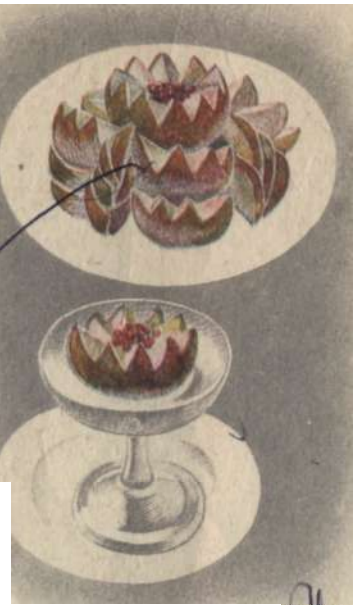
Сыр клинковый



Можно сохранять ***до***



Яблоки сорта Белорусский синап, Пепин шафранный, Бабушкино, Лошицкое, Несравненное, Стойкое



Яблоки, печенные с ягодами

Яблоки — один из наиболее ^боЬатых источников пектиновых веществ. В них найдено около 30 микроэлементов, в том числе такие важные для человека, как кобальт, медь, марганец, цинк, молибден и др.

Яблоки осенне-зимних и зимних сортов (Антоновка обыкновенная, Бабушкино, Осеннее полосатое и др.), которые имеют виннокислый вкус и плотную консистенцию мякоти, можно использовать для мочения.

Пряные и вкусовые растения играют большую роль в приготовлении вкусной и питательной пищи. Их аромат и острый вкус способствуют возбуждению аппетита, улучшают переваримость пищи. Эти растения употребляются также в научной и народной медицине. Например, укроп расширяет кровеносные сосуды, понижает кровяное давление, усиливает выделение желчи, расслабляет спазмы кишечника.

Медуха

МУЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

УШКИ

Замесить тесто на кислом молоке с добавлением соды, яйца и сахара, тонко раскатать, разрезать на ромбики. Противополржные концы ромбиков соединить и защипать. Ушки выпечь в духовке на противне, смазанном жиром.

Подать в горячем виде, отдельно сметану, смешанную с сахаром и протертыми ягодами.

2 стакана муки, 1 яйцо, 0,75 стакана кислого молока, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки топленого масла.

ВАРЕНИКИ С МАКОМ

Муку просеять, насыпать на стол горкой, сделать углубление, добавить молоко, топленое масло, яйцо, соль. Замесить тесто и оставить его на полчаса для набухания клейковины. Когда тесто станет эластичным, сделать из него жгуты диаметром 2—2,5 см, разрезать на небольшие куски, раскатать, положить на них начинку, завернуть в виде полумесяца и защипать края.

Приготовление начинки. Мак просеять, промыть несколько раз в теплой воде, прокипятить, откинуть на густое сито или марлю, охладить, перемешать с сахаром и растереть в ступке.

Вареники, начиненные маком, отварить в кипящей подсоленной воде. Подать со сметаной или сливочным маслом.

2 стакана муки, 1 ст. ложка молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка топленого масла, 1,5 стакана мака, 1 стакан сахара-песка, соль.

4 Зак. 3758

БЛИНЫ (НА ОПАРЕ)

Приготовить опару, для чего влить в посуду две трети нормы подогретого до 40 °С молока или воды, развести дрожжи, всыпать половину нормы муки, размешать до однородной консистенции, накрыть и поставить в теплое место на 1—1,5 часа.

Когда опара подойдет, добавить сахар, соль, яичные желтки, растительное масло или маргарин, оставшуюся муку, подогретое до 40 °С молоко и хорошо вымешать. Когда тесто поднимется, его следует вымесить и снова поставить в теплое место. После подъема тесто еще раз вымесить, добавив взбитые белки, и выпекать.

1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока или воды, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

БЛИНЫ С МАКОВЫМ СОУСОМ

Приготовить блины на опаре (см. описание выше). Мак промыть в теплой воде, залить кипятком, проварить, тщательно растереть с сахаром, добавив горячее молоко. Готовые блины подать с маковым соусом.

1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока или воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, 20 г дрожжей, 1 яйцо, соль.

Для соуса: 6 ст. ложек мака, 4 ст. ложки сахара, 0,25 стакана молока.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

Приготовить опару (см. выше). После подъема теста добавить соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло, гречневую муку, размешать, влить подогретое до 40—45 °С молоко, дать тесту подойти и добавить взбитые белки. Выпечь блины, подать с творогом, растертым со сливочным маслом.

1,5 стакана гречневой муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 20 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, соль.

БЛИНЫ СКОРОСПЕЛЫЕ

Муку, яичные желтки, соль, растопленное сливочное масло хорошо перемешать и развести кислым молоком. Белки хорошо взбить и добавить в тесто.

Соду развести в стакане воды, добавить несколько капель лимонной кислоты («погасить»), влить в тесто перед выпечкой блинов, размешать и выпекать.

1,5 стакана муки, 2 стакана кефира, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, лимонная кислота, соль.

БЛИНЧИКИ

Яйца, сахар, соль, муку и половину нормы молока вымешать до однородной консистенции, влить оставшееся молоко и перемешать. Выпекать блинчики лучше на небольших сковородах, смазанных топленым салом или сливочным маслом.

1,25 стакана муки, 2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сала или масла, соль.

БЛИНЧИКИ С ОВОЩАМИ

Выпечь блинчики (см. предыдущий рецепт), положить на них фарш, завернуть края в виде прямоугольника и обжарить.

Приготовить фарш.: свежую капусту, морковь и лук нарезать соломкой. Капусту поджарить до готовности, смешать ее *j(,* пассерованными морковью и луком, добавить вареное рубленое яйцо и посолить.

0,5 среднего кочана капусты, 4 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, соль.

БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Выпечь блинчики (см. выше). Квашеную капусту отжать (кислую предварительно промыть), мелко нарубить и жарить до готовности. Сушеные грибы отварить, промыть, нашинковать, обжарить с нарезанным луком, добавить руб-1 леное яйцо, соль и перемешать с капустой. На середину блинчика! положить фарш, завернуть края в виде прямоугольника и обжарить в масле. Подать со сметаной.

400 г квашеной капусты, 20 г су-1 шеных грибов, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, соль.

БЛИНЧИКИ-ВЕРЧИКИ

Выпечь блинчики (см. рецепт «Блинчики»).

Начинить творогом, протертым с сахаром и яйцом, завернуть в виде рулета и положить на сковороду с толстым дном. Сверху залить сметаной, смешанной с подогретым маслом, закрыть крышкой и запекать в духовке в течение 20—30 минут.

200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка, сахара, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки масла.

БЛИНЧИКИ ХРУСТЯЩИЕ

Выпечь блинчики (см. рецепт «Блинчики»). Творог протереть с сахаром и яйцом, добавить промытый и ошпаренный изюм и перемешать. Фаршем начинить блинчики, завернуть их в виде конвертов, смочить в разведенном молоком яйце и запанировать в сухарях. Поджарить на растопленном масле или маргарине до образования румяной корочки.

160 г творога, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей, по 1 ст. ложке масла и молока, 3 ч. ложки изюма.

БЛИНЧИКИ ОВСЯНЫЕ

Геркулес положить в кастрюлю, залить водой, дать закиснуть, после чего процедить, а мезгу промыть. На полученном овсяном молочке приготовить жидкое тесто, добавив овсяную или пшеничную муку, яйцо, сахар, и выпечь блинчики.

Готовые блинчики переложить пассерованным луком и прогреть слабо нагретой духовке приерно 5 минут.

2 стакана геркулеса, 6 стаканов воды, Г стакан муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

БЛИНЧИКИ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

Приготовить жидкое пресное тесто и выпечь из него блинчики (см. с. 66).

Очищенную морковь мелко нашинковать и тушить со сливочным маслом до готовности. Перемешать с перебранным, промытым в теплой воде, обсушенным изюмом и сахаром.

На выпеченные блинчики положить фарш, завернуть их в виде конвертов, обжарить и поставить в духовку на 5—6 минут.

Готовые блинчики посыпать сахарной пудрой, отдельно подать сметану.

в шт. моркови, 60 г изюма, 4 ч. ложки сахара, 2,5 ложки масла, 2 ч. ложки сахарной пудры, 0,5 стакана сметаны. '• •

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

В теплом молоке или воде растворить сахар, соль и дрожжи, добавить муку, яйца, хорошо перемешать и поставить в теплое место для брожения на 2,5—3 часа. Яблоки нарезать мелкими ломтиками и положить в тесто перед выпечкой.

Для выпечки оладий столовую ложку опустить в жир, затем осторожно взять тесто с края посуды и выложить на сковороду с разогретым жиром. Оладьи обжарить с обеих сторон. Готовые оладьи можно подать с маслом, сметаной или медом.

Оладьи с яблоками можно жарить во фритюре.

1,5 стакана муки, 2 яблока, 1 яйцо, 1,5 стакана молока, 10 г дрожжей, 3 ст. ложки жира, 1 ч. ложка сахара, соль.

КАША ПО-ВИТЕБСКИ

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, протереть через сито или тщательно размять, развести горячим молоком, добавить промытую сваренную перловую или ячневую кашу, перемешать и поставить в духовку на 30—40 минут.

Готовую кашу подать со сливочным маслом.

/ стакан перловой или ячневой крупы, 6 картофелин, 1 стакан молока, 4 ст. ложки масла, соль.

КАША-ГЛАЗАТКА

Горох замочить в холодной воде на 3—4 часа. Отдельно из перловой крупы сварить густую кашу, добавить разбухший горох и поставить для упревания в слабо нагретую духовку на полтора часа. Подать со шкварками из свиного сала или с растительным маслом.

0,5 стакана перловой крупы, 0,5 стакана гороха, 1,5 стакана воды, 80 г сала (шпик) или 4 ст. ложки масла, соль.

ПЕЛЮХИ

Из гречневой муки замесить густое тесто с добавлением яйца и молока (воды), тонко раскатать, нарезать ромбиками, отварить их в подсоленной воде или бульоне и откинуть на дуршлаг. Готовые пелюхи полить растопленным сливочным маслом или салом.

2 стакана гречневой муки, 1 яйцо, 0,75 стакана молока или воды, масло или сало для поливки, соль.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Гречневую крупу перебрать, промыть и слегка поджарить, помешивая на сковороде. В кипящую воду добавить соль, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до загустения.

После этого кастрюлю закрыть

крышкой и поставить в слабо нагретую духовку для упревания. Готовую кашу заправить луком, поджаренным на сале (шпик), перемешать и заполнить ею свиную кишку.

Приготовленную колбасу обжарить и подать в горячем виде, полив маслом.

2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла, 200 г шпика, 1 луковица, 50 см свиной кишки, соль.

ГРВЧАНИКИ С ЛУКОМ

Из гречневой муки приготовить густое тесто с добавлением яйца и молока.

Тесто раскатать толщиной 0,2 см, вырезать большие кружки, смазать края взбитым яйцом, положить сверху пассерованный зеленый лук, края соединить и защипать. \

Гречаники отварить в подсоленной воде и подать с маслом, переложив их пассерованным зеленым луком.

2 стакана гречневой муки, 2 яйца, 0,75 стакана воды или молока, 500 г зеленого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

Очищенную морковь натереть на терке с мелкими отверстиями. В посуду положить часть масла, подготовленную морковь, сахар, соль и поставить тушить на слабом огне. Затем добавить горячее молоко, оставшуюся часть масла, довести до кипения и засыпать манную крупу, проварить до загустения и поставить в духовку на 10—15 минут.

Подать в горячем виде со сливочным маслом.

0,75 стакана манной крупы, 3,5 стакана молока, 3 моркови, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

МАННИК

Манную крупу просеять, добавить кефир, соль, яйцо, сахар; перемешать и оставить на 2 часа для набухания. Затем всыпать соду, хорошо вымесить, вылить на смазанную жиром горячую сковороду или в форму и запечь в духовке. Готовое блюдо полить сметаной или растопленным маслом.

1 стакан манной крупы, 1 бутылка кефира, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, 4 ст. ложки сметаны или сливочного масла, соль.

ЗРАЗЫ МАННЫЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Чернослив перебрать, промыть, слегка отварить, удалить косточки, мякоть измельчить и добавить сахар. Сварить манную кашу на молоке с добавлением воды. В охлажденную до 60° кашу добавить желток, взбитый белок и хорошо вымешать. Из полученной массы сделать лепешки толщиной примерно 1 см, на середину положить чернослив, соединить края и придать овальную форму. Зразы обвалять в сухарях и обжарить.

Подать в горячем виде со сметаной.

1 стакан манной крупы, 160 г чернослива, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 2,5 стакана воды, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.

СЫРНИКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

Творог растереть, добавить яйцо, сахар, соль, муку и перемешать. Из приготовленной массы сформовать лепешки, обжарить их с одной стороны. В середине каждой сделать углубление и влить сметану.

Сырники запечь в духовке, а при подаче на стол полить сметаной.

0,5 кг творога, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, 0,5 стакана сметаны, соль.

ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

Творог хорошо растереть, добавить муку, яйцо, сметану, сахар, соду, соль и хорошо перемешать, чтобы не осталось комков. Полученную массу раскатать тонким лсгутом и нарезать ровными кусочками длиной 8—10 см. Жарить во фритюре до золотистого цвета. Готовые батончики посыпать сахарной пудрой. Отдельно можно подать ягодный или фруктовый кисель.

0,5 кг творога, 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 3 ст. ложки сахарной пудры, жир, соль.

ЖУР ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Геркулес засыпать в кастрюлю, залить кипяченой водой, добавить корочку черного хлеба и поставить в теплое место для закисания. Разбухшие хлопья процедить через сито. Мезгу промыть и снова процедить. Получившееся овсяное молочко хорошо размешать, посолить и варить до загустения, помешивая.

Жур подать с обжаренным на сале репчатым луком и отварным картофелем.

1 стакан геркулеса, 4 стакана воды, 12 картофелин, 150 г сала (шпик), 2 луковицы, соль.

ОМЛЕТ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Яйца взбить, добавить муку, соль, молоко и хорошо размешать. Сало нарезать брусочками, обжарить и залить яичной смесью. Жарить сначала на плите, а затем довести в духовке до готовности.

8 яиц, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 200 г шпика, соль.

ОМЛЕТ С КРЕСТЬЯНСКОЙ КОЛБАСОЙ

Яйца размешать с молоком или водой, посолить, залить обжаренную колбасу и запечь.

8 яиц, 0,5 стакана молока или воды, 150 г крестьянской колбасы, 1 ст. ложка масла или маргарина, соль.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

Обработанные свежие грибы обжарить на масле и перемешать с пассерованным репчатым луком. Из смеси яиц и молока приготовить омлет, посолить. Грибной фарш завернуть в омлет и обжарить.

0,5 кг грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки топленого масла, 8 яиц, 1 ст. ложка молока, соль.

ЯИЧНИЦА С КРЕСТЬЯНСКОЙ КОЛБАСОЙ

Вареную крестьянскую колбасу нарезать кружочками, обжарить на сковороде с двух сторон, затем осторожно вылить на нее яйца, не разрушая желтков, посолить и запечь в духовке.

8 яиц, 200 г крестьянской вареной колбасы, 1 ст. ложка жира, соль.

ОМЛЕТ БЕЛОРУССКИЙ

Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить с добавлением лука. Яйца размешать в молоке, посолить, залить обжаренное с луком сало и запечь в духовке.

8 яиц, 0,5 стакана молока. 80 г сала, 1 луковица, соль.

МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ

Приготовить *опорное тесто.* Воду нагреть до температуры 30—36°; растворить в ней дрожжи и всыпать половину муки. Подготовленную опару оставить в теплом месте на 45—60 минут. Когда объем опары увеличится в полтора-два раза и она начнет понем-

ногу опускаться, добавить соль, сахар, маргарин, остальную муку и замесить тесто. Оно должно быть вымешано до однородной консистенции и не прилипать к рукам. После вымешивания тесто поставить для брожения в теплое место на полтора-два часа. Окончание брожения узнается так же, как и у опары, т. е. по начинающемуся оседанию теста.

Готовое тесто выложить на стол, посыпанный мукой, разделить на кусочки и придать им форму шариков, которые оставить на 5—8 минут, чтобы тесто немного подошло. После этого шарики раскатать в виде круглых лепешек толщиной до 1 см и положить на них фарш (см. описание ниже). Края лепешки соединить и защипать, придавая ей овальную форму.

Пирожки с фаршем смазать растительным маслом, уложить швом вниз на противень, предварительно смазанный растительным маслом, на расстоянии 1,5 см один от другого и поставить на 15—20 минут в теплое место для подъема. После этого пирожки смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке 10—15 минут. Готовые пирожки смазать сверху растопленным сливочным маслом.

Для теста (на 10 пирожков): 2,5 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки маргарина, 10 г дрожжей, 0,75 стакана воды, 1 яйцо, соль.

ПИРОЖКИ ЖАРЕНЫЕ

Дрожжи развести в теплой воде или молоке, положить масло или маргарин, яйцо, сахар, соль, всыпать всю муку, хорошо вымесить и дать тесту дважды подойти.

Готовое тесто разрезать на куски весом примерно 40—50 г, придать им' форму шариков и дать немного подняться. Затем шарики раскатать в виде лепешек толщиной 0,5—1 см, положить на них фарш, соединить края, защипать и оставить на непродолжительное время для подъема.

Жарить в большом количестве топленого или растительного масла.

Для теста (на 10 пирожков): 1,5 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки масла или маргарина, 10 г дрожжей, 1 яйцо, 0,75 стакана молока или воды, растительное масло, соль.

Фарш из картофеля. Отваренный картофель протереть, добавить пассерованный репчатый лук, рубленые крутые яйца, сливочное масло и перемешать.

3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 луковицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка жира, соль.

Фарш из капусты. Мелко нарезанную свежую капусту ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать и прожарить, помешивая, в течение 10—15 минут. Добавить мелко нарубленные вареные яйца, соль и перемешать.

400 г свежей капусты, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, соль.

Фарш из грибов. **Сушеные грибы** тщательно промыть в теплой воде и замочить в холодной на 2—3 часа, а затем сварить в этой же воде без добавления соли и процедить. Отваренные грибы промыть и пропустить через мясорубку. Измельченные грибы обжарить, добавить пассерованный лук, соль, перец, белый соус (см. с. 74) и все перемешать.

100 г сушеных грибов, 0,5 луковицы, 0,25 стакана белого соуса, 1 ч. ложка жира, перец, соль.

Фарш из лука. Репчатый лук спассеровать, сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, все перемешать и посолить.

4 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Фарш из моркови и риса. Очищенную морковь пропустить через мясорубку и тушить до готовности. Сварить рассыпчатый рис. В тушеную морковь добавить соль, сахар, рубленые вареные яйца, рис и все перемешать.

2 моркови, 0,5 стакана риса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, соль.

ПИРОГ *i*

Приготовить опарное тесто (см. с. 69. Пирожки печеные), разделить его на два равных куска, каждый из которых раскатать в пласт толщиной примерно 3—4 см. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, сверху — фарш (см. описание в предыдущем рецепте), накрыть его другим пластом теста и защипать края.

Пирог можно украсить фигурками из теста. Для этого остатки теста тонко раскатать, вырезать ромбики, звездочки и др..Фигурки уложить на поверхность пирога, смазанного взбитым яйцом. Пирог поставить в теплое место для расстойки, а перед выпечкой смазать взбитым яйцом, сделать проколы для выхода пара и поставить в духовку с температурой 220—230° на 25—30 минут.

Для теста (на 1 кг пирога): 3 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла или маргарина, 2 яйца, 14 г дрожжей, 0,75 стакана воды или молока, соль.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ ОТКРЫТЫЙ

Приготовить опарное тесто (см. с 69). Яблоки для начинки промыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, добавить немного воды, сахар и варить, помешивая,. до загустения.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, уложить на смазанный жиром противень. На поверхность' теста положить слой яблочной начинки, а края завернуть на 2 см. Из узких полосок теста сделать поверх начинки решетку и сверху смазать ее яйцом. Пирогу дать подняться и поставить в духовку для выпекания.

На 1 кг пирога: 3,5 стакана муки, 400 г яблок, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка масла или маргарина, 2 яйца, 16 г дрожжей, 1 стакан вод- соль.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ ЗАКРЫТЫЙ

Приготовить опарное. тесто (см. с. 69). Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и добавить в тесто. Когда тесто поднимется, выложить его на смазанный растительным маслом противень, дать расстояться 40—45 минут и выпекать в духовке.

Для теста (на 2,5 кг пирога): 7 стаканов муки, по 0,75 стакана сметаны и воды, 0,75 стакана сахара, 2 яйца, 300 г яблок, 30 г дрожжей, соль.

БЕЛОРУССКАЯ КОВРИЖКА

Сахар, соль, яйцо, растертую арахисовую халву4 повидло,, ванилин, корицу *yl* соду тщательно размешать до^олучмшя однородной массы. Добавит^ пшеничную муку и замерить тесто. Раскатать его, выложить/на смазанный маслом/ противень и выпекать при температуре/не свыше 180°. Когда йоврижкД/ будет готова, слгазат/ уйе сахарным сиропом. Для й-еста (на/^i кг коврижки): ^200 */г/ арахисовой халвы, 1 стакана/сахара, /Эг стакана муки, 1 яйцо, 2 г корицы, 170 г повидла, сода, ванилин, соль.*

Для сиропа: 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки воды.

КУХОН С ЛУКОМ

Приготовить опарное тесто (см. с. 69) и разделать его на лепешки толщиной 1,5—2 см. Сверху закатать скалкой слегка пассерованный репчатый лук. Выпекать в духовке.

Для теста (на 1 кг кухона): 4,5 стакана муки, 1,5 ложки сахара, 1,5 ст.-лежки маргарина, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1 луковица, 1 ч. ложка растительного масла, 1,4 стакана воды, соль.

БУЛОЧКА ЧАЙНАЯ С МАКОМ

1

Триготовить опарное тесто (см. 69), выложить его на стол, посыпанный мукой, разделать на кусочки толщиной 2 см и придать им форму булочек. Посыпать их маком, уложить на противень, дать подняться и выпекать в духовке.

4,75 стакана муки, 0,75 стакана сахара, 2,5 ст. ложки маргарина, 1 яйцо, 0,5—1 стакан мака, 15 г дрожжей, 0,5 ч. ложки растительного масла <?ля смазывания противня, 1,5 стакана воды, соль.

КЕКС МИНСКИЙ МЕДОВЫЙ

Яйца, мед, масло, сахар, соль смешать и взбить до получения однородной массы. Добавить уксусную эссенцию, ванилин, корицу и, постепенно всыпая пшеничную муку, вымесить тесто до однородной консистенции. Выложить его в формочки или на противень и выпекать в духовке при температуре 200—220°.

Готовый кекс охладить, вынуть из формочек и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг кекса: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 120 г меда, 5 ст. ложек сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. ложка уксусной эссенции, корица, ванилин, соль.

ПЕЧЕНЬЕ «ОТДЫХ»

Сахар, молоко, растопленное сливочное масло, ликер, соду, соль, изюм тщательно перемешать до образования однородной массы, добавить муку и снова перемешать. Готовую массу выпускать небольшими порциями из кондитерского мешка на смазанный маслом противень.

Выпекать в духовке при температуре 200°.

На 1 кг печенья: 3 стакана муки, 1,25 стакана сахара, 1 стакан сливочного масла, 2,5 ст. ложки молока, 200 г изюма, 1 ст. ложка ликера, 10 г соды, соль.

ПЕЧЕНЬЕ «БЕЛОРУССКОЕ»

Сахар растворить в молоке, добавить сливочное масло, соду, соль и ванилин, все хорошо перемешать до образования однородной массы, всыпать пшеничную муку и снова перемешать. Готовую массу выпускать небольшими порциями из кондитерского мешка на смазанный маслом противень.

В центр каждого печенья положить немного яблочного повидла в виде крупной капли.

Печенье выпекать в духовке при температуре 200°.

На 1 кг печенья: 3,25 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1,25 стакана сливочного масла, 0,5 стакана молока, 100 г повидла, 3 г соды, ванилин, соль.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

КУЛАГА

Гречневую муку развести теплой водой до консистенции густой сметаны. Заварить кипятком, тщательно размешать, добавить ломтики сушеных протертых яблок или моченую бруснику.

Полученную массу поставить в теплое место для закисания. Перебродившее тесто перелить в кастрюлю и варить, периодически помешивая, на слабом огне примерно 1,5 часа.

Подать в холодном виде с молоком.

2 стакана гречневой муки, 1 стакан брусники или 0,5 стакана сушеных яблок, 4 стакана воды.

ЧЕРНОСЛИВ В МОЛОКЕ

Чернослив промыть, залить кипящим молоком и настаивать 1—1,5 часа. Затем добавить сахар-песок и поставить в духовку для образования на поверхности молока румяной пенки. Подать к столу в холодном или горячем виде.

80 г чернослива, 4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара.

ЯБЛОКИ, ПЕЧЕННЫЕ С БРУСНИКОЙ

Из свежих яблок удалить сердцевину, углубление заполнить брусникой, смешанной с сахаром, и запечь в духовом шкафу на противне. Чтобы яблоки не лопались, на противень подлить воды. Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

8 яблок, 1 стакан брусники, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры.

СОУСЫ

СОУС ГРИБНОЙ

Просеянную пшеничную муку спассеровать до кремового цвета и, не охлаждая, развести горячим бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 минут и процедить. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на масле, перемешать с нашинкованными вареными грибами, обжарить, переложить в соус, добавить соль и прокипятить.

30 г сушеных грибов, 2 ст. ложки муки, 3 стакана грибного бульона, 1 луковица, 3 ст. ложки масла, соль.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Пшеничную муку слегка спассеровать и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варить, помешивая, 10 минут и в конце варки посолить по вкусу.

4 ст. ложки муки, 3 стакана молока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ

Пассерованную на масле муку Развести горячим молоком, влить немного бульона или воды и варить 10—15 минут на слабом огне. Добавить сахар, соль и процедить.

Соус используется для **фаршЛь**вания домашней птицы и приготовления мясных рубленых блюд.

0,75 стакана муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 3 стакана молока, 0,75 стакана бульона или воды, 1 ч. ложка сахара, соль.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Пшеничную муку слегка спассеровать, развести горячим мясным бульоном или овощным отваром, процедить, добавить сметану и варить на слабом огне 5—10 минут. В соус добавить соль, масло и перемешать.

Таким же образом можно приготовить этот соус с луком, добавив его в пассерованном виде с соусом «Южный» в конце варки. Этот соус подают к мясным, овощным и рыбным блюдам, а также используют для приготовления запеченных блюд.

2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона или овощного отвара, 3 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

Томат-пюре уварить, помешивая, до половины первоначального объема и перемешать со сметанным соусом (см. выше). Соус подать к тефтелям, капусте фаршированной или к другим блюдам.

0,5 стакана томата-пюре, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона или овощного отвара, соль.

СОУС ТОМАТНЫЙ

Пшеничную муку спассеровать до кремового цвета и развести горячим мясным бульоном. Очищенные коренья, лук нашинковать и спассеровать до полуготовности, затем добавить томат-

пюре и прогреть Ю—15 минут. Пассерованные овощи и томат-пюре переложить в бульон и проварить на слабом огне 8—Ю минут. В конце варки добавить масло, соль, перемешать, процедить и довести до кипения. Томатный соус можно приготовить и с грибами. Нарезанные мелкими кусочками свежие белые грибы соединить с пассерованным репчатым луком, томатным соусом и варить 10—15 минут, после чего в соус добавить мелконарубленный чеснок, соль.

1,5 стакана томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 3 стакана мясного бульона, 1 ст. ложка жира, соль.

СОУС КРАСНЫЙ

Муку с пассеровать до кремового цвета и развести горячим мясным бульоном. Коренья, лук и томат-пюре спассеровать, переложить в бульон и проварить на слабом огне в течение 20—30 минут. В конце варки добавить соль, немного вина (мадеры или портвейна), процедить и довест*Г"до кипения.

2 ст. ложки муки, 1 моркое/ъ, 1 корень петрушки, 1 луковица, /0,5 стакана томата-пюре, 3 ст. Хожки жира, 3 стакана мясного бу/гъона, 1—2 ст. ложки вина, соль.

СОУС бЕЛЫИ

Муку слегка спассеровать без/изменения цвета, развести процеженным мясным бульоном и варить на слабом огне 5—10 минут. Соус немного охладить, добавить яичный желток, разведенный отдельно небольшим количеством соуса, соль, масло, лимонную кислоту и перемешать.

2 ст. ложки муки, 3 стакана мясного бульона, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, лимонная кислота, соль.

СОУС-ХРЕН

Корень хрена промыть, очистить от кожицы и натереть на терке. Добавить сахар, соль, уксус, воду и перемешать. Соус лучше хранить в глиняной или керамической посуде.

Такой соус можно приготовить и со сметаной, уменьшив количество уксуса по вкусу, или с вареной свеклой, натертой на мелкой терке.

Подавать к холодным рыбным и мясным блюдам.

450 г хрена, 1 стакан столового уксуса, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

СОУС ЛУКОВЫЙ

Пассерованную на масле муку развести бульоном. Лук репчатый мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, добавить томат-пюре, перец7~соль и еще раз прожарить,/затем влить уксус и уварить ^до густотыХ сметаны. Влить, помешивая, бульон и прокипяти!

Готовый луковый соус можно заправить по вкусу столовой гор/" чице|4 и соусом «Южный» (по столовой ложке). ,u-<"r

ст1 ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 стакана бульона, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, перец, 2 ст. ложки стоого уксуса, соль.

V

Без хлеба яда —
ДА ПАРОГА ХАДА

Вясна багата КВЕТКАМІ, а восень — ШРАГАМ1

Будзе час — будзе і квас, НЕ УСЕ ЗА РАЗ

ЗАПАС бяды не чынщь

Усё зашкодзщь, ШТО ЗАНАДТА, нават nipari

4

ДОМАШНИ ЗАГОТОВК1

ХРАНЕНИЕ ЯБД И ГРУщ

До ноября — декабря в ус Белоруссии сохраі(яютс"я - Путивки, Серинки, Аниса него полосатого. Яблоки лее распространен^ого со,. тоновка обыкновенная в • и центральных районах Ь сии можно храни ть до | половины декабря, а на и северо-востоке Ві)Те5СКО гилевской облаете^___ДС), половины января. Плоды новки-каменички <Ч)хран«1 марта.

На длительное хр анение, ченяе 4—7 месяце в и бол комендуется закла^ ывать"; следующих сортов; Белой синап, Пепин п1афр анНк! бушкино, Лошивда>е> Несг ное, Стойкое. На >ранени рают только съемц ые СОзФ яблоки. Их переби рают я, дывают в ящики. Ящикв варительно моют, 0шпа! кипятком и вы<!ушива1 солнце.

При укладке яблс>к в ^ упаковочного мате>,иала ,j берут Мягкую древесную ку (липовую, ольх^вУю иг новуъ, Втне хвой>,ых дер высушенный свежг,й сфц мох, торфяную кр(,шку- f хорошо сохраняю^ся таи полиэтиленовой пл енке- g кладут два полотнища г крест-накрест. Пл оды у,, вают правильным!, ряда

края пленки закрывают конвертом. Хороший результат получен также при хранении яблок в пакетах (мешочках) из полиэтиленовой пленки. Плоды средних размеров укладывают по 1,5—2 кг в пакеты, которые затем завязывают ниткой. Пакеты с плодами осторожно укладывают в ящики.

Как показали наблюдения, наиболее пригодны для хранения в пленке Антоновка обыкновенная, Белорусский синап, Пепин шафранный, Осеннее полосатое (Штрейфлинг). Ящики с плодами хранят в погребе, подвале или другом прохладном, хорошо проветриваемом хранилище. Если в хранилище были обнаружены очаги плесени и гнили, рекомендуется провести дезинфекцию раствором формалина (на 1 куб. м емкости помещения расходуют 30 мл формалина 36 %-ной концентрации, который перед употреблением разбавляют водой в 8—10 раз). После опрыскивания раствором формалина помещение необходимо закрыть на 2—3 суток, а затем тщательно проветрить, открыв окна и двери. За 2—3 недели до закладки плодов помещение белят свежегашеной известью (на 1 ведро воды берут 1,5—2 кг извести). При гашении извести следует соблюдать все меры предосторожности, проводить эту операцию в защитных очках. К раствору гашеной извести нужно добавить медный купорос (сернокислую медь) — 100—200 г на ведро раствора. После побелки хранилище хорошо проветривают и просушивают. Для дезинфекции погребов, подвалов и других хранилищ можно также применять антисептол. Препарат готовят так: к 10 л воды добавляют 0,25 кг хлорной извести и 0,35 кг калщцинированной соды и перемешивают до полного растворения.

Плоды Антоновки и всех осенних сортов лучше сохранять при температуре 2—3°, а яблоки зимних сортов — при температуре 1—2° и относительной влажности воздуха 85—95 %.

Ящики с яблоками загружают только в охлажденное помещение. До закладки плодов в холодные осенние ночи в хранилище открывают для вентиляции двери и окна. Лишь только тогда, когда температура воздуха в нем снизится до 7—8°, вносят ящики с плодами. Во время хранения хранилище вентилируется через вытяжную трубу, окна и двери для поддержания требуемого режима температуры и относительной влажности воздуха. Груши хранят так же, как и яблоки. Для длительной закладки (3—3,5 месяца) в БССР наиболее пригодны плоды сортов Бере зимняя Мичурина, Бере Победа и Поздняя белорусская. Груши одного из лучших осенних сортов Бере слуцкая можно хранить в течение 40—45 дней при температуре от 0 до 2,5° и влажности воздуха 85—90 %.

ХРАНЕНИЕ ЯГОД

Малина, садовая земляника и ежевика практически непригодны к продолжительному хранению. При температуре 0° они сохраняются только в течение двух-трех дней. Более устойчивы ягоды черной смородины. При указанных условиях срок их возможного хранения составляет от 3 до 15 дней (в зависимости от сорта, степени зрелости и качественного состояния ягод).

В течение нескольких месяцев можно хранить свежие ягоды клюквы и брусники. Их устойчивость объясняется высоким содержанием органических кислот, в первую очередь бензойной, обладающей антисептическим действием.

Бруснику и клюкву обычно хранят в небольших ящиках или бочонках в прохладном месте. Часто ягоды заливают холодной кипяченой водой и хранят в течение продолжительного времени на балконе, в сарае или погребе.

ХРАНЕНИЕ КОСТОЧКОВЫХ ПЛОДОВ

Плоды хранят в планчатых ящиках (типа болгарских) при температуре 0—0,5° и относительной влажности воздуха 90 %. При этих условиях вишня сохраняется 3—4 недели, черешня 10—12 дней, абрикосы 12—25 дней, сливы до 1—1,5 месяца.

ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА. Лучшими сортами капусты для зимнего хранения являются Амагер 611, Белорусская 85, Зимовка 1474, Юбилейная 29 и др. Они различаются по степени лежкоспособности. Превосходно хранится (до поступления свежей зелени из открытого грунта) сорт Зимовка 1474, на протяжении всей зимы сохраняются кочаны Амагера 611 и Белорусской 85. Сорт Юбилейная 29 можно хранить около трех месяцев.

На зимнее хранение отбирают хорошо сформированные, плотные, здоровые и неповрежденные кочаны. У них оставляют кочерыжку длиной не менее 3 см и кроющие зеленые листья, которые предохраняют от механических повреждений, избыточного испарения влаги и грибных заболеваний.

Капусту лучше всего хранить при температуре от 0 до Г и относительной влажности воздуха 95 %. В подвалах, погребах кочаны укладывают на деревянном настиле. Настил устраивают из досок или реек с расстоянием между ними 5—6 см. Расстояние между настилом и полом 15—20 см. В нижнем ряду кочаны располагают правильными рядами кочерыжками кверху. Дальнейшую укладку капусты ведут в шахматном порядке так, чтобы каждый кочан верхнего ряда располагался на четырех кочанах нижнего. Крайние кочаны, расположенные с наружных сторон, укладывают кочерыжками внутрь. Если в погребе (подвале) имеются стеллажи (полки), то штабель располагают в поперечном направлении на расстоянии 30 см от стены. Между рейками оставляют промежутки в 5 см.

МОРКОВЬ, РЕПА, РЕДЬКА. Хранят при температуре 0—2° и относительной влажности воздуха 90—95 % в подвалах или погребах, пересыпав песком.

Для переслаивания корнеплодов берут только свежевыкопанный песок естественной влажности, взятый с глубины не менее 1 м (для того чтобы в нем содержалось минимальное количество болезнетворных микроорганизмов). Слишком сухой или избыточно влажный песок непригоден. В первом случае он отнимет влагу у корнеплодов и они будут увядать, во втором — ускорит процессы гниения. Пригодность песка проверяют следующим образом: при сжатии в руке комок его должен распадаться на несколько кусков, но не рассыпаться.

Небольшое количество корнеплодов можно хранить в планчатых ящиках, переслаивая песком или без переслойки, а также в пакетах (мешках) из полиэтилена. Пакеты (по 3—5 кг) укладывают на стеллажи в три-четыре яруса. СВЕКЛА относится к лежким корнеплодам. В погребах, подвалах ее хранят обычно в небольшом количестве в планчатых ящиках.

ПЕТРУШКА. СЕЛЬДЕРЕИ. ПАСТЕРНАК. Корнеплоды сельдерея и петрушки хранят, как и морковь, с переслойкой песком. Более устойчив в хранении пастернак. Его сохраняют без переслаивания песком.

ЛУК обычно хранят в планчатых ящиках, на стеллажах или же в венках. Лучше хранятся острые сорта — Арзамасский, Стригуновский, Тереховский, Бессоновский, Мстерский и др.

Отбирают только хорошо вызревший и высушенный лук. Луковицы острых и полуострых сортов хранят при температуре от О до —1 °, а сладких — не ниже 0 °. Относительная влажность воздуха должна быть 80—85 %. Семенной лук-матку сохраняют при температуре от 1 до 8° и относительной влажности воздуха около 80 %, а лук-севок — при температуре 18—22°.

ЧЕСНОК хранят в основном так же, как и лук. Мелкозубковый чеснок сохраняется лучше, чем крупнозубковый. Более эффективным является хранение при температуре минус 1—3°.

ТОМАТЫ (ПОМИДОРЫ). Для закладки на хранение необходимо отбирать только свежие, здоровые помидоры средних размеров мало- и среднекамерных сортов, с плотной кожицей и мякотью. Зеленые томаты можно хранить до двух месяцев при температуре 10—12° и относительной влажности воздуха 80—85 %. Их укладывают на стеллажи в два-три слоя в ящики (типа болгарских). Заболевшие томаты тотчас же удаляют.

Зрелые помидоры розово-красной окраски хранят в течение 20—30 дней при температуре 0—2° и относительной влажности воздуха 80—90%. Их обертывают бумагой или укрывают полиэтиленовой пленкой (в виде конверта) и укладывают в ящики вместимостью 5 кг.

ХРАНЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ

Из сортов картофеля, выращиваемых в БССР, для закладки на длительное хранение рекомендуются Зорька, Темп, Лошицкий, Кандидат. Отбирают здоровые клубни, не имеющие механических повреждений, и хорошо высушивают: в хорошую погоду — в поле или во дворе, в пасмурную, дождливую — в сарае или под навесом. Картофель сушат на солнце не более 1 часа, так как при продолжительном воздействии прямых солнечных лучей в клубнях накапливается ядовитое вещество соланин и они становятся непригодными в пищу и на корм скоту.

Подготовка погреба, подвала к закладке картофеля такая же, как и при хранении яблок и груши (см. с. 75).

В первые 15—20 дней хранения в погребе температура повышается до 10—15°. При хорошей вентиляции это способствует более быстрому заживлению порезов, ссадин и других травм, нанесенных клубням во время уборки. В дальнейшем температуру следует понизить до 3—4 °, открывая окна, двери или трубы приточно-вытяжной вентиляции, особенно ночью и рано утром.

Влажность воздуха должна быть 90—95 %. Небольшое количество клубней можно хранить в планчатых ящиках или корзинах.

СОЛЕНИЕ И КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ

СОЛЕНИЕ ОГУРЦОВ. Лучшими сортами для засола являютя Нежинский, Чернобривец, Должик, Борщаговский, Вязниковский, Московский засолочный, Берлизовский.

Засаливать огурцы необходимо сразу после уборки, так как каждый лишний день хранения приводит к большим потерям питательных веществ (особенно Сахаров). Отбирают огурцы зеленые, не переросшие, с мелкими недоразвитыми семенами, без пустот, с малыми размерами семенных камер, одинаковые по размеру, твердой и упругой консистенции. Для удаления дубильных веществ из древесины новые дубовые бочки, предназначенные для засолки, замачивают на 2—3 недели. Воду меняют каждые 3—4 дня. Затем бочки заполняют кипящим содовым раствором (на ведро воды 20—25 г каустической или 50—60 г кальцинированной соды) и прокатывают. Раствор оставляют в бочке на 15—20 минут, после чего ее несколько раз промывают чистой холодной водой, а перед закладкой огурцов ошпаривают кипятком, хорошо протирают изнутри чесноком или ополаскивают отваром чабра.

Соль добавляют в виде рассола. Свежие крупные огурцы заливают 8—9 %-ным рассолом, средние —7—8 %-ным, а мелкие — 6—7 %-ным.

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль (нормы указаны в табл. 6) растворяют в чистой питьевой воде. Перед заливкой в бочку рассол процеживают через фланель или другую прокипяченную ткань.

Кроме пряностей, указанных в табл. 7, к огурцам можно также добавить эстрагон, майоран, чабер, кориандр и др.

На дно кладут одну треть требуемого количества пряностей и приправ и укладывают огурцы рядами до половины бочки. Затем ее встряхивают для уплотнения овощей, кладут еще часть специй, заполняют огурцами и закрывают оставшимися нарезанными пряностями и приправами. Наливают рассол, накрывают огурцы чистым, прокипяченным полотном или марлей, сложенной в два-три слоя, сверху кладут деревянный кружок, а на него вымытый булыжник — гнет (не более 10 % от веса огурцов).

Чтобы ускорить брожение, огурцы можно переложить листьями белокочанной капусты или положить в бочку кусок ржаного хлеба.

Соленые огурцы хранят в холодном погребе, подвале при температуре от 0 до 3°.

СОЛЕНИЕ ОГУРЦОВ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ (БАЛЛОНАХ). Стеклянные консервные банки (баллоны) тщательно моют горячей водой с содой, затем стерилизуют над кипящим чайником 30—35 минут. Отбирают маленькие свежие огурцы, моют, укладывают вместе с пряностями и приправами в простерилизованные баллоны и заливают рассолом.

В табл. 8 приведена рецептура соления огурцов в стеклянной таре.

После заливки рассолом банки накрывают жестяными лакированными консервными крышками, прокипяченными в воде, и ставят при комнатной температуре на 8—10 дней. После окончания предварительного брожения доливают рассолом доверху и укупоривают с помощью закаточной машинки.

Хранят при температуре не выше 3°.

СОЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ. Лучшими сортами для помидоров являются Белорусский 225, Белорусский засолочный, Маяк 12/20-4, Штамбовый 5. Отбирают бурые, розовые и красные помидоры небольшого или среднего размера, с плотной кожицей, с малыми размерами камер и мясистой упругой мя-

Таблица 6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАССОЛА ИЗ РАСЧЕТА НА 10 Л ВОДЫ

Концентрация рассола, %	Вес соли, г	Концентрация рассола, %	Вес соли, г
	409	8	836
	514	9	946
	620	10	1057
	727		

Таблица 7

РЕЦЕПТУРА ЗАШЛА ОГУРЦОВ (ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ 100 КГ СОЛЕНЫХ), КГ

Огурцы свежие	106
Укроп	3—4
Хрен:	
корни	0,5
листья	0,5
Чеснок	0,3—0,4
Перец стручковый:	
горький свежий	0,1
или сушеный	0,024
Листья	
петрушки и сельдерея	0,5
Листья черной смородины или вишни	1

котью, одинаковой степени зрелости.

Помидоры обычно засаливают в бочках, а также в стеклянной таре. Концентрация раствора зависит от степени зрелости плодов и способа их хранения. Зеленые, мелкие бурые и розовые плоды заливают 6 %-ным рассолом (приготовление на с. 80), красные и крупные бурые — 7 %-ным. Если соленые помидоры хранят в холодильнике, то концентрацию рассола уменьшают на 1 %. Целесообразно заливать красные и розовые помидоры 4—6 %-ным рассолом и выдерживать в холодильнике. Красные помидоры засаливают в день уборки, бурые и зеленые до засола хранят 2—3 дня в прохладном затененном месте. Из пряностей для засола берут лук или чеснок. По желанию можно добавить также майоран, базилик, листья хрена, кориандр, лавровый лист, корицу и другие пряности. После заливки рассолом красные и розовые помидоры выдерживают при температуре 18—20° не более одних суток и переносят в холодное место.

СОЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ. На дно тары насыпают свежесобранные листья черной смородины и укладывают рядами красные помидоры, переслаивая каждый ряд листьями черной смородины, а также посыпая солью (5 % к весу плодов и томатной массы) и горчицей в порошке. После укладки томатов их заливают протертой томатной массой. Пряности используют те же, что и при обычном засоле помидоров. Одну часть пряностей кладут на дно, другую — в середину, последнюю — поверх помидоров. Сверху помидоры накрывают листьями черной смородины. Брожение продолжается 6—7 дней, после чего помидоры переносят в холодное место.

СОЛЕНИЕ КРАСНЫХ ПОМИДОРОВ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ. Отбирают томаты одного размера, моют и дают им обсохнуть на воздухе. На дно банок укладывают нарезанную пряную зелень, листья лишни и смородины, истолченный чеснок, а затем томаты, переслаивая ряды смесью зелени и приправ. Между рядами кладут несколько кусочков красного (лучше свежего) и 3—4 горошины душистого перца.

Баллон закрывают пергаментной или плотной писчей бумагой, сложенной в 3—4 слоя, и крышкой полиэтиленовой или консервной из лакированной жести. Затем его ставят в затемненное прохладное место на 8—10 часов (для лучшего пропитывания ароматом пряностей), после чего помидоры заливают свежим 6—7 %-ным рассолом, приготовленным на остуженной кипяченой воде. В дальнейшем поступают так же, как при солении огурцов в стеклянной таре.

СОЛЕНИЕ ЗЕЛЕНИ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ. Зелень сельдерея, укропа, петрушки, эстрагона и других пряных растений консервируют путем сухого засола.

Для соления берут зелень до цветения или в самом начале цветения. Ее перебирают (отбрасывая твердые стебли, одревесневшие части), моют в холодной воде и разрезают на кусочки длиной 1,5—2 см, тщательно перемешивают с поваренной солью (20 % к весу зелени) и плотно укладывают. На дно тары насыпают слой соли. Хранят в прохладном месте.

СОЛЕНИЕ ЩАВ Еля·л г веля срезают до образовали W" точных стебле*. Срезанн ы "W" дые листья МОIQT в нес-кодки^ водах до полво^ удалеГщ,. песка, затем дают стечь во, де , измельчают но*а м из не, рзш, ек>-щей стали. Р*%ные и л I и ф л 0-ные листья сДОшивают с *, х о« поваренной ссШ, ю (ю %. к »есУ щавеля). Щаве^ ь уклад ыв1))т в тщательно вымытые и г^р^ри-лизованные в духовке : нJ1t над кипящим чайю, ком сте, кл „ные банки, которое укуп(0 ри ают крышками из лакир, ов1|1 нои жести.

КВАШЕНИЕ кАПУСТ^ Для квашения отбИРают кочащы, ред-неспелых ил» поздних; с,|>тов. Наиболее прв> одны ВелРУсская 85, Юбилейная $9 Слава 1305, Браун шве й гска1я ' „абу ровка. Кочаны !>орта Амгага Для квашения не Р*комендуьо тс, Непригодны таклц все ранн, ие ,орта Берут созревши^ но не ^ ' ре в. шие плотные «елые К О ^ ^ , не имеющие треЧин и п^ иав аков заболеваний, не запарен^и не подмороженные.

Кочаны очигда ют, сни1ч, ают зеленые и по»Рэжденны,е ^>лые листья, вырезнот К04jер ь,*Ку. Кочерыжка содержит в, ита!*ина С примерно в 2 раза бол^щ, чем остальная масц кочана, по»!К>му рекомендуете* ее разре зать ножом вдоль на гонкие п<э лой си и заквасить.

Подготовленну», капусту цинкуют, плотно >кладыва ют равномерно пересыпают е» л ^ и утрамбовывали

Для получен»* Ю0 кг. кошеной капусты Ьсходуют. ц£ кг свежей, добавда я i j _ 2 кг доваренной соли. Мэжно также прибавить морковь >чищенну ю @ кг), **ЯблОКИ (8 КГ), (русНИКу „ fc/ПОК**-ву (по 1—2 V), тмин (50 г), лавровый лист (20—30 г), нис, душистый пеР«ц, соотве теткино уменьшая вес %пусты.

На второй — • четвертый день после закладки капусты (при комнатной температуре) появляются первые признаки брожения: помутнение сока, пузырьки газа. В дальнейшем появляется обильная пена, сок становится мутным. Пену следует регулярно снимать. Лучшей температурой брожения считают 18—22°, в этих условиях оно заканчивается через 8—10 дней. Понижение температуры ведет к затягиванию брожения, что является нежелательным, так как вызывает ухудшение качества капусты. Резкое повышение температуры недопустимо, оно способствует появлению в готовом продукте неприятного привкуса.

Во время брожения рекомендуется время от времени прокалывать массу капусты гладкой, хорошо вымытой и ошпаренной деревянной палочкой. Это способствует удалению газов, накапливающихся при брожении.

Признаками окончания процесса брожения являются: просветление рассола, прекращение выделения газов, оседание капусты. Она приобретает кисловато-соленый вкус, сочную, упругую консистенцию, характерный аромат, хрустит на зубах.

Капусту укрывают слоем вымытых зеленых капустных листьев и двойным слоем ошпаренного холста или марли, а затем кладут деревянный кружок и гнет. Вес гнета должен составлять не более 10 % веса капусты. Он должен быть всегда покрыт капустным соком.

При хранении квашеной капусты надо тщательно следить за тем, чтобы она всегда была покрыта рассолом. Это способствует сохранению витамина С. Лучшая температура хранения — около 0°.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ КОЧАНАМИ. Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам (по длине). Ряды переслаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль (как и при квашении шинкованной капусты) и уплотняют. Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. В этом случае кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4 %-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

СТЕРИЛИЗОВАННАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА. Квашеную капусту укладывают в чисто вымытые и простерилизованные стеклянные банки, заливают рассолом (соком), подогретым до кипения, пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 25 минут, литровые — 30 минут, а затем охлаждают.

МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД

Для мочения можно брать здоровые съемные яблоки осенне-зимних и зимних сортов, которые обладают виннокислым вкусом и плотной консистенцией мякоти. Лучшие сорта — Антоновка обыкновенная и Антоновка-каменичка. Вполне пригодны также Пепин литовский, Бабушкино, Анис, Осеннее полосатое и др. Летние сорта яблок для мочения не годятся. После съема с дерева яблоки выдерживают в течение 15—20 дней и лишь после этого замачивают. Перед закладкой на мочение яблоки перебирают, отбрасывают гнилые, червивые, битые, заболевшие. Лучше всего замачивать яблоки в дубовых бочках, употребляют также эмалированную и стеклянную посуду.

Бочки подготавливают так же, как и при засолке огурцов (см. с. 78—79). Стеклянные баллоны (банки) и эмалированную посуду тщательно моют горячей водой с содой и хорошо прополаскивают кипяченой водой (несколько раз). Перед употреблением тару прошпаривают кипятком. Дно и стенки бочки выстилают чисто вымытой и ошпаренной кипятком ржаной или пшеничной соломой, поверх которой плотными рядами укладывают хорошо вымытые яблоки, добавляют листья мяты, черной смородины, вишни (иногда сельдерея и пастернака). После заполнения бочки яблоки укрывают сверху слоем соломы и бочку укупоривают, через шпунтовое отверстие наливают раствор, в состав которого входят сахар, соль и солод (пророщенный ячмень). Для получения 100 кг моченых яблок расходуют 107 кг свежих, 2 кг сахара, 1 кг соли, 0,5 кг солода (или 1 кг ржаной муки). Рекомендуется также прибавить 150—200 г горчицы в порошке.

Солод добавляют в виде сусла. Для его приготовления 0,5 кг солода разводят в 5 л воды и кипятят 15 минут.

Если вместо солода используют ржаную муку, то ее сначала разводят в небольшом количестве холодной воды (на 1 часть муки берут 1—2 части воды), а затем заваривают горячей.

После заливки раствором бочку с плодами выдерживают в течение 6—7 дней при температуре 18—28° для предварительного сбраживания. Затем в бочку доливают раствор и ставят в подвал или другое холодное помещение. Через 1,5—2 месяца моченые яблоки готовы к употреблению. Так же мочат и груши. При мочении яблок и груш иногда сахар заменяют медом (1,5—2 кг меда на 100 кг яблок), что придает плодам приятный медовый аромат и вкус.

МОЧЕНИЕ СЛИВ. Отбирают неповрежденные здоровые плоды с плотной мякотью. Лучшие сорта — Венгерка обыкновенная и Венгерка итальянская.

Для раствора расходуют на 100 кг слив 2 кг сахара, 0,9—1 кг поваренной соли и 1—1,2 кг солода. Вместо сахара можно брать мед в меньшем количестве: на 100 кг слив — 1—1,5 кг меда. После выдержки при комнатной температуре в течение нескольких дней для предварительного брожения сосуд со сливами выносят в холодное место. Через месяц сливы готовы к употреблению.

МОЧЕНИЕ КЛЮКВЫ И БРУСНИКИ. Берут крупные созревшие ягоды. Готовят раствор из расчета на 10 л воды — 0,2 кг соли и 0,3—0,5 кг сахара с добавлением корицы и гвоздики. Можно также залить бруснику лишь кипяченой водой, прибавив 0,2 кг сахара на 10 л раствора.

ДОМАШНИЕ ПРИПАСЫ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ

ТОМАТ-ПЮРЕ. Отбирают здоровые зрелые неповрежденные помидоры. Их моют, удаляют плодоножки, разрезают плоды на части (ножом из нержавеюще!) стали), кладут в эмалированнук (с неповрежденной эмалью) каст рюлю и нагревают на малом огне помешивая, до полного размяг чения и образования густо* массы. Для отделения семян *i* кожицы эту массу протирают через сито из нержавеющей ста ли, перекладывают в эмалиро ванную кастрюлю (или из не ржавеющей стали) и быстро, *Щ* сильном огне, уваривают, непре

Таблица 8

РЕЦЕПТУРА СОЛЕНИЯ ОГУРЦОВ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ

Емкость банок, л	Расход сырья, пряностей и приправ, г							
	огурцы свежие	7—8%-ный раствор поваренной соли			перец (стручковый, горький или горошек)	корень и листья хрена	листья сельдерея, петрушки, майорана, черной смородины (в смеси)	эстрагон
3	1630	1350	50	5	1,5	8	15	8
10	5600	4300	160	15	5	30	50	30

Таблица 9

РЕЦЕПТУРА ЗАСОЛА ТОМАТОВ (ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ 100 КГ СОЛЕНЫХ), КГ

Томаты свежие	106—107
Укроп свежий	1,5—2
Перец стручковый горький свежий	0,1
или сушеный	0,02
Листья петрушки и сельдерея	0,4
Листья черной смородины	1
6—7%-ный раствор поваренной соли	75 л

рывно помешивая, до приобретения консистенции густой сметаны. В конце варки прибавляют поваренную соль. Горячим продуктом наполняют простерилизованные стеклянные банки, заливают растительным маслом, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодильнике или другом холодном месте. Можно готовить томат-пюре и без добавления соли. В этом случае пюре в простерилизованных стеклянных банках пастеризуют в кипящей воде: полулитровые —30 минут, литровые —40, а затем закатывают.

Томат-пюре можно расфасовывать также в банки емкостью 2—3 л. Пюре нагревают до кипения, переливают в горячие простерилизованные банки, которые сразу же закрывают лакированными консервными крышками, закатывают и переворачивают дном кверху для стерилизации крышки и верхней части тары. Дополнительной пастеризации не требуется.

ТОМАТНЫЙ СОУС ОСТРЫЙ. Протертую томатную массу (см. «Томат-пюре») уваривают на 1/3—1/2 первоначального объема. В кипящую массу опускают пряности (в марлевом мешочке). Минут за 5—8 до окончания варки в кастрюлю добавляют сахар, соль, а в самом конце варки — уксусную эссенцию. Пастеризуют в кипящей воде (полулитровые банки в течение 25 минут).

Соотношение составных частей должно быть примерно следующее: свежепротертой томатной массы —5 кг, сахарного песка — 180—200 г, поваренной соли — 45—50 г, уксусной эссенции 70%-ной—17—18 мл, мускатного ореха —0,9 г, перца черного —0,75 г, перца душистого — 1,8 г, корицы —2,5 г, гвоздики — 2,5 г, чеснока —0,8—1 г.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ. Свежесобранные листья перебирают, тщательно моют в нескольких водах, бланшируют в кипящей воде в течение 4—5 минут и протирают через сито из нержавеющей стали. Протертую массу перекладывают в кастрюлю из нержавеющей стали или эмалированную, нагревают до кипения, расфасовывают в простерилизованные стеклянные банки и пастеризуют в кипящей воде (банки емкостью 0,5 л —1 час). Можно также консервировать целые листья щавеля. Их тщательно моют, бланшируют 3—4 минуты в кипящей воде, укладывают в банки и стерилизуют (полулитровые банки —1 час).

ПЮРЕ СТЕРИЛИЗОВАННОЕ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД. Зрелые доброкачественные плоды и ягоды моют в холодной воде.

Варят в кипящей воде, пока они не станут совсем мягкими (воды прибавляют не более 15 % от веса плодов). Очень хорошо выдерживать над паром плоды в кастрюлях-пароварках.

Яблоки и груши, разрезанные на половинки, варят 10—20 минут в зависимости от сорта, степени зрелости и размера. Вишни, сливы варят не более 10 минут. Клюкву и бруснику бланшируют в кипящей воде 3—4 минуты или в горячей (90—95°) — до 8 минут. Горячие плоды протирают через дуршлаг или сито из нержавеющей стали. Пюре перекладывают в кастрюлю, нагревают до кипения и тотчас же расфасовывают в простерилизованные горячие банки. Пастеризуют в кипящей воде. Пюре из яблок, слив, вишен и черной смородины в полулитровых банках пастеризуют 20 минут, в литровых — 30, в трехлитровых — 60; черничное и голубичное пюре — соответственно 20, 25 и 45 минут. Клюквенное пюре пастеризуют в горячей воде (90°); банки 0,5 л — 15 минут, литровые — 20, трехлитровые — 40 минут.

ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. Отборные ягоды тщательно моют в холодной воде, затем высыпают на сито, чтобы стекла вода, после чего растирают с сахаром в большой фарфоровой ступке или эмалированной кастрюле деревянным пестом или пропускают через мясорубку, одновременно прибавляя сахар. Пюре хорошего качества можно получить с помощью миксера. На 1 кг ягод берут 1,75—2 кг сахара.

Пюре с сахаром расфасовывают в сухие простерилизованные стеклянные банки, засыпают сверху сахаром и укупоривают крышками из полиэтилена. Хранят в холодном месте.

Еще лучше готовить пастеризованное пюре с сахаром. Этот метод позволяет расходовать гораздо меньше сахара без ухудшения качества продукта (1 кг сахара на 1 кг пюре). Тертую смородину смешивают с сахарным песком, подогревают до 80° и сразу же расфасовывают в горячие простерилизованные стеклянные банки. Их накрывают консервными лакированными крышками, пастеризуют в кипящей воде (полулитровые — 20—25, литровые — 25—30 минут) и тотчас же закатывают. Аналогичные продукты можно готовить из земляники, малины, черники, голубики, шиповника, красной и белой смородины.

ПОВИДЛО. Повидло готовят из яблочного, грушевого, вишневого, сливового, клюквенного пюре, а также из смеси пюре различных плодов и ягод (не менее половины смеси должно составлять яблочное пюре) путем уваривания с сахаром.

В таз или кастрюлю кладут пюре, нагревают, помешивая, и кипятят 8-Ю минут, затем прибавляют сахар и продолжают

д^а^л^р^я^ку^п^р^иготовления повидла на 1 кг пюре берут 0,6-0,8 кг са

хара, 0,5—0,6 кг мармелада. При варке грушевого повидла рекомендуется добавить лимонную кислоту (2—3 г на 1 кг пюре). Общая продолжительность варки — не более 45 минут. Хорошо сваренное повидло, нанесенное на блюдце, не растекается при остывании. В мелкие стеклянные банки (до 1 л) жидкое повидло расфасовывают горячим, более густое (типа мармелада) — только после остывания. Повидло пастеризуют в кипящей воде: банки емкостью 0,5 л —20, литровые — 25 минут.

В тару большей емкости расфасовывают только охлажденное повидло.

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ готовят так же, как и повидло.

В Белоруссии чаще всего готовят соусы из яблок и слив. К 1 кг пюре добавляют 75—80 г сахара. Варят 15 минут (при температуре не выше 101 °), часто перемешивая. Горячий соус расфасовывают в стеклянные банки и пастеризуют в кипящей воде: полулитровые —12, литровые —18 минут.

ДЖЕМЫ. Плоды варят до желеобразной консистенции. При этом они быстро и легко пропитываются сахаром.

Высококачественные джемы можно получить из кислых сортов яблок, черной смородины, крыжовника, малины, садовой земляники и сливы. Для этого кроме качественного сырья могут быть использованы также деформированные и мятые, но здоровые плоды. Их моют, удаляют плодоножки, косточки, а яблоки разрезают на половинки и удаляют семенные гнезда. Перед варкой сливы и яблоки погружают на 2—5 минут в кипящую воду (бланшируют). Крыжовник и черную смородину перед варкой разминают.

Подготовленные плоды засыпают сахарным песком. На 1 кг яблок, земляники, малины и сливы берут 1—1,2 кг, на 1 кг крыжовника и черной смородины — 1,5 кг сахара.

Джем варят в один прием, постепенно усиливая нагревание. Массу периодически перемешивают и снимают пену. Варка длится не более 30 минут от начала кипения. Готовый джем снимают с огня и расфасовывают еще горячим. Когда при охлаждении на поверхности продукта образуется корочка, банки укупоривают.

БРУСНИКА С МОРКОВЬЮ ИЛИ СВЕКЛОЙ. Бруснику и корнеплоды перебирают и тщательно моют в холодной воде. Корнеплоды очищают от кожицы и нарезают на кубики.

Бруснику бланшируют в кипящей воде не более 3 секунд, морковь или свеклу — 10 минут. Ягоды пересыпают в таз или кастрюлю, добавляют сахарный песок (30—35% к весу брусники) и варят 8—10 минут, кладут бланшированную морковь или свеклу (45% к весу брусники) и варят, помешивая. Расфасовывают в горячем виде в простерилизованные банки. Пастеризуют в кипящей воде: полулитровые банки — 15, литровые — 20 минут.

ВАРЕНЬЕ. Плоды и ягоды перебирают, удаляют плодоножки, косточки, сердцевину, остатки чашечек. Плоды с плотной, крепкой кожицей моют в холодной воде. Малину, землянику и другие нежные ягоды лишь ополаскивают. Очень большое влияние на качество варенья оказывает сироп. Его готовят только из чистого сахарного песка. Желтый сахар непригоден.

Весовые количества сахара и воды, необходимые для приготовления сиропов различной концентрации, приводятся в табл. 10. Для приготовления сиропа сахар-

Таблица 10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САХАРНЫХ СИРОПОВ

Концентрация сиропа. %	Для приготовления сиропа необходимо к 1 кг сахара добавить воды, л	Получится сиропа, л	Температура кипения сиропа,град
10	9,00	9,60	100,4
15	5,66	6,26	100,5
20	4,00	4,60	100,6
25	3,00	3,60	100,7
30	2,33	2,93	101,0
35	1,71	2,31	101,2
40	1,50	2,10	101,5
45	1,22	2,82	101,7
50	1,00	1,60	102,0
55	0,82	1,42	102,5
60	0,66	1,26	103,0
65	0,54	1Д4	104,2
70	0,43	1,03	106,5
75	0,33	0,93	108,2
80	0,25	0,85	115,0

ный песок растворяют в горячей воде, нагревают до кипения, все время помешивая сироп деревянной ложкой до полного растворения сахара. Кипятят 2—3 мин. • Фильтруют через прокипяченную фланель или марлю, сложенную в 2—3 слоя. Если сироп остается мутным, его осветляют яичным белком (1/4 белка на 5 л сиропа), после чего снова нагревают до кипения.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ВАРЕНЬЯ. В табл. 11 приведены данные, характеризующие особенности приготовления варенья из различных видов плодов и ягод.

Лучший способ приготовления **варенья — многократная,** или **ступенчатая, варка.** Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и дают постоять 4—12 часов, затем медленно нагревают и кипятят несколько минут. Указанные операции повторяют несколько раз (в зависимости от вида и сорта плодов), после чего окончательно доваривают варенье. Во время варки пену снимают шумовкой или ложкой.

Легко разваривающиеся и растрескивающиеся плоды заливают приготовленным горячим сиропом и ставят в прохладное место на 4—8 часов. Затем сироп сливают, варят 6—10 минут, не допуская бурного кипения, заливают им плоды и оставляют на 5—6 часов. Эту операцию повторяют 2—3 раза, после чего сироп и плоды уже вместе доваривают окончательно на слабом огне.

Остывшее варенье расфасовывают в банки. Предварительно их тщательно моют теплой водой с содой, стерилизуют над кипящим чайником и высушивают в духовке.

Готовность варенья можно определить по нескольким показателям: плоды в хорошо сваренном варенье равномерно распределены в сиропе и не всплывают, сироп прозрачный; готовое варенье кипит при температуре не ниже

Таблица 11

Плоды и ягоды	К 1 кг подготовленного сырья необходимо прибавить сахара, кг	Концентрация сахарного сиропа, %	Особенности варки
Малина, ежевика	1,2—1,5	65	Для удаления личинок малинного жука ягоды погружают на 3—5 минут в 1%-ный раствор поваренной соли (личинки всплывают наверх), после чего ополаскивают водой. Ягоды заливают горячим сиропом и оставляют на 4—5 часов, после чего отделяют от сиропа. Сироп уваривают до температуры кипения 107,5°, несколько охлаждают, кладут в него ягоды и доваривают варенье.
Земляника садовая и лесная	1,2—1,5		Перебранные и очищенные ягоды кладут в таз, послойно пересыпая сахаром, и оставляют на 8—10 часов, затем доваривают до готовности, чередуя нагревание с 15—20-минутными охлаждениями (несколько раз). Во избежание засахаривания к варенью (незадолго до конца варки) добавляют лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг очищенных ягод).
Черная смородина	1,5—1,75	65	Ягоды бланшируют в кипящей воде в течение 2—3 минут, после чего переносят в горячий сироп и приступают к варке, которую проводят в два приема с перерывом в 5—6 часов.
Крыжовник	1,5	60	Необходимое количество сахара делят на две части. Одну из них расходуют для приготовления сиропа (из расчета 1 л на 1 кг подготовленных ягод), другую делят на три равные части, которые будут добавлены к варенью во время варки. Плоды перебирают, удаляют плодоножки, моют и накалывают, после чего их опускают на 4—6 часов в горячий сироп. Затем ягоды отделяют от сиропа, к сиропу добавляют 1/3 оставшегося количества сахара, кипятят 7—8 минут и заливают им ягоды на 5—6 часов. Эту операцию повторяют еще два раза, каждый раз добавляя к сиропу сахарный песок. В конце варки рекомендуется добавить немного ванилина.
Клюква, брусника	1,5-1,75	70	Ягоды бланшируют 2—3 минуты в кипящей воде, после чего переносят в горячий сироп и варят до готовности.
Клюква или брусника с яблоками или грушами	1,2-1,5	65	Яблоки сладких сортов (или груши) моют, очищают от кожицы, нарезают на ломтики (удаляя при этом семенное гнездо), бланшируют не более 10 минут в кипящей воде (до размягчения), добавляют к бланшированным ягодам и варят, как варенье из клюквы или брусники.
Вишня	1—1,5	40—60	Вишни без косточек заливают горячим 60%-ным сиропом и выдерживают в нем 3—4 часа, затем варят 7—8 минут и снова выдерживают 5 часов, после чего окончательно доваривают. Вишни с косточками накалывают или погружают на полминуты в кипящую воду. Сахар делят на две части. Из одной готовят 40%-ный сироп, другую делят на две равные части. В остальном поступают так же, как при изготовлении варенья из крыжовника.
Черешня	1 — 1,2	40—60	Готовят, как варенье из вишен. В конце варки добавляют лимонную кислоту (1—2 г на 1 кг плодов) и ванилин.

106,5°; капля сиропа, нанесенная на холодное блюдце, не расплывается; сироп не должен быть очень жидким или излишне густым. Очень жидкая консистенция сиропа и излишне большое количество его свидетельствуют о том, что варенье недоварено или сварено очень быстро и плоды не успели пропитаться сахарным сиропом.

Чрезмерная густота сиропа и коричневато-бурый его оттенок являются показателями того, что варенье переварено.

висит от вида грибов: у волнушек, например, она составляет 2—3 дня, у груздей и подгруздей — 3—5 дней, а у горькуш — не менее 7—8 дней. Вымоченные грибы укладывают (шляпками кверху) в чисто вымытый и ошпаренный кипятком бочонок до самых краев, слоями в 6—7 см, пересыпая каждый поваренной солью (3—4% к весу грибов). На дно бочки, в среднюю часть ее и сверху кладут также пряности — лавровый лист, чеснок, гвоздику, душистый перец, укроп и др.

На грибы кладут чисто вымытый и ошпаренный деревянный кружок и наверх него — гнет. Через несколько дней, когда грибы осядут, избыток рассола сливают, а в бочку добавляют свежие грибы, пересыпая их солью, и так продолжают до заполнения бочки, после чего бочку закупоривают, через шпунтовое отверстие доливают 4—5%-ный раствор поваренной соли (приблизительно 1 л на 10 кг грибов). Забивают шпунтовое отверстие и бочку переносят в погреб, в подвал или другое холодное место. При таком засоле рыжики готовы к употреблению в пищу через 10—12, грузди — 30—40 дней, волнушки и валуи — через 1,5 месяца.

При горячем способе соления грибы перебирают, укорачивают ножки (на 1,5—2 см от шляпки), моют и бланшируют в кипящей воде несколько минут: рыжики — 2—3, грузди, подгрузди — 10, волнушки, белянки, сыроежки — 5—8, валуи — 30. Если засаливают белые грибы и подосиновики, их следует бланшировать 10—15 минут. Затем грибы выкладывают на решето для стока воды, после чего поступают, как при холодном засоле. Хранят в прохладном месте.

МАРИНОВАННЫЕ И СОЛЕНО-ОТВАРНЫЕ ГРИБЫ. Маринуют белые грибы (боровики), подосиновики, подберезовики, маслята (очищенные от кожицы), лисички, опята, моховики, валуи, зеленки и др. Грибы каждого вида перерабатывают отдельно. Сортируют по видам и размерам (отдельно крупные, средние и мелкие). У молодых боровиков обрезают ножки на расстоянии 1—1,5 см от шляпки, у подосиновиков и подберезовиков — на 2—2,5 см, у маслят — на 1—1,5 см. Ножки белых грибов маринуют отдельно.

После обрезки ножек грибы тщательно моют в воде и приступают к варке. В эмалированную кастрюлю (с неповрежденной эмалью) всыпают свежие грибы, добавляют воду (1,5 л на каждые 10 кг грибов), поваренную соль (400 г), лимонную или виннокаменную кислоту (3 г), лавровый лист (2—3 г), корицу, гвоздику, перец душистый (по 1 г) и другие пряности. Посуду ставят на огонь, нагревают до кипения, постоянно помешивая и снимая пену. Варку продолжают до тех пор, пока рассол не станет прозрачным и грибы не осядут на дно. В конце варки добавляют пищевую уксусную эссенцию (100—120 мл на 10 кг грибов). Перед заливкой в кастрюлю уксусную эссенцию разводят грибным отваром.

Обычно боровики, подберезовики, подосиновики, маслята варят 20 минут, считая от момента закипания жидкости, опята — 25 минут. Лисички варят 25—30 минут в 2 %-ном растворе поваренной соли, после чего отвар сливают, а грибы заливают холодной маринадной заливкой.

После окончания варки посуду с грибами тотчас же ставят в холодную воду для охлаждения, после чего грибы с отваром переливают в хорошо вымытую й ошпаренную кипятком бочку, эмалированный бачок или ведро, закрывают и переносят в холодное место.

Солено-отварные грибы готовят так же, но не добавляют уксусной эссенции. Они чаще всего яляются полуфабрикатом для приготовления маринованных. Солено-отварные и маринованные грибы хранят в холодном месте.

ЛИТЕРАТУРА

Беларуси этнаграфхчны зборшк, Т. 1, вып. 1.— Мн., 1958, с. 43—45.

Белорусская ССР. Краткая энциклопедия. Т. 4.—Мн., 1981, с. 130, 136, 143, 212, 218.

Белорусские блюда.— Мн.: Полымя, 1966—86 с.

М. Я. Грынблат і Л. А. Малчанава. Новыя з'явы у быце калгаснай вески— Беларусш этнаграф1чны зборшк. Т. I. Вып. I. Мн., 1958, с. 43—45.

А. С. Дембовецкий. Опыт описания Могилевской губернии. Кн. I. Могилев, 1882, с. 281—282.

I. П. Корзун. Асабл1васц1 у харчаванш беларускага калгаснага сялянства.— Весщ Акадэми навук БССР, 1960, № 4; 3 ricTopbii беларускай кухш.— Беларусь, 1959, № 7; Некаторыя стравы беларускай кулшарьн.— Беларусь, 1960, № 8; Харчуванне колгоспного сшянства.— Народна творч1сть та етнаграфия, 1962, № 3; Пра беларускую кухню.— Полымя, 1969, № 9 и др.

В. К. Милюс. Опыт изучения пищи и домашней утвари восточных литовцев: Материалы Балтийской этнографо-антропологической экспедиции.— М.: Наука, 1954, с. 256.

K. Moszynski. Kultura ludowa slowian. T. 1, 2 wyd. Warszawa, 1967, с 95.

Н. Я. Никифоровский. Очерки простонародного житья-бытья в Витебской Белоруссии.— Витебск, 1895, с. 130—135.

М. Н. Никольский. Происхождение и история белорусской свадебной обрядности.— Мн.: Изд-во АН БССР, 1956, с. 68—69.

К. С. Петровский, В. Д. Ванханен. Гигиена .питания.— М.: Медицина, 1982,-528 с.

Е. П. Романов. Быт белоруса. Белорусский сборник. Вып. VIII, IX.— Вильна, 1912, с. 101—102.

В. Севергин. Записки путешествия по западным провинциям Российского государства.— СПб., 1803, с. 41.

Плоды и овощи в питании человека.— Мн.: Ураджай, 1983.—208 с.

П. В. Шейн. Материалы для изучения быта и языка русского населения Северно-Западного края. Т. 3.— СПб., 1902, с. 102—103.

Этнографический сборник. Издание Русского географического общества. Вып. III.— СПб., 1958.

ПРИЧИНЫ ПОРЧИ И ИСПРАВЛЕНИЕ ПОРЧЕНОГО ВАРЕНЬЯ. Неправильная варка, недостаточная чистота тары могут вызвать засахаривание, плесневение и закисание (сбраживание) варенья. Если варенье засахарилось, добавляют немного воды (1/8 стакана на 1 кг варенья), перевариваютъ и расфасовывают в банки. Варенье не засахарится, если во время варки добавить немного крахмальной патоки, соответственно уменьшив количество сахара.

Плесень появляется при хранении недоваренного варенья, при расфасовке его во влажные банки, а также если сахара взято меньше нормы. . Чтобы очистить варенье от плесени, ее осторожно снимают, сироп отделяют от плодов и нагревают до кипения. В сироп добавляют плоды и снова постепенно доводят до кипения. '. Через несколько минут прекращают варку, несколько охлаждают варенье и расфасовывают его в сухие простерилизованные банки. Аналогичным образом поступают и при закисании варенья.

СУШКА ПЛОДОВ И ЯГОД

СУШКА ЯБЛОК. Сушат яблоки кислых и кисло-сладких сортов. Плоды тщательно моют, разрезают на дольки или кружочки и погружают на полминуты в кипящую воду. Нарезанные яблоки насыпают тонким слоем на сито или противень и сушат в печи или духовке при 80—85° в течение 5—6 часов.

Для того чтобы сушка протекала нормально, обеспечивают постоянный приток свежего и отток увлажненного воздуха.

СУШКА СЛИВ И ВИШЕН. Для сушки пригодны плоды темноокрашенных плодов. Вымытые плоды опускают на полминуты в горячий 1 %-ный раствор пищевой соды, после чего промывают в холодной воде и просушивают на воздухе. Сушат в духовке или печи в три приема. Сначала плоды выдерживают 3—4 часа при температуре 40—45°, затем их охлаждают на воздухе в течение 3—5 часов, после чего снова сушат в печи или духовке 4—5 часов при температуре 55—60°. После этого плоды охлаждают 5 часов и окончательно досушивают при температуре 70—80°.

СУШКА ЯГОД. Чаще всего сушат землянику, малину, ежевику, черную смородину, голубику, клюкву. Ягоды перебирают и моют (ягоды малины, ежевики и земляники не моют). У малины и ежевики отделяют плодоложе, а землянику очищают от плодоножек и чашелистиков. Сушат в духовке или печи при температуре 50—55°. К концу сушки температуру повышают до 60°

СУШКА ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Для сушки можно использовать морковь, брюкву, репу, укроп, сельдерей.

ОВОЩИ (морковь, брюкву, репу) моют, шинкуют и бланшируют. Для удаления горечи репу обваривают. Овощи рассыпают тонким слоем на полотне или фанере и подсушивают на воздухе, перемешивая несколько раз. Подсушенные овощи кладут слоем 1—2 см на листы и ставят в духовку или печь при температуре 50—60° на 5—6 часов; несколько раз перемешивают. В начале сушки приоткрывают дверцы на 10—15 минут.

ЗЕЛЕНЬ перед сушкой тщательно промывают, стряхивают и складывают стебли отдельно от листьев на решето для просушки. Зелень сушат в духовке при температуре не менее 40° в течение 3—4 часов. Высушенную зелень укладывают в небольшие бумажные пакеты и хранят в сухом месте. Ее используют в супы, в мясные и рыбные соусы.

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

В домашних условиях грибы чаще всего сушат, солят и маринуют. Свежесобранные грибы легко подвергаются порче. Они содержат много воды, азотистых веществ и углеводов, благодаря чему являются превосходной средой для развития микроорганизмов. Вот почему грибы следует перерабатывать в день сбора.

СУШКА ГРИБОВ. Чаще всего сушат белые грибы (боровики), подберезовики и подосиновики. Хороший продукт можно получить также при сушке маслят, сморчков и строчков.

Грибы, отобранные для сушки, тщательно просматривают. Берут только молодые, здоровые, свежие грибы. Их очищают от хвои, приставших листьев, земли, песка. Ножку срезают на расстоянии 2 см от шляпки. Грибы, предназначенные для сушки, не моют. Если они сильно загрязнены, их протирают чистой мокрой тряпочкой. Крупные экземпляры разрезают на части.

Грибы сушат на воздухе (солнечно-воздушная сушка), в духовке, русской печи, сушилках. При сушке на воздухе их нанизывают на шпагат или прочные нитки и подвешивают под крышей, на чердаке, веранде, под навесом, в хорошо вентилируемом месте. Можно также разложить подготовленные грибы на фанеру (в один слой) или чистые доски, мешковину. Сушка продолжается несколько дней.

Если грибы сушат в русской печи или духовке, то вначале их провяливают при температура 45—50° в течение 3—4 часо«, а затем досушивают при 70°. Повяленные грибы еще мягки *а ощупь, но уже не выделяют I*-пелек влаги при сдавливании Кольцами, а сушеные легко #• маются, но не крошатся.

Для сушки грибов в русской пе** ее топят, затем выгребают горячий уголь и золу и дают пе^ несколько остыть. '. Чтобы пробрить, достаточно ли остыла пе'ь для сушки, на под насыпают н*-потку муки или мелко нареза'-ную бумагу. Если мука или бумага быстро приобретают коричневый цвет, печь следует еі* охладить.

Грибы целесообразно сушить в f-ре. Противни, лотки, решета моз>-но устанавливать в несколью ярусов, соблюдая между НИАИ расстояние 6—8 см. Нижний Л'-ток или решето ставят на КИРПИЧИ или деревянные рейк'-В верхней и нижней частях *пе^* ной заслонки делают прорези *д№* вентиляции.

В духовке грибы обычно суш* на противнях или железных лй<-тах. Сушеные грибы храни' в прохладных, сухих, хороі№ проветриваемых помещения'-

СОЛЕНИЕ ГРИБОВ. Солят главным образом пластинчатые грибы, преимущественно грузди, р^ жики и подгрузди, реже — во> нушки, белянки, серушки, валу'-Применяют два способа сол<-ния — холодный и горячий.

При холодном засоле грибы сн<-чала вымачивают, чтобы и' бавиться от горького млечно)' сока. Грибы перебирают, очищают от земли и другой примеси, о* резают ножку на расстояни' 1,5—2 см от шляпки, моют, укл* дывают в чистый деревянны* бочонок и заливают чистой по,» соленной холодной водой (10 г *сС* ли на 1 л воды). Воду меняю' обычно через 10—12 часов. *ПрС* должительность вымачивания за

СОДЕРЖАНИЕ

1. О ПИЩЕ И ПИТАНИИ . . . 4

Пищевые вещества 4

Витамины 8

Минеральные вещества . . . 14

Калорийность продуктов 16

2. ТРАДИЦИОННЫЕ БЕЛОРУССКИЕ БЛЮДА 20

Из истории белорусской народной кухни 20

Закуски 24

Картофель со свеклой 24
Редька тертая с яйцом 24
Колбаса крестьянская жареная . . 24
Мак тертый 25
Клинковый сыр 25
Огурцы с медом 15
Конопля тертая 25
Сало с чесноком 25
Студень 25
Шкварки из внутреннего жира . . 25
Шкварки с луком 25
Заколота со шкварками 26
Первые блюда 26
Крупник 26
Затирка 26
Щавельник 26
Поливка из молодого картофеля и моркови на молоке 26
Картофельник с маком 26
Холодник 27
Верещака 27
Кулеш 27
Рыба вареная 11
Поливка из молодого картофеля . 27
Капуста вареная 27
Свекла вареная 28
Капуста вареная с мясом . . . 28
Юшка картофельная 28
Галушки картофельные с молоком 28
Крупеня 28
Морковь с молоком 28

Мясные изделия и блюда 29

Смаженина 29
Птица домашняя жареная . . . 29
Поросенок жареный 29
Шейка гусиная с начинкой . . . 29
Мачанка по-крестьянски 30
Сердце, тушенное с овощами . . 30
Почки, тушенные с овощами . . . 30
Печень тушеная 30
Мясо, жаренное с луком 30
Колбаса тушеная 30
Язык с овощами 31

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ . . . 31

Драники 31
Картофельно-пшенная запеканка . 31
Комы 31
Картофельно-морковные оладьи . . 32
Смаженики 32
Толченый картофель 32
Картофельная бабка 32
Локшины 32
Клецки картофельные 32
Скрильки 32
Смаженики с колбасой 33

Блюда из яиц и молока 33

Яичница-колотуха 33
Сырница 33

Овощные блюда 33

Тыквенник 33
Тыквенник с картофелем 33
Тыквенная гуща 33
Морковная бабка 34

Мучные блюда и кулинарные изделия 34

Налистники 34
Перники 34
Вареники 34
Каравай 34

Сладкие блюда и напитки 35

Кисель клюквенный 35
Кисель из слив 35
Кисель из вишни 35
Кисель из калины 35
Узвар из сушеных фруктов . . . 35
Яблоки печеные с медом 35
Кулага полесская 36
Сок березовый 36
Хлебный квас 36
Медуха 36
Кисель из сухофруктов 36
Кленовик 36

3. СОВРЕМЕННЫЕ БЕЛОРУССКИЕ БЛЮДА 37

Холодные закуски 37

Салат с сельдью 38
Яйца, фаршированные рубленой сельдью 38
Салат любительский 38
Галки рыбные 38
Карп фаршированный 39
Рулет из свинины 39
Руляда из поросенка 39
Печенка, фаршированная по-гомельски 39
Язык говяжий фаршированный заливной 39
Салат из овощей с колбасой . . . 40
Редька с гусиным жиром . . . 40
Салат закусочный 40
Салат из свеклы со сметаной . . . 40

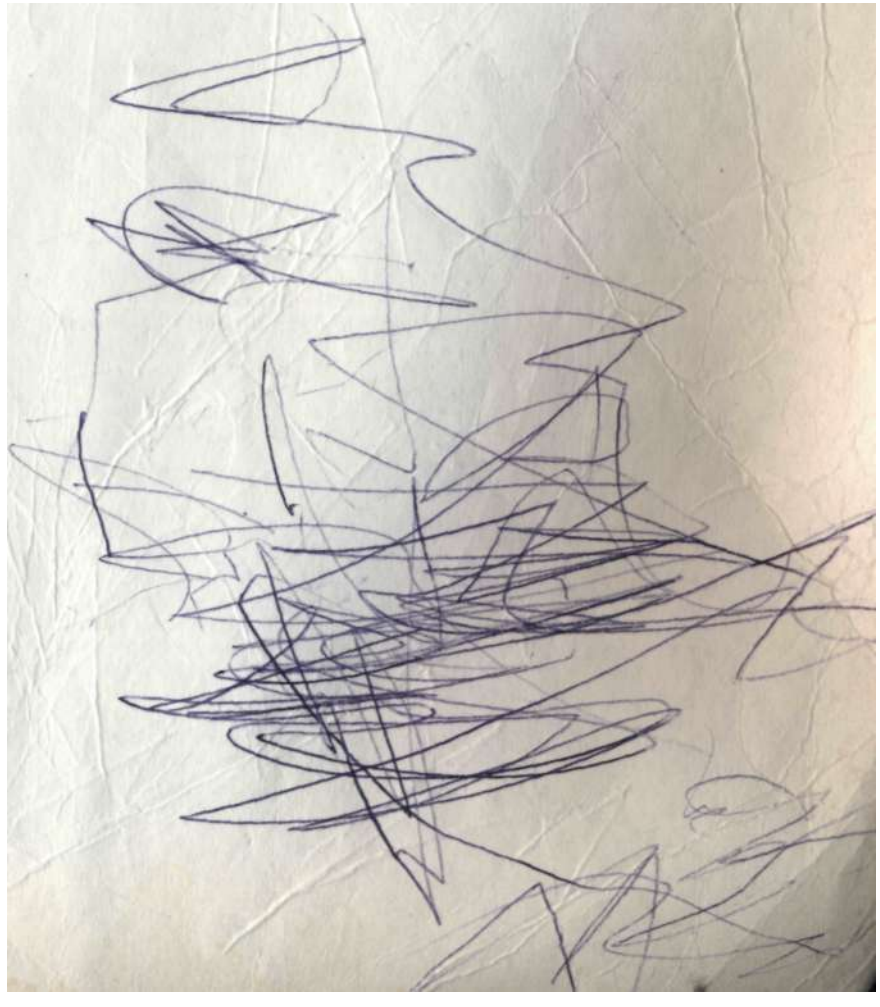
Ассорти овощное 40
Салат белорусский 41
Салат из шампиньонов 41
Салат «Минский» 41
Грибная икра 41
Яйца, фаршированные грибами . 41
Шампиньоны «Фри» 42

Первые блюда 42

Костный бульон 42
Мясной бульон 42
Рыбный бульон 42
Грибной бульон 43
Борщ белорусский 43
Борщ с репой 43
Борщ белорусский с фасолью и яблоками 43
Щи из квашеной капусты с рыбой . 44
Щи из свежей капусты с колбасой . 44
Щи из свежей капусты с яблоками 44
Щи из квашеной капусты . . . 44
Щи из квашеной капусты с грибами 44
Щи из квашеной капусты с фасолью 45
Борщок с ушками 45
Бульон с колдунами 45
Бульон с ушками 46
Бульон с мучными клецками . . 46
Суп картофельный с салом . . . 46
Суп из домашней крупы 46
Суп грибной с ушками 46
Суп грибной с перловой крупой . 47
Суп молочный с картофелем и морковью 47
Суп молочный по-белорусски 47
Суп молочный с картофельными клецками 47
Суп молочный гречневый 47
Затирка с молоком 47
Холодник из щавеля 47
Холодник по-мински 48

Рыбные и мясные блюда 48

Рыбник 48
Солянка белорусская рыбная с отварным картофелем 48
Рыба, тушенная с яблоками . . . 49
Рыба, тушенная с картофелем (в горшочке) 49
Зразы рыбные фаршированные . 42
Мачанка 4
Свинина, тушенная по-борисовски
Мясо по-белорусски . . . .
Мясо кисло-сладкое . . . .
Баранина, тушенная с гречне
кашей . . . . . .
Свинина, тушенная с капустой
Свинина аппетитная . . .
Котлеты крестьянские с гриб:
Шницель по-гродненски .

Поджарка из свинины 51
Свинина жареная с луком . . . 51
Жаренка 51
Свинина строганая 51
Говядина строганая с шампиньонами 51
Колбаски любительские 52
Колбаса крестьянская жареная с капустой 52
Колбаса из печени 52
Печенка жареная с луком . . . 52
Язык в тесте 52
Сосиски по-брестски 52
Котлета «Беловежская» 52
Котлеты по-белорусски . . . .
Ножки куриные фаршированные
Рулет из курицы с омлетом .
Битки по-белорусски . . .
Колбаски могилевские . . .
Битки по-домашнему с гриба
Котлеты любительские
Котлеты с чесноком . . .
Котлеты минские . . .
Тефтели деревенские
Зразы говяжьи с печеные
Зразы мясные с грибам
Котлета молодечненст
Форшмак из мозгов
Пудинг по-белорусс
Капуста фаршир
Капуста, тушен
му
Капуста, туш
копченостям
Свекла фар
Картофел
Картофе
Картоф
свини
Карч
Каj
ми
Ка

Картофельные оладьи 59
Клецки картофельные с грибами 60
Оладьи картофельные по-мински 60
Клецки картофельные с мясом . . 60
Картофельные крокеты с мясом 61
Картофельные блины, тушенные со свиным салом. 61
Зразы картофельные. 61
Пампушки картофельные . . . 61
Лепешки картофельные с салом 61
Пирожки белорусские с мясом 61
*- Пирожки картофельные фаршированные 62
„ Гренки картофельные. 62
"'чорост картофельный 62
Закускшни белорусские с творогом 62
Картоф орусская копы тка . • • 62
т, *>мени картофельные со сме-
Редька 'i„ *• •*
Колбаса к _/ ' 1
Мак терт'Йель с грибами в сметане
Клинковый f с «"ченои брусникой 63
Огурцы с медм-рибов и овощей
Конопля терта.
Сало с чесноком5^
Студень . .£.
Шкварки из(внутре.ые
Шкварки с луком .чя в горшочке
Заколота со шкваркак, с яблоками
Первые блюдах. . . кие . . .
Крупник . . -
Затирка . .
Щавельник . . . • / • осметаной
Поливка из молодо/о кар* 65
моркови на молоке 65
Картофельник с маясои 65
Холодник . 65
Верещака 65
Кулеш . . 65
Рыба вареная . . . . : : : ' '*• 66
Поливка из молодого картофеля . 2'i 66
Капуста вареная. 27 66
Свекла вареная. 28 6
Капуста вареная с мясом . . . 28
Юшка картофельная. 28
Галушки картофельные с молоком 28
Крупеня. 28
Морковь с молоком. 28
Мясные изделия и блюда 29
Смаженина. 29
Птица домашняя жареная . . . 29
Поросенок жареный. 29
Шейка гусиная с начинкой . . . 29
Мачанка по-крестьянски 30
Сердце, тушенное с овощами . . 30
Почки, тушенные с овощами . . . 30
Печень тушеная. 30
Мясо, жаренное с луком 30
Колбаса тушеная. 30
Язык с овощами. 31
Манная каша с морковью . . . 68
Манник. 68
Зразы манные с черносливом . . 68
Сырники, запеченные со сметаной 68
Творожные батончики. 69
Жур по-деревенски. 69
Омлет по-крестьянски. 69
Омлет с крестьянской колбасой 69
Омлет с грибами. 69
Яичница с крестьянской колбасой 69
Омлет белорусский . . . /. . .69
Мучные кулинарные и ко цитерские изделия . . 69
Пирожки печеные • •/• • • -69
Пирожки жареные • / • • • -70
Пирог. . . . ./ 71
Пирог с яблоками открытый . .71
Пирог с яблоками*" закрытый . .71
Белорусская коврижка 71
Кухон с лукоу. 71
Булочка чайная с маком 72
Кекс минский медовый 72
Печенье *ХОч*дых». 72
Печены? «Белорусское» 72
ю **блюда**. 72
. 72
1 в молоке 72
1бл6ки^ч1еч«нные с брусникой 73
Соу(кср_ибн6й
Соус мол
Соус молочнЫИ-вхстой
Соус сметанный
Соус сметанный с томатом 7~~>- .73
Соус томатный. 73
Соус красный. 74
Соус белый. 74
Соус-хрен. 74
Соус луковый. 74
4. ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ 75
Хранение яблок и груш 75
Хранение ягод 76
Хранение косточковых плодов . .77
Хранение овощей. 77
Хранение картофеля. 78
Соление и квашение овощей . . .78
Мочение плодов и ягод 82
Га Домашние припасы в стеклянной
КаРтаре. 83
гуле>ушка плодов и ягод. . . . 90
РуляД^ка овощей и зелени 90
Печенка^овкагрибов. 91
мельски .
Язык говя' Ратура 93
ливной
Салат из о
Редька с rj
Салат закус
Салат из све!