

ных маринадов состоят из уксусной кислоты (0,6—0,8%), сахара (10%), корицы (0,03%), гвоздики (0,02%), душистого перца (0,02%).

Заливки для острых непастеризованных фр, квото-ягодных маринадов содержат значительно больше уксусной кислоты (1,2-1,5%) и сахара (15%).

Квашенные овощи

Квашение — один из распространенных и весьма надежных способов консервирования овощей. Свежие овощи, соответствующим образом подготовленные и обработанные, подвергаются молочнокислому брожению, что не ухудшает, а наоборот, обогащает их вкус и улучшает качество почти целиком сохраняя в них на длительное время все наиболее ценные и питательные вещества, в том числе и витамины.

Квашеная белокочанная капуста является наилучшим образом квашеных овощей.

Насчитывают до 13 видов квашеной белокочанной капусты, отличающихся друг от друга разными добавками и приправами (яблоки, морковь, кориандр, тмин, анис, лавровый лист и др.), но главных четыре вида: шинкованная, рубленая, кочанная и провансаль.

Ценится мелко шинкованная квашеная капуста освежающего, кисло-солоноватого вкуса, сочная, упругая, приятно хрустящая на зубах. Надо учесть при этом, что в ней почти целиком сохранен витамин С, содержание которого гак значительно в свежей капусте.

Капусту провансаль предприятия плодоовощной промышленности готовят из белокочанной квашеной, крупно нарезанной капусты, куда добавлены растительное масло, сахар, сухая горчица, клюква или брусника, маринованная слива или вишня, маринованный виноград, моченые яблоки, а также маринадная шшвка.

Квашеная столовая свекла — очень хороший и вкусный продукт. Ее заквашивают очищенной от кожицы целыми корнями или нарезанной.

Квашеная морковь имеет приятный кисло-сладкий вкус: ее, как и столовую свеклу, квасят нарезанной или в целом виде.

Поздние сорта **сладкого перца** заквашивают фаршированными (фарш из белых корней или пряностей) или нефаршированными.

Гак же как и перец, заквашивают зрелые черно-фиолетового цвета **баклажаны** поздних сортов.

Предприятия плодоовощной промышленности готовят квашеными не только отдельные виды овощей, но и специальные овощные смеси (салаты). В состав аких смесей входят: белокочанная капуста, столовая свекла, морковь, петрушка, застернак, сельдерей, соль, перец, лавровый лист.

Приготовленный таким образом суп подают с кусочками курицы или яйцом, сваренным в мешочек.

Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного больше моркови; свежий горох и фасоль заменить консервированными.

На 2 — 2/4 л прозрачного бульона — 250 — 300 г различных корней и зелени: морковь, репа, цветная капуста (или спаржа), стручки гороха или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки.

Бульон с сельдереем

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя 1 — 1 1/2 ч после того, как он закипит, добавить очищенные морковь, петрушку, корень сельдерея и варить до готовности овощей.

Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

На 2 — 2/4 л прозрачного бульона — 100 г корня сельдерея, 1 морковь, 1/2 петрушки.

Бульон с омлетом

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для этого яйца в тарелке или миске взбить венчиком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон. Полученную массу вылить в формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом; поставить в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Продолжительность варки омлета в маленьких формочках 10—15 мин, в большой сковороде 30—40 мин. Чтобы поверхность омлета получалась ровной, вода во время варки должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10—15 мин), а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками. Перед подачей на стол в бульон хорошо добавить листики петрушки.

На 2 — 2/4 л прозрачного бульона для омлета — 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 4 яйца.

Бульон с фрикадельками

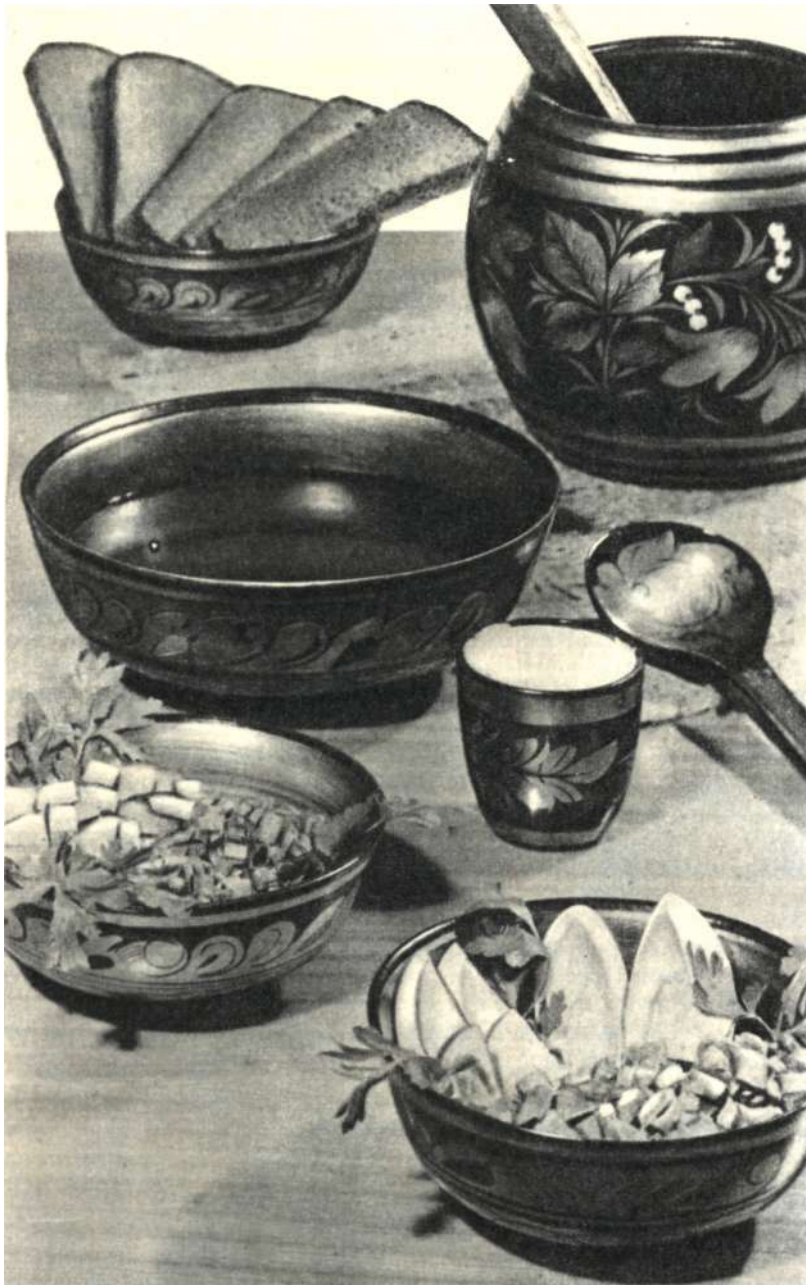
Мякоть сырого мяса, зачищенную от жира, пропустить 2—3 раза через мясорубку. Полученный фарш растереть с размягченным сливочным маслом, прибавить соль, перец, сырое яйцо и 1 — 2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить в готовый кипящий мясной или куриный подсоленный бульон. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8 шт.

Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки. Фрикадельки можно приготовить из говядины или из телятины.

На 2 — 2/4 л прозрачного бульона — 200 г мяса (мякоть с жиром), 4 яйца.

Бульон с клецками из кур

Для приготовления клецек нужно мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб (без корок) и посолить. Все это хорошо



перемешать и пропустить еще 1 — 2 раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), взбить массу лопаточкой, посолить и протереть сквозь сито, чтобы получилась гладкая однородная масса. Эту массу разделить двумя ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

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

Моченые яблоки

Предприятия плодоовощной промышленности для приготовления этого отличного продукта отбирают лучшие, свежие, гладкие яблоки специальных сортов, заливают их раствором сахара и соли, подвергая тем самым молочнокислому и спиртовому брожению.

У моченых яблок очень приятный кислый, слегка острый вкус.

Сушеные овощи и плоды

Овощи и плоды, содержащие 80—90% воды, легко подвергаются воздействию различных микроорганизмов. Если же снизить содержание воды в овощах и плодах до 15%, то они становятся малодоступными для микроорганизмов. На этом основан метод сушки овощей и плодов, широко применяемый для заготовки их впрок. Сушеные плоды и овощи представляют собой очень компактный, удобный для перевозки и хорошо сохраняющийся продукт.

Наша пищевая промышленность выпускает в широком ассортименте различные виды плодоовощных полуфабрикатов — сушеных овощей и плодов, в том числе в виде готовых наборов для борщей, шей, супов, компотов. Так как при сушке удаляются несъедобные части (кожура, семена), эти продукты не нуждаются в предварительной очистке и сортировке.

При современных методах сушки, которые применяются на предприятиях плодоовощной промышленности, в сушеных овощах и плодах сохраняются питательные вещества и даже свойственный свежим овощам и плодам аромат.

Быстрозамороженные плоды и готовые блюда

На консервных заводах применяется метод быстрой заморозки свежих овощей, плодов, ягод, а также готовых блюд и блюд-полуфабрикатов.

Быстрая заморозка при низких температурах позволяет сохранить продукт настолько хорошо, что по пищевой ценности он мало чем отличается от исходного сырья.

Значительно облегчает труд домашней хозяйки быстрозамороженный картофель-полуфабрикат. Его вырабатывают на консервных заводах из свежего картофеля лучшего качества: очищают, моют, режут на небольшие ломтики или брусочки, которые затем слегка отваривают (бланшируют) до полуготовности в воде или даже обжаривают, после чего немедленно замораживают и хранят в холодильниках при минус 18°С в картонных коробочках. Продаются они в магазинах, оборудованных холодильными прилавками. Дома замороженный картофель нужно, не размораживая, высыпать в сковороду с горячим растительным или животным жиром, посолить по вкусу и обжарить обычным способом. *Используя!*

его также в супах — высыпают, не размораживая, в кипящий суп незадолго до конца варки.

Наряду с уже привычными котлетами-полуфабрикатами из картофеля, капусты или моркови, которые продаются обычно в кулинарных магазинах и в домашних кухнях, появились новые — **картофельные замороженные котлеты**. Они продаются в целлофановой упаковке по 2 шт. или в красиво оформленных литографированных картонных коробочках по 6 шт.

Готовят их на специальном высоко-механизированном оборудовании с применением самой прогрессивной технологии. В состав котлет кроме картофеля входят также сухое молоко, яичный порошок, пшеничная мука, панировочные сухари, соль, глутамат натрия (для улучшения вкуса). Автоматически сформованные котлеты слегка обжариваются в растительном масле и сразу же замораживаются. В домашних условиях надо такие котлеты, не размораживая, положить на горячую сковороду с растительным маслом или животным жиром и обжарить на умеренном огне с обеих сторон.

Поступают в продажу также **быстрозамороженные зеленый горошек, фасоль стручковая, шпинат** и различные смеси овощей, расфасованные в картонные коробки.

Хранить эти продукты можно только в холодильнике, не давая оттаивать, иначе вкус ухудшается. При тепловой обработке используют незамороженными, так же как и свежие виды этих же овощей.

Быстрозамороженные фрукты и ягоды выпускаются в трех видах: натуральные; натуральные, пересыпанные сахарным песком (в картонных коробках); натуральные, залитые сахарным сиропом (в стеклянных банках).

Фрукты и ягоды следует размораживать только перед употреблением при обычной комнатной температуре, не прибегая к специальному подогреванию, так как оно снижает их вкусовые качества.

Рыбные консервы

Современный ассортимент консервной продукции насчитывает более 600 наименований. Ни в одной стране нет такого разнообразного ассортимента рыбных консервов, как в СССР.

Большой популярностью пользуются натуральные консервы и консервы в масле. Приготавливают их из свежельвленной рыбы с добавлением соли и пряностей.

Натуральные консервы можно использовать для бутербродов и как самостоятельную закуску с различными гарнирами (вареные яйца, салаты, лук, отварные овощи и т. п.); их можно добавлять в салаты и винегреты; кроме того, из них быстро можно приготовить вкусный и ароматный суп или горячее второе блюдо (подогреть с картофельным пюре

На 2 — 2/4 л прозрачного бульона для клецек — 100 г мякоти курицы, 1 яичный белок, У* стакана молока, ломтик белого хлеба.

Уха прозрачная из морской рыбы

Уху рекомендуется варить из мелкой рыбы. Из морских рыб для приготовления ухи подходят морской окунь, меру, морской налим, морской петух, ставрида, умбрина и др. Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе.

Очищенную рыбу положить в кастрюлю, залить водой и на огне довести до кипения. Снять пену и накипь. Затем добавить нарезанный лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20 — 25 мин.

Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

На 1 кг рыбы (лучше разных видов) — 2 головки лука, 1/2 корня петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 1 Уз — 2 л воды.

Супы-пюре

Суп-пюре можно приготовить из овощей, круп и бобов к, из мясных или рыбных продуктов.

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

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

Мясные супы-пюре лучше всего готовить из говядины, курицы или дичи.

Для рыбных супов можно рекомендовать треску, судака и др.

Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, после их варки протирают сквозь сито.

Суп-пюре из овощей, круп, бобовых можно готовить на отварах, полученных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока. Можно их готовить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного мясного супа. Для супов-пюре из курицы или рыбы используют бульоны, получаемые при варке этих продуктов.

Чтобы протертые продукты не осели в бульоне, в него добавляют слегка поджаренную на масле муку и проваривают в течение 20-30 мин.

Перед подачей на стол суп-пюре можно заправить сливочным маслом и размешать. Масло придает супу приятный вкус и аппетитный вид.

Заправленный суп-пюре кипятить не рекомендуется. Если сразу после приготовления суп почему-либо не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.

При подаче к столу рекомендуется положить в суп немного (приблизительно 1 ст. ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп из цветной капусты положить дольки кочешка капусты, отваренные в подсоленной воде или бульоне, в суп-пюре из картофеля — свежий или консервированный зеленый горошек и т. д. К супам-пюре из курицы или дичи рекомендуется

оставлять для гарнира немного филе, которое нарезается в виде соломки.

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

Суп-пюре из картофеля

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25 — 30 мин.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

На 1 кг картофеля — 4 — 5 стаканов молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея. Для заправки — 2 яичных желтка и $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Суп-пюре из свеклы

Сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить 1 ст. ложку уксуса и несколько ложек бульона или горячей воды, положить масло, закрыть посуду крышкой и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть ее, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить. За 10 мин до окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 мин, процедить и влить в кипящий суп, после чего прокипятить его еще раз. Перед подачей на стол заправить сметаной.

На 500 г мяса — 1 кг свеклы, 50 г масла, $\frac{1}{4}$ ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Суп-пюре из моркови с рисом

Этот суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Промытую, очищенную от кожицы и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими, после чего морковь и рис вместе с отваром протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, заправить по вкусу солью и сахаром, поставить на огонь и прокипятить. Приготовить яично-молочную смесь (см. стр. 82), влить ее в снятый с огня горячий суп, заправить его, все время помешивая, сливочным маслом, разделенным на маленькие кусочки, и прогреть на огне, не доводя до кипения, после чего сразу подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

На 500 г мяса или $\frac{2}{3}$ стакана молока — 600 г моркови, 150 г риса, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2 — 3 ст. ложки молока.

или рассыпчатой кашей, подать с горячим отварным картофелем, острыми заливками и овощным гарниром).

Добавление масла к консервам делает их еще более питательными.

Заслуженным спросом пользуются консервы «Скумбрия натуральная», «Патус натуральный», «Сельдь в масле», «Треска жареная в масле» и др.

Для выработки консервов в масле используют высококачественное растительное масло. Рыбу в зависимости от рецептуры либо обжаривают, либо подвергают горячему копчению или сушке горячим воздухом.

Хорошо сочетается с вкусом рыбных консервов в масле лимон. Дольки лимона служат не только приправой к закуске из этих консервов, но и украшением ее.

Своеобразный кисло-сладкий вкус присущ консервам в томатном соусе, в состав которого кроме томата-пюре или томата-пасты входят уксус, сахар, растительное масло и специи.

Целые рыбки или куски крупной рыбы предварительно обжаривают в растительном масле, затем заливают томатным соусом.

Эти консервы можно использовать как самостоятельное закусочное блюдо с гарниром из зеленых или овощных салатов и винегретов.

Рыбные консервы в желе заслуженно считают деликатесными. Используются они в качестве закуски. На гарнир к ним подают овощные и зеленые салаты, маринованные или соленые овощи и плоды. Приятный вкус такому блюду придает лимон.

Рекомендуется, особенно в летнее время, прежде чем открывать банку с консервами, поддержать ее в течение 1 ч на холоде, чтобы не таяло желе.

В последние годы освоен выпуск следующих видов консервов из мойвы: «Мойва копченая в масле», «Мойва жирная бланшированная в масле», «Мойва жирная в желе» — все три вида представляют собой закусочную продукцию. В качестве второго блюда могут быть использованы консервы: «Мойва жирная жареная в томатном соусе», «Мойва жирная жареная с овощами в томатном соусе», «Мойва



жирная с овощами в маринаде». Эти консервы вырабатывают из рыбы, предварительно обжаренной до образования золотистой корочки. В сочетании с соусом приготовленным из томата-пасты, лука, уксуса и приностей, мойва приобретает более острый и приятный вкус.

Добавление овощей обогащает консервы водорастворимыми витаминами и минеральными солями. Совмещение рыбы с овощами повышает усвояемость этих продуктов. Выпуск разнообразных рыбо-овощных консервов (около ста наименований) превышает 100 млн. банок в год.

Освоено и продолжает расти производство консервированной концентрированной ухи, которая служит прекрасным полуфабрикатом для приготовления первых блюд. Товарные наименования этих консервов: «Уха сборная», «Уха рыбацкая», «Уха донская», «Уха азовская», «Уха Атлантика» и др. Из таких консервов в течение нескольких минут можно легко приготовить первое блюдо.

Основным показателем доброкачественности консервов служит их стерильность, т. е. отсутствие микроорганизмов, вызывающих порчу стерилизованного и герметически укупоренного продукта. Абсолютной стерильности продукта при этом не достигают, так как чрезмерно длительное нагревание привело бы к снижению пищевой ценности консервов (из-за денатурации белка, разрушения витаминов и т. д.), ухудшению их внешнего вида, консистенции, вкуса и аромата. Выработанные рыбные консервы направляют на хранение, во время которого происходит их созревание. Созревание способствует улучшению вкуса, аромата и консистенции продукта. Например, консервы в масле обычно начинают созревать после 4 месяцев хранения, сардины — не менее чем через 6 месяцев и сохраняют высокие вкусовые качества в течение 2 лет.

Маслины (оливки)

Всем известно оливковое масло получается из плодов оливкового дерева. Плоды эти (оливки) благодаря высокому содержанию в них растительного масла чаще всего называются маслинами. В среднем 56% мякоти плодов составляют жиры. 6% белки, 9% клетчатка, 6% зола и 23% вода.

Наша консервная промышленность изготавливает прекрасный по своим пищевым и вкусовым достоинствам продукт — зеленые маслины, законсервированные в банках, и черные соленые маслины.

Эти маслины очень хороши в качестве гарнира к рыбным блюдам и для добавления к всевозможным салатам.

На юге соленые маслины едят как самостоятельную закуску.

Оливковые деревья поздно начинают плодоносить (через 10—12 лет), но зато очень долговечны (до 100 лет и более). Произрастают они в Крыму, Азербайджане, на Черноморском побережье Кавказа и в Туркмении.

Суп-пюре из цветной или белокочанной капусты

Отделить U^* часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25 — 30 мин. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. Перед подачей на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить в него отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

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

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

На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты — 500 г картофеля, 2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Суп-пюре из свежих помидоров

Мясо залить водой и поставить варить бульон.

Помидоры порезать, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до мягкости на слабом огне в собственном соку.

Коренья и лук мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить топленое масло, закрыть крышкой и тушить до золотистого цвета. Затем добавить коренья и лук в тушеные помидоры и тушить вместе до тех пор, пока томат не станет темно-красным, после чего добавить масло и немного муки. За полчаса до обеда протереть всю массу через дуршлаг, часто поливая бульоном, соединить с бульоном и, помешивая, проварить суп до густоты. Перед подачей супа размешать желтки со сметаной и заправить ими суп, не давая кипеть ему (иначе желтки свернутся и суп будет испорчен).

На 500 г мяса — 500 г помидоров, 1 головка лука, 1 крупная морковь, небольшой кусочек корешка петрушки, 1 ст. ложка масла топленого, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 2 желтка.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Сварить мясной бульон.

Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук. За 1 — 2 мин до окончания обжаривания, размешивая, посыпать мукой. Очистить от кожицы и сердцевин несладкие яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры, посолить. Варить й ч, после чего все овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения. Подать на стол с гренками или рассыпчатым рисом.

На 500 г мяса — по 200 г яблок и помидоров, 1 морковь, 1 головка лука, по U/i ст. ложки масла и муки, 100 г риса или $\%$ батона белого хлеба.

Суп-пюре из салата

Отобранные и промытые листья салата на 1 — 2 мин опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить листья через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка

поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15—20 мин. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу отдельно подать гренки.

На 800 г зеленого салата—3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 5—6 стаканов молока, 1 стакан сливок.

Суп-пюре из зеленого горошка

Для этого супа можно использовать свежемороженый или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10—15 мин. После этого соус процедить сквозь сито, развести бульоном или горячей водой, посолить по вкусу. Перед подачей на стол заправить маслом и положить гарнир—2—3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

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

Суп-пюре из фасоли или гороха

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3—4 ч. После этого набухшую фасоль положить в кастрюлю, залить 4—5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв крышкой, варить на слабом огне до мягкости. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей на стол заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из гороха, но гвоздику в гороховый суп не кладут.

На 400 г фасоли или гороха—1 морковь, 1 головка лука, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

Суп-пюре из печени

Печень телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Затем слегка обжарить на масле с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30—40 мин, прибавив ½ стакана горячей воды или бульона. После этого 2—3 раза пропустить печенку через мясорубку с частой решеткой и протереть сквозь сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус. Для этого муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20—30 мин. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком), и кусочками масла. К супу отдельно подать гренки.

На 400 г печени—200—300 г мяса для бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки, лука-порея. Для заправки—2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА

Обед должен быть готов вовремя. Не раньше и не позднее назначенного срока. Если его приготовить заранее, кушанья придется повторно разогревать или долго хранить на горячей плите, что снижает питательность, а во многих случаях и вкус блюда.

Всего этого можно избежать, выработав правильную последовательность всех процессов приготовления пищи и рационально организовав свой труд. Это необходимо всем, кто хочет экономно расходовать свою энергию и время.

Предлагаем вашему вниманию три разных меню обедов. Попробуйте, точно придерживаясь изложенных далее рекомендаций, приготовить их. Думается, что это поможет с большей организованностью и меньшей затратой времени выполнить трудоемкую работу по приготовлению обеда.

Вне зависимости от кушаний, которые вы будете готовить, поставьте раньше всего в большой кастрюле или чайнике вскипятить воду. Она будет вам нужна все время.

Освободите рабочее место от всего лишнего, ненужного. Достаньте необходимую посуду и кухонный инвентарь.

Начинать приготовление обеда рекомендуется с кушаний, которые требуют продолжительной варки и с блюд, которые подают к столу охлажденными.

1. Вот в какой последовательности готовят обед, **если он состоит из прозрачного бульона с гренками, отварного мяса под соусом с жареным картофелем и клюквенного киселя.**

Промыть мясо в холодной воде, положить на доску, отделить мякоть от костей, сложить все в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на сильный огонь.

Перебрать и промыть клюкву и хорошо размять ее деревянным пестиком или деревянной ложкой.

К этому времени бульон начинает закипать и с него нужно тщательно удалить пену. Значительно уменьшить нагрев.

В размятую клюкву влить холодную кипяченую воду и протереть массу через волосяное сито. Сок отставить, а выжимки залить водой, прокипятить, процедить, заправить отвар сахаром и разведенной картофельной мукой, снова довести до кипения, снять с огня, влить ягодный сок, размешать; поставить готовый кисель на холод.

Очистить коренья и лук. Испечь на сковороде без жира луковицу. Снять жир, всплывающий на поверхность бульона, поджарить на нем коренья, положить печеный лук и коренья в суп. Посолить.

Тщательно промыть картофель, залить горячей водой и отварить его «в мундире». Пока картофель варится, приготовить гренки: нарезать кубиками белый хлеб и поджарить его в духовом шкафу.

К этому времени картофель готов. Снять его с огня, слегка остудить, очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

Проверить готовность мяса в бульоне. Готовое мясо извлечь из бульона, сложить в эмалированную или керамическую посуду, прикрыть сверху марлей. Варку бульона продолжать.

Обжарить на масле муку для соуса, развести ее бульоном и поставить варить на маленький огонь.

На хорошо разогретую с жиром сковороду положить картофель и обжарить. Опустить мясо в бульон, хорошо разогреть, а затем бульон процедить.

Заправить соус сливочным маслом. Подать бульон с гренками. После этого нарезать мясо ломтиками, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки, вокруг расположить жареный картофель. На сладкое подать кисель.

2. Обед, в составе которого щи из свежей капусты, котлеты рубленые с зеленым горошком и компот из свежих яблок и слив, рекомендуется готовить в такой последовательности.

Промыть в холодной воде мясо, отделить кусок мякоти для котлет, зачистить его от пленок и сухожилий, сложить в посуду и поставить в прохладное место. Остальное мясо с костями залить холодной водой и поставить на огонь.

Поставить на огонь эмалированную кастрюлю с водой для компота. Промыть яблоки и сливы. Яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Сливы освободить от косточек. Положить в кипящую воду сахар, а затем яблоки и сливы.

Тщательно удалить пену с закипающего бульона, после чего уменьшить нагрев.

Снять с огня готовый компот и поставить его в прохладное место.

Очистить, промыть в холодной воде картофель, коренья, лук, капусту, помидоры. Залить овощи холодной водой.

Коренья и лук мелко нарезать.

Снять с бульона всплывающий на поверхность жир и на нем слегка обжарить измельченные коренья и лук. Добавить их в бульон и посолить.

Намочить в холодной воде или молоке черствый мякиш белого хлеба. Пропустить мясо через мясорубку, добавить размоченный хлеб и пропустить вместе второй раз. Заправить фарш солью, тщательно размешать, разделить котлеты обваливать их в молотых сухарях, выложить на доску и прикрыть сверху чистым полотенцем.

Нарезать очищенный картофель и капусту. Готовое мясо извлечь из бульона и поставить на холод для того, чтобы использовать на следующий день. Опустить в сильно кипящий бульон нарезанные овощи: сначала капусту, а через 10 мин картофель (ранние овощи можно положить одновременно).

Открыть банку зеленого горошка, вылить содержимое в кастрюлю, поставить на маленький огонь.

Нарезать свежие помидоры и опустить их в щи. Разогреть сковороду с жиром, выложить котлеты и обжарить их с двух сторон.

Суп-пюре из риса

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить немного соли и варить 35—40 мин, после чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис — по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

На 1 стакан риса—3—4 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

Суп-пюре из курицы или кролика

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить часть филе для гарнира, а остальное мясо пропустить 2—3 раза через мясорубку и, добавив 2—3 ст. ложки холодного бульона, протереть.

Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона и проварить в течение 20—30 мин. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения, затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Перед подачей на стол положить в суп мелко нарезанное филе. Отдельно подать гренки

Так же можно приготовить суп-пюре из кролика.

На 1 курицу или кролика—4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки. Для заправки—2 яйца, 1 стакан сливок или молока

Суп-пюре из рыбы

Подготовленную и нарезанную кусками рыбу, овощи, картофель и вкусовые приправы положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить на слабом огне до мягкости. Затем протереть сквозь сито, удалив рыбы кости, горошины перца и лавровый лист. Муку обжарить на масле, смешать с горячим молоком и добавить протертое пюре. Варить еще 10—15 мин.

Перед подачей на стол положить в суп яичный желток, размешать, посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки. Можно добавить также ломтики свежего помидора.

На 1 кг рыбы (например, ставриды)—1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 300—400 г картофеля, 4—5 горошин перца, 1—2 лавровых листа, 2 л воды. Для пюре—50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/4 л молока, 1 яичный желток, пряная зелень.

Суп-пюре из креветок

Замороженных креветок оттаять при комнатной температуре или в воде, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды—1 ст. ложка соли) и варить с момента закипания 3—4 мин. Очистить от панциря и нарезать на кусочки или разобрать на волокна. Затем слегка обжарить креветок вместе с нарезанными кореньями и луком, припустить до готовности и пропустить через мясорубку. В эту массу добавить бульон, в котором припускались креветки, размешать до кашицеобразного состояния, протереть через сито, соединить с овощным отваром и заправить слегка поджаренной на масле мукой. В готовый суп добавить яично-молочную смесь. Для приготовления ее влить постепенно в сырые яичные желтки горячее молоко и проварить на слабом огне до загустения, не доводя до кипения. Подать суп с гренками.

На 500 г креветок—2 моркови, 1 большая головка лука, 3—4 ст. ложки муки, 1/4—2 стакана молока, 1 яйцо.

Молочные супы

Молочные супы очень питательны, приготовление их несложно. Молочные супы можно варить из молока обыкновенного, сухого и сгущенного.

Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1—1,34 ст. ложки на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко: сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса, затем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размешивать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко, помешивая, довести до кипения и начать варку супа.

Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением значительного количества сахара. Разводить сгущенное молоко следует горячей водой (на 2 ст. ложки—стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко положить лапшу, рис или другие продукты, по вкусу добавить соль (около 1/3 чайной ложки на 1 л молока) и варить, как указано в рецептах. Перед тем, как влить молоко в кастрюлю, ополоснуть ее холодной водой, чтобы молоко не пригорело. По той же причине варить молочные супы надо на слабом огне.

Суп молочный рисовый

Рис хорошо промыть, проварить 3—5 мин в кипящей воде и откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко и варить 30 мин. Перед окончанием варки добавить соль и сахар, а перед подачей на стол положить масло.

На 1 л молока — 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Молочная лапша

Лапшу перебрать, положить в кипящее молоко и варить 20—25 мин. В конце варки добавить соль и сахар. Перед подачей на стол положить масло. Если вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 12—15 мин.

Лапшу можно приготовить домашним способом (см. стр. 91). В этом случае варка продолжается 15—20 мин.

На 1 л молока — 50 г лапши, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Суп молочный с картофельными клецками

Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре брать столовой ложкой, края обрывать, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при самом слабом кипении без крышки 10—12 мин, после чего суп посолить и добавить масло.

Молочный суп можно приготовить с мучными клецками, а также с клецками из манной крупы (см. «Бульон с клецками», стр. 99).

На 1 л молока — 3—4 картофелины, 2 яйца, 3—4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла.

Слить жидкость с горошка, заправить его по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом. Сложить котлеты на блюдо, полить их жиром со сковороды, вокруг расположить горошек.

После котлет подать компот.

3. Порядок приготовления обеда, меню которого составляют окрошка овощная, гуляш из говядины и свежие ягоды с молоком, рекомендуется следующий.

Тщательно промыть в холодной воде и, не очищая от кожицы, поставить варить свеклу и морковь, а в отдельных кастрюлях — картофель и яйца.

Если вместо полуфабриката используется мякоть говядины, ее нужно, промыв холодной водой, зачистить от сухожилий и пленок, нарезать мелкими кусочками.

Готовый картофель и яйца снять с огня. Картофель очистить от кожицы, яйца залить холодной водой.

Мелко нашинковать репчатый лук. Посолить и поперчить мясо, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования на кусках румяной корочки, после чего добавить измельченный лук, а через 5 мин посыпать мукой и продолжать жаренье еще 2—3 мин. Сложить обжаренное мясо в кастрюлю, добавить горячую воду, специи, томат-пюре, закрыть посуду крышкой и поставить на маленький огонь.

Готовую свеклу и морковь очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать свежие огурцы.

Отделить часть картофеля для гарнира и нарезать его ломтиками, остальной картофель протереть через решето.

Мелко нашинковать зеленый лук и размять его с солью. Очистить яйца от скорлупы. Белки изрубить, а желтки тщательно растереть с горчицей.

Все подготовленные овощи сложить в суповую миску, залить квасом, добавить рубленые белки, заправить по вкусу солью, сахаром, сметаной и растертыми желтками. Поставить на холод.

Ягоды (землянику садовую или малину) очистить от плодоножек, выложить в дуршлаг, промыть холодной водой, дать воде стечь, положить ягоды в компотницу или на блюдо, посыпать сахаром и поставить на холод.

Хорошо разогреть с жиром сковороду, поджарить на ней вареный картофель.

Подать к столу окрошку. Гуляш вместе с соусом выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки. Вокруг разместить жареный картофель.

После гуляша подать ягоды с холодным молоком.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СКОРОВАРКИ

Бульон мясной за 20 мин

Вымыть мясо и положить в сковородку, залив водой не более чем до 2/3 кастрюли. Вскипятить в открытом виде и снять пену. Затем посолить, положить перец горошком, зелень, луковичку целиком, сняв верхний слой кожуры, нарезанную морковь. Закрыть крышкой и варить бульон 20—25 мин.

Щи или борщ за 20 мин

Заправить сваренный мясной бульон и варить в открытой кастрюле.

Заправка для щей: нарезанные соломкой капуста, картофель, помидоры, болгарский перец.

Заправка для борща: нарезанные и предварительно тушенные на сковороде овощи - свекла, помидоры, морковь и нарезанные, но не тушенные капуста и картофель. Варить до готовности.

В борщ можно добавить немного сахарного песка для остроты.

Бульон куриный за 20 мин.

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потроха и перечисленные части курицы. Закрывать и шприть 15-20 мин. Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить еще 10 мин в закрытом виде.

На потроха, крылья, ножки, шею от 1-2 кур — 1 морковь, 1 пучок зелени, 1 головка лука, 2 гвоздики, 1 ветка сельдерея, у, л воды, соль, перец

Суп луковый за 10 мин

Поджарить в сковороде на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 мин. Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковороде. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

На 125 г лука — 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого швейцарского сыра, 1/2 л воды, соль, перец, гренки.

Суп из шавеля за 10 мин

Шавель переорать, примыть, кинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные шавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 мин. В каждую тарелку положить супом и заправить сметаной.

На 400—500 г шавеля — 500 г картофеля для заправки, соль.



Суп молочный с овсяными хлопьями

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль, сахар и варить 20—25 мин. Перед подачей на стол положить в суп масло.

На 1 л молока — 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка масла.

Суп молочный манный с морковью и тыквой

Тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками и по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла.

Цинияю МКММКККК тйзва^таь манной крупой и после 10—12 мин варки соединить суп с готовой тыквой и морковью и по вкусу добавить сахар и соль. В тарелки с супом положить по ложке сливочного масла.

На 1,5 л молока — 2 ст. ложки манной крупы, 200 г тыквы, 1—2 моркови, 2 ст. ложки масла.

Суп молочный с овощами

Ужжжг^ чаг^ яч, сssp«^!j&^ мщкдаь. репу, разделить на отдельные соцветия цветную капусту, нашинковать лук-порей. Морковь, репу и лук-порей слегка обжарить на масле. Вскипятить воду и положить в нее картофель, нарезанный брусочками, обжаренные корни, аветую *щму # &pm)5 мат Э»7P» jtffo-вить кипяченое молоко и, когда овощи будут готовы, положить консервированный зеленый горошек, довести суп до кипения и заправить солью.

На 2 л молока и 1 л воды или 1 л молока и 1 л воды — по 1 шт. моркови, репы, лука репчатого, лука-порея, 250 г цветной капусты, 50 г консервированного горошка, 300 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла.

Супы из ягод и фруктов

Эти супы готовят из свежих и сушеных ягод и фруктов, *• ^zfK» ЛПР 4^жу~<яp/?-яг/гашлу соков, сиропов и пюре. Для аромата В СУП МОЖНО ДОДАТЬ цедру лимона тjiit a//e/»t*o», ю^кх^ <«», дику и другие пряности, но в очень незначительных количествах. Дяя ^лучакмжя. вкуса, в суп можно добавлять белое или красное виноградное вино, а также мед и сахар.

Значительно повышают пищевую ценность супов свежая сметана или сливки, которые кладут в тарелки перед подачей на стол.

В фруктово-ягодные супы можно добавлять в качестве гарнира отдельно сваренные лапшу, рис, запеканку из манной крупы, вареники с ягодами. Отдельно к супам можно подать сухой бисквит, сухое печенье, гренки.

Подают эти супы как в холодном, так и в горячем виде.

Суп из вишни с варениками

Вишню, предназначенную для супа, разделить пополам. Одну половину очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от первой половины, залить 4—5 стаканами горячей воды.

довести до кипения, после чего дать отвару настояться в течение 15—20 мин и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей, гонко раскатать и вырезать кружочки; на каждый кружочек положить по 1—2 очищенные вишни и защипать края теста. Перед подачей на стол вареники положить в кипящий вишневый отвар, добавить сахар и варить 5—10 мин. Подавать суп в горячем виде со сметаной и сливками.

На 600 г вишни— 1 стакан муки пшеничной, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца.

Суп из вишни с рисом

Вишню промыть, удалить косточки. Залить косточки 4—5 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и сахар и варить 30 мин. За 5 мин до окончания варки прибавить очищенные вишни. Подавать суп в холодном виде со сметаной или сливками.

На 300 г вишни — 4—5 ст. ложек риса, $\frac{1}{4}$ стакана сахара.

Суп из абрикосов и яблок

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть сквозь сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и, непрерывно помешивая, довести снова до кипения. При желании можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подать охлажденным.

Отдельно можно подать сметану.

На 500 г свежих абрикосов и 500 г яблок—3ст. ложки сахара, 2 чайные ложки картофельной муки.

Суп-пюре из свежих ягод

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

На 500 г ягод— $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Суп из сухих фруктов

Сухие фрукты перебрать, промыть теплой водой, вынуть косточки, нарезать и варить 10 мин. Добавить сахар. Картофельную муку развести в холодной воде, вылить в суп и довести до кипения. В горячий суп положить нашинкованные свежие яблоки и лимонную цедру и охладить.

Суп можно заправить свежей сметаной или сливками.

На 150 г сухих фруктов—7 ст. ложек сахара, 4 чайные ложки картофельной муки, 100 г свежих яблок, лимонная цедра.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками

Ягоды шиповника перебрать, промыть теплой водой, положить в кипящую воду и варить 10 мин. Дать настояться в течение 6—8 ч, после чего процедить, положить варенье, мелко нашинкованные яблоки или лимонную кислоту по вкусу.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

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

Перед тем, как поместить сырое мясо на холод, освободите его от бумаги или целлофана, выложите в керамическую или эмалированную посуду и прикройте сверху бумагой или марлей.

Мясо лучше хранить в холодном месте, однако не на открытом льду, так как после этого вкус мяса ухудшается.

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

При варке бульонов для 1 порции штифуют 3 стакана холодной воды. При варке испаряется приблизительно 1 стакан жидкости. Доливать воду в суп в процессе варки не следует, так как это ухудшает его вкус.

Для приготовления бульона мясо следует нарезать небольшими кусками, а кости раздробить.

Сохранять бульон даже в холодильнике можно только процеженным и перелив его в чистую стеклянную банку, в суповую миску или эмалированную посуду.

Если вы нечаянно пересолили суп, бедо можно поправить. Стакан хорошей муки или чисто просеянного риса положите в чистую тряпочку и прокипятите в пересоленном бульоне. Мука и рис впитывают соль.

Чтобы быстрее приготовить мясной суп, нарежьте мясо поперек волокон в виде крупной лапши или приготовьте из него фрикадельки.

Чтобы бульон сохранил прозрачность, при разогревании его следует поставить на слабый огонь и снять, как только жидкость начнет закипать. При разогревании крышка кастрюли должна быть закрыта не слишком плотно для свободного выхода пара, что также предохраняет бульон от помутнения.

Когда мясо сварилось, его вынимают из супа и хранят до подачи на стол в небольшом количестве бульона, закрыв посуду куском чистой марли.

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

Не прикасайтесь к другим продуктам, пока вы не вымыли руки, которыми обрабатывали сырое мясо.

Обычно лавровый лист кладут в первые блюда за 5 мин до окончания варки, во вторые — за 10 мин, если его положить раньше, у пищи может появиться горький привкус.

Из 1 кг сырого мяса без костей полувека около 600 г вареного или 650 г жареного.

Не забывайте, что сваренный бульон определяет вкус многих блюд, так как бульон — основа не только для супов, но и для ряда соусов и заливных.

Чтобы мясо, которое варилось в супе, было сочным и на следующий день, храните его в небольшом количестве бульона и только перед подачей к столу опустите в юрющий суп.

Рыбу в холодильнике нельзя размещать рядом с молоком, маслом, творогом. Это может придать им неприятный, не свойственный им запах.

Мороженую рыбу до тепловой обработки помещают для хранения в морозильную камеру холодильника, завернув в чистую бумагу. Охлажденную рыбу, которую хранят недолго, лучше сначала выпотрошить и разместить вне морозильника.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время.

Чешуя с рыбы также лучше сходит, если до очистки рыбу окунуть в горячую воду или чистить в посуде, наполненной водой. Руки при этом держать под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

Не давайте сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.

При варке рыбы, обладающей специфическим запахом (треска, камбала, морской окунь, крупная щука, сом, ставрида).

Из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками, приготовить сухарики и подать их к супу на отдельной тарелке.

На 8 ст. ложек сухого шиповника — 4 ст. ложки варенья, 200 г яблок, 150 г хлеба, лимонная кислота по вкусу.

Холодные овощные супы

На хлебном квасе и свекольном отваре готовят окрошку, ботвинью, борщ, суп-холодец. Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены и иметь температуру не выше 10 — 12°C. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы — окрошку, ботвинью — при подаче на стол класть кусочки чистого пищевого льда, выработанного из питьевой воды.

Холодные овощные супы, как и фруктово-ягодные, особенно приятны в весенне-летнее время. Они вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

Окрошка овощная

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук смешать с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь.

Перед подачей на стол посыпать окрошку нарезанной зеленью укропа.

Морковь и свеклу можно заменить другими вареными или сырыми овощами, например репой, редиской.

На 1 л хлебного кваса — 1 — 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 — 2 свежих огурца, 50 — 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Окрошка сборная мясная

Вареную говядину, ветчину, а также вареный картофель и свежие огурцы нарезать маленькими кубиками; мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли (лук от этого станет мягким). Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты. Перед подачей на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

На 1 л хлебного кваса — 250 г готовых мясных продуктов, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 4 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Ботвинья с рыбой

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар,

соль, немного горчицы и развести квасом, добавить нарезанные кубиками огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп. Перед подачей на стол в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

На 1 л кваса — по 250 г шпината и шавеля, 1 чайная ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы.

СВЕКОЛЬНИК

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. В кастрюлю с супом положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Свекольник посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г свеклы — 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 вареные картофелины, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара, уксус по вкусу.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Сварить не очищенную от кожицы свеклу. Затем очистить, натереть на терке с мелкими отверстиями, залить кипятком, добавить кусочек черного хлеба и поставить на одни сутки в прохладное место, после чего процедить и заправить настой по вкусу солью, сахаром, уксусом, положить в него яблоки, очищенные от кожицы, и нарезанные ломтиками свежие огурцы, измельченный зеленый лук и рубленые яйца. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

На 500 г свеклы — 2 яблока, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, сахар и уксус по вкусу.

СУП-ХОЛОДЕЦ

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть, ботву отрезать, свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию) и поставить варить на 20—30 мин. За 10 мин до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко нарубить и положить в кастрюлю; туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подать с нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 1 л кваса — 500 г свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

используйте для смягчения этого запаха большее количество корней, муки и специй и добавьте на 1 л воды $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола или 50 г уксуса.

Рыба считается уваренной, когда плавники ее легко отделяются.

Петрушку, укроп можно хранить несколько дней в большую жару, если их держать в плотно закрытой кастрюле, причем и зелень и кастрюля должны быть сухими.

Отрезанная половинка луковицы не потеряет своих вкусовых качеств, если смазать ее на срезе маргарином.

Свежие листовые овощи (зеленый салат, шпинат, ревень, шавель) нельзя хранить больше 2—3 дней. В сухом месте они быстро вянут, а во влажном — покрываются плесенью. Наиболее благоприятные условия для их хранения — температура 0°С, умеренная влажность воздуха (85—90%) и плотная укладка.

Чтобы томат в открытой банке предохранить от плесени, его нужно посыпать сверху мелкой солью и полить растительным маслом.

Суп получается более вкусным и ароматным, если овощи (морковь, лук) слегка поджарить на масле.

Щи из кислой капусты надо солить уже после того, как капуста сварилась, иначе их легко пересолить.

Для приготовления молочного супа с овощами, крупой, макаронами их сначала варят в воде, а затем кладут в молоко.

Смеси, в которых использованы сырые яйца, только белки или желтки (соусы, кремы, супы, подливки), нельзя сильно разогревать, нельзя кипятить. В большинстве случаев яйца добавляют в самом конце варки, сняв посуду с огня; если же их нужно проварить, то смесь доводят только до первых признаков кипения (появления пузырей и вздрагивания жидкости), после чего тотчас же снимают с огня. Добавляя сырые яйца в горячие смеси, их нужно все время помешивать.

МЯСО



117

Отварное мясо

122

Тушеное мясо

130

Жареное мясо

139

Изделия из рубленого мяса

141

Мясо запеченное

143

Соусы к мясным блюдам

МЯСО



Имя занимает одно из самых важных мест в нашем питании. Пищевая ценность этого полезного продукта определяется прежде всего тем, что он является носителем полноценного животного белка и жира.

Мясом — говядиной, свиной, бараниной — как с промышленной, так и с товароведческой точки зрения принято называть мускулатуру с костями, связками, жиром и т. я. К мясу относят также мускулатуру головы, диафрагмы, мышечную прослойку пищевода и др. Таким образом, в состав мяса кроме мышечной ткани, являющейся необходимым его компонентом, в различных количествах входят все разновидности соединительной ткани: кровь, кровеносные и лимфатические сосуды и лимфатические узлы, нервная ткань.

В технологической практике ткани мяса классифицируют по их промышленному значению: мышечная, жировая, соединительная, хрящевая, костная и кровь. Такое условное разделение имеет определенный практический смысл, так как ткани могут быть отделены друг от друга и соответственно использованы. Соотношение перечисленных тканей в мясе зависит от вида, породы, пола, возраста, характера откорма, упитанности сельскохозяйственных животных, а также от анатомического строения части туши. Различным соотношением тканей определяются химический состав, пищевая ценность и свойства мяса. Наиболее ценными в пищевом отношении являются мышечная и жировая ткани. Вот типичный химический состав мышечной ткани в процентах:

«лага	73- 77
Белки	18-21
Липиды	1 - 3
Экстрактивные азотистые и безазотистые вещества	2,5 - 3,2
Минеральные вещества	0,8-1

Как видим, в мясе наряду с полноценными белками и жиром содержатся также экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков, благодаря чему способствуют лучшему усвоению пищи. Мясо, кроме того, считается одним из основных источников фосфора. Оно богато железом и микроэлементами. Витамины в мясе представлены главным образом, комплексом витамина В (В₁, В₂, В₆ и В₁₂, В₃).

Мясо хорошо сочетается с самыми различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями.

Вес мяса при тепловой обработке (варка, жарение) уменьшается в среднем на 40%, преимущественно за счет выделения воды из свертывающихся белков. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины, водорастворимые белки. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон, жир собирается на поверхности бульона. Пищевая ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная

часть его — белки — сохраняется почти полностью, лишь небольшое количество белков переходит в бульон.

При жарении мясо также теряет влагу, которая выделяется главным образом в виде пара. Поэтому большая часть экстрактивных веществ остается в мясе. Благодаря сохранению в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35—38%. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620—650 г жареного.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов.

Развесное мясо продают охлажденным или мороженым. Фасованное мясо и полуфабрикаты готовят преимущественно из охлажденного мяса.

Фасованное мясо заготавливают на мясокомбинате кусками по 500—1000 г и упаковывают в полимерные пленки с этикеткой, на которой указаны дата расфасовки и цена продукта.

Полуфабрикаты представляют собой отдельные порции мяса (большой частью без костей) стандартного веса, упакованные в полимерные пленки. Они предназначены прежде всего для жарения, а также для варки и тушения.

Туши крупного и мелкого рогатого скота для розничной продажи разрезают по правилам, установленным государственными стандартами.

Одним из решающих условий приготовления хорошего мясного кушанья из говядины является правильный выбор той или иной части туши.

Для каждой части говяжьей туши характерна специфическая структура ткани, от чего в значительной мере зависят мягкость, нежность мяса и, следовательно, пригодность его для варки или жарения, а также продолжительность этих процессов и вкус готового изделия.

Все части говяжьей туши представляют собой полноценный продукт, но даже из самой лучшей, наиболее мягкой части мяса — вырезки — можно приготовить далеко не всякое кушанье. Из вырезки получаются наиболее вкусные и высококачественные бифштексы, превосходные беф-строганов и другие жареные блюда. Однако для приготовления наваристого, ароматного и крепкого бульона (например, для шей) лучше использовать менее нежные части туши, характеризующиеся свойствами, необходимыми для этих блюд.

Правильный выбор мяса является также непременным условием экономного расходования продукта. Неэкономно, к примеру, из вырезки делать рубленые котлеты, которые целесообразнее готовить из более дешевой части мяса.

При использовании фасованного мяса легко отделить наиболее мягкий кусок для жарения, кости и сухожилия отобрать для супов, а из более жесткой части готовить рубленые изделия.

Существует ошибочное мнение, что жирное мясо выгоднее постного, однако при кулинарном использовании слишком жирное мясо не мягче и не вкуснее. Показателем

достаточной жирности говяжьего мяса является так называемая мраморность — на разрезе мякоти хорошо упитанной туши отчетливо видны светлые прожилки жира.

О выборе мяса для бульонов и супов подробно сказано в разделе «Бульоны и супы» (см. стр. 85).

Наиболее вкусные жареные мясные блюда получаются из вырезки, филея, внутренней части костреца, верхней части оковалка.

Тушеное мясо можно приготовить из огузка и наружной части костреца.

Для рубленых изделий — котлет, битков, зраз, тефтелей, рулета, для фаршей и начинок — можно использовать наружную часть оковалка, огузок, плечевую часть, пашину, мякоть голяшки.

Наилучшее сырье для приготовления студня — голяшка.

Высокими кулинарными достоинствами и питательностью обладает свинина. Из нее готовят самые разнообразные блюда и закуски.

Мышечная ткань окорока, поясничная часть с пашинной и грудинкой наиболее пригодны для обжаривания крупными кусками.

Из корейки получаются отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели.

Из лопаточной части можно приготовить вкусное тушеное блюдо.

Свиную грудинку чаще всего используют для пловов, а мякоть лопатки или голяшки — для котлет.

Студни варят из свиных голов, ножек, голяшки и рульки.

Баранину используют преимущественно для жареных и тушеных блюд, рецепты которых разнообразны. Особенно хороша баранина в сочетании с различными острыми приправами, специями, гарнирами, пряными травами.

Отличное жареное мясо крупным куском готовят из задней части туши.

Для шашлыков используют заднюю, спинно-лопаточную часть, особенно окорок, и почечную часть, для отбивных котлет — задний отдел спинно-лопаточной части.

Для пловов наиболее пригодна мякоть, снятая с окорока, грудинка и спинно-лопаточная часть.

Рубленые изделия готовят из шейной и лопаточной частей.

Телятину используют для приготовления разнообразных блюд и закусок. Из телятины готовят деликатесные жареные кушанья. Вкусна телятина и в отварном виде.

Специфической особенностью кулинарной обработки телятины является то, что ее следует обязательно доводить до полной готовности: полупрожаренная телятина обладает неприятным вкусом и плохо усваивается.

Телятина наилучшего качества должна быть бледно-розового цвета с сероватым оттенком. Такой цвет характерен для мяса молочных телят.

Жир, который чаще всего отлагается в брюшной части туши, отличается нежным, приятным вкусом.

Все части туши телянка, за исключением шейной части, голяшки и рульки, достаточно мягки и поэтому пригодны для обжаривания. Из окорока и почечной части с тазовыми костями получаются превосходные жареные блюда, которые можно использовать и как горячее второе и как холодную закуску. Из мякоти, срезанной с окорока или лопатки, готовят шницели, из задней части — натуральные котлеты.

Нежным и приятным вкусом отличаются студни из телятины, которые готовят из голяшки и рульки. Из телячьей головы также можно приготовить хорошее заливное блюдо.

Много вкусных блюд можно приготовить из мясных субпродуктов: печени, почек, сердца, мозгов, языка, рубца. По пищевой ценности они уступают мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них превосходят его.

Печень наиболее вкусна в жареном или тушеном виде.

Телячьи и бараньи почки лучше всего жарить, а говяжьи почки, легкое и сердце тушить в соусе.

Рубец следует отварить и тушить, мозги жарить, языки отваривать, ножки отваривать или жарить.

Для приготовления как первых, так и вторых блюд можно использовать мясные консервы. Для приготовления вторых блюд консервы перекладывают в соответствующую посуду, разогревают и подают с гарниром — отварным картофелем, макаронами, кашей.

Признаки доброкачественности мяса. Показателями свежести мяса являются запах, цвет, консистенция. Однако в некоторых случаях для определения свежести мяса этих признаков недостаточно. Так, например, совершенно непригодное мясо в замороженном виде не имеет неприятного запаха.

Несвежесть может обнаружиться при пробной варке кусочка мяса. Иногда мясо протыкают разогретым ножом, так как бывает, например, что запах наружного слоя нормален, а в толще мышц уже начался процесс разложения.

Доброкачественное остывшее и охлажденное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета. При ошупывании поверхности рука остается сухой. На разрезах мясо не прилипает к пальцам. Цвет его красный (мясо крупного скота), беловато-розоватый (телятина), коричнево-красный (баранина) и розовато-красный (свинина), сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная, ямка, образуемая при надавливании пальцем, быстро выравнивается.

Говяжий жир должен быть белого, кремового или желтоватого цвета, твердый. Такой жир при разделывании не мажется, а крошится. Бараний жир должен быть белым, плотным, свиной — мягким, бледно-розового или белого цвета. Запах свежего мяса и жира приятный, без посторонних запахов.

Доброкачественное мороженое мясо на ощупь твердое и при постукивании издает ясный звук. На поверхности и на разрезах мясо красного цвета с сероватым оттенком, который придают мясу мелкие кристаллы льда. Даже при незначительном нагревании (например, если приложить палец) образуется ярко-красное пятно.

Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. По запаху определить его свежесть можно только после того, как оно оттаяет.

Если мясо дважды замораживалось, то по качеству оно значительно ниже. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезе вишнево-красный. При согревании пальцем цвет мяса не изменяется. Мышцы и костный мозг должны быть красного цвета.

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть и оставить так на 2—3 ч, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается.

Мясные полуфабрикаты

К полуфабрикатам относятся порции мяса, подготовленные предприятиями мясной промышленности к кулинарной обработке на предприятиях общественного питания и в домашних условиях.

Натуральные полуфабрикаты

Их готовят из цельно кусков мяса лучших сортов в натуральном виде без механического воздействия на негр. Натуральные полуфабрикаты делят на крупнокусковые, мелкокусковые и порционные.

Крупнокусковые натуральные полуфабрикаты — мякотные части свиных туш (вырезка, котлетное мясо) — предназначены для изготовления из них в магазинах и на предприятиях общественного питания порционных, мелкокусковых и панированных полуфабрикатов.

Срок хранения крупнокусковых натуральных полуфабрикатов при температуре не выше 6°С — 48 ч.

Мелкокусковые натуральные полуфабрикаты представляют собой кусочки мяса определенного веса, формы или размера (азу, беф-строганов, поджарка, гуляш). К мелкокусковым полуфабрикатам относятся также мясокостные полуфабрикаты (рагу, суповой набор).

Срок хранения мелкокусковых натуральных полуфабрикатов при температуре не выше 6°С — 21 ч.

Порционные натуральные полуфабрикаты — это куски мяса определенной формы и веса, нарезанные поперек волокон мышечной ткани.

В ассортимент порционных полуфабрикатов входят антрекот, бифштекс натуральный, эскалоп, шпигель натуральный, лангет, шашлык, котлета натуральная.

Порционные полуфабрикаты применяют для приготовления вторых блюд. Благодаря нежной структуре ткани они быстро поддаются кулинарной обработке.

Срок хранения порционных полуфабрикатов при температуре не выше 6°С — 36 ч.

Панированные полуфабрикаты представляют собой порции



Отварное мясо

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать небольшим количеством кипящей воды, чтобы вода только покрывала их.

Лучшее по вкусовым качествам и консистенции отварное мясо получается из грудинки, оковалка и костреца. Эти части туши варят при пониженной температуре, для чего, как только вода с мясом закипит, уменьшают нагрев и продолжают варку при самом слабом кипении. Мясо, сваренное таким образом, получается сочнее и богаче экстрактивными и минеральными веществами.

Мясо, отваренное мелкими кусками, менее сочно и вкусно, чем отваренное крупным куском.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и соусов.

Говядина отварная

Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка) целиком куском (не более 2 кг) положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену и варить мясо на слабом огне 2—4 ч. За 30 мин до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белую часть лука-порея или дольки репчатого лука, хорошо также добавить 30—40 г сельдерея, петрушки или пастернака, 2 лавровых листа, 5—8 горошин перца (или 5—10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном (см. стр. 143), а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо прогреть в бульоне, нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2 моркови, 1 шт. лука-порея или 1 головка репчатого лука, 1 репа.

Солонина отварная

Солонину замочить в холодной воде. Потом воду слить, а мясо целиком куском положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2—3 ч при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном (см. стр. 143). На гарнир подать гороховое пюре или отварной картофель.

На 500 г солонины — 800 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 петрушка, 2 ст. ложки масла (для соуса).

Баранина отварная

Баранину (заднюю часть, грудинку, лопатку) обмыть, положить целиком куском в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она только покрыла мясо; кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания снять пену и варить баранину при слабом кипении 1—1,5 ч. Через 30—40 мин после начала варки добавить очищенные и промытые овощи и соль.



Готовую баранину и овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо. На гарнир подать отварной картофель, нарезанные овощи. На бульоне, полученном при варке баранины, приготовить белый соус (см. стр. 144) и полить им баранину перед подачей на стол.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 1 репа, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, по 1 ст. ложке муки и масла (для соуса).

Телятина отварная

Для этого кушанья лучше всего использовать телячью грудинку или лопатку. Кусок грудинки варят целиком с костями. Прежде чем отварить лопатку, надо снять с нее мякоть, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой. Промытое мясо сложить в кастрюлю,

мяса из одного куска определенной формы и веса, покрытые ровным тонким слоем льезона и панировочной муки. Цвет полуфабриката в сухарях от светло-желтого до золотистого. Панированные полуфабрикаты готовят из более жестких частей туши. Перед употреблением в пищу их отбивают и, чтобы не допустить потери мясного сока при кулинарной обработке, панируют. При жарении панировка образует корочку и тем самым сохраняет сочность продукта.

Вырезка натуральная свиная, представляющая собой внутреннюю поясничные мышцы с тонковолокнистой нежной структурой, относится к самым лучшим по качеству натуральным полуфабрикатам и после кратковременной кулинарной обработки обладает высокими вкусовыми и питательными свойствами. Вырезку зачищают от соединительнотканых прослоек и жира, расфасовывают на порции весом 250 г и отправляют в торговую сеть в прозрачной этикетированной полимерной пленке.

Котлетное мясо вырабатывают из кусков говяжьего мяса I и II категорий. В котлетном мясе содержится не более 10% жира и соединительной ткани.

Азу готовят из внутренних поясничных мышц и мякоти поясничной и спинной частей говяжьей туши. Мякоть зачищают от жира и соединительной ткани и нарезают на ломтики размером 30—40 мм, весом по 10—15 г. В продажу азу поступает порциями по 125 г.

Беф-строганов — нарезанная тонкими брусочками весом 5—7 г говяжья вырезка.

Полуфабрикат расфасовывают порциями по 125 г.

На обжаривание беф-строганова требуется всего 3—5 мин, совсем немного времени нужно и для последующего тушения.

Поджарка представляет собой кусочки мяса весом 10—15 г каждый, нарезанные из мякоти заднегрудной, спинной и поясничной частей свиной туши (содержание жира не превышает 20%). Поджарку выпускают порциями по 125, 250 и 500 г, упакованными в пакеты или пленки из полимерных материалов. Используют поджарку в основном для тушения с соусами.

Гуляш представляет собой кусочки мяса весом 20—30 г, вырезанные из мякоти лопатки или шейной части (содержание жира в них не превышает 20%). Гуляш выпускают упакованным в пленки порциями по 125, 250 и 500 г.

Рагу по-домашнему — это мясокостные кусочки весом 30—40 г каждый, изготовленные из грудинки, содержащей не более 10% костей и не более 15% (к весу полуфабриката) жира. Рагу упаковывают в пленочные материалы по 500 и 1000 г. Из рагу можно приготовить первые (харчо, борщ, щи) и вторые тушеные мясные блюда.

Суловой набор готовят из частей туш после частичного отделения мяса с костей на нужды колбасного производства. Соот-

ношение мясо-жировой ткани и костей в суповом наборе 1:1. При порционировании супового набора используют куски весом по 100—120 г. Суповой набор поступает в продажу порциями по 500 и 1000 г.

Мясо для **шашлыка** представляет собой кусочки мяса весом 15—20 г каждый, нарезанные из заднетазовой, спинной и поясничных частей туши. Выпускают его порциями по 250—500 г.

Антрекот готовят из мякоти спинной и поясничной частей говяжьей туши. Мякоть нарезают поперек волокон кусками овально-продолговатой формы толщиной 15—20 мм, весом 125 г.

Перед жарением антрекот можно немного отбить. Продолжительность жарения 15—20 мин.

Бифштекс натуральный готовят из внутренних поясничных мышц говяжьей туши. Из мякоти удаляют жир, сухожилия и нарезают ее поперек волокон на пластинки неправильной формы толщиной 20—30 мм, весом 125 г.

Продолжительность жарения бифштекса — 10 мин.

Лангет готовят из внутренних поясничных мышц говяжьих туш, нарезая их в поперечном направлении на куски толщиной 15—20 мм. Упаковывают лангет в целлофан порциями по 125 г — по 2 куска примерно одинакового веса. Перед жарением лангет следует отбить. Продолжительность жарения — 15—20 мин.

Эскалоп — это спинная или поясничная свиная мышца, нарезанная в поперечном направлении на пластинками весом примерно 62,5 г, овально-плоской формы, светло-розового цвета, с небольшим слоем жира.

Шницель натуральный свиной готовят из свиной жирной, беконной или мясной. Мышцы заднетазовой части нарезают в косом направлении на пластинки овально-продолговатой формы толщиной 20—30 мм, весом 125 г. Толщина слоя поверхностного жира не превышает 10 мм.

Шницель быстро прожаривается.

Шашлык — это кусочки мяса прямоугольной формы, вырезанные из заднетазовой части туш, нанизанные на палочки вперемежку с кружками репчатого лука. Вес одного кусочка 15—20 г. На порцию шашлыка весом 125 г расходуют 115 г мяса и 10 г репчатого лука.

Котлета **натуральная свиная** — кусок мякоти овально-плоской формы с реберной косточкой длиной не более 8 см. Готовят натуральные котлеты из спинной части свиных полутуш (корейка). Вес одной порции — 125 г.

Ромштекс готовят из спинной и поясничной частей говяжьей туши, нарезая мясо поперек волокон на порции овально-продолговатой формы, толщиной 8—10 мм, весом 115 г. Для размягчения ромштекс слегка отбивают с обеих сторон. Отбитые порции погружают во взбитую яичную массу и затем обваливают в сахарной муке (на каждую порцию расходуется 6 г сахарной муки и 4 г яиц). Вес 1 порции — 125 г.

залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы жидкость только прикрывала мясо, добавить очищенные и нарезанные пополам морковь, петрушку, репчатый лук. Довести до кипения, тщательно удалить пену, и, значительно уменьшив нагрев, варить при слабом кипении до готовности (в зависимости от величины куска — от 1 до 1,5 ч). За 30 мин до окончания варки добавить соль. На отваре приготовить белый соус (см. стр. 144).

На гарнир подать картофельное пюре, отварные овощи или рассыпчатую рисовую кашу.

На 500 г телятины — по 1 шт. кореньев и 1 головка лука.

Копченая свиная грудинка отварная

Для этого кушанья наиболее пригодна не слишком жирная копченая свиная грудинка.

Промытую в холодной воде грудинку положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла грудинку, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, после этого добавить нарезанные коренья и репчатый лук; значительно уменьшить нагрев и варить при едва заметном кипении. Через 2 ч положить специи и варить еще 30 мин.

Готовую грудинку (она должна быть мягкой, но не переваренной) нарезать широкими ломтиками, смазать каждый ломтик горчицей, положить на середину блюда, вокруг разместить отварной картофель, тушеную капусту или отварную фасоль.

На 500 г грудинки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, горчица по вкусу.

Свинина с овощами отварная

Отделить от куска свинины мякоть. Нарезать ее кусками (из расчета 2 куска на порцию).

Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 2 — 3 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

На 600 г свинины — по 1—2 моркови и петрушки, 2 небольшие репы, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 500 г картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Грудинка телячья отварная со сметанным соусом

Отварить грудинку в небольшом количестве подсоленной воды с кореньями, луком и специями.

Поджарить на масле муку, развести ее бульоном, в котором варилась грудинка (1 стакан), проварить соус 10—15 мин, после чего добавить в него сметану и соль.

Залить этим соусом телятину, вынутую из бульона, и хорошо прогреть. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

На 500 — 600 г телячьей грудинки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Колбаса отварная с гарниром

Очистить от оболочки батон или кусок вареной колбасы (отдельной, любительской, русской, столовой, докторской). Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее колбасу и прогреть без кипения.

Вынуть из воды, нарезать ломтиками, полить растопленным маслом и подать с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре или зеленого горошка.

На 400 г колбасы — 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.

Ветчина отварная с горошком

Копченую ветчину обмыть холодной водой и сварить так же, как и солонину (см. стр. 117). Перед подачей на стол ветчину нарезать тонкими ломтиками (предварительно сняв с нее кожу), уложить на блюдо и полить 2 — 3 ст. ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины.

На гарнир подать зеленый горошек, заправленный сливочным маслом.

Для приготовления этого блюда можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3 — 5 мин до подачи на стол ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения.

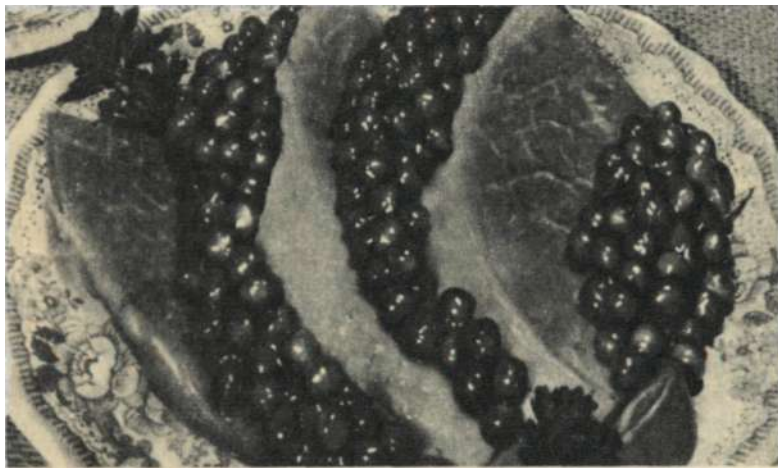
На гарнир к ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу.

Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры.

На 500 г ветчины — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 банка (400 г) консервированного горошка, 1/4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла.

Язык отварной

Вымыть язык холодной водой. Положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла его, довести до кипения, удалить пену и, значительно уменьшив нагрев, варить без кипения до готовности (крупный говяжий язык варят 3—4 ч, свиной или телячий — примерно 2 ч). За 1 ч до окончания варки добавить коренья, нарезанные ломтиками, лук, специи и соль.



Котлеты отборные готовят из заднегрудной части свиной туши. Порции мяса с косточкой погружают в лезон, посыпают молотым черным перцем и панируют в сухой муке. Каждая порция отборной котлеты весит 125 г (115 г мяса, 4 г лезона, 6 г панировочной муки).

Шницель отбивной получают так же, как и натуральный, но порции мяса овально-плоской формы весят меньше — 115 г. Их отбивают, погружают в яичную массу и обваливают в сухой муке. Вес готового шницеля — 125 г (115 г мяса, 6 г сухой муки, 4 г яиц).

Котлеты останкинские готовят из мякоти шейной части свиной туши со слоем подкожного жира не более 10 мм. Мякоть нарезают поперек волокон на порции округлой формы толщиной 15—20 мм, погружают в лезон, затем посыпают черным молотым перцем и панируют сухой мукой.

Каждая порция останкинской котлеты весит 125 г (115 г мяса, 4 г лезона, 6 г сухой муки).

Рубленые полуфабрикаты

Рубленые полуфабрикаты представляют собой измельченный мясной фарш, заправленный жиром, специями, водой (9—14%) или другими ингредиентами и разделенный на порции соответствующей формы и веса. Рубленые полуфабрикаты готовят из разных кусков мяса, остающихся при производстве натуральных и панированных полуфабрикатов. К рубленным полуфабрикатам относятся котлеты, бифштексы, шницель рубленый.

Срок хранения рубленых полуфабрикатов при температуре не выше 6°С — не более 14 ч. В жареном виде они имеют сочную, некрошливую консистенцию, приятный вкус и ароматный запах. Их можно заправить сметаной, томатом-пюре или свежими помидорами.

Котлеты домашние готовят из измельченного говяжьего (30%) и свиного (30%) мяса, хлеба (12%), перца, лука, меланжа и других добавок. Формуют котлеты на автоматических линиях и затем панируют в сухой муке. Форма котлеты круглая, вес — 50 г.

Котлеты любительские вырабатывают из измельченного говяжьего мяса, меланжа, хлеба и специй.

Вес котлеты — 75 г.

Котлеты московские готовят из смеси говяжьего мяса (50%), жира-сырца (9%), хлеба (12%) и специй. Вес котлеты — 50 или 100 г.

Шницель рубленый вырабатывают из говяжьего либо свиного мяса (59%), меланжа (3%), хлеба (14%), специй и панировочной муки (7—8%). Вес порции — 100 г.

Фарш натуральный готовят из охлажденного или мороженого говяжьего, свиного или бараньего мяса. Мясо измельчают на волчке (мясорубке), пропускают через решетку с отверстиями диаметром 2 мм, расфасовывают порциями по 250, 500 и 1000 г в полимерную упаковку.

Бульонные кубики

Говяжьи и куриные бульонные кубики концентраты, из которых быстро и просто можно приготовить бульон, соус и приправы.

Сырьем для изготовления кубиков служит мясо высших сортов и куриный бульон-экстракт, куриный жир, специи.

Бульон из кубика так же, как обычный бульон, питателен, вкусен и легко усваивается организмом. Бульонные кубики можно долго хранить в сухом прохладном месте.

Замороженные полуфабрикаты

К замороженным полуфабрикатам относятся продукты, изготовленные из рубленого мяса с тестовой оболочкой или без нее, замороженные и расфасованные в картонные, полимерные материалы или фольгу.

Низкотемпературное замораживание позволяет максимально сохранить естественные свойства продукта. Быстрозамороженное мясо с биологической, кулинарной и технологической точек зрения почти равноценно свежему мясу.

Замороженные мясные полуфабрикаты целесообразно подвергать кулинарной обработке без предварительного оттаивания. Они предназначены для быстрого приготовления первых и вторых блюд на предприятиях общественного питания и в домашних условиях.

Фрикадельки готовят из охлажденного говяжьего и свиного мяса. Измельченный репчатый лук и специи (соль, перец черный) перемешивают с фаршем, смесь формуют на автомате в виде круглых шариков по 7–10 г и после замораживания при температуре минус 33°С упаковывают в картонные коробки порциями по 300 г.

Фрикадельки киевские вырабатывают из говядины I сорта (38%), свинины полужирной (15%), свиной обрезки (27%), яиц или меланжа куриного (3%), сухого молока (2%), лука репчатого (6%), сахарной муки (9%) и специй.

Останкинские фрикадельки изготавливают из говядины I сорта (76%), говяжьего жира (5%), жирной свинины (3%), лука репчатого (16%) и специй.

Палочки мясные готовят из говядины высшего сорта (60%), свинины полужирной (32%), яиц или меланжа куриного (3%), лука репчатого очищенного (5%) и специй (соль, перец черный). Фарш формуют на автоматах в виде палочек диаметром 22 мм, высотой 63 мм, замораживают и расфасовывают в коробки по 300, 350 или 500 г.

Кюфта по-московски, кнели диетические и крокеты мясные — полуфабрикаты, имеющие форму шашечек высотой около 30 мм, диаметром не более 36 мм, весом 30 г.

Кюфту по-московски готовят из говяжьего мяса высшего сорта (55%), свинины жирной (34%), лука реп-

чатого. Готовый язык вынуть из отвара, промыть холодной водой и тотчас же очистить от кожи, после чего положить в отвар и хорошо прогреть. Перед подачей на стол нарезать тонкими широкими ломтиками. Залить язык томатным или белым соусом (см. стр. 144) или отдельно подать холодный соус — хрен с уксусом. Гарнировать картофельным пюре или зеленым горошком.

Можно подать язык с соусом из зеленого горошка: зеленый горошек (400 г) вместе с соком вскипятить, всыпать по вкусу соль и сахар, заправить мукой, растертой с маслом, разбавленным холодным соком из-под горошка, и сметаной. Залить язык приготовленным соусом.

На 500 г языка — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Вымя отварное

Залить вымя холодной водой. Через 3 ч переложить его в кастрюлю, залить кипящей водой с таким расчетом, чтобы она только прикрыла вымя, довести до кипения, удалить пену. Варить, значительно уменьшив нагрев, без кипения. За 1 ч до окончания варки добавить соль, специи, коренья и лук.

Готовое вымя нарезать широкими тонкими ломтиками, залить томатным соусом (см. стр. 144) и прогреть в нем.

На гарнир подать отварной картофель, посыпать измельченной зеленой петрушкой.

На 500 г вымени — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1–2 лавровых листа, 5 горошин перца.

Мозги отварные с соусом

Залить мозги холодной водой. Через 1½–2 ч осторожно снять с них пленку (лучше всего, не вынимая из воды). Сложить в сотейник, добавить специи, соль и уксус, влить воду (так, чтобы она только покрыла мозги), быстро довести до кипения, после чего закрыть посуду крышкой, уменьшить нагрев и варить мозги до готовности приблизительно 30 мин.

Сваренные мозги выложить на блюдо, полить томатным соусом (см. стр. 144), а сверху посыпать измельченной зеленой петрушкой.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу или картофельное пюре.

На 500 г мозгов — ½ моркови, ½ петрушки, 1 маленькая головка репчатого лука, 1–Р/г ст. ложки разведенного уксуса, 1 лавровый лист, 4–5 горошин перца, соль по вкусу.

Кролик в белом соусе

Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять пену, посолить и положить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, 5–8 горошин перца (или ¼ часть 1 стручкового), 1–2 лавровых листа и при слабом кипении варить 40–60 мин. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика (см. стр. 144).

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре, рис, заправленный маслом.

На 1 кролика — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука.

Котлеты телячьи паровые

Телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить $VA-2$ стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин.

На отваре приготовить соус, для чего слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом.

На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

На 500 г телятины — 254 ст. ложки масла, % лимона, % ст. ложки муки.

Рубец отварной

Свежий, тщательно вымытый рубец ошпарить кипятком, очистить ножом и снова промыть в холодной воде; нарезать крупными квадратами или свернуть рулетом и связать нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист, 1 морковь, 1 петрушку, 1 головку лука и поставить варить на 4 — 5 ч.

Сваренный рубец нарезать в виде лапши и заправить белым соусом, приготовленным на бульоне. В белый соус можно добавить томат-поре. Рубец можно подавать и холодным, нарезав тонкими ломтиками или мелкими кусками. Отдельно подать хрен с уксусом, огурцы, салат из помидоров или из белокочанной капусты.

Тушеное мясо

Мясо перед тушением следует обжарить до образования румяной корочки, затем залить образовавшимся соком, бульоном или горячей водой, соединить с другими добавками в соответствии с рецептурой, закрыть крышкой и на тихом огне тушить до готовности. Мясо готово, когда оно легко прокалывается вилкой и отделяется от костей.



чатого (5%), риса (5%), меланжа или куриных яиц (1%) и специй (соль, черный перец).

Кнели диетические получают из говядины высшего сорта (89%), свиной обрезки (2%), крупы манной (7%), масла коровьего (2%), молока цельного и соли.

Крокеты мясные вырабатывают из говяжьего котлетного мяса (73%), свинины жирной (16%), яиц или меланжа (2%), крупы манной (7%), лука репчатого (2%) и специй (соль, перец). После измельчения мяса и перемешивания компонентов в соответствии с рецептурой изделия формуют, замораживают и расфасовывают в коробки по 350 г.

Фарш мясной «домашний» представляет собой смесь говяжьего мяса I сорта (80%) и свиного жирного (20%) измельченного мяса, замороженного до минус 6°С и упакованного в фольгу в брикеты прямоугольной формы весом по 250 г.

Пельмени — наиболее распространенный вид замороженных полуфабрикатов. Их готовят отварными и подают с бульоном в качестве первого блюда или используют как второе блюдо. К пельменям, если они идут на второе, подают сливочное масло, сметану, уксус, горчицу. Предварительно отваренные пельмени можно поджарить с маслом, прожарить во фритюре или запечь.

Пельмени вырабатывают из остывшего, охлажденного или мороженого мяса, свежего лука, яиц или меланжа и высококачественной муки. Процесс производства пельменей состоит из приготовления мясного фарша (подготовка, измельчение мяса, перемешивание его с луком, водой и перцем), приготовления теста и формовки пельменей на автоматах. Наштапованные пельмени замораживают при температуре минус 33°С и упаковывают в картонные коробки по 350 и 500 г.

Пельмени русские готовят из говядины I сорта (37%), свинины жирной (20%), муки пшеничной (36%), яиц или меланжа (4%), лука репчатого (3%) и специй (соль, сахар, перец черный).

Пельмени сибирские готовят из говядины I сорта (26%), свинины полужирной (20%), свинины жирной (10%), муки пшеничной (38%), яиц или меланжа (2%), лука репчатого (4%) и специй.

Пельмени свиные готовят из свинины полужирной (56%), муки пшеничной (38%), яиц или меланжа (2%), лука репчатого (4%) и специй.

Пельмени иркутские вырабатывают из говядины I сорта (26%), свинины полужирной (26%), говяжьего жира (4%), муки пшеничной (35%), яиц или меланжа (2%), лука репчатого (7%) и специй (соль, сахар, перец черный, чеснок).

В готовых пельменях содержится не менее 53% мясного фарша, 10—11% жира, не более 1,7% соли.

Хранят пельмени при температуре минус 10°С.

Остальные замороженные полуфабрикаты при температуре 5°С можно

хранить 24 ч, при температуре ниже 0°C — 72 ч, при температуре минус 10°C и ниже — 1 месяц.

Вторые **готовые быстрозамороженные** блюда. Вторые готовые быстрозамороженные продукты включают порционные изделия (говядина или свинина жареная, говядина тушеная): мелкокусковые изделия (гуляш, рагу) и изделия из рубленого мяса (тефтели, бифштекс рубленый).

Сырьем для изготовления мясных блюд являются полуфабрикаты, которые в процессе изготовления блюда подвергаются различной тепловой обработке (варка, жарение, тушение) с последующим охлаждением, расфасовкой, упаковкой и быстрым замораживанием продукта. При изготовлении блюда к нему добавляют соус, бульон, пассерованные овощи, а при расфасовке — гарнир (картофель, рис, зеленый горошек, фасоль и др.).

Для упаковки используют картонные коробки с вкладышами из полимерной пленки, а также формочки из алюминиевой фольги. Быстрое замораживание готовых мясных блюд производят при температуре минус 35—минус 40°C, а хранение — при минус 18°C.

Мясные консервы

Мясоперерабатывающие предприятия выпускают около 150 видов консервов.

По виду сырья мясные консервы делят на натуральные мясные (говядина, свинина, конина, мясо птицы и кроликов, субпродукты) и мясопродуктовые (фаршковые, ветчинные, паштеты, зельц и др.); мясорастительные (мясо различных животных и птиц, субпродукты с крупами, изделиями из муки, овощами, ягодами и т. п.).

Мясо и мясопродукты поступают на выработку консервов в сыром, вареном и соленом виде, а также в виде готовых фабрикатов с добавлением к ним специй и растительных наполнителей. При подготовке мясного сырья из него удаляют малощенные компоненты.

Перед изготовлением некоторых консервов мясо и субпродукты (языки) солят, вымачивают, варят; мозги поджаривают на сливочном масле в течение 70—90 мин и затем подрумянивают в духовке; почки солят в рассоле в течение 12 ч, промывают в воде, бланшируют в кипящей воде 20 мин и подрумянивают в костном жире; печень нарезают на кусочки, пересыпают солью, панируют мукой и обжаривают 3—4 мин; для приготовления паштетной массы печень тонко измельчают и нагревают, перемешивая со свиным жиром или сливочным маслом.

Бульон, полученный после варки, отстаивают, удаляют жир, накипь, фильтруют и упаривают, в результате чего бульон желатинируется при последующей заливке в банки.

Ассортимент соусов для консервов разнообразен. В их состав в большинстве случаев входит бульон (костный или полученный при бланшировке и обжаривании сырья), томат-пюре, или томат-пас-

Говядина тушеная

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3—4 стакана бульона или горячей воды, очищенные промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2—3 листа) и 8—10 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового). Со сковороды, в которой жарилось мясо, слить жир, поставить сковороду на плиту, добавить немного бульона или горячей воды и, помешивая, кипятить 3—5 мин. Этот сок процедить и влить вместе с овощами в кастрюлю с обжаренным мясом. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить мясо на 2—3 ч. Примерно за 30—40 мин до готовности его добавить 1 ст. ложку муки, поджаренной до светло-коричневого цвета с таким же количеством масла; чтобы мука не заварилась комочками, ее следует предварительно развести небольшим количеством бульона.

Перед подачей на стол мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо; гарнировать макаронами, запавленными маслом; соус посолить, процедить сквозь сито и полить им мясо.

На гарнир к тушеной говядине вместо макарон можно подать картофель отварной или жареный, печеные яблоки, отварную фасоль, гороховое пюре и отдельно — огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

На 500 г мяса (мякоти) — 200 г макарон, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Говядина, тушенная порционными кусками

Мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 ч. Хорошо смазать маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, выложить на дно мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды. Поставить на небольшой огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем.

На 500 г мяса (мякоти) — 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.

Говядина, тушенная с луком и картофелем

Мясо (мякоть) обмыть, нарезать кусками весом 80—150 г, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить мясо тушить на слабом огне на 2—2½ ч. Затем добавить к мясу отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или нарезанный на 2—4 части картофель, 1 лавровый лист, 2 шт. гвоздики и 5—6 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового), после чего тушить мясо еще 30 мин. Перед подачей на стол посыпать мясо мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Говядина или баранина, тушенная с овощами

Мякоть достаточно жирной говядины или баранины нарезать кусками (из расчета 2 куска на порцию). Отбить, посолить и поперчить.

Нарезать петрушку, морковь, репу, репчатый лук и капусту. Разогреть кастрюлю или сотейник с жиром, выложить на дно слой овощей, поверх положить мясо и закрыть его вторым слоем овощей, посолить. Влить $\frac{1}{2}$ стакана бульона или горячей воды, плотно закрыть посуду крышкой. Тушить на слабом огне до мягкости приблизительно 2—2 $\frac{1}{2}$ ч. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса (мякоти) — по 1 шт. моркови, петрушки, репы, 1 головка репчатого лука, 400—500 г капусты, 3 ст. ложки жира, соль и перец по вкусу.

Гуляш из мяса

Мясо (огузок, оковалок, лопаточная часть) обмыть, нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. Затем добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды, добавить томат-пюре, 1—2 лавровых листа (можно также добавить сметану), накрыть крышкой и поставить тушить на 1—1 $\frac{1}{2}$ ч.

Подать гуляш с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

Солянка мясная по-грузински

Мясо (филейная часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посолить, влить виноградное вино, 2—3 ст. ложки мясного бульона и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить солянку в течение 30—40 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

На 400—500 г мяса (мякоти) — 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана виноградного вина, 2—3 ст. ложки масла.

Мясо, тушенное с айвой

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) отбить, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле. После этого обжаренное мясо залить горячей водой так, чтобы она только покрыла его, и тушить около 1 ч.

Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль,

пшеничная мука (в сыром или обжаренном виде), жир, жареный лук, овощи сырые или обжаренные (морковь, коренья), соль, сахар, специи (в зависимости от рецептуры — перец, лавровый лист, чеснок, гвоздика, уксус и др.).

Компоненты мясных консервов, перемешанные в соответствии с рецептурой, с помощью дозировочно-расфасовочных устройств порционируют в предварительно стерилизованную тару. Обычно вначале в банку закладывают специи (соль, перец, лавровый лист, лук), жир-сырец, затем мясо, которое заливают бульоном. В мясо-растительные консервы вначале кладут бобовые, а затем мясо.

После закладки продуктов консервы укупуривают (закатка), одновременно удаляя из банки воздух.

Стерилизация — одна из основных операций технологического процесса производства консервов: продукт нагревают до температуры выше 100°C в течение времени, обеспечивающего уничтожение вредоносной микрофлоры и доведение продукта до состояния кулинарной готовности.

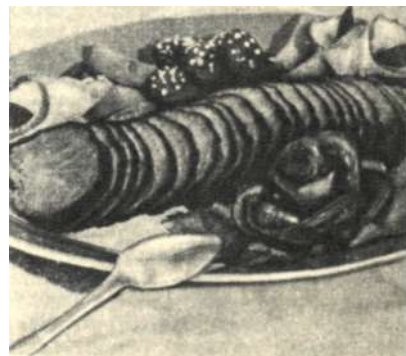
Стерилизацию консервов проводят паром в аппаратах-автоклавах периодического или непрерывного действия в соответствии с режимом (так называемой формулой стерилизации, определенной для каждого вида консервов).

Охлажденные банки этикетировать, покрывают антикоррозийной смазкой.

Хранят консервы при температуре около 0—5°C и относительной влажности воздуха не выше 75—78°C. Консервы мясные, мясные с крупами и овощами можно хранить при этих условиях 2—3 года; консервы, содержащие жир, копченые продукты — до 1 года; консервы с томатной заливкой и квашеной капустой — 1,5—2 года.

Открытые консервы, выложенные в стеклянную или эмалированную посуду, могут стоять в холодильнике 2—3 суток.

Каждая консервная банка имеет этикетку или маркировку, указывающие вид консерва, предприятие-изготовитель и



другие данные. На донышке металлической банки выштамповывается индекс опрессии промышленности (пищевая — П, мясная — ММ, молочная — М, рыбная — Р); номер завода; год изготовления, обозначаемый последней цифрой года. На крышке банки указывают номер смены (одной цифрой); дату изготовления (двумя цифрами; до девятого числа включительно ставят впереди ноль); индекс месяца изготовления — А (январь), Б (февраль), и т. д. по алфавиту (исключая букву З); ассортиментный номер консервов (1—3 знака).

Натуральные мясные консервы

«**Свинина тушеная**» высшего сорта вырабатывается из свиного мяса без костей, шпика и шкуры. Бескостное мясо нарезают на кусочки весом 50—120 г и закладывают в банки вместе со специями (соль, лук репчатый, лавровый лист, перец черный молотый).

Готовая тушеная свинина имеет приятный с привкусом пряностей вкус и запах. Мясо сочное, неразваренное. Бульон желтого или светло-коричневого цвета, в охлажденном состоянии хорошо застывает.

Содержание жира к весу нетто составляет не менее 9,5%, соли — 1,5%.

«**Говядина тушеную**» высшего сорта готовят из отобранного и нарезанного на куски (50—120 г) говяжьего мяса, которое расфасовывают в банки вместе со специями (лук, перец, лавровый лист) и жиром-сырцом или топленным жиром.

«**Баранина тушеная**» готовится так же, как «Говядина тушеная».

«**Мясо кроличье тушеное**» вырабатывают из кроличьего мяса, лука, чеснока, перца, соли.

Тушки опаливают пламенем, зачищают и промывают, удаляют кости, разрубают мясо на куски по 200 г.

Консервы «Мясо кроличье тушеное» отличается специфическим острым вкусом и запахом, упругой консистенцией.

«**Курицу в собственном соку**» готовят из куриного мяса на костях, белого корня, соли и перца. Куриные тушки зачищают, опаливают, потрошат, моют, разделяют на куски.

«**Говядину отварную в собственном соку**» готовят из отварной говядины с солью, перцем, мясного бульона, лаврового листа и жира-сырца. Мясо отделяют от костей, нарезают на куски весом 50—70 г, варят с солью и перцем.

«**Поросенка в желе**» высшего сорта изготавливают из тушек поросят, которые зачищают, промывают, распилывают вдоль по позвоночнику, варят при слабом кипении в течение 30—40 мин, охлаждают и разделяют на куски весом от 50—150 г. Бульон после варки полутуш обезжиривают, фильтруют, добавляют в него соль и черный перец. Куски вареного мяса поросят укладывают в жестяные банки и заливают горячим концентрированным бульоном (16% к весу консерва).

Готовые консервы имеют вкус и запах, свойственные вареному мясу поросят

перца и продолжать тушить мясо до полной готовности. Перед подачей на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 400 г мяса (мякоти) — 400 г айвы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Зразы из телятины

Нарезать телятину тонкими кусками величиной с ладонь и осторожно отбить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его на масле; куски черствого хлеба размочить в молоке и, отжав излишнюю влагу, смешать с луком, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выложить на сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по 1 ст. ложке подготовленного фарша, завернуть мясо в виде трубочек, связать нитками и послотить. Затем положить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки. После этого уменьшить огонь, добавить 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки томата-пюре и тушить до мягкости 40—50 мин.

Перед подачей на стол снять нитки и полить зразы соком, полученным при тушении. Отдельно подать томатный острый соус.

На 500 г телятины (мякоти) — 1 большая головка репчатого лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, ½ стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Рагу из баранины

Обмыть баранину (грудинку или лопатку), удалить трубчатые кости, разрубить ее на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать мукой (1 ст. ложка). После этого баранину сложить в кастрюлю; добавить томат-пюре, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на слабом огне. Через ¼—2 ч (молодую баранину через 40—50 мин) после начала тушения переложить баранину в неглубокую кастрюлю и добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи — морковь, петрушку, лук, репу и картофель, а также лавровый лист (1—2 листа) и 6—8 горошин перца (или ¼ часть 1 стручкового); залить все это процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 мин.

Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 моркови, 1 петрушка, 1 репа, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Баранина в собственном соку (казан кебаб*)

Жирную баранину обмыть, нарезать небольшими кусками, перемешать с нашинкованным тонкими кольцами луком, нарезанной зеленью, черным молотым перцем, солью, положить в чугунный котелок и плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне, помешивая, 1—1½ ч.

На 500 г жирной баранины — 500 г репчатого лука.

* Узбекское блюдо

Баранина, тушенная с овощами

Баранину хорошо обмыть, нарубить небольшими кусками и, предварительно удалив трубчатые кости, сложить в кастрюлю и залить 2—3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, снять пену, добавить 2—3 очищенные картофелины, соль и варить 1 ч. Переложить баранину шумовкой в неглубокую кастрюлю, сверху положить зачищенную и промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу и картофель, нарезанные дольками, лавровый лист (1—2 листа), 5—8 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового) и 4—5 шт. гвоздики.

Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь сито, соединить с процеженным бульоном, залить им мясо и овощи и варить на слабом огне 30—40 мин.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 репа, 200 г капусты.

Баранина с курагой*

Баранину обмыть, разрезать на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности, периодически удаляя пену. Полученный бульон процедить. Кусочки мяса обжарить на масле, добавить обжаренный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, предварительно замоченную курагу, влить немного бульона и тушить все до готовности.

На 600 г баранины — 200 г репчатого лука, 200 г кураги, 3—4 ст. ложки топленого масла, 2 чайные ложки томата-пюре.

Чанахи**

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками (из расчета 2—3 куса на порцию), положить в металлическую или лучше в керамическую посуду емкостью 2—3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки или кинзы; все это посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды.

Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на $1\frac{1}{2}$ -2 ч.

Подать чанахи на стол в той же посуде, в которой готовили (не перекаладывая на блюдо).

На 500 г баранины — 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 головка репчатого лука.

Печенка в сметане

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, зачистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить на сковороде с маслом;

Мясо сочное, неразваренное, косточки размягченные.

Куски мяса светло-серого цвета со шкуркой, желе прозрачное.

«**Языки свиные в желе**» высшего сорта готовят из промытых, зачищенных свиных языков, очищенных от шкурки. Целые языки заливают рассолом и солят в течение 3—5 суток, затем их варят в воде 40 мин, после чего охлаждают, зачищают и закладывают в банки в цельном виде, добавляя небольшое количество желатина.

Готовые языки имеют нежный, ароматный вкус и запах, упругую консистенцию; желе — прозрачное, светлое.

«**Почки в томатном соусе**» готовят! из обжаренных говяжьих, бараньих и свиных почек и томатного соуса. Почки зачищают, промывают, нарезают на дольки, промывают, замачивают в воде с уксусом на 30 мин, варят, снова промывают, обжаривают.

Ломтики почек вместе со специями (соль, мука, сахар, лук репчатый, жир костный, перец черный) расфасовывают в банки, заливают соусом, приготовленным на костном бульоне из томата-пасты и муки, и укупуривают.

«**Мозги жареные**» вырабатывают из обжаренных говяжьих мозгов и костного жира. Мозги промывают, зачищают, разделяют на два полушария, обжаривают.

«**Мясо в белом соусе**» готовят из сырой или вареной говядины, пассерованной муки, соли, перца, сахара, жира, обжаренного лука и уксуса. Кусочки мяса весом 30—40 г, содержащие до 25% жира, перемешивают с составными частями, расфасовывают в банки, заливают белым соусом и стерилизуют. В готовых консервах содержится 55% мяса, 45% соуса, 1—1.8% соли.

«**Мясо жареное. Баранина**» вырабатывают из обжаренного мяса, томатного соуса и топленого жира. Мясо отделяют от костей и жилок, режут на кусочки по 25—30 г, обжаривают 25 мин на плите, расфасовывают в банки со специями (лук репчатый, соль, сахар, перец черный, лавровый лист), заливают соусом.

«**Гуляш свиной**» готовят из свиного мяса без костей и сухожилий, нарезанного



* Армянское блюдо.

** Грузинское блюдо.

на куски по 30—40 г. Лучшим сырьем для гуляша является мясо лопаточной части туши.

Полготовленное свиное мясо, обжаренный лук, пассерованную муку, соль, томат-пасту, перец черный и красный, сахарный песок смешивают в мешалке 3—4 мин в соответствии с рецептурой.

Готовый «Гуляш свиной» имеет запах и вкус, свойственные обжаренному мясу с томатным соусом. Мясо мягкое, волокнистое, соус без комков, оранжевого или светло-коричневого цвета. В банке консервов содержится не менее 70% мяса, не более 30% соуса, 1—1,6% поваренной соли.

Мясопродуктовые консервы

«Колбасный фарш любительский» вырабатывают из мяса говяжьего высшего сорта (33%), свинины нежирной (40%), шпика хребтового (25%), крахмала пищевого (2%) и специй (сахар, перец черный молотый, мускатный орех или кардамон). Освобожденное от костей и сухожилий мясо измельчают на кусочки по 16—25 мм и солят, добавляя нитрит, в течение 3 суток при температуре 2—4°C; шпик натирают солью и выдерживают в течение 3—5 суток; посоленное мясо дважды измельчают, добавляя воду и крахмал, до получения однородной пастообразной массы; фарш перемешивают с измельченным на кубики шпиком и специями

Готовые консервы имеют приятный, с ароматом пряностей, запах и вкус, на разрезе монолитный фарш розового цвета с кусочками белого шпика. Консистенция фарша плотная, некрошащаяся.

«Сосисочный фарш свиной» готовят из свинины полужирной (95%), крахмала пищевого (5%) и специй (соль, сахар, перец молотый, мускатный орех или кардамон). Свиное мясо измельчают и солят при температуре 2—3°C в течение 12—24 ч. Выдержанное, посоленное мясо трижды измельчают, добавляя крахмал, воду, сахар и пряности до получения однородного нежного фарша.

«Завтрак туриста» (свинина) готовят из жирной и мясной свинины без шпика и костей. Свинину измельчают на кусочки по 30—40 мм, перемешивают с солью и нитритом и выдерживают 48—72 ч при температуре 3—4°C. Одновременно обезжиривают, промывают и измельчают на кусочки по 2—3 мм свиную шкуру. Посоленное мясо перемешивают с измельченной шкуркой, сахаром и перцем и расфасовывают в банки.

Готовому продукту свойственны запах и вкус вареной свинины ветчинного посола с пряностями; мясо розового или красной цвета; мясной сок — в желеобразном состоянии; желе — с желтоватым оттенком; жир бело-розового цвета.

Хранить консервы «Завтрак туриста» (свинина) при 15°C можно не более 1 года, при 0—5°C не более 2 лет.

затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и 1 стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25—40 мин. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или макаронны.

На 500 г печенки — V_2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Почки тушеные

Вымыть холодной водой телячьи или свиные почки. Говяжьи почки перед использованием надо прорезать с одной стороны до половины, снять пленку, затем отмочить их в холодной воде в течение 3—4 ч. После этого залить говяжьи почки свежей водой и поставить на огонь. Довести до кипения, воду слить, почки промыть, залить вновь водой и варить при слабом кипении до готовности.

С телячьих и бараньих почек часть жира срезать.

Сырые бараньи, свиные, телячьи почки или вареные, как указано выше, говяжьи почки нарезать небольшими ломтиками, поджарить на жире, залить соусом и тушить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой.

За 15 мин до окончания тушения добавить 2—3 ломтика лимона без зерен (лимон можно заменить разведенным уксусом).

Для приготовления соуса испечь в духовом шкафу или на плите (без жира) крупную луковицу и растереть ее в пюре. Поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой ($1 \frac{1}{2}$ стакана), соединить все с подготовленным пюре из лука, вскипятить.

На 500 г почек — по 1 ст. ложке масла и муки, 1 крупная головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, 2—3 ломтика лимона или уксус по вкусу.

Почки говяжьи в соусе с луком

Почки зачистить от жира, разрезать вдоль пополам, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки промыть, залить свежей водой и варить до готовности примерно 1—1 $\frac{1}{2}$ ч. На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки с таким же количеством масла обжарить до светло-коричневого цвета, развести $1 \frac{1}{2}$ стакана горячего бульона и проварить на слабом огне 5—10 мин. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и прожарить 2—3 мин. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1—2 лавровых листа и 5—8 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового), залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25—30 мин.

Перед подачей на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г говяжьих почек — 600 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки масла.

Говяжье сердце тушеное

Говяжье сердце вымыть, обсушить в салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, пожарить еще 1—2 мин, сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить. Этот соус процедить в кастрюлю, добавить еще 1/4 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2—3 ч.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листа, вскипятить и за 20—30 мин до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

Помимо указанного способа, сердце можно приготовить так же, как говядину тушеную (см. стр. 123).

На 500 г говяжьего сердца — 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Гуляш из говяжьего сердца или вымени

Сердце или вымя обмыть, нарезать кубиками весом 30—40 г и снова обмыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы покрыть мясо, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 2—2½ ч.

На гарнир подать жареный или отварной картофель.

На 500 г говяжьего сердца или вымени — по 1 ст. ложке муки, масла и томата-пюре, 1 головка репчатого лука.

Гуляш из легких

Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1½—2 ч; после этого нарезать их кубиками весом 30—40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде в разогретом масле, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут. Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2—2½ стакана бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить гуляш 10—15 мин. Подать с отварным или жареным картофелем.

На 500 г легких — 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке томата-пюре, муки и масла.

Голубцы мясные

Мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, а затем охлажденный лук, а также соль и перец. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5—7 мин, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, 1 стакан воды, добавить 1 ст. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, раз-

«Ветчину таллинскую пастеризованную» готовят из задних окороков беконной свинины. После охлаждения в окорока через кровеносную систему вводят рассол (10% к весу окорока), заливают рассолом и выдерживают 5 суток при 4°C. После мокрого посола окорока укладывают на стеллажи на 5—7 суток для отека и созревания, моют, обсушивают и затем коптят при 30—35°C в течение 6—8 ч. Копченые окорока охлаждают и разделяют, удаляя кости, хрящи и сухожилия. Полученные куски окорока весом около 1 кг каждый укладывают в овальные банки, предварительно подсыпав немного желатина. Мясо в банках подпрессовывают, закрывают, закатывают и вакуумируют. Пастеризуют ветчину в котлах с водой при 100°C в течение 15 мин, затем температуру снижают до 85°C и выдерживают банку с ветчиной еще 2 ч.

Готовая ветчина отличается приятным вкусом и запахом, свойственными вареной или копчено-вареной ветчине; консистенция ее упругая, сочная; желе светло-желтого или розоватого цвета.

«Паштет печеночный» вырабатывают из свиной или говяжьей печени, очищенной от пленки, желчных протоков и лимфатических узлов. Печень вымачивают 2 ч в холодной проточной воде и измельчают. Измельченный жир-сырец или сливочное масло нагревают до 90°C, добавляют измельченную печень и нагревают смесь до 75—90°C. Горячую массу измельчают и смешивают с сырыми мозгами, пассерованным луком, солью и пряностями (перец черный и душистый, мускатный орех, корица, гвоздика). Полученную массу еще раз измельчают до пастообразной консистенции и в горячем виде расфасовывают в консервные банки.

В зависимости от применяемого жира выпускают консервы под наименованием: «Паштет печеночный со свиным жиром», «Паштет печеночный со сливочным маслом».

В готовых консервах содержится не менее 25% жира. 1—1,4% соли.

«Паштет куриный» готовят из куриного мяса, яиц, моркови, сельдерея, масла коровьего, сметаны, соли, перца и мус-



катного ореха. Кур и цыплят опаливают, тушки моют и варят 1,5–2 ч, отделяют мясо от костей, дважды измельчают его, одновременно добавляя другие компоненты согласно рецептуре.

«Шейку свиную» — вырабатывают из олене-вареных свиных шеек и желатина, используя только шейную часть туши свиной мясной и беконной упитанности. Технологический процесс производства консервов включает следующие операции: отделение шейной части от позвонков, снятие шкурки, зачистка, шприцевание шеек рассолом, сухой посол в течение 3–4 суток, стекание рассола (2–3 суток), прессование в цилиндрических формах и варка (60 мин). После варки шейки расфасовывают в банки, добавляя немного желатина, закатывают, вакуумируют, моют, проверяют герметичность консервов и пастеризуют.

Мясорастительные консервы

«Говядина жареная с макаронными изделиями» вырабатывается по следующей технологической схеме: мясо освобождают от костей, жилки и хрящи нарезают на куски по 50–60 г, обжаривают в паромасляной печи в растительном масле или топленом жире; одновременно варят макаронные изделия, промывают в холодной воде и обжаривают в жире; обжаривают лук.

Указанными компонентами по рецептуре заполняют консервные банки, добавляют в них черный перец, соль, закатывают и стерилизуют.

«Кашу с мясом» готовят из риса или пшена, гречневой, перловой, ячневой крупы с говядиной или бараниной, свиной. Мясо отделяют от костей и соединительной ткани, измельчают и перемешивают с промытой крупой, обжаренным луком, солью, перцем, жиром. Полученную смесь расфасовывают, в банки, укупоривают и стерилизуют.

В готовых консервах содержится 37% мяса, 10% жира, 1,2–1,5% соли.

«Солянку с мясом» готовят из свинины, говядины или баранины (37%), перемешанной с пассерованной мукой, капустой свежей или квашеной (45%), морко-

мешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата-пюре.

На 300 г мяса (мякоти) — 800 г капусты белокочанной, $\frac{1}{2}$ стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки томата пюре, сметаны и масла.

Голубцы с виноградными листьями (долма*);

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, а также перец и соль по вкусу.

Молодые виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разложить листья на столе (по 1–2 листа), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Полить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 ч.

Перед подачей на стол долму переложить на блюдо. Отдельно к ней подают простоквашу с тертым чесноком и солью и молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

На 500 г баранины — $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 400 г виноградных листьев, 1 ст. ложка масла.

Кролик тушеный с копченой грудинкой

Подготовленную тушку кролика разрубить на некрупные кусочки. Печенку, легкие, сердце также нарезать небольшими кусочками. Все посолить, поперчить красным и черным перцем. Сложить в сотейник с разогретым жиром и хорошо подрумянить.

Ошпарить кипятком копченую свиную грудинку и нарезать ее ломтиками. Нарезать дольками репчатый лук. Добавить грудинку и лук в сотейник с кроликом, подлить несколько ложек мясного бульона или горячей воды. Закрыть посуду крышкой и поставить на слабый огонь. Когда мясо станет мягким, посыпать его мукой, положить лавровый лист, влить красное сухое виноградное вино, проварить 7–10 мин.

На гарнир подать рассыпчатый рис или картофельное пюре, запавленное маслом.

На 1 кролика — 250 г копченой грудинки, 3 головки лука, 2–3 ст. ложки топленого масла или свиного жира, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1–2 лавровых листа, 2 рюмки красного вина, соль, перец молотый черный и красный по вкусу.

Зяец тушеный в сметане

Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки) и, срезав с поверхности сухожилия и пленки, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса (1 стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2–3 ч для маринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные корни и лук,



Молдавское блюдо.

полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф до образования румяной корочки. Во время жарения надо периодически поливать зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. Готового зайца разрубить на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, залить соусом, приготовленным из сметаны и полученного при обжаривании мясного сока, закрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф на 25—30 мин.

Тушить зайца можно и другим способом. Зачищенные части зайца нарубают на порционные куски, держат в маринаде 1 — П/г "> после чего обжаривают их на сковороде с маслом, затем укладывают в кастрюлю.

Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жарении зайца, влить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, затем прибавить 2 ст. ложки муки, предварительно поджаренной с маслом и разведенной 1 стаканом бульона или воды и, непрерывно помешивая, проварить 3—4 мин. После этого соус процедить в посуду с зайцем. Перед подачей на стол переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир дать картофель отварной или жареный.

Особенно вкусным бывает заяц, если его перед жарением нашинговать. Для этого свиной шпик нарезать брусочками длиной 4—5 см и толщиной 0,5 см, в мякоти зайца деревянными колышками сделать проколы, в которые вставить брусочки шпика.

На 1 зайца весом около 3 кг — 2 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.

Жареное мясо

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупными, так и мелкими (порционными) кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, используют для горячих и холодных блюд, обжаренное порционными кусками — только для горячих блюд. Жарят также поросенка, кролика и такие мясные продукты, как печенку, почки, ножки телячьи и свиные.

Если мясо хотят пожарить крупным куском, то его нужно сначала промыть, зачистить от сухожилий, обсушить в полотенце и посыпать солью. Затем мясо (говядину) положить на сковороду или противень с разогретым маслом и со всех сторон обжарить до образования тонкой румяной корочки. После этого его надо поставить в духовой шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до готовности. Свинину, телятину и баранину не обжаривают на плите, а сразу ставят в духовой шкаф.

Через каждые 10—15 мин необходимо вынимать мясо из шкафа и поливать сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, используют в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.

Продолжительность жарения мяса крупным куском 1 У_ч—2/ε ° в зависимости от вида мяса и величины куска. Готовность мяса определяют, прокалывая его вилкой: если при этом пойдет красный сок—значит мясо еще не готово, если светлый — готово.

Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось, как говорят, «с кровью», но это допустимо только

вью (4,5%), солью, томатом-пастой (4,5%), перцем, сахаром, обжаренным луком.

Мясные консервы — вкусный и высокопитательный продукт, готовый к употреблению. Они богаты полноценными белками, жирами, отличаются высокой калорийностью. В холодном виде многие из них служат деликатесной закуской, а другие, особенно с различными наполнителями, вкуснее в разогретом виде.

Консервы можно использовать как полуфабрикат для приготовления разнообразных первых и вторых блюд. Для первых блюд пригодно консервированное мясо тушеное, отварное, в собственном соку. Из консервов «Почки в томатном соусе» можно сварить рассольник.

В первые блюда вне зависимости от продуктов, которые входят в них, консервы добавляют за 5—10 мин до окончания варки.

Для многих вторых горячих блюд пригодно консервированное тушеное или жареное мясо, которое подают с обычным для этого продукта гарниром.

В качестве горячих вторых блюд используют и консервы из печени, мозгов, почек, языка. Для добавления в салаты, заправленные майонезом, хороши такие консервы, как «Языки в желе», «Мясо жареное», «Курица отварная».

Консервированный фарш — хорошая холодная закуска. Нарезанный ломтиками фарш используют либо для бутербродов, либо как самостоятельную закуску с гарниром из свежих или соленых огурцов, помидоров, салата и т. п. Так же можно подавать и «Языки в желе».

Сублимированное мясо и обезвоженные пельмени

Сублимированные продукты являются консервированными продуктами, обезвоженными под вакуумом в процессе сушки замороженного мяса. В сублимированных мясopодуктах содержится всего 5% воды. Они компактны, хорошо хранятся в неохлаждаемых помещениях. Сублимированную говядину можно хранить при температуре до 25°С в течение 1 года, а при 2°С и ниже — до 2 лет.

Отечественная промышленность выпускает «Сублимированную говядину-ломтики», «Сублимированную говядину-шрот», «Сублимированную говядину-фарш».

Для выработки сублимированных продуктов используют охлажденное говяжье мясо высшего и I сортов.

Готовый продукт упакован под вакуумом или в среде газообразного азота в пакеты из многослойной парогазосветонепроницаемой пленки.

Чтобы приготовить из сублимированной говядины первое или второе блюдо, ее следует сначала залить водой (на 1 часть мяса — 4 части воды) или 1%-ным раствором поваренной соли и выдержать в течение 15—20 мин для набухания, после чего использовать так же, как сырое мясо.

К сублимированным продуктам относятся также обезвоженные пельмени.

Московский пищекомбинат выпускает сухие пельмени в целлофановой упаковке (по 300 и 500 г). Срок хранения таких пельменей — 6 месяцев.

Субпродукты

Субпродуктами называются побочные продукты первичной переработки туш животных.

К субпродуктам I категории относятся печень, почки, языки, мозги, сердце, диафрагма, мясная обрезь и вымя; к субпродуктам II категории — рубец, пикальное мясо, головы, легкие, трахея, свиные ноги, путовый сустав, уши, губы, мясокостные хвосты.

По пищевой ценности и вкусовым качествам почки, печень, легкие, сердце, языки близки к мясу.

Свиные ножки, говяжий путовый сустав, губы, уши, свиные и бараньи головы содержат много соединительной ткани, поэтому их используют для приготовления студней, зельцев, ливерных и кровяных колбас. Свиные, бараньи головы используют в кулинарии для приготовления первых и вторых блюд. Телячьи ножки можно варить или жарить в сухарях.

Печень перед употреблением тщательно промывают для удаления желчи; для этого ее нарезают на пластины толщиной 8—12 см и в течение 2—3 ч вымачивают в холодной проточной воде.

В печени содержится 70—73% воды, 2—4% жира, 17—18% белков, в том числе все незаменимые аминокислоты. Печень очень богата витаминами группы В, в ней имеются витамины А, D, E, значительное количество ферментов и экстрактивных веществ, железа, фосфора. Измельченная вареная печень хорошо поглощает жир и масло. Благодаря этому, а также высокой пищевой ценности, ее можно использовать для приготовления различных деликатесных вареных и жареных блюд, закусок, паштетов.

Перед тепловой обработкой печень необходимо освободить от желчных протоков и пленки и тщательно промыть.

Для свиной печени характерен слабый привкус горечи. Свиную печень можно отличить от говяжьей по размерам и по своеобразному пористому строению ткани.

Почки представляют собой парный орган светло-коричневого цвета. Для удаления неприятного запаха и привкуса их вымачивают в течение 30 мин в воде или слабом растворе уксусной кислоты.

В почках содержатся 82—83% воды, 1,8—2% жира, 12,5% белков, витамины В, В₂, В₆, РР, пантотеновая кислота, минеральные вещества (кальций, магний, железо, фосфор). Почки, так же как и печень, богаты ферментами и экстрактивными веществами.

Используют их для приготовления рассольников, солянок и вторых блюд (почки жареные, почки под соусом и др.).

Язык в вареном виде отличается нежным, приятным вкусом. Его можно причислить к деликатесным продуктам.

Шкуру с языков снимают после ошпаривания горячей водой в течение 2—5 мин.



для говяжьего мяса (бифштекс и ростбиф) и баранины; свинина же и телятина должны быть прожарены полностью.

Порционные куски мяса (кроме вырезки) перед жарением обязательно отбивают. Благодаря этому разрыхляется соединительная ткань, мясо становится мягче; выравнивается толщина куска, сглаживается его поверхность — значит он равномернее прожарится. Куски мяса будут мягче и сочнее, если перед жарением их смазать горчицей.

Солить куски мяса следует перед жарением, чтобы в нем лучше сохранился сок.

Подготовленные куски кладут на хорошо разогретую сковороду с маслом так, чтобы между кусками оставались промежутки в 1 Уг—2 см; при тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образуется и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного (корочка сохраняет сочность мяса).

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой: мясо, жаренное под крышкой, приобретает вкус тушеного.

Чтобы вкус жареного мяса не ухудшился (особенно порционных кусков), его рекомендуется готовить незадолго до подачи на стол.

Для жарения мяса лучше всего использовать пищевой жир в смеси с растительным маслом. Его добавляют из расчета $\frac{1}{5}$ — u_6 часть всего количества жира. Растительное масло обогащает мясное блюдо незаменимыми жирными кислотами, способствует образованию аппетитной корочки.

Почки жарят на сильном огне, в противном случае от большой потери сока они становятся жесткими.

Две — три лишние минуты обжаривания говяжьей печенки делают ее жесткой и сухой.

Ростбиф

Мясо (филейную часть или вырезку) обмыть, срезать сухожилия, посолить, целым куском положить на разогретый с маслом противень или сковороду и слегка обжарить. Затем поставить его в духовой шкаф и жарить до готовности. Через каждые 10—15 мин поливать мясо образовавшимся соком. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Продолжительность жарения зависит от того, какой надо приготовить ростбиф — прожаренный, средний или «с кровью».

Готовый ростбиф снять со сковороды, нарезать ломтиками и уложить на блюдо. На гарнир можно подать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, картофель (отварной, жареный, в молоке или в виде пюре) и настроганный хрен. Мясо поливают процеженным соком, образовавшимся при жарении, и растопленным маслом.

Мясо жареное в сметане с луком

Мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1—2 куска на порцию), отбить тупкой, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить u_2 стакана сметаны и сок, полученный при жарении мяса. Подготовленный соус проварить в течение 3—5 мин, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, $U\%$ стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный», 3 ст. ложки масла.

Ромштекс

Мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной П/г—2 см и отбить тупкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить с обеих сторон в панировочных сухарях или

В домашних условиях из языка можно готовить холодные и горячие блюда (язык отварной, язык заливной, язык под белым соусом и др.).

В языках содержатся 70—72% воды, 13—14% белков, 12—13% жира, а также экстрактивные вещества и некоторое количество витаминов B_6 , B_{12} , B_{15} , РР.

Сердце состоит из плотной и жесткой мышечной ткани, поэтому для приготовления его необходима интенсивная механическая и тепловая обработка (тушение). Перед кулинарной обработкой сердце разрезают вдоль, очищают от выступающих кровеносных сосудов и пленок и хорошо промывают.

В сердце содержится 79% воды, 3% жира, 14—15% белков, небольшие количества витаминов и экстрактивных веществ.

Легкие состоят в основном из соединительной ткани губчатого строения. Упругость и пористость легких сохраняются и после тепловой обработки. В вареном виде, особенно после измельчения, легкие хорошо поглощают жир.

В легких содержится 77—78% воды, 4—5% жира, 15—16% белков.

Мозги состоят из рыхлой мышечной ткани, покрытой тонкой пленкой. В них содержатся 78—79% воды, 1—2% жира, 9—10% белков, витамины, экстрактивные вещества. Для удаления пленки мозга необходимо замочить в холодной воде на 30—40 мин. Используют их для приготовления паштетов, ливерных колбас и консервов. В вареном и жареном виде они обладают нежной консистенцией и вкусом.

Однако мозги плохо усваиваются организмом.

Рубец — часть желудка крупного и мелкого рогатого скота, состоящая из гладких мышечных волокон. В нем содержится 80% воды, 4,2% жира, 14—15% белков. В процессе обработки вымытый рубец ошпаривают, удаляют остатки слизистой оболочки, промывают и используют для производства ливерных колбас, зельцев, студня и рулетов.

Рубец можно варить или жарить с пасерованной мукой.

Вымя — молочная железа крупного рогатого скота, содержащая 72—73% воды, 13—14% жира, 12—13% белков. Вареное вымя отличается мягкой консистенцией, приятным вкусом.

Перед кулинарной обработкой вымя нарезают на куски, промывают в воде и вымачивают в течение 6 ч. Затем вымя требует длительной варки или тушения. Если его хотят подать жареным, то предварительно отваривают.

Наиболее распространенные блюда — рагу из вымени, вымя вареное в соусе, вымя, жаренное в сухарях, вымя, тушеное с овощами.

Ножи свиные тщательно зачищают от остатков щетины и нагара и промывают. Используют их преимущественно для приготовления студней.

Телячьи ножи можно варить или жарить в сухарях.

Мясо разных животных

Кроличье мясо

Кроличье мясо вкусно и питательно и успешно конкурирует с птицей, свиной и говядиной. По содержанию белков (22—23%) кроличье мясо занимает промежуточное место между птичьим мясом и мясом рогатого скота. Азотистых веществ в мясе кроликов содержится не меньше, чем в курятине, свинине или баранине. Оно менее богато жиром (9—10%), чем жирная говядина и свинина, но жир кролика по питательным свойствам выше жира других животных. Кроличье мясо используют при производстве диетических полуфабрикатов, деликатесных консервов, студней, так как в нем содержится большое количество клеящих веществ. Из кролика можно приготовить жаркое или потушить его в белом соусе.

Кроличье мясо хорошо подвергается кулинарной обработке, легко усваивается организмом.

Конина

По своим свойствам и химическому составу конина мало отличается от говядины. В конском мясе 21—22% белков, 2—3% жира. Конина обладает специфическим приятным вкусом и ароматом, сладковатым привкусом. Волокна конского мяса несколько грубее и толще, чем у говядины; жир очень богат ненасыщенными жирными кислотами.

Конское мясо используют для производства колбас и консервов, полуфабрикатов.

При кулинарной обработке конины требуется более длительная варка, чем для говядины.

Оленина

Оленина — высококачественное мясо, не уступающее по биологической и пищевой ценности лучшим сортам говядины. В оленье мясе содержится 75,7% воды, 19,8% белков, 1,9% жира.

Мясо оленя используют так же, как и говяжье.

Из оленины готовят колбасы, консервы, полуфабрикаты, копчености.

Верблюжатина

По свойствам и качеству напоминает конину. Мясо и особенно жир горбов используют в колбасном и консервном производстве. Кулинарной обработке верблюжье мясо подвергают так же, как и конину. Филей, толстый и тонкий край можно жарить, а грудинку с чельшком, кострец и пашину лучше тушить или отваривать. Рубленые изделия готовят из лопатки или огузка.

Козлятина

Козлятина по вкусу и качеству мало чем отличается от баранины, но она менее жирная. Мясо молодых коз нежнее,

натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным в ней жиром и жарить до образования со всех сторон румяной корочки (10—12 мин).

Желательно после обжаривания поставить ромштекс в духовку на 5—10 мин, так как слой сухарей замедляет прогревание мяса. На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

На 500 г мяса—3 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 3 ст. ложки масла.

Беф-строганов

Мясо (филейную часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тупой или скалкой, после чего мелко нарезать поперек волокон «соломкой». Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить на сильном огне 5—6 мин, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2—3 мин. После этого добавить сметану, размешать, довести до кипения, заправить соусом «Южный» и солью по вкусу.

На гарнир подать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка соуса «Южный», 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Бифштекс с картофелем

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100—150 г, посыпать солью, перцем, положить на сильно разогретую с маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности 10—15 мин.

Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир дать жареный картофель. Можно подать очищенный, настроганный хрен. Отдельно подать огурцы или салат.

Бифштекс с луком или яйцами

Приготовить вырезку так же, как и для бифштекса с картофелем, с той разницей, что мясо надо отбить, чтобы получить более тонкий и широкий кусок. Посолить и жарить так же, как бифштекс с картофелем.

Отдельно поджарить в разогретом масле очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук (по $\frac{1}{2}$ головки лука на порцию) или приготовить яичницу-глазунью (1 яйцо на порцию). Перед подачей на стол положить на мясо жареный лук, полить его соком и маслом или положить на бифштексы глазунью. На гарнир подать жареный картофель.

Антрекот с картофелем

Мясо (спинную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,4—2 см и отбить тупой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (15—20 мин).

Для большей мягкости уже отбитое мясо можно выдержать 2 ч на холоде в лимонно-кислом маринаде: на 1 л воды — $\frac{1}{2}$ стакана

сахара, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки лимонной кислоты. На гарнир подать жареный картофель (или картофель в молоке) и настроганный хрен. Мясо полить соком, полученным при жарении, и растопленным маслом. Картофель можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Антрекот с лечо и яйцом

Приготовить мясо, как указано в предыдущем рецепте, отбить, нашинговать шпиком, посолить, поперчить, обвалить в муке и пожарить на жире. Пожаренное мясо переложить в другую посуду, а на оставшемся жире пожарить лечо. Из яиц приготовить глазунью. Мясо полить лечо и на каждую порцию положить по яйцу.

На 600 г мяса — 50 г шпика, 4 ст. ложки жира, 4 яйца, 200 г лечо.

Лангет с гарниром

Мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать ломтиками толщиной $1\frac{1}{2}$ см (из расчета 2 куска на порцию) и отбить тупой или деревянным молотком. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем и пожарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде 15–20 мин. Перед подачей на стол мясо переложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир подать заправленные маслом зеленый горошек, вареную морковь, нарезанную дольками, а также жареный картофель.

Бастурма из говяжьей вырезки

Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками весом по 40–50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2–3 ч, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) 8–10 мин, повертывая вертел, чтобы филе равномерно прожарилось.

Если жаровни нет, то бастурму можно жарить на сковороде.

Перед подачей на стол куски готового филе (бастурму) снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

На 500 г говяжьей вырезки — 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, 1/2 лимона.

Телятина жареная

Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть, посыпать солью, полить 2–3 ст. ложками растопленного масла, положить на противень или сковороду и жарить в духовом шкафу или в печи, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир подать жареный картофель или овощи — зеленый горошек, морковь, цветную капусту, стручки фасоли и др. Отдельно можно подать краснокочанную капусту ллл салат.

вкуснее мяса старых. Цвет мяса в зависимости от возраста — от светло-красного до темно-красного (у старых животных). У молодых туш жир белый, у старых с желтоватым оттенком.

Мясо лося и дикой козы (дзеренина)

Мясо этих животных отличается хорошим вкусом, но нуждается в размягчении маринадом (см. стр. 143 V). Для улучшения вкуса мясо рекомендуется также нашинговать свиным шпиком. Мясо лося жестче, поэтому его надо мариновать дольше, чем мясо козы. Для обжаривания наиболее пригодны спинная, почечная часть туши и мякоть задних ног.

Дзеренина напоминает по вкусу баранину и отличается лишь темно-красным цветом мяса.

Медвежатина

Медвежатине свойствен своеобразный вкус.

Для жарения используют мякоть окороков, для тушения — спинную и поясничную части туш. Чтобы медвежатина приобрела необходимую мягкость и сочность, ее предварительно вымачивают в маринаде: 4 дня, если куски крупные, и не меньше 15 ч, если мясо нарезано порционными кусками.

Прежде чем жарить медвежатину, ее нужно 5–6 ч тушить в бульоне, приготовленном из медвежьих костей, причем бульон этот наполовину разбавляют маринадом, в котором выдерживали мясо.

Из медвежьего мяса можно приготовить и суп, добавив в него несколько больше, чем обычно, ароматических корней — моркови, петрушки, лука, сельдерея.

Кабанина

Мясо диких свиней — кабанов — по вкусу несколько напоминает мясо пернатой дичи.

Наилучшей частью кабаньей туши считаются окорока. Их готовят варено-копчеными или сырокопчеными по тем же рецептам, что и окорока домашних



свиней. Как и мясо медведя, лося, оленя, дикой козы, мясо кабана перед тепловой обработкой маринуют для его смягчения и улучшения вкуса (см. ниже). Чаше всего из кабана готовят шашлыки и другие жареные блюда.

Можно тушить кабанину и подавать под соусом с гарниром из тушеной капусты или жареного картофеля.

Яки

Мясо яков довольно жесткое, со специфическим вкусом и запахом. В нем содержится 71—73,5% воды, 22—23% белков (причем в состав белков входят почти все незаменимые аминокислоты), 2,5—5,7% жира.

Как правило, мясо яков подвергают кулинарной обработке так же, как лосятину и конину.

Маринад для мяса четвероногой дичи

Мясо четвероногой дичи — медвежатина, кабанина, мясо лося, дикой козы и др. — становится вкуснее и быстрее размягчается при тепловой обработке, если его предварительно подвергнуть маринованию.

Приводим один из рецептов приготовления маринада, который благодаря большому ассортименту пряностей, специй, ароматических корней придает мясу четвероногой дичи привлекательный вкус; и аромат.

На 1 л сухого белого столового вина и $\frac{1}{2}$ л винного уксуса — по 100 г моркови и репчатого лука, 30 г сельдерея, 2—3 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки. Коренья и зелень мелко нарезать, добавить 6—8 горошин черного перца, тмина на кончике ножа, 1 лавровый лист.

Мясо дичи, нарезанное или нарубленное небольшими кусками, выложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать измельченной смесью перечисленных выше овощей и специй, залить белым вином и уксусом, поставить в холодное место на 24 ч. Если мясо старое и нарезано более крупными кусками, его выдерживают в маринаде дольше



Баранина жареная

Кусок баранины (ножку, почечное место) обмыть, зачистить (можно по вкусу нашпиговать несколькими зубчиками чеснока), посыпать солью и положить на противень или сковороду; полить баранину 2—3 ст. ложками растопленного масла, поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо. На гарнир можно подать картофель отварной с маслом или жареный, фасоль в томате или масле. Посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа и полить процеженным соком.

Свинина жареная

Кусок свинины (лучше часть задней ноги) подготовить и жарить так же, как и телятину. Для обжаривания свинину надо класть жиром кверху. На гарнир дать жареный или отварной картофель, картофельное пюре или тушеную капусту. Готовую свинину нарезать ломтиками, полить процеженным соком, образовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, краснокочанную капусту, огурцы.

Свиная корейка жареная (костица*)

Свиную корейку нарезать поперек волокон на куски вместе с реберной костью. Мясо слегка отбить, придать ему овальную форму, посыпать солью, перцем, положить на разогретую со шпиком сковороду и обжарить с обеих сторон до готовности.

Подавать на стол с овощным гарниром и соусом «муждей».

Для приготовления соуса чеснок растереть с солью до получения однородной массы, добавить в нее бульон, рубленую зелень петрушки и укропа. Можно добавить перец по вкусу.

На 500 г свиной корейки — 120 г шпика, 2 стакана бульона, чеснок, соль, перец по вкусу.

Котлеты отбивные натуральные

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы оно скорее прожаривалось. Каждую котлету слегка отбить тыпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в сухарях.

Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15—20 мин). Затем поставить в духовой шкаф на 5—10 мин, чтобы довести до готовности.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не обваливая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

На 500 г свиной или телячьей корейки — 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.

Молдавское блюдо.

Шницель

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать тонкими кусками в виде натуральных котлет, но без кости. Каждый кусок отбить тупой стороной ножа, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в сухарях. Подготовленные куски положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки. После этого сковороду со шницелем поставить в духовой шкаф на 5–10 мин, затем положить на блюдо и полить маслом.

На каждый кусок можно положить ломтик лимона, посыпанный зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей, заправленных маслом. Отдельно подать салат — зеленый или из овощей.

На 500 г свинины или телятины — 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана сухарей, $\frac{1}{2}$ лимона, 4 ст. ложки масла.

Шашлык

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус или 1 чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2–3 ч поместить в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жарением маринованные куски баранины надеть на металлический вертел вперемежку с луком, нарезанным кольцами. Жарить шашлык надо над горячими без пламени углями примерно 15–20 мин, повертывая вертел, чтобы баранина прожарилась равномерно.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, огурцами или помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис и отдельно — гранатовый сок.

Таким же способом можно приготовить шашлык из свинины.

На 500 г баранины — 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров или огурцов, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка масла.

Шашлык по-карски

Почечную часть баранины обмыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать по одному куску (250 г) на порцию. Почки также обмыть и разрезать пополам.

Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и в таком виде оставить на 2–3 ч для маринования.

Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углями без пламени. Во время жарения вертел нужно повертывать, чтобы баранина равномерно прожарилась.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху

Как правильно солить

Когда продукт — будь то мясо, рыба или овощи — прошел все операции от разделки до тепловой обработки и когда блюдо уже почти готово, то, даже если все проделано правильно, оно еще не имеет законченного вкуса, ему еще чего-то не хватает. Это что-то, конечно, соль. Особенно нуждаются в добавлении соли рыба, яйца, грибы и овощи. Мясо, вопреки распространенному мнению, нуждается в гораздо меньшем количестве соли как добавки, а иногда (правда, в редких случаях) мясное блюдо может обойтись вообще без соли. Правильно посолить готовое, а тем более сложное блюдо, состоящее из разнообразных продуктов как животного, так и растительного происхождения, — дело непростое. Основным ориентиром здесь служат не только интуиция и безупречное чувство вкуса, но и в значительной степени опыт, а также хорошее знание свойств продуктов.

Что касается мяса, то там, где оно употребляется в совершенно свежем виде и от молодых животных, а также там, где употребляют пернатую и красную дичь, солью пользуются весьма умеренно. Объясняется это тем, что мясо содержит само по себе довольно высокий процент разных солей, а потому не всегда нуждается в дополнительном внесении соли извне, особенно если блюдо готовится на открытом огне. Вообще, мясо животных, особенно домашнего скота, чрезвычайно чувствительно к соли, и его легче испортить пересолом, чем недосолом, о чем надо всегда помнить. Чаше всего добавления к мясу пряностей вполне достаточно, чтобы подчеркнуть его вкус, в то время как превышение степени посола, даже весьма незначительное, сразу резко ухудшает не только вкус, но и консистенцию мяса, делает его жестче, особенно если оно нежирное. Пересол жирного мяса обычно реже ощущается, ибо жир смягчает первые ощущения от повышенной солености, маскирует ее. Это и порождает ложное представление о том, что мясо требует много соли. Правильно посоленное мясное блюдо не должно казаться ни недосоленным,



пресным, ни солоноватым, пусть даже этот солоноватый вкус не неприятен. Хороший вкус требует посолить мясо столь умеренно, чтобы оно оставалось сладким, нежным и имело бы выраженный «мясной» запах.

Наоборот, рыба как отварная, так и тем более жареная и копченая должна обладать ярко выраженной «солинкой», не носящей, однако, оттенка неприятной солёности.

Овощи солятся круче, чем мясо, но слабее, чем рыба, грибы — чуть-чуть круче овощей. Однако и для овощей, и для грибов малейший перебор соли, то есть нарушение вкусовой меры, ощущается как неприятный пересол и портит блюдо. Исправить его практически невозможно. Поэтому овощи и грибы следует солить крайне осторожно — гораздо осторожнее, чем рыбу или мясо.

Пересол мяса сравнительно легко исправить путем добавления либо пресного мучного или масляного соуса, который моментально оттягивает соль на себя, либо путем добавления к жареному мясу сметаны, которая дает вкусную подливку с избытком соли и мясного сока. Однако при этом не следует нагревать сметану на огне в той же посуде, ибо эффекта не последует (разве что придется употребить слишком большое количество сметаны). Горячее готовое пересоленное мясо надо просто переложить в чашку (миску) с холодной сметаной и дать постоять до тех пор, пока мясо остынет. Лишь после этого можно нагреть эту чашку (лучше всего не металлическую, а фарфоровую) в водяной бане. Относительная легкость исправления пересоленного мяса послужила причиной убеждения, что «мясо солью не испортишь» и «что мясо любит соль». Надо еще раз подчеркнуть, что это неверно — мясо меньше нуждается в подсаливании, чем другие виды пищевых продуктов, ибо в нем содержится значительное или достаточное количество солей, но пересоленное мясо легче исправить и потому в этом случае пересол не воспринимается как непоправимая ошибка.

А вот рыбу, которую можно и даже нужно солить круче, чем солят обычно мясо, не так легко исправить, если она пересолена. Это связано, как правило, с более рыхлой ее структурой, с гораздо более нежной консистенцией рыбьего мяса. Соль быстро проникает во всю толщу рыбного филе, в то время как мясо животных в силу своей плотности «захватывает» соль лишь краем куска, особенно если кусок этот крупный.

Способ исправления пересоленной рыбы аналогичен исправлению мяса: пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре, сметану в смеси с большим количеством пряных трав (укропом, петрушкой, луком) слегка тушат вместе с пересоленной рыбой. Но действие будет не столь

шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус «Южный».

На 500 г баранины — 2 почки, 1 головка репчатого лука, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка уксуса, $\frac{1}{2}$ лимона.

Телячьи почки жареные

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и молотым перцем и обвалить в муке. Подготовленные таким образом почки положить на хорошо разогретую с маслом сковороду и жарить с обеих сторон 5—6 мин.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде.

На гарнир можно подать жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, разрезанный на 4 дольки.

Печенка телячья жареная

Печенку обмыть, зачистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками толщиной около 1 см, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и жарить 10—12 мин на разогретой с маслом сковороде. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку можно также приготовить с луком, который нарезать кольцами, обжарить и поместить на ломтики печенки или же подать со сметанным соусом с луком (см. стр. 144).

На гарнир подать картофель жареный, отварной или картофельное пюре.

На 500 г печенки — по 2 ст. ложки муки и масла.

Беф-строганов из печенки

Промыть и зачистить от пленок и крупных желчных протоков печенку. Нарезать маленькими удлиненными кусочками. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на масле.

Выложить печенку на хорошо разогретую с жиром сковороду, посолить и, перемешивая, обжарить. Через 7—10 мин с начала жарения добавить жареный лук и посыпать мукой. Еще через 5 мин положить сметану (для придания остроты можно добавить 2 ст. ложки томата-пюре). Закрыть посуду крышкой и тушить печенку на слабом огне 10 мин.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г печенки — 2 ст. ложки топленого масла (маргарина или сливочного топленого сала), 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки.

Мозги жареные

Мозги замочить в холодной воде на 30—40 мин, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла мозги, добавить 1—2 ст. ложки уксуса, соль, 2—3 лавровых листа и 5—6 горошин перца (или Y_{10} шт. 1 стручкового). Когда вода закипит, уменьшить огонь и продолжать варить еще 25—30 мин. Готовые мозги охладить в отваре, вынуть и дать слегка обсохнуть; затем каждую половинку разрезать на 2 части, посыпать солью, молотым перцем, обвалить в муке и со всех

сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать картофель жареный или картофельное пюре, зеленый горошек, стручки фасоли, отварную морковь и др.

На 1 шт. мозгов—1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. ложки масла.

Мозги, жаренные в сухарях

Сварить мозги, как указано в предыдущем рецепте. Разрезать каждую половинку на две части, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, а затем, смочив яйцом, в сухарях. Подготовленные таким образом мозги обжаривать 7—8 мин в хорошо разогретом масле до образования золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и украсить зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или стручки фасоли. Отдельно можно подать томатный соус.

На 1 шт. мозгов — $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Поросенок жареный

Ошпаренного поросенка вытереть насухо полотенцем, слегка натереть мукой в тех местах, где осталась щетина, и опалить на огне. Затем брюшко и грудную часть разрезать вдоль по направлению от хвоста к голове, вынуть внутренности, удалить прямую кишку, надрубив для этого тазовую кость; поросенка тщательно промыть в холодной воде. После этого позвоночную кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с внутренней стороны, положить на противень спинкой вверх, слегка смазать сметаной, полить с ложки растопленным маслом, на противень подлить 54 стакана воды и поставить жарить в духовой шкаф на 1— $\frac{1}{2}$ ч. Чтобы образовалась румяная сухая корочка, надо во время жарения несколько раз поливать его с ложки жиром.

Поросенка жарят целой тушкой или разрубают вдоль по позвоночнику на две половинки.

Готового поросенка снять с противня и затем приготовить подливку. Для этого противень поставить на огонь, выпарить оставшуюся жидкость, жир слить, а на противень налить 1 стакан горячего мясного бульона или воды, прокипятить и процедить сквозь сито.

При подаче на стол положить на разогретое блюдо гречневую кашу и посыпать сверху рублеными яйцами. Поросенка сначала разрезать на две части, предварительно отрезав голову, а затем каждую половинку разрубить на поперечные куски, уложить их поверх каши в виде целой туши, приставив разрубленную на две части голову. Сверху полить жиром, полученным при жарении. Подливку подать отдельно в соуснике.

Рубец, жаренный с гречневой кашей

Подготовленный и сваренный рубец пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Прибавить к рубцу отдельно обжаренный мелко нарубленный лук, положить рассыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить еще в течение 3—5 мин.

На 500 г рубца — 1 головка репчатого лука, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. ложки масла.

радикальным, как в случае с мясом, особенно при больших пересолах.

Еще труднее поддаются исправлению пересоленные овощи. Практически их нельзя исправить, не переделав само блюдо.

Если, например, пересолен картофель, морковь или другие корнеплоды (брюква, свекла и т. д.), то единственным выходом из положения может быть превращение их в пюре и смешивание с равным количеством пюре из вовсе несоленых корнеплодов. При этом на приготовление уйдет вдвое больше времени, не говоря уже о двойном расходе продуктов. В более легких случаях пересол может «прикрыт» не приготовлением пресного пюре той же состава, а добавлением в соленое пюре муки, сметаны, жиров, яиц (лучше одного взбитого белка), но порирования пересоленной части продуктов избежать нельзя. Таким образом, пересол овощей всегда ведет к изменению формы и характера блюда.

Пересоленные грибы исправляют добавлением муки, риса, картофельного пюре, сметаны, лука — в зависимости от степени пересола. Иногда добавление новой порции грибов также может быть использовано как прием, снижающий пересол. Однако в этом случае блюдо получается «пестрым» по вкусу, ибо пересоленные части грибов при равномерном перемешивании с пресными грибами могут, конечно, создать иллюзию геля и иллюзию слабосоленого блюда, но исправить полностью пересол такой прием не в состоянии. Пресные грибы не могут оттянуть соль из пересоленных грибов — для этого необходимы крахмалистые, облакаивающие вещества либо пресно-кислая жидковатая среда, способная растворять соль уже после ее впитывания в другой продукт. Вот почему при отсутствии сметаны можно исправить пересоленные грибы небольшим количеством воды, подкисленной лимоном.

Чаше всего домашние хозяйки пересаливают супы, то есть жидкие блюда, где значительное количество жидкости «сбивает» неопытных людей, не умеющих путем пробы уловить, достаточно ли посолен суп. Ошибки вкусовых восприятий происходят тогда, когда пробуют слишком горячую жидкость или жирную часть ее. Если к тому же такие пробы следуют непрерывно одна за другой, то можно чрезвычайно сильно пересолить суп, ибо от частых проб ощущение солёности быстро притупляется.

Чтобы избежать таких ошибок, надо, во-первых, остужать суп, взятый для пробы, причем в деревянной, некрашеной ложке, а не в металлической, которая нагревается и остается горячей, даже когда суп в ней остыл; во-вторых, никогда не пробовать суп, взятый с верхним жировым слоем, а всегда зачерпывать жидкость

для пробы из середины кастрюли. Особенно это относится к супам из баранины. Бараний жир сообщает блюду чрезвычайно пресность и потому многим кажется, что суп не посолен (проба-то взята сверху), в то время как он уже пересолен. Жир, плавающий на поверхности, при попадании на слизистую оболочку сразу же застывает, прочно предохраняя наши органы вкуса от попадания на них соли. Как же исправить пересоленные супы? Нерадивые хозяйки подливают воду и быстро решают проблему.

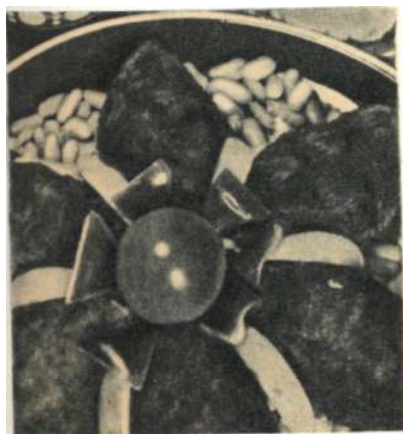
Такой способ никогда не применяется в хорошей кухне. Подлить воду к супу в процессе варки, а тем более в конце ее — означает испортить блюдо; ни один уважающий себя специалист не поступит столь безграмотно.

Куриные, мясные пересоленные супы исправляются либо засыпкой в них дополнительных порций пресной лапши, риса, картофеля (но не вермишели и макарон, уже посоленных на производстве), либо (в исключительных случаях) засыпкой (подсевом) муки с последующим осветлением бульона яичным взбитым белком или мясным фаршем (оттяжкой) и процеживанием.

Как видим, пересол доставляет немало хлопот, поэтому в профессиональной ресторанной кухне это событие чрезвычайное. Но его всегда исправляют кулинарными методами.

Как же следует солить, чтобы не допускать пересола, что можно использовать кроме опыта, интуиции, чувства вкуса? Какие ориентиры могут помочь в этом деле начинающему и еще неопытному повару?

Прежде всего, существуют средние нормы употребления соли. Они обычно указываются в рецептах поваренных книг, а тем более в раскладках столовых, общественных кухонь. Однако такие указания надо уметь правильно читать: есть нормы соли, абсолютно необходимые для приготовления блюда, и есть нормы соли для при-



Кролик жареный

Кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или сковороду, разогретую с маслом, нелегко обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. После этого поставить кастрюлю в духовой шкаф и жарить кролика до полной готовности 30—40 мин, через каждые 10—15 мин поливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, уложить на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика. На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или гречневую кашу.

На 1 кролика — 2—3 ст. ложки масла.

Изделия из рубленого мяса

Для изделий из рубленого мяса можно брать говядину, свинину, баранину и телятину.

Мясо, предназначенное для рубки, необходимо обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку, прибавив, если надо, белый хлеб, намоченный в холодной воде или молоке, затем посолить, перемешать и снова пропустить 1—2 раза через мясорубку, еще раз хорошо растереть и перемешать, подливая понемногу оставшееся от вымачивания хлеба молоко или воду.

Хлеб придает котлетам сочность благодаря тому, что сок выделяемый мясом во время жарения, при наличии в фарше хлеба почти не уходит наружу, а собирается в порах хлебного мякиша. Лучше использовать немного черствый хлеб, срезав с него корки.

Мясо следует брать с жиром, тогда котлеты получаются более сочными. При желании в фарш можно добавить молотый перец, а также слегка поджаренный на масле и охлажденный лук.

Сформованные котлеты следует класть на хорошо разогретую с жиром сковороду, причем так, чтобы они не лежали вплотную.

Мясные котлеты готовы, если при нажмении ложечкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не красноватый.

Многие из приведенных ниже блюд из рубленого мяса значительно легче приготовить, взяв для этого имеющиеся в торговой сети в большом выборе рубленые полуфабрикаты или фарш.

Котлеты и битки

Приготовить фарш, как указано выше, разделить котлеты продолговатой формы или круглые битки, обвалить их в сухарях и подровнять ножом. После этого котлеты или битки положить на разогретую сковороду с маслом; обжарить одну сторону, перевернуть и жарить до готовности (8—10 мин).

На гарнир к котлетам можно подать картофель отварной или жареный, пюре, кашу, макароны, лапшу, а также овощи.

Полить битки или котлеты можно маслом, сметанным, красным или томатным соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, $\frac{3}{4}$ стакана молока или воды, 2 ст. ложки масла.

Тефтели в томате

Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый) или головку натертого репчатого лука и все это хорошо перемешать. Затем сформовать из фарша шарики весом 20—30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ части 1 стручкового), 2—3 дольки растертого с солью чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10—20 мин, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир подать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

На 500 г мяса (мякоти)— 100 г зеленого лука или 1 головка репчатого, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Рулет с макаронами

Приготовить мясной фарш, разложить его на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно 1 $\frac{1}{2}$ см. На середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соединить края фарша. Полученный рулет осторожно снять с салфетки и положить швом вниз на смазанную маслом сковороду.

Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30—40 мин в духовой шкаф для запекания. Готовый рулет нарезать на порции, положить их на блюдо и полить красным соусом.

Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гречневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.

На 500 г мяса (мякоти)— 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1 яйцо, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан красного соуса, 2 ст. ложки масла.

Котлеты с молочным соусом

Из мясного фарша разделить котлеты и положить их на сковороду, смазанную маслом. Сверху вдоль каждой котлеты по всей ее длине чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом, посыпать натертым сыром. Сбрызнуть котлеты маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10—20 мин.

На гарнир подать зеленый горошек, картофельное пюре или кашу. Котлеты полить маслом или красным соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра. Для молочного соуса — 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Шницель рубленый

Обмытое, зачищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или изрубить ножом, добавить соль, перец, воду или молоко (можно добавить также сырое яйцо), перемешать и сделать

дания вкуса. Первые неизменны и обязательны, вторые могут сильно варьироваться. Прежде чем начать готовить, надо тщательно ознакомиться с рецептом, изучить его с точки зрения посола, ясно представить себе, сколько, когда и как следует солить, и только после этого приниматься за приготовление.

Допустим, в рецепте нет никаких указаний на количество соли для блюда. Это значит, что блюдо солится только для вкуса и повар здесь должен положиться на свой опыт и интуицию.

Подавляющее большинство как жидких, так и твердых блюд солится в конце приготовления или, по крайней мере, ближе к концу приготовления. Уже одно это правило гарантирует правильное применение соли. Когда блюдо почти готово, то можно солить, не ошибаясь: его объем больше не изменится, лишняя жидкость не выкипит, консистенция мяса, рыбы, овощей будет такова, что соль равномерно и быстро проникнет в их ткань. Словом, солить к концу приготовления и надежно, и удобно — ошибок меньше. Есть даже продукты, которые надо солить исключительно после приготовления, после совершенной готовности. Такими продуктами являются бобовые: бобы, фасоль, чечевица, горох, маш. Но солить к концу приготовления необходимо еще и потому, что это ускоряет варку продуктов, вернее, менее задерживает ее.

Соль употребляется в начале варки лишь в двух случаях: во-первых, когда готовится среда (вода, бульон, молоко) для отваривания мучных продуктов или продуктов в мучной оболочке (лапши, вермишели, макарон, клецок,пельменей, мантов, вареников, лемишек, хинкала, галушек, колдунов, кундюмов) и, во-вторых, когда готовится уха или отварная рыба. В этих случаях жидкость солить раньше, чем в нее будут опущены все другие компоненты — рыба, овощи, пряности. Круто солят, вдвое против обычного, все начинки в пироги, пирожки, голубцы, долму. Учитывается, что часть соли, порой большая, впитывается в пресную мучную обо-



лочку или же растворяется в воде, в которой отваривается или тушится блюдо, и остается в этом отваре либо как отход, либо как соус. Соусы, которые рассчитывают использовать как приправу, также солят несколько крепче обычной нормы, особенно если они предназначены для отварных блюд — мяса, рыбы. Остальные блюда солят несколько меньше, чем субъективно кажется, и тогда при подаче на стол и остывании до нужной температуры они приобретают нормальную степень солености.

Приготовление в фольге и сковородке

Основное требование при запекании в фольге — возможно более полная герметизация, иначе сок из продукта вытечет и подгорит, а сам продукт получится жестким. Для этого кусок фольги кладут на стол, помещают на одну половину фольги продукт и закрывают его другой половиной. Свободные края нужно несколько раз сложить, осторожно проглаживая шов. Получают пакет, который обжимают по форме продукта и помещают в духовку на решетке или противне или, если куски тонкие, на толстостенную сковороду, которую закрывают тяжелой крышкой, затем запекают до готовности.

Для запекания в фольге используют мясо 1 сорта (вырезка, тонкий и толстый края). Мясо освобождают от костей и сухожилий, обмывают и обязательно обсушивают полотенцем. К мясу добавляют чеснок, перец и другие пряности. Если кусок большой, то делают надрезы с разных сторон и в них помещают дольки чеснока, горошины перца и т. д. Жир и масло не добавляют. Мясо ни в коем случае не солят, чтобы сок не выделялся (при необходимости можно досолить за столом). Кусок мяса массой 1 кг запекают в духовке 1 ч, антрекоты на сковороде с крышкой 20—25 мин.

Для приготовления котлет в фольге мясной фарш солят наполовину меньше или по норме, но в последнем случае сырые котлеты обязательно обваливают в муке.

Рыбу перед запеканием в фольге освобождают от плавников и хвоста, потрошат, тщательно промывают и сушат. Солят снаружи в 2 раза обильнее нормы. Панируют в муке с добавлением пряностей. Масло не добавляют. Для запекания желательно выбирать рыбу средних размеров и плоской формы. Рыба запекается в духовке 25—30 мин.

Птицу обмывают, обсушивают, обязательно обвязывают ниткой (иначе может порваться фольга), сдабривают чесноком, перцем или другими пряностями. Не солят. Масло не добавляют. Цыплят запекают в духовке 25 мин, курицу 40—45 мин.

Овощи чистят, моют, обсушивают, слегка солят. Запекают целиком или крупными кусочками. В последнем случае можно тушить в фольге в сковородке с

5—6 шницелей овальной формы толщиной около u_2 см. Подготовленные шницели смочить в яйце, обвалить в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковороде 5—6 мин.

На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре или овощи. Шницель полить маслом.

На 500 г мяса — $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо.

Люля-кебаб

Мясо и почечный жир мелко нарезать, перемешать, посыпать перцем, пересыпать рубленым луком, посолить по вкусу и оставить на 2—3 ч. Затем пропустить через мясорубку, добавив намоченный в воде и хорошо отжатый хлеб, подлить в фарш примерно 1 стакан воды, перемешать и хорошо отбить массу о доску, смоченную водой. Сформовать из массы небольшие сосиски и обжарить со всех сторон без панировки в раскаленном масле, после чего сейчас же подавать без всякого гарнира и соуса.

К люля-кебаб подают крупно нарезанный зеленый лук и ломтики лимона.

На 500 г мякоти баранины — 150 г почечного бараньего жира, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ городской булки, 2 ст. ложки масла топленого, 1 лимон, 50 г лука зеленого.

Пельмени по-сибирски

Пельмени, купленные или домашнего приготовления (см. стр. 99), опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4—5 мин. После этого пельмени вынуть шумовкой на блюдо, полить маслом или сметаной и сейчас же подать на стол.

Многие предпочитают есть пельмени по-сибирски, поливая их острым соусом (горчица с уксусом, лучше виноградным).

Очень вкусны поджаренные пельмени: готовые или сделанные дома пельмени надо отварить в подсоленной воде (кипятить их в этом случае не более 2—3 мин), затем вынуть пельмени шумовкой из воды и поджарить в масле на сковороде с обеих сторон.

На $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки и 300—400 г мяса (включая свинину) — 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или 1—2 ст. ложки масла.

Мясо запеченное

Мясная запеканка

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка пожарить на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15—20 мин. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5—10 мин для запекания. Перед подачей на стол посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.

На 300 г говядины (мякоти) — 500 г картофеля, 3 яйца, 1-2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Говядина или телятина, запеченная с лапшой

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

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

Посуду с толстым дном хорошо смазать жиром и посыпать молотыми сухарями. Выложить на дно слой лапши, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу.

На 500 г мяса (мякоти) — 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 1 яйцо.

Телятина, запеченная с помидорами

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие кусочки, посыпать красным перцем, посолить, положить на сковороду, уложить вокруг помидоры, подлить немного горячей воды и запечь в духовом шкафу.

Подать телятину с поджаренным картофелем, полить соком, оставшимся при тушении.

На 500 г телятины — 250 г помидоров, 120 г топленого масла, перец и зелень по вкусу.

Кабачки с мясом

Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой. Кабачки отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем их вынуть, дать стечь воде, после чего уложить на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и плотно начинить фаршем чуть выше краев.

Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и разведенную 1 стаканом воды муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30—40 мин. Перед подачей на стол посыпать укропом.

На 200 г мяса (мякоти) — 2 кабачка, $\frac{1}{3}$ стакана риса или пшена, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла.

Солянка мясная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 40 мин, помешивая ее периодически. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, добавить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные соленые огурцы, каперсы, 2—3 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

крышкой. Масло не добавляют. Запекают в духовке 10—30 мин, а в сковороде с крышкой 10—15 мин.

Каковы же преимущества запекания в фольге? Сок из продукта не теряется. Продукт как бы варится в собственном соку. Потери пищевых веществ минимальны. Лучше сохраняются собственные ароматические вещества продукта, он получается более вкусным и сочным, чем при любом обычном способе жарения, варки или тушения.

Теперь о скороварке. Ускорение варки в ней происходит за счет повышения температуры, что достигается образованием небольшого избыточного давления.

Обычно кусковое мясо или разделанную птицу слегка обжаривают в скороварке в масле, затем добавляют пряности, немного соли и тушат 15—30 мин в зависимости от вида мяса. Картофель или овощи можно добавлять перед тушением или гушить с ними. Мясо и птицу можно варить на пару без обжаривания, для этого в кастрюлю добавляют немного воды, соли, пряности и продукт помещают на решетку. Время варки примерно такое же.

Супы из мяса или птицы сначала кипятят с открытой крышкой, затем добавляют заправку, закрывают крышку и варят 20 мин. Особенно вкусными получаются в скороварке овощи, картофель и рассыпчатые каши. Овощи, картофель и крупы нужно варить только на пару. Для этого на дно кастрюли наливают немного воды, а продукты, например рис, помещают в металлический сетчатый вкладыш, солят, добавляют приправы по вкусу и варят 10—30 мин. Некоторые крупы (рисовую, гречневую) можно варить, без вкладышей, добавив столько воды, сколько требуется по рецептуре. В этом случае после 10 мин варки подогрев прекращают и дают каше «томиться» 10 мин.

Преимущества скороварки — экономия времени, снижение потерь пищевых веществ за счет сокращения продолжительности тепловой обработки, возможность варить на пару с небольшим объемом воды, когда потери веществ минимальны. Благодаря сохранению ароматических веществ вкус продуктов лучше, чем при обычных способах варки.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СКОРОВАРКИ

Жаркое за 10 мин

Разогреть в скороварке масло и обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковичу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить по вкусу. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрывать кастрюлю. Тушить мясо ровно 10 мин (10 мин на каждый килограмм мяса). Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель, посолить либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.

На 1 кг вырезки — 30 г сливочного масла, 1 маленькая головка лука, соль, перец.

Тушеное мясо за 35 мин

Масло растопить в кастрюле-скороварке и обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его и на его место положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрывать кастрюлю и тушить мясо 35 мин. Можно подавать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

На 4 антрекота — 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие головки лука, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.

Рагу из говядины за 20 мин

Растопить масло в скороварке и обжарить на нем мясо, добавить разрезанную на 4 части луковичу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточки из оливок. Посыпать мясо мукой. Помешать, положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, оливки, перец, посолить. Закрывать кастрюлю и тушить рагу до 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать каждый клубень на 4 части, положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 мин.

На 800 г говяжьего рагу — 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г оливок, 1 головка лука, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Телятина с черносливом за 35 мин

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. В скороварке подрумянить на масле телятину, затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень. Закрывать и тушить 25 мин. Открыть и положить изюм и чернослив. Закрывать и тушить 10 мин.

На 1 кг телятины — 50 г сливочного масла, 250 г чернослива, 50 г изюма, 1 ст. ложка муки, 1 кг моркови, 100 г лука репчатого, 1/2 л воды, пучок зелени, соль, перец.

Говяжье сердце за 45 мин

Пропустить через мясорубку сосиски, добавить мелко нарубленную зелень петрушки, посолить, поперчить. Сердце разрезать сверху, вложить в него фарш. Обложить тонкими ломтиками сала и обвязать. Растопить в скороварке масло и на сильном огне обжарить сердце со всех сторон. Нарезать кружочками лук и морковь, положить в скороварку, туда же поместить зелень, полить сметаной (или вином) и водой, посолить, поперчить. Закрывать и тушить 45 мин. Перед подачей извлечь зелень, снять нитки и сало.

На 1 сердце — 50 г сливочного масла, 2 головки лука, 1 морковь, 1/2 стакана сметаны (или 1/2 стакана сухого белого вина),

Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10—15 мин. Перед подачей на стол солянку можно украсить веточками петрушки, маслинами, брусникой и др.

На 200 г готовых мясных продуктов — 1 кг свежей или квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 2—3 ст. ложки масла.

Соусы к мясным блюдам

Мясной сок

(для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на сковороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды и прокипятить.

Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо, уложенное на блюдо.

Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него немного бульона или воды, прокипятить 1—2 мин.

Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.

Соус красный

(для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)

Столовую ложку муки пожарить с таким же количеством масла до светло-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне 20—30 мин.

По окончании варки прибавить в соус соль, 1—2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна), процедить сквозь сито и заправить кусочком сливочного масла.

На 1 ст. ложку муки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 1/2 ст. ложки масла.

Соус с хреном

(для отварной говядины, солонины, баранины, свинины, языка)

1 ст. ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести 1 стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить по 2 ст. ложки сливочного

масла и тертого хрена и слегка прожарить. Затем влить 1—2 ст. ложки (в зависимости от крепости) уксуса и такое же количество воды или бульона, прибавить 1 лавровый лист, 5—8 горошин черного перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового) и поставить на огонь, чтобы выпарить жидкость. Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

На 1 ст. ложку муки — 2 ст. ложки натертого хрена, Уг стакана сметаны, по 2 ст. ложки уксуса и масла.

Соус томатный

(для жареного мяса, рубленых котлет, мозгов и др.)

Очищенные корни и лук нарезать и поджарить с 1 ст. ложкой масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томат-пюре, размешать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне 8—10 мин. По окончании варки в соус добавить соль, 1 ст. ложку острого томатного соуса, перемешать, процедить сквозь сито и заправить кусочком сливочного масла.

На $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре — 1 неполная ст. ложка муки, 1 некрупная морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке острого томатного соуса и сливочного масла.

Соус луковый острый

(для жареного и тушеного мяса, печени, рубленых котлет)

1 ст. ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый (2 головки) очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить 2—3 ст. ложки уксуса, уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 мин.

Белый соус

(для отварных кролика, телятины, баранины и кур)

1 ст. ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и варить на слабом огне 5—10 мин. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

На 1 ст. ложку муки — $\frac{1}{4}$ стакана бульона, 1 яичный желток, 2 ст. ложки масла.

Соус сметанный с луком

(для печенки, котлет и битков)

1 ст. ложку муки поджарить с таким же количеством масла до светло-желтого оттенка, развести 1 стаканом горячего мясного бульона, прибавить сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно на сковороде с маслом поджарить мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, прибавить соль и готовый соус «Южный» или «Любительский».

На $\frac{1}{4}$ стакана сметаны — 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, Уг ст. ложки соуса «Южный», $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла.

Уг стакана воды, зелень, 1 ломтик свиного сала, соль, перец.

Для фарша — 125 г сосисок, 60 г свиного сала, зелень петрушки, соль, перец.

Жаркое из баранины с красным перцем за 30 мин

Мелко нарезать лук и вместе с нарезанным мясом подрумянить его на масле в сковороде. Посыпать красным перцем, посолить. Закрывать и тушить 20 мин. Смешать томатную пасту с 0,5 стакана воды, влить смесь в кастрюлю с мясом, закрыть снова и тушить еще 10 мин. Подавать с картофелем, помещенным вместе с томатным соусом в ту же сковородку.

На 800 г баранины — 75 г сливочного масла, 2 головки лука, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного перца, 75 г томатной пасты, соль.

Свинные натуральные котлеты в томатном соусе за 8 мин

В сковороде растопить масло и обжарить на нем натуральные свиные котлеты вместе с нарезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в $\frac{1}{2}$ стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрывать. Тушить 8 мин. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

На 4 свиные котлеты — 40 г сливочного масла, 2 головки лука, 3 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец.

Рагу из кролика за 15 мин

Кролика разделить на куски и слегка обжарить на масле в сковороде. Залить водой, чтобы она только покрывала мясо, добавить петрушку, лук, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решетке сверху очищенный картофель. Закрывать кастрюлю и варить кролика 15 мин.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с $\frac{1}{4}$ л полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить, снять с огня и смешать с желтком, сметаной и мякотью лимона.

Подавать кролика, полив соусом.

На кролика весом 1 кг — 50 г сливочного масла, 1 петрушка, 1 головка лука, в которую воткнуть 1 гвоздику, соль, перец (если есть — чабрец).

Для соуса: 40 г сливочного масла, 30 г муки, 1 желток, 1 лимон, сметана.

Жаркое из кабана за 30 мин

Мясо положить на 2 дня в маринад. Затем отжать и обжарить в сковороде на сливочном масле на большом огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить $\frac{1}{2}$ л горячей воды. Закрывать и тушить 30 мин (если кабан старый, то 40—50 мин). Подавать можно с картофелем.











Л 4^{III}











ИЯ\

и



IIIIIIIIII











ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ



147—148

Куры отварные

149—150

Рубленые изделия из кур

150—151

Цыплята жареные

152

Цыплята тушеные

153

Гусь и утка жареные

153

Индейка жареная

154

Дичь жареная

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ



/Для приготовления блюд из домашней птицы идут главным образом куры, утки, гуси, индейки, а из дичи рябчики, куропатки, тетерева, глухари, фазаны.

Домашняя птица поступает в продажу большей частью мороженой и ошипанной, но не потрошенной; немороженая птица продается обязательно потрошенной или полупотрошенной. Дичь поступает в продажу только в перо.

Ошипывать птицу начинают с шеи. Чтобы не повредить кожу при выдергивании перьев, надо растягивать ее возможно сильнее пальцами левой руки: разрывы портят внешний вид птицы и способствуют высыханию ее при обжаривании. Можно снять перья, обдав тушку кипятком.

Ошипанную тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха; предварительно следует расправить тушку так, чтобы на коже не было складок, обсушить ее полотенцем и натереть мукой. Нельзя допускать, чтобы тушка закоптилась.

После опаливания отрубают шею и лапки и осторожно пошатывают птицу, стараясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку тщательно промывают, не оставляя внутри сгустков крови. Необходимо также удалить пенки перьев, которых особенно много бывает у гусей и уток.

Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения домашней птицы зависит

как от вида ее, так и от возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно сначала смазать сметаной, а затем обжаривать на хорошо разогретом жире.

Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски. Сначала тушку рубят вдоль по грудке на 2 части, а затем отделяют ножки от филейчиков. Филейчики и ножки в свою очередь тоже можно разделить на части, причем разрубать следует также вдоль филейчиков или ножек.

Для приготовления горячих блюд из птицы можно использовать консервы «Куриное филе», «Рагу куриное» и др.

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

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

Для обжаривания в сухарях курицу разрубают на куски, обваливают сначала в муке, а затем, смочив разведенным яйцом, — в сухарях.

Из утки и гуся можно приготовить различные фаршированные блюда, а утиные и гусиные потроха, головки, лапки, крылышки можно использовать для приготовления рассольника.

Дичь лучше всего подавать на стол в жареном виде.

Домашняя птица

Блюда из домашней птицы, особенно из кур и индеек, легко усваиваются организмом человека.

Мясо домашней птицы содержит больше полноценных белков, чем мясо крупного и мелкого рогатого скота, в нем меньше соединительной ткани, жир его имеет более низкую температуру плавления.

Птица может быть непотрошенной, полупотрошенной и потрошенной. В полупотрошенной тушке птицы не должно быть кишечника, а в потрошенной — внутренних органов (кроме легких, почек и селезенки), головы, ног и крыльев.

По упитанности и качеству обработки домашнюю птицу делят на I и II категории.

Основными показателями качества домашней птицы, в особенности кур, является упитанность и возраст.

В магазинах домашняя птица поступает тушками, очищенными от пера. В таком виде и для самой неопытной хозяйки

Курица или цыпленок паровые

Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные корни и лук, тушку на три четверти залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить: курицу 1—1½ ч, цыпленка 30—40 мин.

По окончании варки приготовить соус. Для этого 1—2 ст. ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести 1½—2 стаканами бульона, размешать и проварить 5—10 мин. Если цыпленок небольшой, то надо взять меньшее количество муки и масла. Полученный соус процедить, прибавить чайную ложку лимонного сока (или лимонной кислоты), соль по вкусу, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить ½ стакана белого виноградного вина.

Перед подачей на стол курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис и отварной картофель.

В соус можно добавить белые грибы или шампиньоны в отварном виде, нарезанные ломтиками.

На 1 курицу или цыпленка — 1½ ст. ложки муки, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Курица, тушенная с грибами в томатном соусе

Подготовленную курицу посолить и обжарить. Тщательно очистить и промыть свежие белые грибы или шампиньоны, мелко нарезать их, сложить в посуду, поставить на слабый огонь, добавить немного топленого куриного жира и тушить 20 мин. Жареную курицу разрубить на порционные или более мелкие куски с косточками, сложить в посуду, добавить грибы, влить томатный соус и затем тушить до готовности еще 15—20 мин, закрыв посуду крышкой.

Перед подачей на стол посыпать курицу зеленью. На гарнир дать жареный картофель.

На 1 курицу средней величины — 2 ст. ложки топленого куриного жира, 100 г грибов, 150—200 г томатного соуса.

Чахохбили из кур

Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. Затем туда же положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино, $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, соль, перец; кастрюлю закрыть крышкой и тушить все $\frac{1}{2}$ ч на слабом огне. В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры.

Перед подачей на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и посыпать зеленью.

Таким же способом можно приготовить чахохбили из баранины, которую рубят по 3—4 кусочка на порцию.

На 1 курицу (или 500 г баранины) — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки вина (портвейн, мадера), 2—3 ст. ложки масла.

Отварная курица, жаренная в тесте, с рисом

Мясо курицы, сваренной в бульоне, отделить от костей, порезать на порции. Каждую порцию, взяв на вилку, обмакнуть в тесто (замесить из муки, масла, воды, водки, сахара, соли) и опустить в кипящий жир. Вынимать, как только зарумянится. Подавать с рисом.

Рис приготовить следующим образом: промыть его в нескольких водах до тех пор, пока вода не станет совсем прозрачной, залить кипятком и вскипятить; слить воду, посолить рис, положить в него сырую луковицу, добавить масло и залить кипятком так, чтобы он только слегка покрыл рис; поставить в другую кастрюлю с кипятком и варить на пару до готовности, после чего удалить луковицу и подать рис горячим.

На 1 курицу — 200 г муки, 1 ст. ложка (без верха) масла топленого, 1 стакан воды, 1 рюмка водки, 1 чайная ложка сахара. Для гарнира — 1 стакан риса, 1 головка лука репчатого, 1 чайная ложка масла.

Биточки из кур с грибами

Мякоть, снятую с тушки, пропустить 2 раза через мясорубку с размоченным в молоке белым хлебом, посолить и размешать.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать шампиньоны или свежие белые грибы, сложить их в посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить. Через 15—20 мин добавить сметану или густой молочный соус и соль. Тушить до готовности еще 25—30 мин, после чего охладить.

та или иная степень упитанности совершенно очевидна. Качество мяса птицы в значительной мере зависит от возраста ее. Рецепты приготовления молодой или старой птицы различны. В одном случае из птицы можно приготовить жареное блюдо или прозрачный бульон, а в другом, когда птица стара, лучше отварить ее или приготовить из мякоти ее рубленые котлеты.

Возраст кур определяют по цвету кожи и состоянию ножек. Тушки молодой птицы покрыты белой, нежной кожей. На этой коже отчетливо, в особенности под крыльями, видны прожилки. Мелкие чешуйки покрывают гибкие и мягкие ножки молодой птицы.

У старой птицы желтая грубая кожа. Жир старой тушки имеет более желтый оттенок, чем у молодых тушек. Но следует учитывать, что желтоватый оттенок может быть иногда и у молодой птицы, которая получала особый корм.

Наилучшим показателем является кожа на ножках птицы. На ножках старой птицы кожа покрыта крупной грубой чешуей, а на нижней части ножки есть твердые известковые наросты.

Возраст петухов определяют обычно по величине шпор. У цыплят и молодых петухов до шестимесячного возраста вместо шпор — мягкие небольшие бугорки. У взрослой птицы — твердые окостеневшие шпоры, которые в зависимости от возраста достигают 2 см и более.

Определить возраст кур и петухов можно также по состоянию кончиков грудной кости: у молодой птицы этот кончик гибок и эластичен, у старой он окостенел, тверд, не гнется, а ломается.

Куры

Мясо кур мягкое. Молодых кур обычно жарят, старых — варят или используют для приготовления куриных котлет.

Цыплят лучше жарить. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жаренные кусками.

Для приготовления бульонов особенно хороши взрослые, но не жирные куры.

Бульоны из цыплят и старых петухов не ароматичны.



Мясо кур и петухов используют для приготовления кнельной и котлетной массы. Из филе отборных кур (лучше молодой) готовят натуральные и фаршированные котлеты. Особенно вкусными получаются котлеты по-киевски. Мясо кур используют также для приготовления холодных закусок и заливных блюд, для паштетов. Приятным вкусом обладает также закусочное блюдо, как кури под майонезом. В разнообразных салатах добавляют холодное отварное и жареное мясо кур и цыплят. Отварное или жареное мясо домашней птицы можно подавать в холодном виде с разнообразными готовыми соусами и готовыми овощными маринадами. Гребешки можно использовать для гарниров к блюдам из домашней птицы. Желудок, сердце, печенку и другие потроха домашней птицы применяют для рассольников и тушения.

Индейки

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

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

Хороший вкус салатам придают кусочки жареной или отварной индейки. Из потрохов, крылышек, горла, головки и ножек индейки можно приготовить вкусные заливные блюда.

Гуси и утки

Главным показателем качества гуся или утки является упитанность.

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

Для смягчения привкуса жира к блюдам из жареного гуся и утки подают гарниры, отличающиеся кисловатым вкусом (тушеная квашеная капуста, кислые яблоки, маринованные плоды и ягоды). И в супы, приготавливаемые из мяса или потрохов гусей и уток, преимущественно используют продукты с кислым вкусом. Поэтому из гусей и уток готовят рассольники, щи, борщи, солянки.

Из нежирных гусей и уток получают неплотные заправочные супы с лапшой, вермишелью и макаронными изделиями.

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

Но специфический вкус и аромат воспринимается не всеми одинаково, многие находят его неприятным для бульона. Вот почему прозрачные бульоны из гусей и уток обычно не готовят, да такие бульоны и не отличаются прозрачностью, они имеют обычно «сальный» привкус.

Разделить фарш в виде небольших лепешек, на середину каждой лепешки положить столовую ложку грибов (начинка из грибов должна быть достаточно густой). Соединить края, обвалять лепешки в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным или топленым маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

На 500 г куриной мякоти — 50—60 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 150 г шампиньонов или белых грибов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки масла.

Котлеты пожарские

Курицу опалить, выпотрошить и промыть. Отделить вместе с кожей мякоть от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно размешать. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде примерно в течение 4—5 мин, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. Затем сковороду с котлетами поставить на 5 мин в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Перед подачей на стол готовые котлеты уложить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом, а также жареный картофель. Оставшиеся кости и потроха использовать для варки бульона.

На 1 курицу весом около 1 кг — 100 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 4—5 ст. ложек масла.

Котлеты куриные паровые

Снять с тушки мякоть (без кожи). Сварить из костей и кожи немного бульона. Дважды пропустить мякоть вместе с размоченным в молоке белым хлебом через мясорубку, после чего заправить фарш солью и размягченным сливочным маслом; тщательно размешать и растереть деревянной ложкой. Приготовить из фарша некрупные котлеты, обровнять рукой, смоченной в воде.

Хорошо смазать сотейник сливочным маслом, выложить в него котлеты, влить 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана бульона; закрыть посуду крышкой и поставить на огонь; варить при слабом кипении 15 мин.

Готовые котлеты выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или белым соусом. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, заправленную маслом.

На 500—700 г курицы — 100—125 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.

Котлеты «Узбекистон» из кур

Зачистить и отбить куриное филе. Из оставшегося мяса приготовить фарш: повернуть через мясорубку мясо, лук, добавить рубленые орехи (желательно кешью), соль, перец, сливочное масло, яйцо и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш уложить в филе и придать форму котлеты «по-киевски». Запанировать в белых сухарях и жарить в кипящем масле.

Подать котлеты к столу с отварным рисом, жареным картофелем и зеленым горошком.

На 500 г куриной мякоти — 50 г масла сливочного, 50 г орехов, 1 яйцо, 1 головка лука репчатого.

Суфле из курицы

Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку.

Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые в густую пену сырые белки и осторожно все перемешать.

Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запечь суфле в духовом шкафу.

Подать на сковороде, в которой суфле запекалось.

На 1 курицу— 1 яйцо, 3 ст. ложки сливок, 1—1 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Цыплята жареные

Подготовить тушки цыплят, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом. После обжаривания поставить цыплят в духовой шкаф. Если духового шкафа нет, то подлить на сковороду 1—2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и дожарить цыплят на слабом огне в течение 20—30 мин.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками петрушки или салата. Отдельно можно подать салат — зеленый или из овощей и фруктов, картофельный или из салатного сельдерея.

На 1 среднего цыпленка — 2 ст. ложки сливочного масла.



Жир домашней птицы

Жир домашней птицы заслуженно считается высококачественным продуктом как по вкусу и аромату, так и по питательности. Его широко применяют в кулинарии и используют не только для обжаривания недостаточным упитанных тушек, но и добавляют в другие кулинарные изделия, в особенности для обжаривания и тушения мясных блюд, для заправки паштетов из печени, для каш и т. п. Так, гречневая каша с гусиным и утиным жиром обладает своеобразным вкусом.

Перед тем как приступить к варке или жарению жирной домашней птицы, из нее удаляют излишек жира. Обязательно надо снять жир с нижней части брюшка. Жир удаляют также и с внутренностей птицы. В этом случае требуется осторожность, чтобы не разорвать кишки и не раздавить желчь, которая придает горечь готовому блюду.

Оставшегося подкожного жира бывает обычно достаточно для приготовления блюда.

С супов и бульонов излишек жира неоднократно и тщательно удаляют в процессе варки, а обжариваемую птицу периодически, через каждые 10—15 мин. поливают вытапливающимся жиром для того, чтобы кушанье было сочнее и мягче.

Жир, снятый во время потрошения, следует вытопить и перелить в стеклянную посуду, в которой он хорошо хранится в прохладном и сухом месте.

Дичь

По химическому составу, структуре тканей, пищевым и вкусовым качествам пернатая дичь отличается от домашней птицы. Жира в ее мясе значительно меньше, чем в мясе домашней птицы, а вкус и аромат своеобразные. Например, лесной (боровой) дичи свойствен незначительный горький и смолистый привкус. Чтобы устранить или смягчить этот привкус, тушку рябчика после первичной (но до тепловой) обработки рекомендуется выдержать в холодном молоке около 1 ч. Фазанов перед обработкой целесообразно выдержать неочищенными в течение нескольких дней.

В продажу пернатая дичь поступает в пере, замороженной и непотрошенной. Самцы больше самок, но вкус их хуже. Отличить тех и других можно по оперению: у самца оперение более яркое.

Хорошо и вовремя замороженную дичь можно долго хранить на холоде. При этом полностью сохраняются ее питательные и вкусовые качества. Несвоевременность и недостаточность замораживания можно определить, постукивая одну тушку о другую. Если отчетливо слышен резкий звук и если оперение на ножках цело и крепко, то значит птица заморожена хорошо и своевременно.

Несвежесть дичи можно определить по оперению. Если оно чистое, крепкое, с полным и крепким поднаросом (оперением нижней части брюшка), если шейка тушки невысохшая, а глаза непровалив-

шиеся, невысохшие, следовательно птица свежая и из нее можно готовить любые блюда.

Пернатую дичь используют преимущественно для приготовления вторых блюд, реже — для прозрачного бульона и супов.

Наилучший способ приготовления дичи — обжаривание. Обжаривают дичь обычно целыми тушками, а мелкую дичь (вальдшнепов, дупелей, бекасов, перепелов и др.) для придания ей наиболее приятного вкуса заворачивают в ломтики пшеники. Глухарей, тетеревов, куропаток тушат.

Из филе крупной дичи (фазанов, куропаток, глухарей, тетеревов) для праздничного стола можно приготовить деликатесное блюдо тонкого вкуса — натуральные или фаршированные котлеты.

Крупную дичь также запекают под соусами.

Дичь редко отваривают, но при желании крупную дичь можно отварить.

Потроха дичи в пищу не используют.

Глухари

Глухари — крупная пернатая дичь. Самцы достигают веса 4—5 кг, самки весят значительно меньше, но мясо их мягче и нежнее.

Тушки хорошо упитанных глухарей можно жарить, а менее упитанную и старую птицу лучше тушить с соусами.

Деликатесное блюдо можно приготовить из мякоти грудки, снятой с крупной тушки. Нарезая эту мякоть нетолстыми ломтиками, ее отбивают, солят, обваливают в муке и обжаривают.

Отварное мясо глухаря можно использовать для добавления в салаты.

Куропатки

Хорошо приготовленная куропатка — деликатесное блюдо, которое может служить украшением праздничного стола.

Тонкий, своеобразный вкус мяса отличается все блюда и закуски, приготовленные из этой превосходной дичи.

В продажу поступают белая, серая, горная, красная куропатки.

Белая куропатка крупнее других. Вес ее достигает 700 г, а иногда она весит и больше. Ее можно подать жареной, но лучше приготовить тушеной с соусом.

Из белой куропатки получают вкусные прозрачные бульоны. В этом случае отварную тушку можно использовать для приготовления салата из дичи или подать как холодную закуску, нарезав грудку тонкими ломтиками.

Мясо горных красных и серых куропаток значительно нежнее и мягче, чем мясо белой куропатки.

Серая куропатка весит 350—500 г. У нее светло-голубое оперение с зеленоватым отливом, спинка коричневая, крылья темные.

Тушка горной куропатки весит примерно 300 г. Ее, как правило, готовят жареной, но можно и тушить, преимущественно в сметанном соусе.

Цыплята табака

Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и слегка отбить так, чтобы тушка приняла плоскую форму.

Заправить ножки тушки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке.

Посолить и поперчить с обеих сторон. Разогреть сковороду с топленным маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть крышкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 15—20 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 15—20 мин).

На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

На 1 цыпленка — 1 1/2—2 ст. ложки топленного масла, соль и перец по вкусу.

Отварные цыплята, жаренные в сухарях

Подготовленных цыплят опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности: затем вынуть, дать остыть, разрубить на 2—4 части, посолить мелкой солью, обвалить сначала в муке, а затем, смочив яйцом, в сухарях. После этого цыплят обжарить до образования на них румяной корочки, погружая в разогретый жир на 8—10 мин.

Обжаренных цыплят вынуть из жира, переложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить листиками петрушки.



Отдельно можно подать зеленый салат, огурцы, краснокочанную капусту или салат из маринованных овощей и фруктов.

На 1 цыпленка — 5 ст. ложек жира (жира берется столько, чтобы можно было погрузить в него тушку, но фактический расход жира не превышает указанного), $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо.

Цыплята, тушенные в сметане

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, заправить ножки в хлуп, опустить на 5 мин в кипящую воду. Вынуть из воды, положить в кастрюлю, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить до готовности в духовке со средним жаром.

Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в масле на сильном огне так, чтобы он хорошо зарумянился. Когда цыплята будут готовы, добавить к ним жареный картофель и масло, смешанное с мукой. Снова поставить кастрюлю в духовку и, не давая содержимому кипеть, подержать 10 мин. Подавать цыплят целыми или разрезанными вдоль пополам, обложив их картофелем.

На 5 порционных цыплят — 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа, 15 горошин перца, 8 картофелин, 1 ст. ложка топленого масла.

Цыплята, тушенные с белыми грибами

Подготовленные тушки разрубить на порционные или более мелкие куски, посолить, сложить в сотейник и слегка обжарить на масле.

Нарезанные тонкими ломтиками белые грибы залить водой так, чтобы она только покрыла их, и отварить на слабом огне, после чего добавить грибы вместе с отваром в сотейник с цыпленком. Посолить по вкусу. Закрывать посуду крышкой и поставить на слабый огонь. За 5 мин до окончания тушения добавить сметану.

Перед подачей на стол посыпать зеленью. На гарнир подать отдельно жареный картофель.

На 2 маленьких цыпленка — 400 г свежих белых грибов, 2 ст. ложки масла, 100 г сметаны.

Рагу из утки

Утку опалить, выпотрошить и тщательно промыть. Нарубить небольшими кусочками с косточкой и посолить. Сковороду разогреть с жиром, снятым с тушки, выложить на нее кусочки утки и подрумянить, после чего посыпать мукой и продолжать жарение еще несколько минут.

Нарезать дольками картофель, мелко шинковать репчатый лук, морковь и корень петрушки. Слегка обжарить в жиру, в котором жарилась утка. Картофель поджарить отдельно.

Сложить утку в сотейник, влить немного горячей воды. Закрывать сотейник крышкой и поставить на слабый огонь. Через 30 мин добавить овощи, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре. Тушить до готовности.

Перед подачей на стол удалить лавровый лист, а рагу выложить на блюдо вместе с соусом и овощами; посыпать измельченной зеленью петрушки.

На 1 утку средней величины — 600—700 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, специи по вкусу.

Тушеную горную куропатку используют и для добавления в салаты.

У красной куропатки характерная яркая окраска клюва и ножек. Вес тушки 350—700 г. Тушки красной и серой куропаток часто довольно жирные, используют их преимущественно для жарения.

Рябчики

Благодаря специфическому, тонкому вкусу с легким привкусом горчинки рябчик ценится в кулинарии как превосходный деликатес.

Кушанья и закуски из рябчиков — характерные блюда русской кухни.

Эту дичь отличает не только отменный вкус, но и высокая питательность: в мясе рябчика в среднем содержится 22,8% полноценных белков, 2,14% жира.

Рябчиков готовят жареными и тушеными в сметане. Из филе рябчиков можно приготовить особо деликатесные блюда — фаршированные котлеты.

Холодного жареного рябчика можно подать на закуску или использовать в салат.

Тетерев

По нежности и мягкости мясо молодых тетерок напоминает куриное. Обычно тушки жарят целиком, и в этом виде они особенно вкусны.

Мясо самцов жестче и суше, особенно у старой птицы. В этом случае, разделив тушку на порционные куски и слегка обжарив, тушат в соусе до полной готовности.

Самки и самцы резко различаются по внешнему виду: самцы имеют черное оперение, самки — рыжеватое.

Средний вес самки — около 1 кг, самца — 1,2—1,5 кг.

По содержанию белка (22%) и жира (4,9%) мясо тетеревов можно отнести к высокопитательным продуктам.

Перепел

Перепел — мелкая дичь с особенно нежным и мягким мясом. Блюдо из перепелов может служить украшением праздничного стола.

Средний вес тушки перепела приблизительно 100 г.

Перепелов жарят только целыми тушками. Жарение продолжается обычно не дольше 10 мин.

Деликатесное блюдо можно получить, если поджарить перепела на решетке.

Фазан

Фазаны — крупная пернатая дичь. Вес тушки самца достигает 1500 г, самки меньше, но мясо их нежнее, мягче, сочнее.

Самок легко отличить от самцов по внешнему виду: оперение самцов значительно ярче и красивее и, кроме того, у них длинный хвост.

Приготовление фазанов характеризуется некоторым своеобразием: до тепловой обработки свежая тушка должна «созреть», для чего ее на несколько

дней оставляют неошипанной при комнатной температуре. Мясо мороженого фазана достаточно хорошо и без такой длительной выдержки, так как оно дозревает в процессе размораживания и ошпивки, а созревает в основном до замораживания.

Из фазана хороши холодные и горячие блюда. Его жарят целыми тушками (для этого наиболее пригодны тушки самок), тушат с различными соусами с добавлением каштанов, шампиньонов, яблок.

На гарнир подают также варенье из брусники или клюквы.

Отличная закуска — ломтики поджаренного холодного мяса фазана. Кусочки фазаньего мяса придают деликатесный вкус салатам.

Цесарка

Мясо цесарки напоминает куриное, у него приятный вкус. Тушка весит в среднем 1,6–2 кг, по внешнему виду и консистенции она также похожа на куриную. Готовят из нее бульоны и заправочные супы. Молодую упитанную цесарку можно жарить.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СКОРОВАРКИ

Курица в сметане за 15 мин

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в скороварке на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить курицу 15 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь сметаны с яйцами и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

На курицу весом 1 кг — 30 г сливочного масла, 125 г сметаны, 2 яйца, соль, перец.

Курица, фаршированная луком, за 18 мин

Изрубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить в скороварке на 50 г масла большую мелко нарезанную луковицу, крошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить соль, перец. Потушить 10 мин. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г масла с кусочками шпика и маленькими луковичками. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

На курицу весом 1 кг — 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких лукович, 50 г белого хлеба, 500 г картофеля, соль, перец, зелень петрушки.

Гусиная шейка фаршированная

С подготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейкой осторожно снять «чулком» кожу. Зачистить ее от жира.

Мякоть телятины, гусиную печенку и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Влить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить всей этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить ее с обоих концов.

Вскипятить подсоленную воду. Проколоть шейку в нескольких местах булавкой и варить от 50 мин до 1 ч.

На 1 шейку — 100 г мякоти телятины, 1 гусиная печенка, 50 г черствого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца.

Гусь или утка, жаренные с яблоками

Подготовленного гуся посолить, нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевин и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить в духовой шкаф жариться. Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать выпившимся жиром и соком. Жарить гуся следует $\frac{1}{2}$ –2 ч.

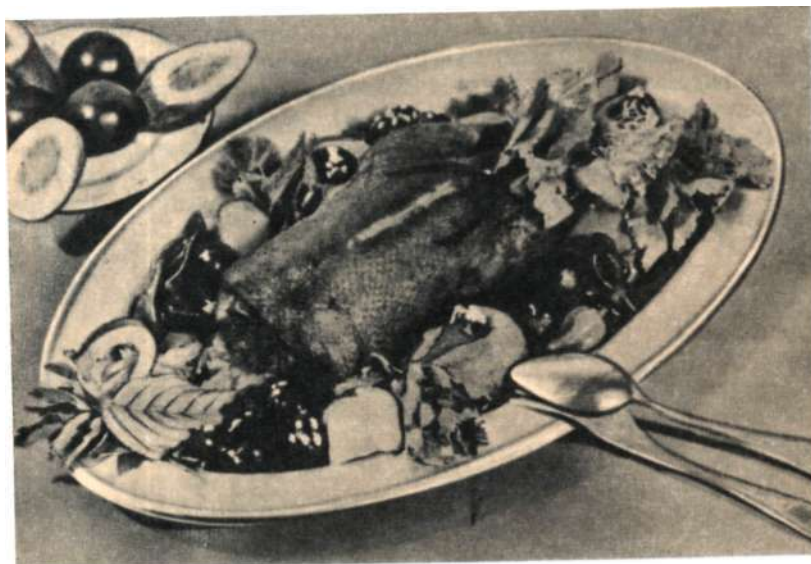
Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.

Таким же способом готовят и утку с яблоками. Гусь и утка, не фаршированные яблоками, жарятся так же. На гарнир к ним можно подать печеные яблоки, тушеную капусту, гречневую кашу (рассыпчатую) или картофель.

На 1 гуся — 1– $\frac{1}{3}$ кг антоновских яблок, 2 ст. ложки масла; на 1 утку — 750 г яблок.

Индейка жареная

Подготовленную индейку посолить со всех сторон, положить на сковороду спинкой вниз, полить растопленным маслом, прибавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить жарить в нежаркий духовой шкаф. Во время жарения индейку необходимо поливать с ложки



образовавшимся на противне соком и поворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон (жарится индейка от 1 до 2¹/₂ ч в зависимости от величины).

Готовую индейку снять с противня, слить жир, добавить к нему 1 стакан мясного бульона или воды, прокипятить и процедить.

В тех случаях, когда индейку готовят не целой тушкой, а половинками, после обработки и подготовки ее жарят на сковороде.

Перед подачей на стол индейку надо разрубить сначала на 2 половины, затем каждую половину на 4—8 кусков и уложить на подогретое блюдо, полив соком и украсив веточками петрушки или листиками салата. На гарнир можно подать печеные яблоки. Отдельно подать зеленый салат, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

Таким же способом жарят и кур, причем жарение продолжается 1 — 1¹/₂ ч в зависимости от величины курицы.

Рябчик, куропатка, тетерев жареные

Подготовленного рябчика, куропатку или тетерева посолить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить в духовой шкаф на 15—25 мин (тетерев жарится 35—45 мин). Во время жарения тушку надо поливать с ложки образовавшимся жиром. Готовую птицу вынуть из кастрюли и разрубить вдоль на 2 части (тетерева разрубают на 4—6 частей). На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей, зеленый салат, краснокочанную капусту, маринованные фрукты и ягоды.

На 1 рябчика (куропатку или тетерева) — 1—2 ст. ложки масла.

Вальдшнеп, бекас, чирок, перепел жареные

Подготовленную дичь слегка посолить, положить в разогретую с маслом неглубокую кастрюлю или на сковороду и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки; после этого кастрюлю поставить в духовой шкаф или же покрыть крышкой и дожарить дичь на слабом огне, периодически поливая маслом, на котором она жарится. Вальдшнепа, бекаса и чирка надо жарить 20—25 мин, перепела 10—15 мин.

Готовую дичь вынуть из кастрюли и положить на разогретое блюдо, уложив на ломтики хлеба, поджаренные в масле (ломтики хлеба нарезать в виде квадратиков толщиной 1— $\frac{1}{2}$ см, сделав в середине небольшое углубление). Сверху дичь покрыть ломтиками поджаренного шпика и полить процеженным соком, полученным при жарении, и растопленным маслом. С боков украсить веточками петрушки. Отдельно подать зеленый салат, салат из фруктов или сельдерея.

Утка тушеная за 15—18 мин

Подрумянить утку на масле на сковороде, положить в сковородку. Добавить нарезанную на кусочки грудинку и порезанные кружочками лук и морковь. Обжарить еще 10—12 мин. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить 0,5 стакана воды. Закрывать кастрюлю и тушить утку 15—18 мин. За 5 мин до окончания тушения можно добавить зеленый горошек, морковь, репу.

На утку весом 1,5—2 кг — 100 г копченой грудинки, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 стакана сухого белого вина, соль, перец.

Рагу из гуся за 30 мин

Постараться тщательно обезжирить гуся. Разделить его на части, обжарить на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, добавить вино, морковь, пучок зелени. Закрывать кастрюлю и тушить все 20 мин. Картофель, разрезанный пополам, посолить, поместить над мясом на решетку через 20 мин после начала тушения гуся и, закрыв вновь кастрюлю, тушить рагу еще 10 мин. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

На 1 кг гуся — 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан белого или красного сухого вина, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени, соль, перец, рубленая петрушка.

Рагу из индейки за 25 мин

Очистить морковь, репу, лук. Порезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить на масле со всех сторон и выложить из кастрюли. Положить на их место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить 2 стакана воды, добавить чеснок, зелень, перец, соль. Закрывать кастрюлю и варить содержимое 10 мин. Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель. Закрывать и доваривать еще 10—15 мин. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

РЫБА



!

161

Отварная рыба

169

Жареная рыба

175

Запеченная рыба

179

Тушеная рыба

181

Блюда из морепродуктов

183

Соусы к рыбе

РЫБА



Высокая пищевая ценность и вкусовые особенности рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании. Этому немало способствует расширение границ отечественного промысла, освоение новых районов лова в открытых морях и океанах. Ведущее место в уловах (до 85%) ныне занимает океаническая рыба, многие виды которой еще недостаточно известны широким слоям населения. Однако традиционная приверженность к пресноводной рыбе и поначалу предостерегающее отношение к морской постепенно сменились интересом к последней. Появилось немало ценителей достоинств морской рыбы.

Характерной особенностью новых океанических рыб является более высокое по сравнению с пресноводными рыбами содержание полноценного белка. Содержание белка в мясе таких рыб, как вомер, морской лещ, рыба-сабля, каранкс, лихия, морской язык, достигает 19–20%. Еще более богато белком мясо луфаря (21%), марлина (20–23%), скумбрии (21–23%), тунца (22–26%) и других рыб.

Белки мяса рыб легче усваиваются организмом человека, чем белки мяса наземных животных. Если мясная пища усваивается организмом примерно за 5 ч, то рыба — за 2–3 ч.

Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от 1 до 20%. Рыбий жир характеризуется высоким содержанием непредельных жирных кислот, из которых наибольшую ценность представляют линолевая и арахидоновая кислоты.

Жир океанических рыб (особенно печеночный) богат витаминами А и D.

Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина. Наибольшее количество витамина А (от 0,5 до 0,9 мг%) обнаружено в мясе меч-рыбы, тунца, морского угря, акулы.

В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В — В₁, В₂, В₆, В₁₂, В₁, витамины Н и РР, а также инозит и пантотеновая кислота.

Рыба богата экстрактивными (растворимыми) веществами, которые при варке переходят в бульон.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера и хлор. В небольших количествах в тканях рыбы обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека.

Примечательно, что в мясе пресноводных рыб в отличие от морских практически полностью отсутствуют йод и бром.

Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные и водоросли. В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, а также вита-

мины. В морской капусте содержится много минеральных солей, особенно микроэлементов (кобальт, молибден, йод и др.) и различных витаминов.

Ассортимент рыбной продукции очень разнообразен. Ведущее место в общем выпуске ее занимает мороженая рыба.

Объем производства мороженой рыбы за последние тридцать лет возрос более чем в 15 раз.

Признаки доброкачественности рыбы и рыбных продуктов. Свежая, охлажденная, мороженая, соленая, копченая, вяленая рыба, рыбные консервы, другие рыбные продукты нуждаются в проверке доброкачественности. Показателями здесь служат прежде всего запах и внешний вид рыбы. По некоторым внешним признакам узнают об изменениях химического состава и структуры тканей и органов рыбы.

Признаки доброкачественности свежей, охлажденной и мороженой рыбы. Качество мороженой рыбы определяют после ее размораживания. По своим свойствам такая рыба приближается к свежей и охлажденной.

Для доброкачественной свежей, охлажденной и размороженной рыбы характерны следующие признаки: поверхность рыбы чистая, естественной окраски; у рыбы льдосолевого и мокрого контактного замораживания допускается потускневшая поверхность; рыба не должна быть побитой; слизи на поверхности тела рыбы немного, она прозрачная, без запаха; глаза выпуклые, прозрачные, анальное кольцо запавшее; жаберные крышки плотно прилегают к жабрам, прикрывая жаберные щели; жабры ярко-красные; консистенция мяса рыбы плотная, у размороженной рыбы может быть несколько ослабевшая, но не дряблая; запах свежей рыбы без порочащих признаков; морская рыба может иметь легкий запах морской воды, водорослей; у некоторых видов морских рыб йодистый запах, связанный с условиями их обитания.

Рыба пониженного качества, но еще годная в пищу, отличается такими признаками: поверхность рыбы потускневшая, покрыта толстым слоем мутной, иногда комковатой слизи, анальное кольцо слегка набухшее, розоватое или розовато-красное; глаза рыбы помутневшие и опавшие; жабры бледно-розовые или слегка бурые; жаберные крышки порозовевшие, неплотно прилегают к жабрами, приоткрывая жаберные щели; консистенция мяса рыбы несколько размягченная (ямка после нажима пальцем на спинку рыбы медленно выравнивается); запах мяса выраженный рыбный, может быть кисловатый запах в жабрах и поверхностной слизи.

У непригодной в пищу свежей, охлажденной и мороженой рыбы следующие признаки: глаза мутные, глубоко запавшие, рот открыт, жаберные крышки сильно приподняты и обнажают жабры, цвет жабр бурый или серый; поверхность рыбы и ее жабры покрыты мутной слизью с несвежим, затхлым, кислым или гнилостным запахом; брюшко рыбы вздутое, сероватого или красного цвета; анальное кольцо влажное, припухшее и покрасневшее; после нажима пальцем на спинку рыбы на ней остаются вмятины; мясо рыбы сильно размягченное, дряблое, лег-

ко отстает от костей, расслаивается; цвет мяса серый или красноватый, запах затхлый, кисловатый или слегка гниlostный.

Признаки доброкачественности соленой рыбы. Посол рыбы является основным видом обработки сельди, лососей, кильки, хамсы, тюльки и некоторых других рыб. В результате посола рыба приобретает своеобразный вкус и становится пригодной в пищу без дополнительной кулинарной обработки.

Добавление поваренной соли делает продукт более стойким при хранении. Однако соленая рыба при неправильных обработке и хранении приобретает пороки, одни из которых ухудшают товарный вид продукта, другие делают его непригодным в пищу.

Наиболее частым дефектом соленой рыбы является ржавление, возникающее в результате окисления жира кислородом воздуха. Ржавлением сначала поражается поверхность рыбы (ржавая окраска), где окисляется выступивший из рыбы жир. На этом этапе не происходит заметного ухудшения вкуса рыбы, а окислившийся жир можно легко смыть с рыбы водой с добавлением питьевой соды (двууглекислого натрия). При дальнейшем хранении ржавчина появляется в подкожном слое и может проникать во всю толщу мяса рыбы. Рыба приобретает неприятный вкус и запах прогорклого жира и становится непригодной в пищу.

Другой серьезный дефект соленой рыбы — омыление. Это слизистый налет с неприятным запахом, появляющийся на поверхности слабосоленой рыбы при контакте ее с воздухом. Возбудителем этого порока являются аэробные микроорганизмы, развивающиеся на рыбе даже при отрицательной температуре.

В самом начале омыление в виде легкой прозрачной слизи не сопровождается неприятным запахом. Позднее слизь становится вязкой, молочно-белой и грязновато-белой; запах — гниlostный, аммиачный. Этот порок наиболее характерен для слабо- и среднесоленой рыбы, хранящейся без тузлуков при недостаточно низкой температуре, или для опресненной рыбы.

В начальной стадии омыления рыба пригодна в пищу только после тщательной промывки водой, а затем укусно-солевым раствором.

Из дефектов соленой рыбы, возникающих в результате гниlostных процессов, следует отметить так называемые загар и затяжку. Загар выражается в покраснении мяса соленой рыбы вблизи позвоночника, в появлении специфического неприятного запаха с гниlostным оттенком и резкого острого вкуса. Соленая рыба с признаками загара относится к нестандартной. Появляется этот дефект вследствие длительного хранения сырца без надлежащего охлаждения, неправильно проведенного посола (без охлаждения и разделки рыбы, без обваливания ее в соли и др.).

Затяжка возникает из-за недостаточной дозировки соли при посоле, из-за опреснения тузлуков и по другим причинам. Этот дефект сопровождается запахом скисшей рыбы с гниlostным оттенком и горьковато-кислым вкусом. Мясо рыбы розовеет или тускнеет, консистенция становится слабой. Соленая рыба с таким дефектом относится к нестандартной.

Из других дефектов соленой рыбы следует отметить солевой ожог, получающийся при использовании для посола слишком тонко измельченной поваренной соли (поверхность рыбы становится жесткой, шершавой и тусклой), а также фуксин (покраснение соленой

рыбы в результате поражения ее солелюбивыми аэробными микроорганизмами, широко распространенными в самосадочной соли), возможный в том случае, когда соленая рыба хранится без тузлука (рассола) или недостаточно плотно отпрессована в таре.

У доброкачественной соленой рыбы должна быть чистая поверхность, по цвету свойственная данному виду рыбы. Допускаются слегка потускневшая поверхность у рыбы крепкого посола, а также поверхностное и незначительное подкожное пожелтение, не проникшее в мясо (особенно у сельдевых).

Консистенция мяса соленой рыбы может быть от мягкой, сочной до плотной. Допускается жесткая, сухая и слабая консистенция мяса рыбы, но не дряблая.

Соленая рыба должна иметь нормальный, свойственный данному виду запах, без порочащих оттенков. Допускается слабый кисловатый запах в жабрах, слабый (а для сельдевых заметный) запах окислившегося жира.

Признаки доброкачественности копченой, вяленой рыбы и балычных изделий. В процессе горячего копчения рыба проваривается в собственном соку и мясо ее приобретает приятный аромат копчености, а поверхность рыбы становится золотисто-коричневой. Пороки рыбы горячего копчения обычно связаны с недостаточной степенью свежести рыбы-сырца, использованной для копчения, а также с задержкой продукта в реализации. У задержанной рыбы горячего копчения поверхность становится омыленной, часто поражается плесенью. Мясо такой рыбы приобретает неприятный кислый запах, иногда переходящий в аммиачный.

Доброкачественная рыба горячего копчения должна быть равномерно прокопченной; мясо, икра и молоки проварены, без признаков сырости; мясо должно легко отделяться от позвоночника. Консистенция рыбы горячего копчения обычно плотная, сочная, возможна слегка крошащаяся. Вкус и запах приятные, без порочащих признаков. Допускаются незначительный привкус ила и горечь от смолистых веществ, а для дальневосточных лососевых — легкий запах и привкус окислившегося жира.

Рыбу холодного копчения вырабатывают из соленой рыбы, и поэтому пороки соленой рыбы могут стать пороками рыбы холодного копчения. Такие дефекты, как водянистость и дряблость мяса возникают из-за чрезмерной отточки соленого полуфабриката, подпаривание — из-за свертывания белков от воздействия чрезмерно высокой температуры при подсушке и копчении, омыление и поражение продукта плесенью — из-за плохой подсушки рыбы, а также при упаковке готовой продукции в сырую тару или при неправильном хранении ее.

Консистенция рыбы холодного копчения должна быть от сочной до плотной, для рыбы II сорта допускается ослабевшая консистенция.

Вкус и запах рыбы холодного копчения должны быть выраженными, без каких-либо порочащих признаков.

Пороки вяленой рыбы возникают при неправильных режимах ее обработки и хранения. Это, прежде всего, ломкость, плесневение, потери жира и окислительная порча его.

Ломкость вяленой рыбы является следствием ее пересушивания, передержки на вешалах или при хранении.

Плесенью поражается недостаточно обезвоженная, недосушенная в процессе обработки вяленая рыба, а также готовая вяленая рыба, убранный в сырую тару или неправильно хранящаяся.

Качество вяленой рыбы довольно быстро снижается, КИ вяление ведется при относительно высоких температурах и если вяленая рыба хранится в тепле. При этом из рыбы может выделяться значительное количество жира, который быстро окисляется на ее поверхности. Окислившийся жир придает рыбе неприятный вкус и запах.

Доброработанная вяленая рыба отличается своеобразным приятным ароматом и вкусом, упруго-маслянистой консистенцией, полупрозрачным янтарного цвета мясом. Лишь у вяленой рыбы II сорта допускается слабый запах заплесневелости и незначительный запах окислившегося жира, а также легкий привкус ила.

Признаки недоброработанности рыбных консервов и пресервов. К числу наиболее распространенных дефектов консервов и пресервов относится бомбаж, внешне выражающийся в том, что доньшко и крышка металлической банки выгибаются наружу, а устеклотары жестяной крышка срывается с корпуса банки.

Бомбаж микробиологический вызывается деятельностью плесневых газообразующих микроорганизмов. Накапливающиеся в банке продукты распада вызывают повышение давления и вместе с тем вздутие банки. Этот вид бомбажа чаще всего возникает при нарушении режима асептизации консервов или использовании для их приготовления полуфабриката, сильно обсемененного микроорганизмами. Консервы с таким дефектом непригодны в пищу.

Микробиологический бомбаж в рыбных пресервах обычно возникает в случае их хранения при недостаточно низкой температуре. Пресервы с малейшими признаками плесневения распада непригодны в пищу. Однако выпуклые доньшки банок с пресервами еще не свидетельствуют о том, что содержимое их непригодно в пищу. Присутствие в банках пресервов с выпуклыми доньшками молочнокислых бактерий нередко предохраняет пресервы от порчи и даже повышает их гастрономические достоинства.

Вопрос о качестве таких пресервов должен каждый раз решаться индивидуально.

Химический бомбаж в рыбных консервах возникает в результате взаимодействия материала тары (жести) с содержимым банки, результатом чего является накопление газообразных продуктов, главным образом водорода.

При химическом бомбаже в продукт может переходить значительное количество солей олова. Консервы с признаками химического бомбажа обычно признаются годными для пищевого использования на самых начальных этапах возникновения этого порока.

Наряду с действительным бомбажом нередко у консервов и пресервов наблюдают ложный бомбаж, называемый хлопущей. Он образуется из-за недостаточного вакуумирования банок, переполнения банок содержимым, деформации концов банок, использования банок слишком тонкой жести и по другим причинам. Вздутие концов банок возникает и при замораживании консервов. После дефростации таких консервов концы банок не сразу возвращаются в исходное положение.

(содержимое банок-хлопуш вполне доброработанно, что я внешний вид у них такой же, как при начальных стадиях истинного бомбажа. Установить причину вздутия концов банки можно вскрытием ее и проверкой качества содержимого.

Подготовка рыбы для варки и жарения. Для варки и жарения обычно используют живую, охлажденную или мороженую рыбу, реже соленую.

Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают (дефростируют), а соленую вымачивают.

Оттаивание мороженой рыбы. Крупную мороженую рыбу оттаивают обычно в воде комнатной температуры. Продолжительность оттаивания (от 1,5 до 4 ч) зависит от размера рыбы и температуры воды. Для уменьшения потерь минеральных веществ в воду, в которой оттаивает рыба, можно добавить немного поваренной соли (7—10 г на 1 л воды).

Рыбу небольших размеров и рыбное филе лучше оттаивать на воздухе до температуры в теле рыбы — 1 °С. Тогда удастся значительно снизить потери тканевого сока, а с ним и ценных вкусовых веществ.

Мелкую мороженую рыбу (навагу, мойву и др.) рекомендуют разделять в мороженом виде без предварительного оттаивания.

Вымачивание соленой рыбы. В крепкосоленой рыбе может содержаться до 20% поваренной соли и более, однако для варки или жарения содержание ее не должно превышать 2—3%. Поэтому соленую рыбу предварительно вымачивают. Сначала целую рыбу заливают холодной водой и оставляют для вымачивания примерно на 1 ч. После этого рыбу разделяют: снимают чешую, обрезают голову, плавники, удаляют внутренности.

Крупную рыбу можно разрезать на куски. Затем рыбу заливают холодной водой, взяв на 1 кг рыбы 2 л воды. Вымачивание рыбы обычно продолжается от 6 до 10 ч в зависимости от первоначального содержания соли в рыбе. В процессе вымачивания необходимо периодически менять воду, в среднем 3—4 раза. Слишком долго вымачивать рыбу не следует, поскольку ее пищевая ценность снижается из-за частичной потери белковых и азотистых экстрактивных веществ.

Разделка рыбы. С чешуйчатых рыб сначала снимают чешую. Для этого рыбу кладут на разделочную доску или просто на стол и, держа левой рукой хвостовую часть, правой рукой с помощью ножа или специальной терки удаляют чешую. Рыбу с плотно сидящей, трудноудаляемой чешуей рекомендуется предварительно ошпарить. Для этого рыбу на 15—30 сек погружают в кипяток, а затем соскабливают чешую тупой стороной ножа.

После снятия чешуи с рыбы удаляют все плавники. Если плавники сравнительно мягкие, то для их удаления можно использовать ножницы. В том случае, если плавники у рыбы колючие и большие, их необходимо удалить до снятия чешуи. Для этого вдоль всего плавника, с обеих сторон, делают ножом неглубокие надрезы, а затем, захватив плавник полотенцем, выдергивают его по направлению от хвостовой части к голове.

Рыбу, освобожденную от чешуи и плавников, потрошат. Потрошить рыбу можно через разрезанное брюшко, через надрез у головы или через спинку, в зависимости от дальнейшего использования рыбы.

Чаще всего рыбу потрошат через разрезанное брюшко. На брюшке рыбы, начиная от головы и до анального отверстия, делают разрез. Через этот разрез далее осторожно вынимают внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь. Если при потрошении рыбы разливается желчь, рыбу необходимо сразу же промыть, а место, на которое попала желчь, натереть солью или вырезать, иначе рыба приобретет горький вкус. После удаления

внутренностей срезают пленку, покрывающую снизу позвоночную кость, зачищают точки и. темя-ч^ хздея?*, -выстилающую брюшную полость рыбы. Если пленка, выстилающая брюшную полость, светлая, то ее обычно не удаляют. Удаляют только черную и темно-серую пленки.

У камбалы и палтуса при разделке обычно снимают кожу с темной (глазной) стороны тела рыбы. Но предварительно косым срезом отделяют голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. Затем соскабливают чешую со светлой стороны рыбы и обрезают плавники.

У рыб без чешуи, но с толстой кожей (например, налим, сом, угорь) иногда при разделке удаляют кожу. Для этого надрезают кожу вокруг головы рыбы. Затем, захватив кожу пальцами (через сухую салфетку или предварительно опустив пальцы в соль, чтобы не скользили), ее сдирают. После этого разрезают брюшко, удаляют внутренности и отрезают голову.

Рекомендуется удалять кожу и при разделке наваги. Для этого надрезают кожу вдоль спинки, отрезают нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка для удаления внутренностей, а затем сдирают кожу с рыбы так же, как у сома, угря и других рыб.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фарширования или хотят приготовить в неразрезанном виде. При этом брюшко рыбы остается целым. Иногда для удаления внутренностей у крупных рыб делают два надреза — у головы и у анального отверстия. Затем, оставив голову, через надрезы вынимают внутренности. У очень крупных рыб голову чаще отрезают.

Через прорезанную спинку рыбу потрошат тогда, когда ее готовят для рулета или фарширования. Для этого обычно используют рыб, имеющих крупные спинные плавники. При потрошении таких рыб с обеих сторон спинного плавника делают надрезы, затем удаляют плавники и через это же отверстие вынимают внутренности.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров чаще потрошат, не вскрывая брюшка. Для этого отделяют голову и с нее часть внутренностей, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость.

В этом случае, когда у рыбы не хотят удалять голову, прибегают к зябрению. При этом способе потрошения, взяв рыбу в левую руку, правой одновременно захватывают жаберные дуги и грудные плавники рыбы, вырывая их вместе с внутренностями. Зябрением удаляют пищеварительный тракт рыбы, оставляя в брюшной полости икру или молоки. Этот способ разделки чаще всего используют при обработке сельдевых рыб.

Если рыбу используют для приготовления рубленых изделий (котлет, тефтелей, рулетов, зраз), то ее сначала потрошат, не снимая чешуи, а затем разделяют на филе. С каждого филе удаляют кожу вместе с чешуей. Для разделки на филе у тушки рыбы с обеих сторон вдоль позвоночника делают надрезы, а затем отделяют сначала одно филе, а потом, срезав хребтовую кость, получают второе филе.

При любом способе разделки рыбы, если оставляют голову, жабры рыбы обязательно удаляют. Рыба, приготовленная с жабрами, приобретает горьковатый привкус.

Разделанную рыбу необходимо несколько раз тщательно промыть холодной водой. Промывать рыбу нужно

осторожно, стараясь ее не мять и не сгибать. В особенное

этом может терять значительную часть тканевого сока, становясь после кулинарной обработки сухой и невкусной.

Порционирование. Промытую рыбу далее порционируют, разрезают на куски. Крупную рыбу предварительно разрезают вдоль позвоночника на две части, а затем каждую часть нарезают поперек кусками. Мелкую рыбу обычно не режут, а подвергают кулинарной обработке целиком.

Порции рыбы готовят различно, в зависимости от последующей тепловой обработки.

Для жарения предварительно разделанную рыбу режут на куски с кожей и костями, с кожей и без костей или на куски без кожи и костей. Режут рыбу на куски в поперечном направлении, начиная от головы, держа нож под прямым углом.

Филе рыбы, предназначенное для обжаривания, режут, держа нож под углом 30—40°, начиная от хвостовой части.

Такой способ порционирования обеспечивает более равномерное прогревание кусков филе при их тепловой обработке.

Если филе готовят для обжаривания в кляре (жидком тесте), то его нарезают небольшими брусочками толщиной 1,5—2 см.

Для варки разделанную рыбу обычно порционируют на куски с кожей и позвоночной костью, а филе — на куски с кожей и реберными костями, нож при этом держат под прямым углом. Чтобы куски рыбы не теряли форму при варке, кожу их слегка надсекают в нескольких местах.

Порционируют филе для варки так же, как для обжаривания.

Мойка рыбы. В домашних условиях после разделки и порционирования рыбу моют, чтобы удалить с поверхности ее слизь, кровь и освободить от микроорганизмов. Моют рыбу в проточной чистой воде. Процедуру эту следует делать быстро, так как при длительном контакте рыбы с водой из мяса ее выделяется некоторое количество экстрактивных веществ, а ткани рыбы обводняются, что приводит к ухудшению органолептических свойств мяса рыбы и другим изменениям.

Посола рыбы. Рыбу, используемую для варки, обычно предварительно не солят, соль добавляют в воду, предназначенную для отваривания рыбы. Солить рыбу, предназначенную для жарения, можно сухой солью или выдерживанием кусков рыбы в течение некоторого времени в насыщенном солевом растворе (плотность 1,18—1,20 г/см³). Продолжительность посола зависит от температуры солевого раствора, размеров кусков рыбы, содержания жира в мясе рыбы и др. Например, при температуре насыщенного солевого раствора 10—15°C куски крупной и жирной рыбы выдерживают в посоле в течение 6—8 мин, а куски мелкой и тощей рыбы — 2—6 мин.

Панирование. Перед обжариванием поверхность кусков рыбы покрывают тонким слоем муки или молотых сухарей — панируют. Панировка оказывает большое влияние на внешний вид, вкус и аромат обжаренной рыбы. Соприкасаясь с влажной поверхностью кусков рыбы, мука впитывает влагу, набухает и образует тестообразную корочку, которая предохраняет куски рыбы при жарении от излишней потери влаги и ценных питательных веществ,

а также придает кускам обжаренной рыбы приятную золотистую окраску.

После панирования куски рыбы следует выдержать 3—5 мин, чтобы клейковина полностью набухла и слой теста окреп. Важно получать равномерную корочку теста по всей поверхности куска и особенно на поверхности срезов.

Вместо панирования кусков рыбы сухой мукой или сухарями можно покрывать поверхность их тонким слоем вязкого жидкого теста. В этом случае при обжаривании куски рыбы получают красивую и равномерную корочку.

Первичная обработка морепродуктов. В рыбные магазины поступает много нерыбных продуктов—креветки, трепанги, морской гребешок, мидии, кальмары и др.

Замороженных креветок предварительно оттаивают при комнатной температуре и затем промывают. Варят в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды — 1—1½ ст. ложки соли): сырых креветок 10—12 мин, вареных 3—5 мин с момента закипания.

Трепангов заливают холодной водой и отмачивают в течение 25—30 ч, меняя воду 2—3 раза. Затем промывают, разрезают брюшную полость и удаляют кишечник, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на тихом огне 3—4 ч.

Свежемороженый мускул гребешка оттаивают в холодной воде или на воздухе, промывают, а потом варят или жарят. Варят в подсоленной воде 15—20 мин с момента закипания.

Варено-мороженых мидий оттаивают при комнатной температуре или в холодной воде, сменяя ее несколько раз, чтобы удалить песок. Варят 15—20 мин с момента закипания. Филе кальмаров размораживают, как и другие морепродукты, заливают трехкратным объемом горячей воды (55—65°C) и помешивают в течение 3—5 мин, после чего свернувшуюся кожицу легко будет снять. Затем промывают и варят в слабосоленой кипящей воде 3—5 мин с момента вторичного закипания, после чего промывают в холодной воде, отбивают деревянным молотком и используют для приготовления блюд.

Отварная рыба

Мороженая рыба и рыбные полуфабрикаты

Современная обработка рыбы холодом, когда замораживание осуществляется на судак, в местах лова, при температуре воздуха от минус 30 до минус 40°C, а хранение обеспечивается при температуре не выше минус 18°C, позволяет полностью сохранить первоначальные свойства рыбы. Если прежде промышленность выпускала большую часть мороженой рыбы в неразделанном виде, а меньшую — в потрошеном, то в настоящее время значительно возрос выпуск разделанной рыбы в виде тушек, кусков, ломтиков.

Из мороженых рыбных полуфабрикатов наибольшей популярностью пользуется у нас филе. Промышленность в настоящее время вырабатывает филе из рыб более двадцати наименований, в том числе из трески, хека, мерлузы, морского окуня, палтуса, скумбрии, сайды и др. Увеличился также выпуск мороженого рыбного филе, вырабатываемого из крупных и малокостистых океанических рыб, таких, как луфарь, марлин, морской лещ, зубан, макрурус и др.

Мороженое рыбное филе выпускается с кожей или без кожи.

В последние годы в рыбной промышленности уделяется большое внимание развитию производства мороженого рыбного фарша. Пищевой рыбный фарш представляет собой полуфабрикат, полностью подготовленный к кулинарной обработке. Вырабатывают его в промышленных условиях при строгом соблюдении санитарных правил. Для производства рыбного фарша используют рыбу разных семейств, за исключением хрящевых, сельдевых, скумбрии, ставриды, рыбы-сабли и нототении.

Для варки используют рыбу почти всех пород. Не рекомендуется отваривать крошливую рыбу, а также рыбу с резко выраженным запахом и специфическим вкусом.

Рыбу можно варить либо одним большим куском, либо небольшими порциями весом 75—100 г. Сваренная крупным куском рыба вкуснее и сочнее.

Рыбу, разделанную на филе, или целую потрошеную рыбу с костями и кожей нарезают на порционные куски под прямым углом, делают надрез на коже поперек куска, чтобы при варке куски не деформировались.

Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки. Лучше всего припускать рыбу, т. е. варить ее в небольшом количестве воды (заливать на Уз).

Крупную целую рыбу рекомендуется заливать холодной подсоленной водой, чтобы она могла постепенно провариваться, нагреваясь вместе с жидкостью. Мелкую рыбу, а также порционные куски крупной рыбы следует заливать горячей жидкостью, так как рыба успевает быстро провариваться.

Для отваривания свежей рыбы на 1 л воды кладут 1 чайную ложку соли, по 1/2—1 моркови, петрушки, 1 головку лука, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца. Коренья и лук предварительно очищают и нарезают небольшими кусочками. Куски рыбы укладывают в посуду кожей вверх.

Морскую рыбу с выраженным привкусом (например, треску, пикшу, зубатку, камбалу) рекомендуется готовить в пряном отваре (рецепт дан ниже).

Морская рыба будет вкуснее и меньше разварится, если при варке в воду добавить немного уксуса. Рыбу с выраженным морским запахом хорошо варить в огуречном рассоле.

Для деликатесной рыбы подбирают тонкие по вкусу приправы. Именно поэтому для приготовления блюд из осетровой рыбы, лососей, угря и некоторой живой рыбы используют виноградное вино, свежие белые грибы или шампиньоны, лимонный сок и т. п.

От начала кипения до конца варки рыбы вода должна очень слабо, но непрерывно кипеть.

Готовность рыбы определяют прокалыванием ее наиболее толстой части двузубой вилкой или деревянной шпилькой: в готовую рыбу вилка или шпилька входят свободно, а выделяющийся из прокола сок прозрачен.

Из полученного отвара 1 $\frac{1}{2}$ –2 стакана расходуют на приготовление соуса к рыбе — белого или томатного, а на остальном отваре можно сварить суп.

Соленую рыбу после вымачивания надо залить свежей холодной водой и варить, не добавляя соли, до готовности.

Отварную рыбу подают горячей или холодной: горячую — с горячим гарниром, холодную — с винегретом, салатом, маринованной свеклой, огурцами или зеленым салатом.

К отварной рыбе можно подать хрен с уксусом или соус. Для жирной рыбы используют кисловатые соусы (томатный, луковый, белый), для тощей — соус со сметаной, маслом, яйцами.

Приготовление пряного отвара. Для получения пряного отвара на 1 л воды берут по $\frac{1}{2}$ моркови, петрушки, сельдерея, 1 головку лука, 1 $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 3 горошины перца, 1 лавровый лист.

Морковь, коренья и лук очистить, вымыть и нарезать, залить холодной водой, довести до кипения, добавить специи и соль и варить 7–10 мин.

Для такой рыбы, как треска, пикша, камбала, зубатка, палтус, ставрида, сом, карп, линь, готовят пряный отвар с добавлением огуречного рассола. В этом случае на 1 л воды берут $\frac{1}{2}$ л огуречного рассола, по 1 моркови, петрушке, сельдерея, 1 головку репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 чайную ложку соли, 3 горошины перца. Нарезанные коренья, морковь и лук проварить, как указано выше, 7–10 мин, затем добавить соль, специи и влить процеженный огуречный рассол.

Рыба отварная с картофелем

Нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, куски уложить в посуду в один ряд кожей вверх и залить горячей водой, добавив овощи и специи, или залить пряным отваром (см. выше) и варить 15–20 мин. Отдельно сварить очищенный целый картофель. Перед подачей горячую вареную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки, гарнировать и орячим вареным картофелем, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Отварную рыбу можно полить соусом или подать соус отдельно. Вместо соуса можно использовать сливочное масло.

На 800 г рыбы — по $\frac{1}{2}$ л моркови, головки лука, петрушки, 1–2 лавровых листа, 4–5 горошин перца, 700 г картофеля, 200 г соуса (см. стр. 183).

Рыба отварная с картофелем и шпиком

Свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, положить очищенный картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 мин на слабом огне. После этого подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

Перед подачей куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить картофелем и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы — 800 г картофеля, 1–2 головки лука, 100 г шпика.

Выпускают пищевой рыбный фарш двух видов: «Фарш рыбный особый» и «Фарш рыбный».

Хранят рыбный фарш в мороженом виде. Срок хранения его от 3 до 6 месяцев.

Изделия, приготовленные из рыбного фарша, по вкусу не уступают изделиям из целой мороженой рыбы.

Мороженая рыба в виде тушек, кусков, филе и фарша служит удобным полуфабрикатом для приготовления первых и вторых блюд в домашних условиях к в сети общественного питания. Выпуск рыбы, разделанной и очищенной от чешуи и других несъедобных частей, значительно облегчает и ускоряет процесс приготовления из нее различных блюд.

Треска

Треска обитает в водах Атлантического, Тихого и Северного Ледовитого океанов.

Различают несколько разновидностей трески: атлантическая, тихоокеанская, балтийская, беломорская, греландская, кильдинская. Наибольшее промышленное значение имеют атлантическая и тихоокеанская.

Треска является хорошей столовой рыбой. Ее белое, свободное от грубых волокон и мелких костей мясо отличается сочной консистенцией. Запах свежей трески приятный, характерный для морских грав.

В мясе трески содержится 17–19% белков и 0,3–0,9% жира; оно богато кальцием, магнием, фосфором, железом.

Ценной частью трески является ее печень, богатая витаминами А, Д и витаминами группы В. Консервы из тресковой печени прекрасный диетический и закусочный продукт.

В домашних условиях треску обычно используют для приготовления первых и вторых блюд (отварная, жареная, припущенная с овощами, котлеты, тефтели, пудинги).

Выпускают треску в основном охлажденную или мороженую в виде потрошенной обезглавленной тушки или филе, а также в виде консервов (в томатном соу-



се. в масле) и в небольших количествах соленую (для снабжения районов с недостаточной холодильной сетью).

Пикша

Это ценная рыба семейства тресковых. Вылавливается в северной части Атлантического океана. Средняя длина ее 45 см, вес около 1 кг.

По внешнему виду пикша очень похожа на треску, отличается от нее темной боковой линией (у трески белая).

В мясе пикши содержится около 17% белков и 0,2% жира, что позволяет использовать эту рыбу для приготовления диетических блюд.

В основном пикша используется как столовая рыба. Вкус, запах и консистенция пикши лучше, чем у трески. Выпускают ее в мороженом виде.

В большинстве стран Западной Европы пикша ценится дороже трески.

Сайда

Сайда относится к семейству тресковых рыб. Вылавливается в водах Северной и Северо-Западной Атлантики. Средняя длина рыбы 44—48 см, вес 1100—1700 г. В сочном слегка сероватом мясе сайды содержится около 19% белков и 0,4% жира, что позволяет использовать ее в диетическом питании.

Сайда является ценной столовой рыбой, из нее готовят первые и вторые блюда, а также холодные закуски.

Хек

Серебристый хек — ценная рыба семейства тресковых. Он обитает в Северо-Западной Атлантике. Длина рыбы 25—80 см (максимальная — 80 см), вес 180—1000 г. По химическому составу мяса серебристый хек близок к беломорской наваге; в сыром мясе хека содержится значительно больше жира (до 4%) по сравнению с большинством представителей тресковых. 16—18% белков.

Благодаря хорошему вкусу и легкой усвояемости мяса хека блюда из него полезны в любом возрасте, используются они и в диетическом питании. Особенно вкусен серебристый хек в жареном виде.

От серебристого хека отличается хек тихоокеанский: длина 30—65 см (иногда до 90 см), вес 550—1800 г (иногда до 3—4 кг); в сыром мясе тихоокеанского хека содержится около 13—19% белков, 0,7—2,7% жира. Используется он для выработки кулинарных изделий, консервов в томатном соусе и др. В продажу поступает мороженым неразделанным, потрошенным обезглавленным или в виде филе.

Сайка

Сайка, или полярная гресочка, встречается в Баренцевом и Карском морях. Это некрупная рыба весом около 0,5—1 кг. Выход съедобной части составляет около 40% ее массы. В мясе сайки содержится в среднем около 18% белков и 0,6% жира

Треска, камбала, щука, сом, налим в рассоле

Приготовить пряный отвар с добавлением процеженного огуречного рассола (см. стр. 162), довести до кипения, опустить подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу, варить до готовности 12—15 мин.

Перед подачей на стол рыбу выложить на блюдо, полить соусом или положить на каждый кусок горячей рыбы кусочек сливочного масла.

На гарнир подать отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 1 стакан огуречного рассола.

Треска отварная с морковью и лимоном

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, шинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками, без зерен. Залить водой таким образом, чтобы только прикрыть рыбу. Закрывать посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара много, излишки его надо выпарить, а оставшимся залить рыбу.

На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

Так же можно приготовить блюдо из готового филе трески.

На 600—800 г рыбы — 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 2 головки лука, $\frac{1}{2}$ лимона.

Треска отварная с яйцами и маслом

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, душистый перец, лавровый лист.

Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром (с таким расчетом, чтобы жидкость только прикрыла рыбу), поставить на огонь, быстро довести до кипения, снять пену, значительно уменьшить нагрев и варить на слабом огне при едва заметном кипении 15—20 мин.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и изрубить.

Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять кусков, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.

На 750 г рыбы (или 500 г филе) — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин перца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 2 яйца, 800 г картофеля.

Треска, камбала, палтус в белом соусе

Сварить немного бульона из пищевых отходов рыбы (голов, хвостов, плавников, кожи, костей).

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками (без костей), поперчить, посолить и выложить в сотейник на слой мелко нарезанных лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана рыбного бульона. Закрывать посуду крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности.



Осторожно слить отвар и заправить его слегка обжаренной на масле мукой (на 1 ст. ложку муки — 1 ст. ложку масла), разведенной теплым рыбным бульоном; прокипятить, снять с огня, добавить, помешивая, кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, залить соусом.

На 500 г рыбы — 800 г картофеля, 100 г лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лимонный сок по вкусу.

Камбала, палтус, зубатка в томатном соусе

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу или рыбное филе посолить, поперчить, положить в сотейник, посыпать мелко нарезанными репчатым луком и корнем петрушки.

В домашних условиях из сайки можно готовить первые и вторые обеденные блюда

Путассу

Эта рыба является представителем семейства тресковых и представлена двумя видами: путассу северная и путассу южная

Путассу северная обитает в Атлантическом океане у берегов Европы. Длина ее колеблется от 26 до 40 см, вес 250–300 г. Мясо отличается приятным вкусом и ароматом, в нем содержится около 17% белка и 0,4% жира. По вкусу приближается к наваге. Путассу северную используют как столовую рыбу, из нее готовят кулинарную продукцию (вареную и жареную). Печень этой рыбы может служить для приготовления натуральных консервов.

Путассу южная более крупная рыба длина 45–60 см, вес 800–900 г. В мясе путассу южной содержится в среднем 15% белка и 1,5% жира. Она также используется как столовая рыба, при этом одна для изготовления кулинарных изделий и консервов в масле, а печень ее — для приготовления натуральных консервов

Заготавливают и реализуют путассу в мороженом виде неразделанной.

Навага

Относится к семейству тресковых. Различают навагу двух видов: северную и дальневосточную.

Северная навага в свежемороженом виде завоевала себе видное место на рыбном рынке Советского Союза как высококачественный продукт питания. Обитает северная навага в прибрежных водах Баренцева, Карского и Белого морей. Длина рыбы до 40 см, вес 70 — 100 г. Лучшей считается навага мезенская, колгуевская, печорская.

По вкусовым свойствам навага заметно превосходит всех рыб семейства тресковых.

Мясо северной наваги более нежное, сочное и ароматное, чем мясо тихоокеанской (дальневосточной) наваги. В сыром мясе северной наваги содержится 15–17% белка, от 0,3 до 2,8% жира

Тихоокеанская навага значительно крупнее, вес ее достигает 1,1–1,3 кг. Обычно в промысле основную массу составляют экземпляры длиной 25–35 см, весом 200–600 г. По химическому составу мясо тихоокеанской наваги почти не отличается от северной, однако по своим гастрономическим свойствам оно заметно уступает мясу северной наваги. Тихоокеанская навага в 1,5 раза дешевле, чем северная.

Выпускают навагу неразделанной в мороженом виде

Благодаря хорошему вкусу, легкой усвояемости и отсутствию мелких костей из наваги можно готовить полезные блюда для детского и диетического питания.

Используют ее в основном в жареном виде.

Минтай

Минтай обитает в Охотском, Беринговом, Японском морях и восточной части Тихого океана. Длина этой промысловой рыбы достигает 31—55 см, вес 200—1400 г.

Мясо минтая приятного вкуса, в нем содержится 14—17% белка, 0,4—0,9% жира. В печени минтая содержится большое количество витамина А.

Промышленность вырабатывает из минтая филе и фарш, а также консервы «Пудинг рыбный», из икры минтая получают соленый продукт с высокими вкусовыми качествами.

Морские окуни

Относятся к семейству скорпеновых. насчитывающему большое число видов. Важное промысловое значение имеют окунь ключеворылый (распространен в Северо-Западной и Северо-Восточной Атлантике), окунь морской золотистый (обитает в Северной Атлантике), окунь тихоокеанский (встречается в Беринговом море, у Командорских и Курильских островов и в других местах), окунь аляскинский (распространен у побережья Калифорнии, в Беринговом море, у Алеутских островов).

Средняя длина морского окуня колеблется от 20 до 50 см, хотя окунь ключеворылый может достигать длины 72 см, а окунь морской золотистый — 90 см.

Белое вкусное мясо морских окуней пригодно для приготовления первых и вторых блюд. В нем содержится около 17—18% белка, 3—6% жира (более жирное мясо у атлантических окуней). В головах морских окуней содержится от 8 до 13% жира, они представляют собой высококачественное сырье для суповых наборов. В печеночном жире морских окуней содержится много витамина А, витамин Е.

Выпускают морских окуней в продажу в мороженом виде, в виде вяленой продукции, продукции горячего и холодного копчения.

Из мороженого морского окуня готовят вареные, тушеные, жареные блюда.



влить немного (1/2 стакана) горячей воды или рыбного бульона, сваренного из пищевых отходов рыбы. Закрывать кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности.

На отваре рыбы приготовить томатный соус (см. стр. 183). Перед подачей на стол выложить рыбу вместе с овощами на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подать горячий отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 петрушка, 1 головка лука, 800 г картофеля, 250—300 г свежих помидоров или 50—60 г томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1/2 ст. ложки сливочного масла.

Камбала, палтус, отваренные в молоке, с луковым соусом

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук. Готовый горячий лук протереть через волосяное сито. Заправить пюре сливочным маслом, растертым с пассерованной мукой: влить в пюре немного кипятка и проварить до загустения, после чего заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Соус должен иметь приятный кисло-сладкий вкус. Вместо лимонного сока можно использовать разведенную по вкусу лимонную кислоту.

На 500 г рыбы — 2 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 головки лука, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Скумбрия отварная с маринованным красным перцем

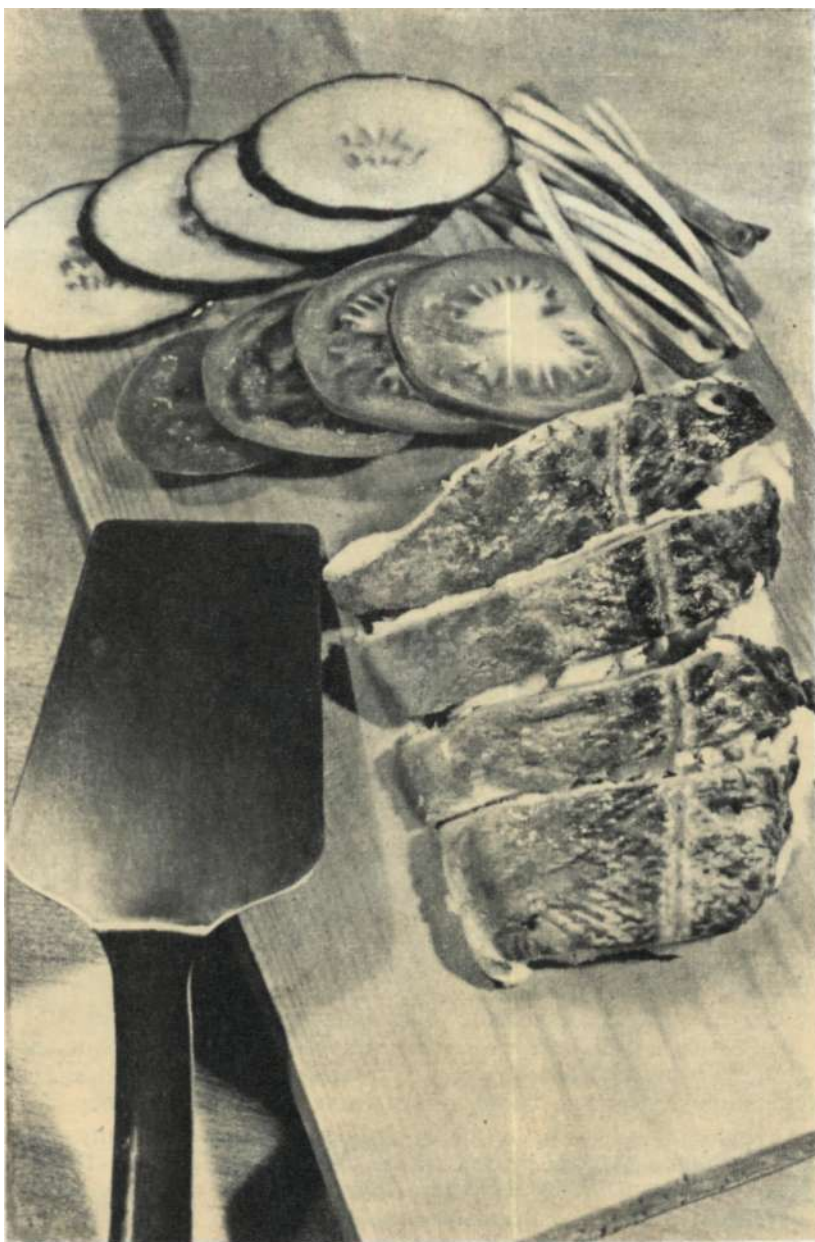
Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить (мелкую рыбу использовать целиком). Вынуть из банки маринованный красный перец, ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Так же нарезать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности. Осторожно слить отвар (если его много, выпарить с таким расчетом, чтобы осталось не более 2 стаканов), заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом. Проварить в течение 10 мин. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сливочным маслом. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца.

На гарнир подать отварную зеленую фасоль.

На 600—800 г рыбы — 150 г маринованного красного перца, 1 петрушка, 1 головка лука, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла.

Ставрида, вомер, лихия, каранкс, сериола в томатном маринаде

У рыбы удалить внутренности и жабры (голову и чешую можно оставить), хорошо промыть ее, целиком положить в посоленную кипящую воду. Снять пену и добавить специи. Рекомендуется добавить также 1 чайную ложку 3%-ного уксуса. Варить рыбу на слабом огне 15—20 мин (плавники должны легко отделяться).



Отваренную рыбу вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть (куски или филе) залить горячим томатным маринадом, смягчающим специфический привкус рыбы.

Для приготовления томатного маринада очищенные и промытые овощи нарезать мелкой соломкой, положить в кастрюлю, залить растительным маслом и прогреть 10—15 мин.

Затем положить томат-пюре или томатную пасту и пряности и влить в посуду горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15—20 мин под крышкой, после чего развести уксусом, смешанным по вкусу с солью и сахаром.

На 1 кг рыбы — 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 маленькая головка лука, 1 маленькая морковь, 1 маленькая петрушка, 1 ломтик сель-

Океанические сельди

Из семейства сельдевых, насчитывающего около 190 видов рыб, важнейшими объектами мирового промысла являются океанические сельди, на долю которых приходится примерно половина общего мирового улова сельдевых. Наибольшее значение имеют атлантическая, североморская и тихоокеанская сельди.

Атлантическая сельдь обитает в Норвежском и Баренцевом морях. Она является ценным сырьем для приготовления соленой и пряной продукции, различных пресервов (в лимонном, яблочном, томатном, винном и других соусах), а также продукции горячего и холодного копчения. Химический состав мяса сельди подвержен значительным сезонным колебаниям. Содержание жира в мясе осенней сельди может достигать 20% и более, а количество белка около 18—19%.

В мясе сельди содержится 0,1% кальция, 0,27% фосфора, 0,06 мг% йода, 4 и. е./г витамина А, 15 и. е./г витамина D, 0,04—0,25 мг% витамина В₁, 0,24 мг% витамина В₂.

Североморская сельдь несколько мельче атлантической, размеры добываемой сельди обычно не превышают 22—28 см. В мясе летней североморской сельди содержится 16—19% белка, а жира — от 12 до 26% и более. Североморская сельдь обладает высокими вкусовыми качествами. Жирная североморская сельдь используется для приготовления слабо-соленой продукции в банках (по 1,5—3 кг) и ящиках; пряной продукции в бочках небольшой емкости: пресервов в разнообразных соусах (лимонном, яблочном, винном, белом, розовом и др.). Из сельди с низким содержанием жира готовят консервы, автолизаты, пресервы с добавлением ферментов, копчено-сушеную продукцию.

Тихоокеанскую сельдь вылавливают в северо-западной части Тихого океана и Беринговом море. Обычная длина ее 25—28 см (иногда 35—40 см), вес 200—300 г. В мясе тихоокеанской сельди содержится 15—19% белка, а содержание жира колеблется в значительных пределах: в мясе тощей сельди оно может быть около 2%, а в мясе жирной рыбы — 33%.

Тихоокеанская сельдь используется главным образом для приготовления соленой бочковой и баночной продукции. Из филе сельди вырабатывают пресервы с заливкой различными соусами или маслом. В небольшом ассортименте из тихоокеанской сельди вырабатывают консервы.

Мелкие сельдевые

Из мелких сельдевых наибольшее промышленное значение имеют салака, балтийская и каспийская кильки, а также некоторые другие.

Салака является основной промысловой рыбой Балтийского моря и его заливов. Средняя длина ее около 15,4 см, вес 24,1 г. Длина салаки, вылавливаемой в Финском и Рижском заливах, достигает 19 см, вес 50 г. Еще крупнее может быть

салаки Калининградского залива: длина до 22 см, вес до 80 г.

Мясо салаки нежное, вкусное. Выпускают ее в виде охлажденной, мороженой, пряной, соленой продукции и консервов. Большой популярностью пользуется салака горячего копчения.

Высокими вкусовыми качествами отличаются консервы из копченой салаки в масле, а также из салаки в томатном соусе и консервы «Балтийская сардина».

Килька балтийская мельче салаки, ее длина 9-16 см. В мясе содержится 13-15% белка, а содержание жира заметно колеблется по сезонам. Наибольшее количество жира (12—13,7%) отмечается в мясе кильки осенне-зимнего периода. Балтийская килька используется для выработки соленой и пряной продукции, а также высококачественных пресервов «Килька галлинская». «Килька рижская» и др. Большим спросом пользуются также консервы «Шпроты в масле», приготавливаемые из балтийской кильки.

Килька каспийская подобно балтийской кильке используется главным образом для производства соленой, пряной продукции, консервов и пресервов. В последние годы заметно расширился ассортимент консервов из каспийской кильки. «Килька копченая в масле». «Килька каспийская в ароматизированном масле». «Килька в остром соусе», «Килька с морковью и фасолью в томатном соусе», «Килька в масле с овощами» и многие другие. Кроме того, из каспийской кильки готовят белковую массу, являющуюся ценным полуфабрикатом для производства рыбной кулинарии.

Из мелких сельдевых ценным сырьем является **круглая сельдь**, встречающаяся в виде прилова в Атлантическом океане. Длина ее около 11—19 см, вес колеблется от 20 до 110 г. Мясо ее богато белком: от 17 до 21%. Содержание жира в мясе колеблется от 2 до 29%. Вареное мясо круглой сельди белое, нежное, сочное, отличается приятным вкусом. Из нее можно готовить деликатесные пресервы и консервы тина «Сардины в масле».

Анчоусы

Семейство анчоусовых включает около 40 видов рыб, среди которых наибольшее промысловое значение имеют анчоус обыкновенный, аргентинский, американский (калифорнийский), японский и индийский.

Анчоус обыкновенный обитает в водах Атлантического океана, в Черном и Азовском морях и других районах. Длина его 12-15 см (иногда 20 см). Мясо отличается приятным вкусом, богато белком (около 23%).

Основное использование анчоусов находят при изготовлении соленой продукции и консервов.

Анчоус аргентинский, вылавливаемый у Атлантического побережья Южной Америки, имеет длину примерно 15 см, вес около 25 г. В мясе его содержится 18-19% белка, 15% жира. Используется анчоус для выработки соленой продукции

дерея, 4—5 горошин перца, 1—2 лавровых листа; для томатного маринада — 1—2 моркови, $\frac{1}{2}$ петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 головки лука, $1\frac{1}{2}$ —2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре (или 2 ст. ложки томатной пасты), 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, $>4-\frac{*}{4}$ стакана разведенного уксуса.

Мероу с яблоками и хреном

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде в течение 30 мин. Приготовить пряный отвар (см. стр. 162), процедить и, залив им рыбу, варить ее до готовности.

Натереть на мелкой терке корень хрена и яблоки (лучше всего антоновские). Быстро, пока яблоки не потемнели, заправить их уксусом и сахаром, разбавить смесь бульоном. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

На 600 г рыбы — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; для соуса — 50 г хрена, 2—3 яблока.

Луфарь в сметанном соусе с горчицей

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, сварить в пряном отваре (см. стр. 162). Растереть готовую горчицу с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, вокруг разложить отварной картофель, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1—2 лавровых листа, 1 головка лука; для соуса — 1 чайная ложка готовой горчицы, 1—2 ст. ложки уксуса, 100—150 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Филе морского окуня, отваренное в молоке

Рыбное филе нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и варить до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо.) вместе с соусом.

На гарнир подать отварной картофель, отдельно сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его после того, как рыба вынута.

На 500 г рыбы — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотых сухарей, 1 — $\frac{1}{2}$ стакана молока, зелень.

Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом

Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, рыбы-капитана, скумбрии, морского языка, бесуго и другой морской рыбы.

Подготовленные тушки рыб разделить на филе без кожи. Филе мелкой рыбы оставить целым, более крупной рыбы — нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Посыпать мелкой солью и рубленым укропом, свернуть рулетами, края закрепить деревянной шпилькой.

Рулеты положить в заправленную солью и уксусом кипящую воду с большим количеством укропа. Варить на слабом огне 15—20 мин, затем вынуть из отвара, удалить шпильку. До подачи на стол держать рулеты в тепле.

Отвар процедить и приготовить из него соус с укропом (см. стр. 183).

При подаче на стол рулеты выложить на середину глубокого блюда, посыпать рубленой зеленью, вокруг уложить овощи — ломтики помидоров, консервированный зеленый горошек, отварную морковь и др. Отдельно подать отварной картофель и соус с укропом.

На 1 кг рыбы или 700 г мороженого филе — 2 ст. ложки рубленого укропа, 1/2 л воды, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса.

Судак отварной с овощами

Очистить судака и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель — крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, прибавить 1 1/2 стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Залить холодной водой.

Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15—20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи.

На 1 кг рыбы — 1 морковь, 1 головка лука, 800 г картофеля. 1 ст. ложка масла, 1/2 стакана молока.

Щука, сом, судак, налим по-русски

Это блюдо можно приготовить для праздничного стола.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист.

Отварить рыбу до готовности.

Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отварить в небольшом количестве воды.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить.

Вынуть из рыбного бульона готовые грибы и нарезать тонкими ломтиками.

Смешать все овощи и грибы, добавить в них готовый томатный соус, каперсы и 1 стакан процеженного бульона. Заправить по вкусу солью и сахаром.

Подогреть.

Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами, или оливками.

На 600 г рыбы — 5 свежих грибов, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 петрушка, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки готового томатного соуса, 1/4 ст. ложки каперсов, Ул лимона, 75—100 г маслин, или оливок.

Анчоус **американский** (калифорнийский) имеет длину 9—12 см, вес 10—25 г. В мясе его содержится 17—19% белка, 0,7 до 9% жира. Из него готовят в основном пряную продукцию, особенно в мелкой расфасовке.

Анчоус **японский** (длина 11—18 см, вес 15—45 г) отличается хорошим вкусом, нежной консистенцией, в мясе его содержится 13—21% белка, 3—18% жира. Используется он для выработки пряной продукции и консервов в масле.

Сардины

Условное название «сардины» объединяет представителей трех родов семейства сельдевых: собственно сардину, сардинопса и сардинеллу.

Основную массу отечественных уловов составляет сардинопс. в несколько раз меньше вылавливается сардинеллы и совсем в незначительных количествах — сардина.

Сардинопс обитает в Атлантическом океане. В уловах преобладает рыба длиной 17—24 см (встречаются экземпляры длиной до 30 см), весом 90—165 г.

В мясе сардинопса имеются мелкие межмышечные кости, но оно приятно на вкус, в нем содержится примерно от 18 до 21% белка, от 4 до 10% жира.

Род сардинелла включает 16 видов рыб, обитающих в тропических и реке в субтропических частях Атлантического и Индийского океанов, а также в западной части Тихого океана.

Для отечественного промысла наибольшее значение имеет сардинелла круглая (аурита), вылавливается также сардинелла плоская (эба). Обычная промысловая длина сардинеллы круглой 15—27 см, максимальная — до 35 см, вес рыбы достигает 400—500 г.

Мясо сардинеллы круглой нежное, сочное с приятным кисловатым привкусом, в нем содержится от 17 до 22% белка, от 1,2 до 19,7% жира.

Сардинелла плоская — довольно крупная рыба длиной около 30 см, весом 300—400 г. В мясе ее содержится около 22—23% белка и около 1% жира.

Сардинеллу и сардину используют главным образом для приготовления высококачественных консервов в масле с предварительной подсушкой или бланшированием сырья. Консервы «Атлантическая сардина в масле» обладают ярким «сардинным» ароматом и пикантным вкусом.

Из сардинопса кроме консервов получают также слабосоленую продукцию и продукцию горячего копчения, отличающуюся хорошими вкусовыми качествами.

Макрелешуки

Рыбы этого семейства обитают в тропических и субтропических районах океана. В отечественном промысле из макрелешук наибольшее значение имеет сайра, вылавливаемая в субтропических и умеренных водах Тихого океана. В уло-

вах преобладают экземпляры длиной 18—34 см, весом 30—200 г.

Тело сайры веретенообразной формы, покрыто ярко-серебристой мелкой, тескосталающей чешуей. Мясо приятного вкуса, с ярко выраженным ароматом, в нем содержится 19—23% белка; содержание жира в сайре заметно колеблется в разные промысловые сезоны, в отдельные периоды оно достигает 20% и более.

Сайра служит прекрасным сырьем для производства консервов «Сайра в масле бланшированная» и «Сайра в собственном соку». По своим вкусовым качествам консервы эти приближаются к консервам из сардин.

В небольших количествах сайру направляют на замораживание и посол (бочковый и баночный). Мороженую сайру используют для выработки кулинарных изделий и продукции горячего копчения.

Зубатка

Зубатка — морская глубоководная рыба. По вкусовым данным больше всего ценится пятнистая и полосатая зубатки. В промысле основное место занимает пятнистая зубатка, гораздо меньшее значение имеет синяя.

Распространена зубатка в северной части Атлантики и прилегающих к ней морях — Северном и Баренцевом. Обычная длина рыбы примерно 70 см, вес 4 кг (максимальная длина 135 см, вес 20 кг).

В мясе зубатки содержится 15—18% белка, 5% жира (иногда до 13%).

Мясо пятнистой и полосатой зубатки белое, нежное, приятной консистенции. В нем почти нет мелких костей.

Выпускают зубатку в мороженом виде обезглавленной и потрошенной, соленой (для последующей переработки на баэльные изделия) и непосредственно в виде баэльных изделий холодного копчения. Мясо пятнистой зубатки является высококачественным сырьем для производства продуктов холодного и горячего копчения, кулинарных изделий и консервов.

Синюю зубатку используют для выработки соленой продукции.

Морские караси

Морские караси относятся к семейству сирровых, насчитывающему большое число видов. Встречаются в основном в тропических и субтропических частях всех океанов. Около 20 видов морских карасей вылавливается только в Центральной Атлантике.

Большинство промысловых видов морских карасей имеют небольшую длину 20—45 см и вес до 1 кг, встречаются экземпляры весом до 3,5—4 кг.

Нежное и сочное мясо морских карасей отличается хорошим вкусом, в нем содержится примерно 19—22% белка, 1—2% жира.

В вареном виде мясо морских карасей белое, мягкое, приятное на вкус, слегка сладковатое (как у речных карасей), однако в нем много мелких межмышечных костей. Бульон бесцветный, наваристый.

Жареная рыба

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как в противном случае верхний слой может пережариться раньше, чем будет готов весь кусок. Мелкую рыбу жарят целиком. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Жарят рыбу на растительном или топленом масле, а также на маргарине. Перед обжариванием солят, посыпают перцем и обваливают в муке или сухарях. На кусках рыбы с кожей до панирования делают 2—3 надреза ножом, чтобы их «не сводило».

Рыба получается вкуснее, если ее за 15—20 мин до обжаривания замочить в молоке, смешанном с солью и перцем (1/2 стакана молока, 1/3 чайной ложки соли); хорошо смазывать рыбу сметаной.

Для жарения рыбы в большом количестве жира (фритюре) его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковороду в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир наполовину. Для фритюра используют растительное масло (лучше всего подсолнечное или оливковое), сало, гидрожир. Лучшим жиром для фритюра является смесь из 60% гидрожира и 40% растительного масла.

Опустив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой стороны. По окончании жарения жир следует процедить и слить в чистую посуду, после чего закрыть крышкой и хранить до использования в прохладном темном месте.



Во фритюре можно обжарить любую рыбу, но предпочтительнее мелкую или готовое филе.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду с маслом разогреть, а потом положить на нее рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5—7 мин или на слабый огонь.

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши. Хорошо сочетаются с жареной рыбой горячие томатные соусы, натуральные и с различными добавлениями. Их подают отдельно в соуснике. Приправой к жареной рыбе может служить также холодный майонез, соус хрен с уксусом (их тоже следует подавать отдельно!).

Жарить рыбу рекомендуется перед подачей к столу.

Мороженое филе перед жарением размораживать не рекомендуется.

Рыба жареная с гарниром

Разделанную рыбу нарезать на порционные куски, сделать надрезы на коже, посыпать рыбу солью и перцем, панировать в муке. Обжарить на сковороде с разогретым жиром с обеих сторон, а затем довести в духовке до готовности в течение 10 мин. Подать рыбу в горячем виде с гарниром — жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, гречневой кашей. Рыбу полить разогретым сливочным маслом, украсить веточками зелени, при желании — кружочками очищенного лимона, кусочками соленого огурца. Либо можно подлить под рыбу томатный соус (см. стр. 183).

На 600 г рыбы — 1 ст. ложка муки, 1/2 ст. ложки растительного масла, 600 г гарнира, 200 г соуса томатного (см. стр. 183).

Навага, баттерфиш или рыбное филе, жаренные во фритюре

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, посолить, обвалить в муке, смочить яйцом и обвалить в сухарях. Сильно разогреть жир на сковороде, опустить в него рыбу и обжарить. Выложить на блюдо, украсить кусочками лимона. На гарнир подать жареный картофель.

Для этого блюда следует выбирать по возможности одинаковые и некрупные рыбки весом не более 100—125 г каждая или использовать готовое рыбное филе, предварительно нарезав его брусочками.

На 800 г рыбы — 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 150—200 г жира для фритюра, 1/2 лимона.

Рыба жареная со сметанно-томатным соусом

Подготовленную и обсушенную чистой салфеткой или бумагой рыбу смочить взбитым яйцом, смешанным с молоком или водой и заправленным солью (или смочить в слегка посоленном молоке), затем обвалить в молотых сухарях, смешанных с мукой. Перед жарением стряхнуть лишнюю муку, чтобы она не подгорала в жиру. Для пикантности к молотым сухарям можно добавить тертый твердый сыр.

Жарить рыбу следует на растительном масле, причем класть обязательно в горячее масло (когда оно начнет слегка дымиться), тогда быстрее образуется корочка, масло не проникает внутрь

В промышленности из морских карасей вырабатывают кулинарные изделия: вяленую и копченую продукцию, консервы

В домашних условиях из морских карасей можно приготовить уху, отварное, жареное или тушеное блюдо

иуоаН

Из промысловых видов зубана известны зубан большеглазый, зубан канарский, зубан лобастый и зубан марокканский. Все эти виды зубана являются хорошей столовой рыбой, мясо их белое, вкусное, сочное. Ловят зубана преимущественно в Атлантике.

Обычная длина большеглазого и марокканского зубана 16—24 см, вес 100—150 г, иногда он достигает 25—35 см при весе 800—1600 г.

Зубан Канарский и лобастый крупнее, достигают 60 см в длину, весят до 4,5 кг.

В мясе зубана разных видов содержится примерно 18—20% белка, 2—4% жира.

Зубана можно использовать для приготовления бульонов и супов, а филе для жареных и тушеных блюд

Аргентина

В северной части Атлантического океана, в северной и южной частях Тихого океана, а также в Индийском океане вылавливается небольшая, но весьма ценная рыба аргентина, называемая еще золотой корюшкой или серебрянкой. Длина тела аргентины 25—40 см, вес колеблется от 150 до 650 г (однако в некоторых районах встречаются экземпляры длиной до 55 см, весом до 1 кг и более).

В мясе рыбы содержится около 18% белка, 2—3% жира. Оно отличается приятным вкусом и нежной консистенцией.

Используется аргентина для выработки кулинарных изделий, продукции горячего копчения и консервов

Выпускают аргентину также в мороженом неразделанном виде и в виде полуфабриката. Лучший способ тепловой обработки аргентины — жарение



Камбаловые

Камбаловые — морские донные рыбы, широко распространенные почти во всех открытых морях. Многие из камбаловых являются объектами крупного промысла.

Ценным объектом промысла из камбаловых являются палтусы (стрелозубый синекорый и белокорый). В уловах белокорого палтуса, обитающего в северной части Атлантического и Тихого океанов, обычно преобладают особи длиной 40—85 см, весом до 8 кг (иногда встречаются особи до 5 м длиной и весом до 30 кг).

Средняя длина синекорого (черного) палтуса, вылавливаемого в тех же районах, что и белокорый, 55—65 см (иногда 10 см), вес 2—4 кг.

Мясо этих двух видов палтусов отличается высокими вкусовыми качествами, приятной, нежной консистенцией, хорошими цветом, вкусом и ароматом. В нем содержится относительно немного белка (12—13%), значительное количество жира (в синекорого палтуса — от 13 до 21%).

Мясо стрелозубых палтусов по своему химическому составу приближается к мясу синекорого палтуса, но часто имеет жидковатую, недостаточно плотную консистенцию.

Белокорый палтус служит хорошей столовой рыбой. Из белокорого и синекорого палтусов готовят также вяленую (провесную) продукцию, а также продукцию горячего и холодного копчения (балыки).

Все виды палтуса обладают вкусным, сочным, жирным мясом, которое при приготовлении быстро смягчается.

Из собственно камбал большое промысловое значение имеют желтоперая камбала, являющаяся основой отечественных дальневосточных уловов камбал, длиннорылая камбала, желтополосая и некоторые другие.

В промысловых уловах желтоперой камбалы преобладают особи длиной 33—34 см, весом 400—450 г. В сочном белом мясе ее содержится около 13—16% белка, 0,7—1,5% жира.

Выпускают желтоперую камбалу в мороженом виде неразделанной и обезглавленной.

В промышленности из многих видов камбал вырабатывают консервы «Камбала обжаренная в томатном соусе» и «Камбала подкопченная в масле», а также кулинарные изделия.

В домашних условиях камбалу можно жарить и варить. При варке рекомендуется класть рыбу белой стороной вверх.

Морские языки

Рыбы этого семейства в основном обитают в тропических и субтропических водах, встречаются также у побережья Европы. По внешнему виду они напоминают камбал. Обычная длина морских языков в уловах 23—26 см, встречаются отдельные экземпляры длиной до 0,6 м.

Мясо морских языков отличается высокими вкусовыми качествами, в нем

рыбы, сохраняется сочность ее. Обжарить с обеих сторон, более крупную рыбу немного потушить на сковороде под крышкой.

Горячую рыбу уложить на блюдо, рядом положить отварной или жареный картофель или другие овощи. Под рыбу подлить сметанно-томатный соус (см. стр. 184).

На 800 г рыбы (лучше мелкой) — 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, растительное масло для жарения.

Камбала, морской язык жареные с ломтиками лимона

Подготовленную рыбу выпотрошить, крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком (кожу с темной стороны снять). Промыть и обсушить в чистой ткани, посолить, обвалить в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки, после чего значительно уменьшить нагрев и довести рыбу до готовности. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона. На гарнир подать картофель и салат из свежих овощей. Можно использовать также сметанный или томатный соус (см. стр. 183).

На 1 кг рыбы — 2 ст. ложки растительного или топленого масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ лимона.

Луфарь жареный с квашеной капустой

Подготовленную рыбу нарезать широкими ломтями, выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть разведенным уксусом и растительным маслом. Выдерживать на холоде 2—3 ч. Сильно разогреть сковороду с жиром, выложить рыбу и обжарить с обеих сторон до готовности. На гарнир подать квашеную капусту.

На 600—800 г рыбы — 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка разведенного уксуса.

Филе серебристого хека или мелкая рыба, жаренные в тесте

Для приготовления теста насыпать муку в миску и, тщательно помешивая, добавить тепловатую жидкость, негорячее растопленное масло, яичные желтки или яйцо и соль по вкусу. Поставить тесто на $\frac{1}{2}$ —1 ч в холодное место. Яичный белок взбить в пену и добавить в тесто перед жарением рыбы.

Рыбное филе без кожи нарезать «палочками» длиной 5—6 см, толщиной 1—2 см, сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать рубленым укропом или красным перцем и дать постоять 10—15 мин. Затем посыпать солью, обвалить в муке и с помощью двух вилок обмакнуть в тесто, после чего быстро погрузить в сковороду с горячим растительным маслом для обжаривания. Когда тесто, покрывающее рыбу, подрумянится (1—1 $\frac{1}{2}$ мин), шумовкой вынуть куски рыбы из масла и обсушить их на сите, подставив под него тарелку.

Горячую рыбу подать с овощами или с салатом из свежих овощей (можно подать не очень острый консервированный салат).

Подходит к жареной в тесте рыбе томатный или сметанный соус. Это блюдо можно приготовить из любой мелкой рыбы, которую обжаривают в кляре целиком.

На 500—600 г филе хека (или 1 кг неочищенной рыбы) — 2 яичных желтка или 1 яйцо, 1/4 стакана молока или воды, 100—150 г муки, 1 ст. ложка растопленного масла для теста, 500 г растительного масла для жарения, 1 лимон, зелень укропа.

Рыба маринованная жареная

Чистое филе нарезать вдоль тушки на брусочки размером 4 x 1/2 см и замариновать в керамической посуде, добавив лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло, соль, перец, в течение 30 мин в холодильнике. Затем брусочки обвалять в молотых сухарях и пожарить в сковороде с разогретым жиром. Готовые брусочки уложить на блюде в виде колодца, отдельно дать соус-майонез с корнишонами (см. стр. 184).

На 400 г рыбы — 1/3 лимона, 1/4 ст. ложки растительного масла, 1/2 петрушки, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла для жарения, 1 стакан соуса майонез с корнишонами (см. стр. 184).

Рыба, жаренная кусками, с хреном

Рыбу нарезать крупными порционными кусками (без костей), куски слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать молотыми сухарями, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить до готовности. Настрогать ножом корень хрена. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать стружками хрена. На гарнир подать жареный картофель. Для этого блюда лучше всего использовать крупную рыбу или готовое филе.



содержится около 16—19% белка, 0,1-1,4% жира. Благодаря своему химическому составу и почти полному отсутствию мелких межмышечных костей эти рыбы пригодны для приготовления из них диетических блюд.

Морской язык хорошая столовая рыба. Особенно вкусна она в жареном виде. В промышленности используется для выработки кулинарных изделий и консервов.

Марлин

Марлин крупная пелагическая рыба семейства парусников, обитая в тропических и субтропических водах Мирового океана. Различают несколько видов марлина: белый, голубой, серебристый, черный и полосатый.

В промысловых уловах чаще встречаются: голубой марлин весом от 50 до 300 кг (отдельные особи достигают 600 кг и более), белый марлин весом 13—27 кг, полосатый весом до 300 кг; черный марлин весом 130—180 кг. Сырое мясо марлинов имеет обычно красноватую окраску, вареное — розовато-палевую.

В мясе марлинов содержится около 20—22% белка, до 2—3% жира: консистенция мяса плотная.

Из марлина готовят рыбные полуфабрикаты, кулинарные изделия, провесные балычные и копченые продукты.

Рыба-капитан

Существует несколько видов этой рыбы, относящейся к семейству горбылевых. Обитают они в Атлантическом, Индийском и Тихом океанах.

Длина вылавливаемой рыбы колеблется от 35—40 до 80 см и более. Мясо большинства видов рыб белое, у некоторых — приятной розоватой окраски, малокостистое; в нем содержится примерно 18—20% белка, 0,5-5% жира.

Эта хорошая столовая рыба обладает высокими вкусовыми качествами в вареном и жареном видах. В промышленности из нее вырабатывают кулинарные изделия и продукцию горячего копчения.

Тунец

Семейство тунцов включает несколько видов, промысловыми являются полосатый, желтоперый, длинноперый, большеглазый, обыкновенный и макрелевый тунцы. Обитают тунцы в тропических и субтропических водах Мирового океана.

Размеры и вес тунцов зависят от вида. Так, в уловах полосатого тунца преобладают особи длиной 40—60 см, весом от 1,5 до 5 кг (иногда встречаются рыбы длиной до 1 м, весом до 25 кг). Обыкновенный тунец — самый крупный из тунцов: длина до 3,5 м, вес более 700 кг. Длина длинноперого тунца может достигать 1,5 м, вес — 45 кг, однако в промысловых уловах преобладают экземпляры длиной 0,8—1 м, весом 10—22 кг. Промысловые размеры желтоперого тунца колеблются в пределах 50—180 см при весе от 2 до 90 кг. Промысловый вес большеглазого тунца 16—35 кг.

Самый мелкий из тунцов — макрелевый тунец. Средняя длина его около 30-40 см, вес 2-5 кг.

Светлое мясо большинства видов тунца белое или бледно-розовое, очень приятное на вкус. Питательное мясо тунца иногда сравнивают с мясом кур.

В мясе тунцов содержится большое количество белка, в среднем от 19 до 26%. Содержание жира в мясе тунцов заметно колеблется в зависимости от их вида и других факторов и составляет от 0,2 до 12%.

Мясо тунцов используют преимущественно для приготовления консервов таких, как «Тунец натуральный» и «Тунец бланшированный в масле». Светлое мясо многих видов тунца можно использовать для приготовления филе и кулинарных изделий (например, сосисок). Не длиннополого и макрелевого тунца можно готовить копченые продукты.

Темное мясо тунцов чаще направляют на выработку кормовой муки.

Тунца можно варить, тушить, запекать. Варить следует в слегка подсоленной воде, чтобы сохранилась розовая окраска мяса.

Скумбрия

Среди ценных морских рыб скумбрия занимает особое место. Благодаря высокому содержанию в мясе легкоусвояемых белков (до 24%) и жира (от 2—3 до 15—20%) она отличается питательностью.

Вылавливают скумбрию во всех тропических и умеренных зонах океанов. Наибольшее промысловое значение имеют атлантическая, японская и индийская скумбрии.

В уловах основную массу составляет скумбрия длиной 20—45 см (японская скумбрия может достигать длины 50—80 см и весить до 1,5 кг).

В мясе скумбрии содержатся витамины А, D, В₁, В₂, В₆, РР и ценные минеральные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

На судах флота рыбной промышленности выпускают филе и тушку скумбрии мороженым: разделанную рыбу быстро замораживают в морозильных установках, что сохраняет ее питательные и вкусовые качества.

Скумбрия используется как столовая рыба. В мясе ее нет мелких костей, оно нежное и вкусное.

Из скумбрии вырабатывают высококачественные консервы и копченые продукты. В небольших количествах выпускают соленую скумбрию, пресервы из скумбрии в различных соусах и заливках в мелкой расфасовке.

Сабля-рыба

Такое название эта рыба получила за саблевидное тело и серебристую окраску. Встречается она в Атлантическом океане, у берегов Южной Америки и Африки. Длина сабли-рыбы колеблется от 60 до 150 см (иногда до 2 м), вес — от 500 г до 25 кг.

На 600—700 г рыбы (желательно крупной) или на 500 г филе из этой рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 корня хрена.

Морской карась жареный, фаршированный луком и яйцом

По этому рецепту можно приготовить почти любую морскую рыбу (см. заметки на полях).

Не разрезая брюшка, очистить рыбу от чешуи и плавников и, удалив голову, выпотрошить. Тушки хорошо промыть, посолить. Заранее обжарить лук до золотистого цвета и смешать его со сваренными вкрутую рублеными яйцами. Заполнить брюшко этим фаршем, смочить рыбу взбитыми яйцами, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Рыбу полить сметаной, снять с огня и посыпать измельченной зеленью петрушки.

К рыбе подать жареный или отварной картофель и огурцы.

На 1 кг рыбы — 2 головки лука, 3 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 1/3 стакана сметаны.

Карп или сазан жареный со сметаной

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей. Посолить, выдержать в прохладном месте 15 мин, обтереть чистой тканью, смочить в яйце и обвалить в сухарях. Сильно разогреть с топленным маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжа-



w[^]./xMgf



рить с обеих сторон. Залить сметаной, вскипятить один раз. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать жареный картофель; отдельно — малосольные огурцы.

Это блюдо лучше всего готовить из живой рыбы.

На 1 кг рыбы — 2 яйца, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Котлеты или биточки рыбные

Для приготовления котлетной массы используют рыбу, не имеющую межмышечных костей, а также рыбу тощих пород, типа трески, ската, мероу и др.

Черствый пшеничный хлеб разрезать на мелкие куски и замочить в воде или молоке. Очищенное филе рыбы также нарезать, смешать с хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать

Мясо сабли-рыбы вкусное, приятной сочной консистенции. В нем содержится 20—23% белка, 1,2—9,4% жира.

Выпускают саблю-рыбу главным образом в мороженом виде.

Используют для приготовления кулинарных изделий и продукции горячего копчения.

Саблю-рыбу можно варить и жарить, готовить из нее заливное или рыбу под вкусным маринадом.

Ставрида

Ставрида является важным объектом промысла в Атлантическом океане, распространена также в умеренных и тропических водах Тихого и Индийского океанов.

Длина рыбы в уловах колеблется от 18 до 40 см, а вес от 120 до 750 г (встречаются особи ставриды обыкновенной весом более 1 кг).

Мясо ставриды имеет светло-серую окраску, оно плотное и приятное на вид, отличается слегка кисловатым вкусом, богато белками (18—21,7%). Содержание жира у ставрид зависит от вида рыбы, места и сезона промысла. Так, у обыкновенной ставриды, выловленной у берегов Африки, оно составляет 1,3—3,4%, у того же вида, выловленного в проливе Ла-Манш, 6,0—13,6%.

Ставрида вкусна в любом виде: опарная, запеченная, жареная.

Бульон из ставриды наваристый, лимонного цвета, хорошего вкуса, с приятной кислинкой.

Выпускают ставриду неразделанной в мороженом виде. Из предварительно бланшированной рыбы готовят консервы в масле.

Номер

Вомер относится к семейству ставридовых. Обитает в тропических зонах Атлантического и Тихого океанов, а также у берегов Африки и Америки. Его называют еще рыба-полумесяц, или луна-рыба, за ярко-серебристую окраску и оригинальную форму.

Длина вомера 15—50 см, вес достигает 4 кг. Мясо рыбы вкусное, в нем содержится 20% белка, до 2,9% жира. Выпускают вомера в продажу мороженым, неразделанным.

Используют для выработки кулинарной продукции (рыба жареная, под маринадом, запеченная).

Лихия

К семейству ставридовых относится также лихия. Вылавливаемая в восточной части Атлантического океана. В уловах встречается рыба длиной 30—60 см, весом 0,7—2,3 кг.

В мясе лихии содержится около 20% белка, 3,5—5,1% жира.

Мясо вареной или жареной лихии белое с розоватым оттенком, слегка сладковатое, приятное на вкус.

Это хорошая столовая рыба. Используют ее для производства кулинарных изделий и полуфабрикатов.

каранкс

Различные виды каранкса обитают в тропических и субтропических водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов.

Каранкс — довольно крупная рыба длиной до 80 см, весом до 16 кг. Мясо ее отличается высоким содержанием белка — до 20%, поэтому из каранкса рекомендуется готовить диетические блюда. Жира в мясе каранкса очень мало — 0,2%.

В продажу каранкс поступает в мороженном виде, разделанным.

Нежная и приятная на вкус, эта рыба хороша и в вареном, и в жареном виде.

Сквама

Сквама относится к семейству нототенных, распространена в приантарктических районах Индийского океана. В мясе сквамы содержится около 15% белка и до 6% жира.

Скваму рекомендуется использовать в качестве столовой рыбы, для приготовления вторых блюд, копченых продуктов, также для производства из обжаренной рыбы консервов в масле.

Скваму не следует варить, так как после варки мясо ее приобретает резиновую консистенцию, а бульон безвкусен. Мясо жареной сквамы белое, плотное, вкусное.

Нототения мраморная

Нототения — пенная промысловая рыба, обитающая в Южной Атлантике. Средняя длина ее в уловах 70 см, вес 5 кг.

В сыром мясе нототении в среднем содержится 13—17% белка, 10—12% жира.

Нототению используют для приготовления филе и балычных изделий, соленой продукции и консервов. Головы нототении рекомендуется использовать для приготовления ухи, икру заготавливают в соленом виде, а молоки и печень идут для изготовления консервов в томатном соусе.

Мясо нототении в вареном виде светлое, крупноволокнистое, сочное, вкусное. Бульон из нее жирный, прозрачный, с приятным вкусом и ароматом. Наилучшими вкусовыми качествами отличается жареная нототения: мясо плотное, сочное, нежное. Можно готовить из нее заливное блюдо.

Луфарь

Луфарь обитает в тропических и субтропических зонах Атлантического океана. Средняя длина рыбы в уловах 60—75 см, вес 4—4,6 кг.

По содержанию в мясе белка (19—21%) и жира (от 0,4 до 5,3%) луфарь превосходит многие другие виды рыб.

Луфарь — хорошая столовая рыба, отличающаяся приятным вкусом, плотной консистенцией.

В продажу эта рыба поступает мороженой, в обезглавленном и потрошеном виде, кроме того из нее готовят продукцию горячего копчения.

В домашних условиях рекомендуется жарить или тушить.

солью и перцем, добавить сырое яйцо, перемешать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовку и довести до готовности в течение 5—7 мин.

Подать с гарниром, полив растопленным сливочным маслом. Отдельно можно дать соус или подлить его под изделия.

На 250 г филе рыбы — 80 г хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла • или жира, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Тельное из рыбы

Приготовить начинку. Лук тонко нарезать, поджарить в масле на сковороде, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые белые грибы, размешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перец и все это перемешать.

Из 500 г рыбного филе приготовить фарш, как для котлет (см. выше). Сделать из него круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и склеить края в форме полумесяца. Тельное удобнее разделить на смоченной в воде салфетке.

После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалить в сухарях. За 10—15 мин до подачи на стол жарить так же, как котлеты из рыбы, и подать такой же гарнир. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

Запеченная рыба

Запекать можно сырую, припущенную или предварительно обжаренную рыбу. Чаще всего для запекания используют филе, снятое с рыбы или целую некрупную рыбу. Сырую рыбу запекают натуральной или с картофелем, жареную и припущенную — преимущественно с гарниром (рассыпчатая каша, картофель) и соусом.

Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях и, что особенно важно, в хорошо нагретом духовом шкафу (190—200°C); если шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

Карп, зубан печеные

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2—3 мин в подсоленное молоко; затем обвалить в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду; сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 мин кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6—7 мин, а куски с костью — через 12 мин.

Подать рыбу на стол на сковороде. Можно переложить ее на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. На гарнир подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными овощами или фруктами.

На 500 г рыбы — 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Морской окунь, треска, запеченные с луком

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

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

На 750 г рыбы (или 500 г филе) — 1—2 головки лука, 2½—3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Порционные куски рыбы (без кости) посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью. Залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

На 600 г рыбы — 1/3 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки муки.

Рыба, запеченная в сметане

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, нарезанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной 5/8 см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Соус готовится так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1—2 мин и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 5—6 мин, чтобы она подрумянилась. При подаче на стол рыбу посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 800 г картофеля. 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. ложки муки и 4 ст. ложки масла.

Рыба, запеченная в пергаменте

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать солью, перцем и тонко нашинкованным репчатым луком. Сбрызнуть растительным маслом и выдержать на холоде 1—2 ч. Нарезать пергаментную бумагу для заворачивания кусков рыбы, смазать ее тонким слоем сливочного масла. Тщательно завернуть каждый кусок рыбы. Смазать растительным маслом противень или большую сковороду, выложить на нее рыбу в пергаменте, поставить в духовой шкаф и запекать до тех пор, пока бумага не подрумянится. На гарнир подать отварной картофель и отдельно — майонез с хреном.

На 600 г рыбы — 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла.

макрурус

Макрурус обитает в бассейнах Атлантического и Тихого океанов. Длина этой рыбы достигает 60—90 см, вес 1—4 кг.

У макруруса белое малокостистое мясо достаточно плотной консистенции, отличающееся хорошим вкусом и ароматом. В нем содержится до 17% белка, 0,1—0,3% жира.

Приготовить блюда из макруруса в домашних условиях очень просто, так как выпускают его только в разделанном виде. Блюда из него получаются нежными, приятными на вкус.

Высокими вкусовыми качествами отличается икра и особенно печень макруруса, из которой целесообразно вырабатывать натуральные консервы. По химическому составу и гастрономическим данным икра макруруса приближается к лососевой икре, но икринки значительно мельче, и их оболочки слабее.

Морской лещ

Морской лещ широко распространен в Атлантическом океане. Обычная длина этой рыбы 20—50 см (иногда до 70 см), вес 0,7—3,5 кг. Среди многих рыб Атлантики морской лещ выделяется большим содержанием белка (до 21%) и жира (2—21%).

Морской лещ, особенно жирный, отличается хорошим вкусом, служит прекрасным сырьем для производства кулинарных изделий и филе, а также копченой продукции.

Заготавливают морского леща неразделанным, в мороженом виде.

Мероу

Мероу часто называют «гигантским окунем». Длина его может достигать более 1 м, вес более 50 кг, средняя длина этой рыбы в уловах 30—70 см, вес 1—7 кг.

Обитает мероу в Атлантическом, а также в Индийском океанах. В мясе этой рыбы содержится 19—21% белка, от 2 до 9% жира.

В вареном и жареном виде мясо мероу молочно-белое, сочное, очень вкусное. Бульон из него жирный, вкусный. Это отличная столовая рыба. Из нее готовят



кулинарные изделия и продукцию горячо копчения.

Заготавливают меру в мороженом виде обезглавленным и потрошеным.

Акулы

В настоящее время известно около 20 видов акул, однако используются лишь немногие. В Европе, Америке, Африке и Австралии акул используют для выработки пищевой продукции, кормовой муки и жира.

Мясо акул белое или слегка розоватое, сочное и приятное на вид. Однако вкус его горьковато-кислый, а содержащиеся в нем аммиак и триметиламин придают мясу неприятный, специфический запах. Поэтому в пищу мясо акул можно употреблять только после специальной обработки. Наиболее вкусное мясо у тага! акул, как катран, сельдевая, черноперая, серая и мако.

Акула катран распространена в умеренных и субарктических широтах Мирового океана. Средняя длина ее 50—70 см, максимальная — 1,2 м. Мясо этой акулы лишено специфического запаха, прижато многим видам акул, в нем содержится значительное количество жира (9—12%). В Англии, Швеции и других странах катран поступает в продажу охлажденным, мороженым и в копченом виде. В нашей стране есть опыт приготовления из катрана балыков, отличающихся высокими вкусовыми достоинствами.

Сельдевую акулу вылавливают в Атлантическом и Тихом океанах. Средняя длина ее 2—2,5 м, максимальная — до 3—4 м. Вес сельдевой акулы достигает 100—150 кг. В мясе содержится около 18% белка, 1—2% жира. Перед приготовлением мясо сельдевой акулы отмачивают. Используют его для производства кулинарных изделий, можно готовить из него и консервы.

Черноперая акула обитает в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах. Длина ее в среднем около 2 м, вес может достигать 400 кг. В мясе этой акулы содержится около 22% белка, 0,3% жира. После отмачивания мясо используют для выработки кулинарных изделий и консервов в томатном соусе.

Серая акула встречается в Индийском и Тихом океанах. Длина ее может достигать 3 м. В мясе содержится около 23% белка, 0,4% жира; после варки оно плотное, светло-серого цвета, лишено неприятного привкуса. Используют мясо серой акулы для приготовления кулинарных изделий.

Акулу мако вылавливают в тропических и теплых водах Мирового океана. Максимальная длина ее 3,7 м. В мясе содержится около 21% белка, 0,4% жира. После отмачивания его можно использовать для приготовления кулинарных изделий и консервов в томатном соусе.

Морской гребешок

Морской гребешок — пенный промысловый вид моллюсков. Съедобными частями его являются мускул и мантия.

Треска, палтус, нототения, запеченные под грибным соусом

Отварить картофель «в мундире», очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить в течение 5 мин, после чего посыпать мукой и продолжать жарение еще 3 мин. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на маленьком огне до тех пор, пока соус не загустеет. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, обвалить в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить рыбу в соус поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

На 600—800 г рыбы — 4—6 шт. белых грибов или 8—10 шампиньонов, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Скап, запеченный в грибном соусе со свежей капустой

Отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы. Извлечь из отвара и, нарезав ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло. Закрывать посуду крышкой и поставить тушить капусту. Через 40—50 мин добавить в капусту измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец. Продолжить тушение до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, выложить капусту, поверх нее разместить рыбу, посыпать грибами и, залив сметаной, запечь в духовке.

На 500^600 г рыбы — 1 кг капусты, 25 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Сельдь рубленая запеченная

Вымоченную сельдь разделить на филе без кожи и костей. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Мякиш черствого белого хлеба намочить в молоке, а затем отжать. Все эти продукты дважды пропустить через мясорубку, хорошо растереть деревянной ложкой и заправить молотым перцем, растопленным маслом, молоком с сырыми яйцами. Хорошо смазать маслом глубокую сковороду или сотейник. Выложить сельдочную массу, обровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На гарнир подать горячий печеный или отварной картофель, отдельно — сливочное масло.

На 600—700 г сельди — мякиш двух гоодских булок, 2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Макрурус, запеченный с квашеной капустой

Подготовленную рыбу выложить в керамическую или эмалированную посуду, присолить и выдержать на холоде 1—2 ч. Слегка обжарить на масле или на сливочном маргарине нашинкованные



коренья и лук. Отжать от сока квашеную капусту, смешать с жареными кореньями, добавить несколько ложек воды и жир, закрыть посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до мягкости.

Куски рыбы поперчить, обвалить в муке и быстро подрумянить с обеих сторон до полуготовности.

Слой тушеной капусты выложить на дно смазанной жиром посуды, поверх разложить рыбу и прикрыть сверху вторым слоем капусты.

Сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями, поставить в духовой шкаф и запечь.

При желании в тушеную капусту можно добавить лавровый листик и сахар.

Так же можно готовить и другую морскую рыбу.

На 600—800 г рыбы — 600 г квашеной капусты, 3 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 2 ст. ложки муки.

а также икра. В торговую сеть обычно поступает только мускул (мясо) гребешка, обладающий наиболее высокой питательной ценностью. В мясе морского гребешка содержатся 10—19% белка, минеральные вещества и витамины, необходимые для организма человека. В составе минеральных веществ — калий, кальций, магний, железо, фосфор, цинк, йод и марганец, благотворно влияющие на функции органов кровообращения, желез внутренней секреции и нервной системы человека.

Мускул морского гребешка обычно замораживают в виде брикетов при температуре минус 18—минус 23°C. Замороженное мясо гребешка должно быть бледно-кремового или бледно-розового цвета. Хранят его при температуре не выше минус 15°C не более 2 месяцев.

Из мяса морского гребешка можно приготовить много видов разнообразных кулинарных изделий и пресервов.

Для приготовления кулинарных изделий мясо гребешка размораживают в воде температурой 15—20°C или на воздухе и затем отваривают в кипящей подсоленной воде с добавлением специй. Иногда мясо гребешка используют в кулинарных изделиях и в сыром виде.

С использованием морского гребешка готовят следующие кулинарные изделия: салат из гребешка с овощами; салат из гребешка с яйцами; обжаренный гребешок с картофелем; пельмени из гребешка; морской гребешок под майонезом; салат «сахалинская новинка» (из гребешка, моркови, лука, зеленого горошка, яблок, цедры лимона и сметаны); голубцы с мясом морского гребешка и др.

Из мяса морского гребешка изготавливают пресервы в горчичном и укропном соусах, а также различные консервы, например «Мясо гребешка в собственном соку», «Мясо гребешка с рисом».

Мидии

Мидии являются разновидностью моллюсков. Промысловое значение имеет крупная мидия Дункера, или Черная ракушка, обитающая на Дальнем Востоке вдоль побережья Японского моря. Так же как и у морского гребешка, съедобными частями являются мускул (мясо) и мантия. Мясо морского гребешка богато кальцием, фосфором, железом, а также микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.), необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Кроме того, ценность его определяется содержанием витаминов; В, (пиридин), В₂ (рибофлавин), В₁₂.

В торговую сеть мясо мидий поступает в основном в варено-мороженом виде. Замораживают мидий в виде мелких брикетов при температуре минус 20°C и ниже. Варено-мороженое мясо мидий может храниться в течение 2—3 месяцев при температуре не выше минус 8°C.

Мясо мидий в домашних условиях используют для приготовления салатов, закусок, супов, вторых блюд.

В промышленности мидии используют для приготовления различных консервов, например: «Мидия — плов» (в мидий и вареного риса с добавлением шара, лука, различных пряностей и растительного масла); «Мидия вареная в томате» (75–80% фарша из мидий и 30% томатного соуса с добавлением сахара, лука, вареной моркови и пряностей); «Мидия в собственном соку» (вареное мясо мидий укладывают в банки, заливают упревшим бульоном и после этого стерилизуют); «Мидия с рисом» (панированное, обжаренное мясо мидий с добавлением риса); «Мидия жареная в томате» (обжаренное мясо мидий, залитое томатным соусом).

Кальмар

Основным промысловым видом у нас является кальмар тихоокеанский, средний вес которого 180–250 г (наиболее крупные из промысловых кальмаров весят 750 г).

Съедобными частями кальмара являются туловище, голова и щупальца. В них содержится примерно 14–19% белка, 0,2–1,4% жира. В мясе кальмара много экстрактивных азотистых веществ, придающих ему своеобразный приятный вкус. Мясо кальмара при употреблении способствует выделению пищеварительных соков.

В торговую сеть кальмары поступают в мороженом, пресно-сушеном и консервированном видах. Сыромороженого кальмара готовят в неразделанном и разделанном видах. У разделанного кальмара удалены внутренности вместе с головой и щупальцами, зачищена брюшная полость, удалена хитиновая пластинка из спинной части тела.

Для получения пресно-сушеной продукции специально разделанного кальмара сушат на солнце в течение 20–70 ч.

Перед приготовлением кулинарных блюд мороженого кальмара размораживают, а сушеного замачивают на 8–12 ч в холодной воде и затем выдерживают 25–35 мин в воде, нагретой до 40–50°C.

Из кальмара готовят различные кулинарные изделия. Вот названия некоторых из них: кальмар, фаршированный морковью с яблоками, в сметанном соусе; кальмар, фаршированный свежей капустой с яйцами, в сметанном (или томатном) соусе; салаты из кальмара; солянка из кальмара; кальмар, тушеный в сметане; плов из кальмара; кулинарные изделия из фарша кальмара (пельмени, тефтели, котлеты, кнели, беляши, чебуреки); кулинарные изделия из мяса кальмара с рыбой и др.

Из кальмара вырабатывают следующие консервы: «Кальмар натуральный», «Кальмар фаршированный в масле», «Улитки из кальмара с трепангом или мидией», «Кальмар копченый с мидией».

Из консервов «Кальмар натуральный» готовят диетические блюда (салаты кальмар, тушеный с овощами; закуска из кальмара с творогом и др.).

Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалить в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 мин вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3–5 мин, поливая с ложки образовавшимся соусом. Продолжительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или переложить на подогретое блюдо вместе с соусом. Отдельно можно подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

На 750 г рыбы — 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Рыбная солянка на сковороде

Нашинковать лук, пассеровать его в сливочном или растительном масле (2 ст. ложки), добавить томат-пюре, нарубленные огурцы и другие продукты и затем сырое рыбное филе, нарезанное кусками по 40–50 г; накрыть посуду крышкой и тушить рыбу 15–20 мин.

Отдельно потушить капусту, заправив ее жиром, сахаром и томатом-пюре.

В смазанный жиром глубокий противень (или форму) положить половину тушеной капусты, сверху — куски рыбы вместе с тушеными продуктами, покрыть оставшейся капустой, посыпать молотыми сухарями и сбрызнуть растопленным маслом или посыпать тертым сыром (2 ст. ложки). Запекать в духовом шкафу 15–20 мин. Подать на стол в горячем виде.

На 500 г рыбы — 1 кг свежей или кислой капусты, 4 ст. ложки масла, 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 маринованных или соленых огурца, 100–150 г маринованных стручков сладкого перца или маринованных фруктов (сливы, яблоки), или овощных консервов, приготовленных на растительном масле, 1 стакан рыбного бульона или горячей воды, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра; для тушения капусты — 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки томата-пюре.

Тушеная рыба

Для тушения используют сырую или предварительно обжаренную рыбу. Рекомендуется тушить рыбу с сухой жесткой мякотью, разделанную на порционные куски, а также мелкую рыбу (рыбную мелочь), так как кости ее в этом случае полностью размягчаются и становятся съедобными. Целесообразно также тушить соленую, предварительно вымоченную рыбу: в результате посола мякоть рыбы становится суше и жестче, а при тушении ткани размягчаются, мякоть делается сочной.

Тушат рыбу с ароматическими кореньями, хреном, репчатым луком, помидорами, томатом-пюре, сладким перцем, молоком, сметаной, овощами и др.

Рыба, тушенная с помидорами и горчицей

Подготовить рыбу. Крупную разрезать пополам, а мелкую готовить целиком (без голов). Посолить, поперчить, обвалить в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать тонкими кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить обжаренный лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры. Разбавить готовую горчицу холодной водой, влить в тот же сотейник, сюда же положить рыбу и, закрыв крышкой, тушить на маленьком огне 15–20 мин. Вынуть рыбу, переложить ее в посуду и поставить на край плиты, чтобы не остыла. Соус протереть через волосяное сито, заправить подсушенной мукой, смешанной с солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсить веточками петрушки или сельдерея.

Отдельно подать салат из картофеля или зеленый салат.

На 800–1000 г рыбы — 2 ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2–3 головки лука, 1 ст. ложка готовой горчицы, 300 г свежих помидоров или 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны.

Рыба, тушенная в молоке с луком

Филе рыбы с кожей нарезать на куски весом 40–50 г, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. В глубокую посуду положить слоем нашинкованной соломкой репчатый лук, на него — куски обжаренной рыбы, затем вновь слой лука. Залить горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно подать рисовую кашу или отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 головки лука, 2 стакана молока.

Рыба, тушенная с хреном

Для этого блюда можно использовать рыбу со специфическим запахом и кислым вкусом.

В глубокую посуду положить разогретое сливочное масло, затем насыпать тонкий слой натертого на терке корня хрена, на него положить порционные куски сырой рыбы и посыпать ее тертым хреном (можно готовить рыбу в несколько слоев). Залить рыбу горячим бульоном с добавлением уксуса и тушить 1 ч, закрыв крышкой. Затем часть бульона осторожно слить, добавить в него сметану, довести до кипения и ввести муку, смешанную с мелкими порциями масла, постоянно размешивая до полного соединения муки с жидкостью и образования однородной массы. Довести соус до кипения, залить им рыбу и тушить еще 20 мин. Перед подачей вынуть рыбу шумовкой и положить на тарелки с отварным картофелем. Залить соусом, в котором тушилась рыба.

На 500 г рыбы — 1 корень хрена (100 г), 3 стакана рыбного бульона, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, 20 г сливочного масла.

Рыбная мелочь, тушенная с зеленью

Подготовленную, выпотрошенную и тщательно промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Мелко шинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Трепанг

Трепанг является ценным представителем промысловых иглокожих.

Для приготовления пищевых продуктов используют мускульную оболочку тела трепанга, тщательно освобожденную от внутренностей и остатков песка. В оболочке содержится 0,1–0,8% жира, 1,4–7,8% белка, кроме того витамины С, В₂, тиамин, рибофлавин, а также ценные минеральные элементы — фосфор, магний, кальций, йод, железо, медь, марганец и др.

В странах Востока трепанга называют морским женьшенем, рекомендуют употреблять его при упадке сил, повышенной утомляемости.

В торговую сеть трепанг поступает в основном в варено-солено-сушеном виде. Из трепанга с овощами вырабатывают консервы.

Из варено-солено-сушеных трепангов готовят кулинарные изделия: трепанг, тушенный с луком; скоблянка из трепанга; приморский винегрет с морской капустой и трепангом; солянка из морской капусты с трепангом и др.

Морские водоросли

Использовать водоросли в качестве пищевых продуктов начали еще в XII веке в странах Азии (Япония, Китай) и Океании, значительно позднее — в странах Европы и Америки. Наибольшее промышленное значение среди морской растительности имеют красные, бурые и зеленые водоросли.

Красные водоросли — единственное растительное сырье для производства агара и агароида, применяемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов, загустителей и студнеобразователей. Агар и агароид используют при производстве кондитерских изделий (пастила, мармелад, желе, даэм и др.), для очистки вин, водки и пива, в качестве стабилизатора при изготовлении какао, мороженого, для стабилизации соков, сиропов, майонезов и т. Д.

Бурые водоросли используют как пищевую продукт. К бурым водорослям относится ламинария, или морская капуста. Эта ценная водоросль идет на приготовление гарниров и приправ для мясных и рыбных блюд. Из морской капусты вырабатывают консервы «Сагап сахалинский», «Морская капуста с морковью» и др. С добавлением морской капусты готовят различные кулинарные изделия, например приморский винегрет с морской капустой и трепангом, солянку из морской капусты с трепангом и др.

Морскую капусту используют также в лечебных целях.

Заготавливают ее в мороженом или сушеном виде.

Из морской капусты в промышленности вырабатывают альгиновую кислоту, альгинаты натрия, алюминия, меди, кальция и др. В пищевой промышленности альгинат-натрия применяют как стабилизатор и загуститель при выработке

сыров, паст, кремов, соусов и других продуктов.

Из зеленых водорослей используется водоросль ульва (морской салат), из которой готовят гарниры к рыбным и мясным блюдам и салаты.

Многие водоросли кроме использования в пищу применяют также в качестве лечебно-профилактического средства при борьбе с зубной болезнью, для лечения желудочно-кишечных заболеваний, воспалений слизистых оболочек и т. д.

Крабы и креветки

Из промысловых ракообразных наибольшую ценность представляют крабы и креветки, их широко используют для приготовления деликатесных пищевых продуктов.

Крабов у нас добывают только на Дальнем Востоке. Наиболее ценным видом является камчатский краб. Съедобное мясо краба заключено в панцире его конечностей (ног и клешней), а также в брюшке (абдомене).

Мясо крабов используют в основном для приготовления традиционных консервов «Крабы», вырабатывают из него и другие консервы: «Обжаренное мясо краба в белом соусе», «Котлеты из крабового мяса», «Копченое мясо краба в масле».

Из крабов вырабатывают также мороженую продукцию. Замораживанию подвергают сырые конечности, вареные конечности, вареное мясо в панцирных трубках и вареное мясо без панциря.

Мясо крабов выпускают в сушеном виде. Сушат вареное мясо целыми кусками, в форме волокон (лапша) или в виде фарша (крупа).

Креветка занимает почетное второе место среди ракообразных.

Съедобное мясо креветок расположено в хвостовой части тела — брюшке, покрытом панцирными звеньями. Мясо составляет 32—35% от всей массы креветки.

В сыром мясе креветок содержится 18—22% белка, 0,7—2,3% жира. Мясо креветок богато витаминами (рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, В₁₂ и др.) и ценными минеральными элементами (кальцием, фосфором, железом, медью, марганцем, йодом и др.).



Растолочь сухари в крупную крошку, заправить ею зелень. Выложить на дно смазанного маслом сотейника. Поджарить запанированную в муке рыбу. Положить ее в сотейник поверх зелени. Влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить все на слабом огне.

Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рублеными яйцами. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом.

На 600—800 г рыбы — 150 г зеленого лука, по 25 г зелени петрушки, укропа, сельдерея, 100 г сухарей, $\frac{1}{2}$ л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла.

Судак, тушеный под соусом

Это блюдо предназначается для праздничного стола.

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и специи. Варить 10 мин. Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло, тертый сыр, муку, соль, молотый перец; разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в горячий духовой шкаф на 15 мин. Подать с зеленым салатом.

На 1 кг рыбы — 4—5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки.

Блюда из морепродуктов

Из таких нерыбных продуктов, как кальмар, мидии, морской гребешок, креветки и др. нетрудно приготовить практически любое второе обеденное блюдо: вареное, жареное, тушеное, запеченное, с различными гарнирами и соусами.

Креветки отварные натуральные или под молочным соусом с луком

Замороженным креветкам дать оттаять на воздухе или в воде, промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (креветки должны быть полностью залиты водой), в которую добавлен укроп (на 1 л воды берут примерно 1— $1\frac{1}{2}$ ст. ложки соли), и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не примут ярко-оранжевую окраску. Обычно с момента закипания варят креветок 3—5 мин (если варить их дольше, мясо становится вязким и жестким).

Снять креветок с огня и оставить в горячем бульоне не менее чем на 15—20 мин, чтобы они стали более сочными и вкусными.

На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листики укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром.

Можно залить креветок молочным соусом с луком. Для этого репчатый лук надо мелко нарезать и обжарить так, чтобы цвет его не изменился. К обжаренному луку добавить немного воды и припустить до готовности в кастрюле, закрытой крышкой. Муку слегка поджарить без масла, развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с припущенным луком и варить 5—

7 мин. Затем добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения и заправить маслом. На гарнир можно отварить картофель. При подаче на тарелку положить креветок, залить соусом, положить отварной картофель и полить разогретым сливочным маслом.

На 500—600 г креветок — 1 ст. ложка рубленого укропа, 8—10 картофелин, 3—4 чайные ложки сливочного масла. Для соуса — 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1—2 чайные ложки муки, 3—4 чайные ложки масла сливочного, 3—4 головки лука.

Кальмар жареный

Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими (1,5—2 см) кубиками или «лапшой», посыпать солью и перцем, быстро обжарить (5 мин) в горячем растительном или сливочном масле, или в жире, добавить измельченный лук и пожарить еще немного, пока лук не подрумянится, затем сразу же подать на стол.

Подать на стол можно с вареным или жареным картофелем, рассыпчатым рисом, консервированным зеленым горошком, тушеной свежей капустой. Из соусов подойдет томатный с хреном или готовый острый.

На 500 г сырого мяса кальмара — 1—2 головки лука, 4 ст. ложки масла растительного или 4 чайные ложки сливочного.

Жаркое из мидий

Варено-мороженым мидиям дать оттаять в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть их, припустить (сварить в небольшом количестве воды) в посуде с закрытой крышкой в течение 15—20 мин, добавив репчатый лук и перец душистый горошком. Готовых мидий разрезать пополам, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить. В конце обжаривания добавить нашинкованный обжаренный репчатый лук, томат-пасту, разведенную отваром от мидий, и измельченный чеснок. Довести до кипения и на тихом огне тушить 5—7 мин. Подать с отварным или жареным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 250 г вареных мидий — 3—4 головки лука, 1—2 ст. ложки томата-пасты, 2—3 ст. ложки жира, 1—2 ст. ложки муки.

Голубцы с мясом морского гребешка

Кочан капусты без кочерыжки отварить до полуготовности, разобрать на листья, утолщенную часть слегка отбить.

Размороженное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду (1—2 чайные ложки соли на 1 л воды), добавить перец, 1 морковь (петрушку, сельдерей) и варить 10 мин, затем охладить и повернуть через мясорубку. Добавить к фаршу обжаренный лук и все вместе слегка обжарить. В эту массу положить отваренный рис, соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешать.

На подготовленные капустные листья положить фарш и завернуть, придав голубцам прямоугольную форму.

Обжарить голубцы, сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, разведенную водой, соль, перец и тушить 30—40 мин. За 5—10 мин до конца тушения добавить сметану.

Перед подачей на стол полить голубцы соусом, в котором они тушились.

На 400 г морского гребешка — 600 г свежей капусты, $\frac{1}{4}$ стакана риса, 2—3 головки лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, 100 г сметаны, 1—2 ст. ложки томата-пасты.

В торговую сеть креветки поступают главным образом в сыромороженом, вареномороженом и сушеном видах кроме того, из креветок вырабатывают высококачественные консервы. В домашних условиях из них можно приготовить различные закуски, вторые и первые блюда: креветки вареные, креветки в различных соусах, салат из креветок, заливное, креветки тушеные, креветки жареные и другие.

Устрицы

Устрицы в Советском Союзе в промышленных количествах обнаружены на Дальнем Востоке и в Черном море. Съедобная часть устриц составляет 5—8% от всей устрицы.

В мясе устриц содержится около 7—14% белка, 0,3—2,2% жира. В сыром мясе устриц имеются необходимые для организма человека витамины (пиримин, рибофлавин, С и В₁₂), а также ценные минеральные вещества: кальций, фосфор, железо, медь, марганец, кобальт, цинк, йод и др.

Устрицы и кулинарные изделия из них считаются деликатесными продуктами питания.

В пищу устриц можно употреблять в натуральном виде (подают с лимоном в ракушках и в дробленном льду), в вареном и жареном (устрицы «фри», обжаренные в кларе и др.).

Промышленность готовит консервы из устриц: «Мясо устриц в бульоне», «Устрицы в томатном соусе», «Мясо устриц с уксусной заливкой», «Копченое мясо устриц в масле» и др.

МАРИНАДЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Овощные маринады для рыбы готовят из корнеплодов (моркови, петрушки и др.) с добавлением большого количества репчатого лука. Маринады готовят на рыбном бульоне с томатом и без томата.

Маринадом заливают жареную или отварную рыбу. Иногда рыбу, залив маринадом, припускают, чтобы она могла лучше пропитаться маринадным



сойм. Горячим маринадом рекомендуют и шивать рыбу с резким запахом. В этом случае маринад смягчает вкус рыбы, ослабляют ее запах, передает ей аромат обжаренных кореньев.

Маринад из белых кореньев

Коренья и нарезанный ломтиками лук обжарить на масле, влить бульон, уксус, добавить сахар, соль по вкусу и тушить в закрытой посуде, периодически помешивая, пока коренья не станут мягкими.

На 2 стакана рыбного бульона — во 1 стакану мелко нарезанных корней петрушки и сельдерея, 4 головки репчатого лука, Уг стакана растительного масла, Уг стакана 6%-ного уксуса, 4 чайные ложки сахарного песка, соль.

Маринад из овощей с томатом

Морковь и петрушку нарезать соломкой, лук — полукольцами и обжарить на масле, затем добавить томат-пасту и жарить еще 3—5 мин, после чего добавить бульон, уксус, сахар и тушить в закрытой посуде 15—20 мин, пока коренья не станут мягкими. В конце жарки посолить по вкусу.

На 3 стакана рыбного бульона — 5 шт. моркови, 4 головки репчатого лука, 2 корня петрушки или 1 корень сельдерея, Уг стакана томата-пасты, Уг стакана растительного масла, Уг стакана 6%-ного уксуса, 3 чайные ложки сахарного песка, соль.

Маринад из овощей с желе

Готовить так же, как и маринад из овощей с томатом (см. выше), только в конце тушения в обжаренные овощи с рыбным бульоном надо ввести желатин, предварительно замоченный в холодной воде (1:7) и разведенный горячим бульоном (А стакана). Довести до кипения и охладить.

На Уг стакана рыбного бульона — 4-5 шт. моркови, 4 головки репчатого лука, 2 корня петрушки или 1 корень сельдерея, Уг стакана томата-пасты, то стакана растительного масла, 4 чайные ложки желатина, Уг стакана 6%-ного уксуса, 3 чайные ложки сахарного песка, соль.

Маринад луковый

Лук, нарезанный соломкой, обжарить на масле, добавить томат-пасту и продолжать обжаривание еще 3—5 мин, затем влить бульон, добавить специи и проварить. Добавить соус «Южный» и посолить по вкусу.

На 1А стакана рыбного бульона — 10 головок репчатого лука, Уг стакана растительного масла, 5 ст. ложек томата-пасты, 1 ст. ложка соуса «Южный», соль, черный перец горошком, лавровый лист.

Соусы к рыбе

Соусы являются составной частью рыбных блюд, они разнообразят их вкус, повышают питательность.

Жидкой основой для многих соусов служат рыбные отвары. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее соус.

При выборе соуса для того или иного рыбного блюда следует учитывать, что к тощей рыбе больше подходят соусы, содержащие масло, яйца, сливки, сметану, а к жирной рыбе — соусы с выраженным кисловатым привкусом, смягчающим вкус жира.

Соус белый

1 ст. ложку муки слегка поджарить в кастрюле с таким же количеством масла, помешивая, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить 7—10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (при желании также сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить.

Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1—2 ст. ложки).

На основе белого соуса можно приготовить другие соусы, добавив в него перед подачей на стол следующие продукты по выбору:

- 1) 1 яичный желток, смешанный с 2—3 ст. ложками сметаны;
- 2) 2 ст. ложки измельченного укропа или зелени петрушки;
- 3) 2 ст. ложки измельченного зеленого лука;
- 4) 2 ст. ложки тертого хрена;
- 5) 2 ст. ложки томата-пюре;
- 6) 2 ст. ложки тертого сыра и молотого красного перца;
- 7) 2 ст. ложки нарезанных маринованных огурцов или мелко нарубленных маринованных грибов;
- 8) 1—2 ст. ложки готовой горчицы;
- 9) 2—3 ст. ложки белого столового вина.

В зависимости от тех или иных использованных приправ соус может называться по-разному: соус с укропом, соус с хреном, соус «белое вино» и т. д.

Соус яично-масляный

Сварить вкрутую 2 яйца, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Затем разогреть 100 г сливочного масла, положить в него нарезанные яйца, прибавить нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

Соус томатный

Морковь, петрушку и лук (по Уг шт.) очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки.

Прибавить 3 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне.

Затем снять соус с огня, процедить, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и перемешать до полного соединения масла с соусом.

Соус сметанно-томатный

Очищенную головку лука мелко нарезать, пассеровать в касторюлке с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки, добавить 2 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне. Затем снять с огня, добавить 2—3 ст. ложки сметаны и тщательно перемешать.

Соус майонез с корнионами

Корнионы или другие мелкие соленые огурчики (100 г) очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, слегка отжать и положить в готовый майонез (1^л/^ банки). Добавить 1 ст. ложку соуса «Южный» и перемешать до получения однородной массы.

Соус сметанный

2 ст. ложки муки обжарить, с 2 ст. ложками топленого масла, пока мука не приобретет золотистую окраску, затем добавить 200 г рыбного бульона, 3 стакана сметаны, непрерывно помешивая до тех пор, пока соус не закипит. В готовый соус по вкусу добавить соль и черный перец.

Этот соус можно использовать как основной для других соусов и для рыбы, запеченной в духовом шкафу.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМКТКУ

Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке ее удалите кожу с темной стороны.

Рыбные котлеты будут вкуснее, если положить в рыбный фарш мелко нарезанный и слегка обжаренный лук.

Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло положите одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Пищевые отходы, остающиеся при подготовке рыбы к жарению (голова, кости, плавники, кожа), надо использовать для варки небольшого количества бульона, на котором можно приготовить вкусный соус.

Чтобы рыба хорошо поджарилась, ее перед жарением рекомендуется обсушить полотенцем.

Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо покрыть сковороду опрокинутым дуришлагом.

МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА



189

Молочные блюда

194

Яичные блюда

196

Омлеты

МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА



Молоко благодаря своим ценным питательным свойствам с древнейших времен играет важную роль в питании людей. По мере развития цивилизации потребление молока и продуктов, производимых из него, непрерывно возрастает.

Ценность молока объясняется двумя основными причинами: богатством состава и состоянием входящих в него веществ.

В молоке содержатся жиры, белки, молочный сахар, минеральные соли, микроэлементы, витамины.

В молоке много воды. Это объясняется биологическим назначением молока — питать новорожденный организм, которому необходима вода, без нее, как известно, невозможен в организме ни один физиологический процесс.

Наличие большого количества воды и благоприятное состояние компонентов в молоке, видимо, объясняют утверждение И. П. Павлова о том, что для переваривания молока аппетит не обязателен. Вот почему молоко справедливо называют «легкой пищей».

Нужно с удовлетворением отметить, что в СССР производство молока стремительно растет — оно составляет около 25% всего мирового производства молока.

Наибольшее значение в промышленном производстве молочных продуктов у нас имеет коровье молоко.

Для представления о составе коровьего молока можно привести средние данные по основным компонентам, входящим в него: 3,2—4% жира, 2,8—3,5% белка, 3,8—5,5% молочного сахара, 1% минеральных солей, 87—89% воды.

В молочном жире содержатся низкомолекулярные и полиненасыщенные жирные кислоты. Полиненасыщенные жирные кислоты представляют особую ценность, так как они не могут синтезироваться в человеческом организме. Низкомолекулярные жирные кислоты редко встречаются в других пищевых жирах.

Молочные белки состоят главным образом из казеинов, альбуминов, глобулинов, которые содержат полный набор незаменимых аминокислот в требуемых человеческому организму соотношениях.

В молоке содержится молочный сахар (лактоза) — существенный источник энергии для организма.

Минеральные соли молока представлены солями кальция, фосфора, магния, железа, натрия и др. Причем нужно отметить благоприятное для организма количественное соотношение этих солей в молоке.

В молоке содержатся такие ценные микроэлементы, как кобальт, медь, цинк, марганец, молибден и др.

Наконец в нем содержатся жирорастворимые витамины А, D, К и растворимые в воде В₁, В₂, В₆, РР, С, Н и др.

В процессе технологической переработки молока, особенно при его пастеризации, часть витаминов частично разрушается. Некоторые витамины (А, С) разрушаются под действием воздуха и солнечного света. Поэтому нельзя молоко хранить в открытой посуде и при дневном свете.

Несмотря на эти потери и на то, что не все витамины полностью переходят в изготавливаемый из молока про-

дукт, употребление молока и молочных продуктов является важным источником обеспечения человека этими необходимыми компонентами.

Молоко, являясь само по себе прекрасным продуктом питания, служит сырьем для приготовления множества различных молочных продуктов, употребляемых в пищу непосредственно или применяемых в кулинарии. Все большее значение приобретают продукты, получаемые из молока и используемые в качестве обогатительных добавок при приготовлении колбасных, хлебных, макаронных, кондитерских изделий. Область использования молока и его составных частей в различных отраслях пищевой промышленности постоянно расширяется.

Все молочные продукты принято условно подразделять на следующие группы: цельномолочные продукты; масло; сыры; молочные консервы; сухие молочные продукты; мороженое; молочно-белковые концентраты и молочные белки: молочный сахар.

Особую группу молочных продуктов составляют продукты детского питания.

Цельномолочные продукты объединяют большой ассортимент самых различных продуктов, изготавливаемых, как правило, на городских молочных заводах и предназначенных для непосредственной реализации на местах. К цельномолочным продуктам относятся питьевое молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и сырково-творожные изделия. Этот перечень показывает условность названия цельномолочных продуктов, так как многие из входящих в эту группу продуктов получены не из цельного молока, а только из отдельных его составных частей (сливки и сметана главным образом из жировой фракции молока; творог и сырково-творожные изделия из белковой и жировой фракции молока).

Все виды продуктов этой группы широко применяются для питания широких слоев населения, но наибольшее значение имеют питьевое молоко, кисломолочные продукты и творог. Ассортимент этих продуктов широк. Особенно много вырабатывают в СССР кисломолочных напитков. Это объясняется прежде всего национальными особенностями вкусов населения союзных и автономных республик. Если кефир получил повсеместное распространение в нашей стране, то простокваша в наибольших количествах употребляется в центральных районах СССР, ряженка и варенец — на Украине; мацони и мацун — в Грузии и Армении, айран — в Азербайджане и Киргизии, кумыс — в Казахстане, Башкирии, Татарии, лайте — в Молдавии, катык — в Узбекистане, дугуб — в Таджикистане и т. д.

Вне зависимости от вида кисломолочных напитков, от традиционных особенностей их приготовления и применения в различных республиках и районах страны, они имеют много общего. Все они получают благодаря сквашиванию молока молочнокислыми микроорганизмами, которые сбраживают молочный сахар, образуя молочную кислоту, являющуюся причиной свертывания молока, появления молочного сгустка

Систематическое употребление питьевого молока, кисломолочных напитков необходимо для правильного питания. Эти продукты справедливо называют напитками здоровья. Человек должен употреблять их в пищу с раннего детского возраста на протяжении всей жизни, чтобы быть здоровым и работоспособным.

Институт питания Академии медицинских наук СССР рекомендует каждому человеку употреблять ежедневно не менее 0,5 л молока.

В настоящее время в нашей стране стало традиционным продуктом масло. Богатый ассортимент, высокое качество сделали сливочное масло продуктом ежедневного потребления.

Для кулинарных целей и изготовления самых различных видов пищи молочная промышленность выпускает топленое масло, представляющее собой фактически чистый молочный жир.

Сыры благодаря своему широкому ассортименту, который формируется с учетом национальных особенностей населения, также в нашей стране стали продуктом повседневного потребления. Производство и потребление сыра, безусловно, будет увеличиваться — ведь в этом ценном продукте в большом количестве содержатся легкоусвояемые белки.

Молочные консервы — концентрат молока. Производство их в нашей стране непрерывно увеличивается. Стойкие и транспортабельные молочные консервы дают возможность потреблять молоко в тех районах страны, где нет молочного скотоводства. И для туристов и для экипажей кораблей молочные консервы незаменимы. Все более широкое применение находят они и в домашнем питании. В дальнейшем использование их будет увеличиваться, так как ассортимент молочных консервов расширяется.

Сухие молочные продукты — тоже фактически консервы. Нужно отметить, что получение этих продуктов с помощью современной техники позволяет в максимальной степени сохранять исходные качества и свойства молока.

В настоящее время все более широкие масштабы — а производство сухих молочных продуктов стремительно растет во всех странах с развитым молочным скотоводством — приобретает выпуск сухого молока нежирного быстрорастворимого.

Развивается также производство сухих сливок и сухого масла.

Сухое молоко и сухие молочные продукты совершенно незаменимы во многих городах СССР, расположенных в зонах, где в силу естественных условий невозможно вообще или крайне ограничено разведение и содержание молочного скота. В этих зонах сухие молочные продукты служат сырьем для производства питьевого молока, кисломолочных напитков, сливок, сметаны, творога.

Сухое молоко по составу отличается от натурального тем, что в нем нет воды. Продукты, получаемые из сухого молока (часто их называют восстановленными), питательны и вкусны и не отличаются от продуктов, изготовленных из цельного молока.

Сухие молочные продукты находят все более широкое применение в домашних условиях. А сухое мороженое, например, позволяет употреблять этот чудесный продукт в тех районах, где нет его производства. Наличие домашнего холодильника и коробки сухого мороженого позволяет насладиться им в любое время года и в любых условиях.

Значение молочно-белковых концентратов и сухих молочных белков определяется той незаменимостью, которой обладают молочные белки. Ликвидация белковой недостаточности в значительной мере становится успешной, когда для этой цели используют молоко и его продукты. За последние годы масштабы производства различных молочно-белковых концентратов и сухих молочных белков все более возрастают. В основе своей безвкусные, эти продукты необходимы для обогащения белком хлебных, колбасных, кондитерских изделий. Добавление молочного белка не только увеличивает пищевую ценность продуктов, но и повышает их выход.

Молочный сахар, получаемый из молочной сыворотки, которая в больших количествах образуется на предприятиях при производстве сыра, творога, казеина, служит сырьем для производства различных антибиотиков, его используют также для приготовления некоторых лекарственных препаратов, добавляют в пищевые продукты.

Благодаря большому содержанию в сыворотке молочного сахара ее используют для производства дрожжей как пищевых, так и кормовых. Известны способы получения из нее спиртосодержащего сырья.

Продукты детского питания во все более широком ассортименте вырабатывают на предприятиях молочной промышленности. Сейчас это производство становится самостоятельной отраслью. Очень важное значение продукты детского питания имеют для кормления детей самого раннего возраста, особенно при отсутствии у кормящих матерей собственного молока. В таких случаях заменить эти продукты чем-либо очень трудно.

Помимо различных сухих смесей, промышленность начинает выпускать и различные жидкие и пастообразные продукты для кормления грудных детей. По своему составу и содержанию компонентов эти продукты должны соответствовать женскому молоку.

Многообразие выпускаемых молочных продуктов позволяет в значительной мере удовлетворить запросы населения. Однако партия и правительство в своих решениях отмечают, что одной из важнейших задач развития молочной промышленности является дальнейшее расширение ассортимента продуктов, повышение их вкусовых и питательных качеств. При этом подчеркивается необходимость опережающего развития производства продуктов детского, диетического и лечебного питания.

Очень важно подчеркнуть, что по советским законам производство всех видов молочных продуктов осуществляется только из молока. В качестве добавок, наполнителей используются исключительно пищевые вещества. Вносить в молочные продукты добавки, не разрешенные органами здравоохранения, категорически запрещается. Иногда среди некоторых слоев городского населения появляются обывательские суждения о суррогатностиTM некоторых молочных продуктов. Эти суждения не имеют под собой никакой почвы. Мы можем гордиться тем, что советские люди получают натуральные молочные продукты высокого качества и в широком ассортименте.

Сохранение высокого качества молока и молочных продуктов в домашних условиях возможно только при соблюдении и выполнении элементарных правил их хранения и использования. Ведь молоко и большинство молочных продуктов являются исключительно благоприятной средой для развития микроорганизмов, среди которых много болезнетворных. В домашних условиях микробы мо-

гут попадать в молочные продукты из окружающей среды, с рук человека, с посуды, если она недостаточно тщательно вымыта. Попадая в продукты и размножаясь в них, микроорганизмы делают их непригодными к употреблению. В случае несоблюдения правил и сроков хранения молоко и молочные продукты могут испортиться под действием химических и биохимических реакций, которые происходят в них.

Испорченное молоко и молочные продукты могут стать причиной серьезных заболеваний и отравлений.

В связи с этим надо запомнить следующие основные правила домашнего использования, приготовления и хранения молока и молочных продуктов.

Посуда, в которой хранят молоко и молочные продукты, должна быть чистой.

Руки человека, готовящего молочные продукты и употребляющего их в пищу, должны быть хорошо вымыты.

Молоко и молочные продукты необходимо хранить на холоде, в закрытой посуде, в темноте.

Молоко, кисломолочные напитки, творог желательно употреблять в первые сутки после приобретения.

Не следует применять для сквашивания молока хлеб и другие продукты, не предназначенные для этой цели. Нельзя употреблять сырое молоко.

Запрещается употреблять творог из непастеризованного молока без предварительной горячей обработки его.

К основным порокам, которые чаще всего возникают в молоке, относятся следующие: пороки кормового происхождения, возникающие при поедании коровами кормов и трав с нежелательным запахом и привкусом; пороки от распада жира и фосфатидов, возникающие от окисления молока под воздействием различных факторов (действие ферментов, микроорганизмов, света, длительного хранения) — эти пороки вызывают окисленный вкус молока; пороки от распада белков, чаще всего возникающие под действием солнечного света, а иногда под действием гнилостных бактерий, попавших в молоко или молочные продукты; пороки от распада углеводов, возникающие главным образом при разложении молочного сахара под действием микроорганизмов (изменяются запах, цвет, вкус молока).

Возможности использования молока и молочных продуктов в домашней кулинарии настолько широки, что без них не обходится, пожалуй, ни один раздел этой книги. Что же касается их непосредственного употребления, то здесь предлагается большой выбор разнообразных рецептов вкусных питательных блюд.

Непременным компонентом многих молочных блюд являются яйца. Наряду с молочными в этот раздел вошли яичные блюда, также приготавливаемые, как правило, к завтраку или ужину.

Высокая пищевая ценность яиц общеизвестна. Яйцо — наиболее сбалансированный самой природой продукт, содержащий в себе в физиологических пропорциях основные пищевые вещества, витамины и минеральные соли. Вес куриного яйца колеблется от 45 до 60 г. При этом 11% веса приходится на скорлупу, 32% на желток и 57% на белок. В яйце содержится 1 г минеральных солей, из которых наиболее ценны соли железа, кальция и фосфора.

В лечебном питании часто используется яичный белок, содержащий в себе 90% наиболее ценного белка — альбумина. Из витаминов в белке можно отметить небольшое количество рибофлавина, других же витаминов в нем почти нет. В белке содержится вещество а в и д н, которое отрицательно влияет на витаминный обмен, в частности на баланс биотина, но при термической обработке яйца авидин инактивируется, поэтому употреблять в пищу сырой белок не рекомендуется.

Желток яйца — очень концентрированный пищевой продукт, содержащий в себе 16% белка и около 32% жира. В частности, в желтке содержится фосфолипид — лецитин, имеющий огромное значение для растущего организма. В 100 г яичного желтка содержится приблизительно 1,5 мг витамина А, около 0,5 мг кобаламина (В₁₂) и очень немного рибофлавина (В₂) и витамина D. Холестерина в 100 г желтка содержится 267 мг. Именно поэтому яичный желток ограничивается в диете больных атеросклерозом, гипертонической болезнью. Но значительное количество лецитина в желтке способствует нормальному усвоению организмом холестерина.

Для кулинарного использования возможно также употребление сухого яичного порошка и яичного меланжа, представляющего собой замороженную смесь белка и желтка.

Молочные блюда

Молоко питьевое

Молочная промышленность выпускает в продажу два вида питьевого молока: пастеризованное и стерилизованное.

Пастеризованное молоко — это молоко, нагретое до температур, убивающих болезнетворные микробы, и выдержанное при этих температурах строго определенное время.

Расфасованное пастеризованное молоко можно употреблять в пищу без дополнительной тепловой обработки. Разливное, фляжное пастеризованное молоко или молоко, продаваемое из цистерн, рекомендуется перед употреблением кипятить.

Для приготовления молочных блюд (сырников, вареников, пудингов, творожников и т. п.), нужно взять сухой отпрессованный творог или готовую сырковую массу (сладкую или соленую). Влажный творог следует положить под пресс. Для этого творог надо завернуть в вымытую в кипятке, отжатую и сложенную вдвое марлю или полотняную салфетку, сверток положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком дощечками, сверху положить какой-либо груз и оставить так на 2—3 ч.

Затем творог следует пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Помимо творога и молока для приготовления молочных блюд используют яйца, масло, сахар, муку, сметану, иногда добавляют манную крупу, ванилин, изюм, фруктовые сиропы, цукаты, цедру лимона или апельсина, рубленые орехи

Творожники

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, сложить в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же $\frac{1}{2}$ стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепешек. Каждую лепешку обвалить в муке, придать форму биточка, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые творожники уложить на блюдо. При желании их можно обсыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной или фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 1 яйцо, по 2 ст. ложки масла и сахара, $\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Вареники с творогом

В холодной воде или в молоке ($\frac{1}{2}$ стакана) взбить сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, 1 ст. ложку растопленного масла, $\frac{3}{2}$ чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по чайной ложке творожной массы, края соединить и зашипать.



В магазины поступает пастеризованное молоко с разным содержанием жира. В настоящее время наиболее распространено молоко жирностью 3,2%, пользуется спросом также молоко жирностью 25 и 6%. Очень полезно белковое пастеризованное молоко, содержащее 1% жира и 4,3—4,5% белка: его получают смешиванием цельного молока с сумм обезжиренным. Бывает в продаже также молоко пастеризованное нежирное (обезжиренное), в котором содержание жира составляет сотые доли процента. Это молоко очень полезно для тех, кому противопоказано употребление животных жиров.

В некоторых городах Крайнего Севера, Среднеазиатских и Закавказских республик, а также в зимнее время в городах центральной полосы выпускают пастеризованное восстановленное молоко.

Восстановленное молоко (иногда не совсем правильно называемое порошковым) вырабатывается из сухого молока. Сушке подвергают пастеризованное цельное и обезжиренное молоко.

Молочная промышленность выпускает пастеризованное молоко жирное и нежирное с какао (2,5%) и кофе (2%). В молоко с какао добавляют 12% сахара, в молоко с кофе — 7%.

Расфасованное пастеризованное молоко в домашних холодильниках может сохраняться без видимого ухудшения качества до 2 суток. При этом вскрытые бумажные и полиэтиленовые пакеты хранить не рекомендуется. Молоко в стеклянных бутылках следует хранить закрытым.

Во всех случаях хранения жирного молока наблюдается отстой жира, образование сливок. Однако сливки не образуются в молоке гомогенизированном. Гомогенизация молока — это процесс дробления жировых шариков, осуществляемый при больших давлениях на гомогенизаторах.

Молоко является благоприятной средой для развития различных микроорганизмов, поэтому необходимо строго соблюдать правила его хранения; оно быстро скисает, и при этом в нем могут развиваться нежелательные виды микробов, иногда придающие молоку горьковатый привкус. Образовавшуюся в таком случае простоквашу непосредственно употреблять в пищу не рекомендуется.

Из пастеризованного молока в домашних условиях можно приготовить множество вкусных питательных блюд. Среди них пользуются популярностью, особенно у детей, молоко с шоколадом, с сахаром, с натуральными ягодными соками и сиропами. Широко распространено употребление молока с кофе, чаем. Из молока готовят первые, вторые и сладкие кушанья, а также соусы. Его добавляют в мучные и кондитерские изделия.

Приготовление молочных супов с овощами, макаронными и крупяными продуктами обычно требует совсем немного времени и труда.

Они вкусны сладкие блюда из молока и - кремы, суфле, мороженое, кисели и т. д. Питательные и сытные густые и вязкие молочные каши используются и как самостоятельные блюда, и для приготовления запеканок, пудингов, оладий, юлет.

Стакан молока с бутербродом, булкой, кукурузными или пшеничными шплыми — вкусный, легкий завтрак для ребенка.

Рыночное сырое молоко, а также молоко, приобретаемое непосредственно «на ферме» или у индивидуальных владельцев коров, перед употреблением надо обязательно кипятить, чтобы уничтожить в нем болезнетворные и другие нежелательные микроорганизмы.

Стерилизованное молоко получают путем нагревания молока до 120—145°С, т. е. до такой температуры, при которой полностью уничтожаются все микробы (хотя пастеризация не уничтожает в молоке всех содержащихся в нем микроорганизмов).

Стерилизованное молоко молочные предприятия выпускают в стеклянных бутылках и бумажных пакетах, в которых оно может сохраняться даже при комнатной температуре до 10 и более суток. Однако вскрытые бутылки или пакеты хранить не рекомендуется, в этом случае оно так же, как и пастеризованное, подвержено скисанию и порче.

Стерилизованное молоко используется как питьевое, его очень хорошо употреблять с чаем, кофе, какао, с ягодами.

Из стерилизованного молока можно приготовить те же блюда, что и из пастеризованного.

Простокваша

Молочная промышленность выпускает несколько видов простокваши, из них чаще в продаже бывает простокваша обыкновенная, Мечниковская, Южная (мацони), украинская (ряженка) и вареная.

Обыкновенную простоквашу производят из пастеризованного молока сквашиванием его чистыми культурами молочнокислых бактерий.

Мечниковскую простоквашу вырабатывают из молока 6%-ной жирности, также путем сквашивания его заквасками культур молочнокислых бактерий. В этом случае в закваске, помимо других бактерий, должна в больших количествах содержаться болгарская палочка.

В закваске для **Южной простокваши** также должна быть болгарская палочка. В отдельных случаях добавляют дрожжи. Этот вид простокваши готовят, как правило, из кипяченого молока.

Ряженку на молочных предприятиях готовят из молока, пастеризованного при температуре 95°С и выдержанного в нагретом состоянии 2—3 ч. Молоко благодаря такой длительной выдержке при высокой температуре приобретает кремовый цвет, оно становится, как часто говорят, «топленным» или «томленным». Топленое молоко сквашивают при 32—36°С

За 10 мин до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, по 2 ст. ложки сахара и масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

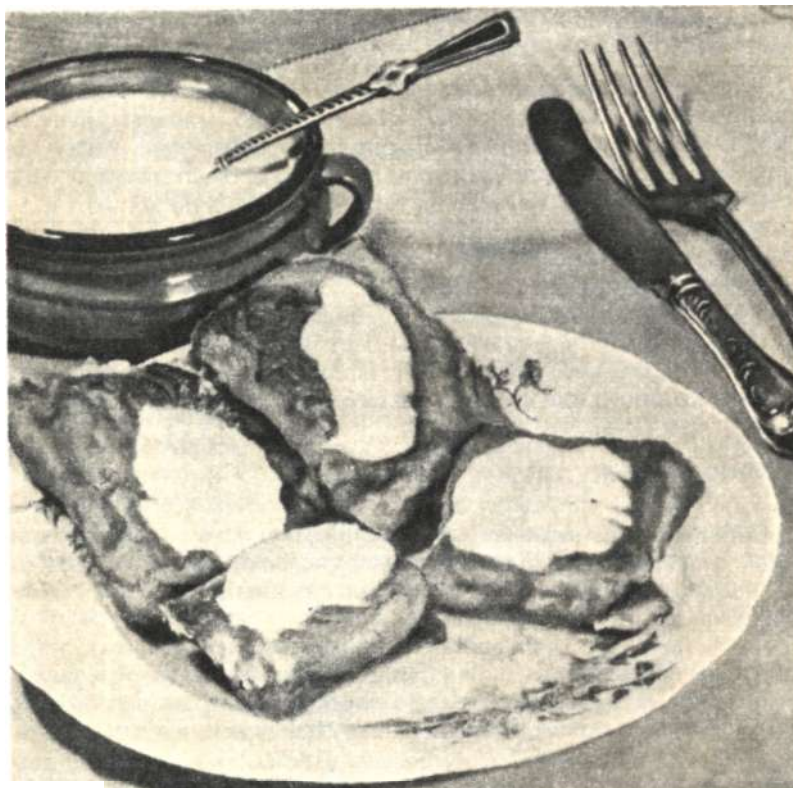
Блинчики с творогом

Одно яйцо влить в кастрюлю, всыпать туда 1 ст. ложку сахарного песка, Уг чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все это перемешать. После этого понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя его постепенно.

Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто так, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро смазать маслом и залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, в тесто надо добавить немного молока.

Творог для начинки протереть сквозь сито, прибавить в него яичный желток, сахар, Уг чайной ложки соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 ст. ложку растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторону блинчика положить 1 ст. ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо сма-



«Щыявш»

зять яичным белком. Блины положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол блины подавать горячими, посыпав их сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

На 2 стакана пшеничной муки — 500 г творога, по $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и сахара, 3 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, лимонная или апельсиновая цедра.

Галушки из творога

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить 2 сырых яйца, сахар, 1 ст. ложку растопленного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать 1 стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на равные части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие косочки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета, на стол подать их горячими со сметаной.

Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо положить на сковороду, залить сметаной и сбрызнуть маслом. Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

На 500 г творога — 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Творожная запеканка

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25—30 мин. На стол запеканку подать горячей с сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа, 3 ст. ложки масла.

Творожный пудинг с цукатом

Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, цедру с апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу взбить деревянной лопаточкой.

Затем добавить очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями).

с чистыми культурами молочнокислых бактерий.

Варенец в отличие от обыкновенной простокваши приготавливают из кипяченого или стерилизованного молока.

Все виды простокваши отличаются хорошим вкусом, легко усваиваются, способствуют пищеварению, освобождению кишечника от вредных бактерий.

В домашних условиях при хранении простокваши возможно отделение сыворотки. В таких случаях перед употреблением простоквашу надо перемешать.

Кефир

Из всех кисломолочных напитков, выпускаемых в нашей стране, наибольшей популярностью пользуется кефир. Родиной этого напитка является Северный Кавказ, народы которого издавна справедливо считали его напитком здоровья и бодрости и называли «даром небес». Способ изготовления кефира держали в строгой тайне.

Первое научное описание кефира как лечебного и диетического напитка появилось в 1867 г., в одном из русских медицинских журналов. В Москве кефир выпускают с 1907 г.

Кефир образуется благодаря сквашиванию молока так называемыми кефирными грибами. Эти грибы представляют собой конгломерат различных микроорганизмов, в том числе и дрожжей. Микробиологическая природа этих грибов окончательно не выяснена.

В последние годы кефирные грибы, представляющие собой агломераты неправильной формы с бугристой или зернистой поверхностью и имеющие различные размеры, иногда получают неправильные названия: «молочные», «японские», «индийские». Часто им необоснованно приписываются универсальные лечебные свойства. В древности народы Северного Кавказа называли кефирные грибы за их зернистую поверхность «зернами Магомета».

В настоящее время производство кефира в молочной промышленности осуществляется двумя способами: ре-



жирным и термостатным. При первом способе сквашивание пастеризованного молока и образование сгустка происходят в больших резервуарах, во втором — образование сгустка осуществляется непосредственно в бутылках помещенных в специальные термостаты.

Термостатный кефир имеет плотный сгусток, и поэтому перед употреблением яшкy необходимо встряхивать. Консистенция резервуарного кефира сметанообразная, текучая за счет интенсивного перемешивания сгустка в емкостях.

Молочная промышленность выпускает несколько видов кефира: кефир жирный, содержащий 6 и 3,2% жира, кефир нежирный, кефир таллинский жирный и нежирный. В жирном таллинском кефире содержится 1% жира и 4,3—4,5% белка (столько же белка содержится в нежирном таллинском кефире). Увеличение содержания белка достигается добавлением сухого обезжиренного молока.

Кефир имеет приятный вкус, слегка кислый и действует освежающе. Он относится к диетическим кисломолочным продуктам. Кефир рекомендуют применять для восстановления сил при малокровии, при некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта.

Ацидофильное молоко

(ацидофилин)

Среди всех кисломолочных напитков наиболее высокими диетическими и лечебными свойствами обладают ацидофилин и ацидофильное молоко. Это объясняется тем, что они содержат ацидофильные палочки, которые, попадая в кишечник, подавляют жизнедеятельность микробов, вызывающих гниение.

Ацидофильные продукты рекомендуются при кишечно-желудочных заболеваниях, особенно при детских колитах. (Ацидофилин вводят в рацион больных туберкулезом.)

Ацидофильное молоко и ацидофилин имеют своеобразную тягучую консистенцию, которая не нравится некоторым потребителям. Это объясняется жсбностью ацидофильной палочки (образовывать слизепобразный сгусток).

Ацидофильное молоко вырабатывается путем сквашивания пастеризованного шока закваской, приготовленной на основе культур ацидофильной палочки.

Молочная промышленность выпускает несколько видов ацидофильного молока: жирное, жирное сладкое, нежирное, нежирное сладкое.

Иногда ацидофильное молоко вырабатывают с добавлением ванилина, корицы.

Ацидофилин вырабатывают из пастеризованного молока путем его сквашивания заквасками, включающими численность культуры ацидофильной палочки ирентококков и кефирных грибов. При производстве жирный и нежирный ацидофилин.

На стол пудинг подать горячим с фруктовым сиропом или с вареньем.

На 500 г творога — 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цуката, 50 г изюма, цедра апельсина, 3 ст. ложки сливочного масла.

Творожный пудинг с орехами

Толченые сухари просеять сквозь сито. Орехи (или миндаль, ошпаренный кипятком и очищенный от кожуры) мелко нарубить, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. ложками сахара. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде.

В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. ложки растопленного масла, яичные желтки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно взбить деревянной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого добавить взбитые в густую пену яичные белки и снова перемешать все.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на $\frac{3}{4}$, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнять форму на $\frac{1}{4}$ высоты). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю.

Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно 1 ч. подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 5 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 ст. ложки сухарей, 100 г изюма, 50 г орехов или миндаля, цедра лимона или апельсина, 3 ст. ложки сливочного масла.

Сладкая сырковая масса

Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в продажу молочной промышленностью. Можно приготовить ее и дома. Для этого размягченное сливочное масло нарезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным.

Затем положить сахар, ванилин, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Вес это хорошо перемешать.

Прибавить небольшими частями протертый приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обрывать ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленным жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место.

Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в порошке или же 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукат, изюм и орехи.

На 500 г творога — 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ порошка ванилина, 100 г сливочного масла.

Яичные блюда

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц — варка их в скорлупе всмятку, в мешочек, вкрутую. Перед варкой яйца следует обмыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся на них пятна оттереть солью.

В кипяток погружать яйца нужно все сразу, пользуясь для этого шумовкой и сеткой.

Яйца, сваренные всмятку и в мешочек, подают на тарелке, предварительно положив на нее салфетку. Одновременно ставят на стол рюмки фарфоровые или из пластмассы. Рюмки служат подставками для яиц во время еды.

Яйца всмятку

Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить 3—4 мин. Яйца всмятку можно варить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода покрыла их. В воде яйца надо продержать 10 мин, затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2—3 мин. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

Яйца в мешочек

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5—6 мин яйца вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

Яйца вкрутую

Время варки яиц вкрутую 8—10 мин, считая с момента закипания воды, в которую положены яйца. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою ярко-желтую окраску. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их будет трудно очистить от скорлупы.

Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, цвет которого не изменился.

Яичница-глазунья

На сковороде разогреть масло, выпустить на нее из скорлупы яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1—2 мин на огне, а затем поставить на 3—4 мин в горячий духовой шкаф. Как только белок станет молочно-белым, яичницу подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу так же, как указано выше.

Йогурт

Этот кисломолочный продукт получил наибольшее распространение за рубежом, где практически, кроме него, не вырабатывают никаких других кисломолочных напитков. В СССР, где ассортимент кисломолочных напитков широк, йогурт не имеет такого большого значения.

Йогурт готовят из пастеризованного молока с повышенным содержанием сухих веществ, в том числе жира — 6 и 1,5%. Увеличение сухих веществ достигается добавлением сухого или сгущенного обезжиренного молока. Выпускается также йогурт с фруктово-ягодными соками и с добавлением различных вкусовых и ароматических веществ.

Ценность йогурта как диетического продукта заключается также в том, что в нем содержится повышенное количество белка. В качестве заквасок для сквашивания молока используют чистые культуры молочнокислых стрептококков и болгарской палочки.

Кумыс

Всем известны лечебные свойства кумыса, приготовляемого из кобыльего молока. Этот напиток как излюбленное кушанье многих азиатских народов дошел до наших дней из глубокой древности.

Кумыс улучшает пищеварение, способствует обменным процессам в организме, подавляет гнилостных микробов в кишечнике, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Кумыс рекомендуется при колитах, при хронических запорах и гастритах с повышенной кислотностью. С давних пор он широко применяется при туберкулезных заболеваниях.

Молочная промышленность освоила выпуск кумыса из обезжиренного коровьего молока. Этот продукт, отличающийся приятным освежающим вкусом, также обладает лечебными и диетическими свойствами. Кумыс из коровьего молока как приятный освежающий молочный напиток пользуется довольно широким спросом.

Этот продукт готовят на предприятиях молочной промышленности путем добавления в обезжиренное молоко сахара и сквашивания его заквасками микроорганизмов, выделенных из кумыса, изготовленного из кобыльего молока. В состав закваски входят дрожжи, способствующие спиртовому брожению молочного и тростникового сахара, в результате чего в кумысе образуется небольшое количество спирта, кумыс насыщается углекислым газом, превращаясь в шипящий напиток.

Пахта «Идеал»

Пахта «Идеал» — новый кисломолочный напиток, обладающий исключительно высокими питательными и диетическими свойствами. Приятный вкус и аромат этого продукта обусловлены вве-

еним заквасок, приготовленных на чистых культурах ацидофильной палочки, ароматобразующих стрептококков. Количество вносимой закваски в пахту для ее сквашивания при производстве напитка «Идеал» составляет 3–5%.

Вырабатывают этот продукт из пахты, получаемой при сбивании сливок в масло. Жировые компоненты сливок переходят в масло, а основная часть белка и оболочка жировых шариков остается в пахте. Наличие больших количеств оболочек жировых шариков повышает ценность пахты — они обогащают ее активным комплексом противосклеротических веществ (лецитином и белковыми веществами).

Кроме того, содержащийся в пахте жир (не менее 1%) обогащен полиненасыщенными жирными кислотами. В пахте имеются витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂ и С.

Кисломолочные пасты

В ассортименте кисломолочных продуктов в последние годы большое место начинают занимать различного рода пасты. Среди них высокую оценку потребителей получили пасты «Здоровье» и ацидофильная.

Эти пасты готовят из пастеризованного молока путем его сквашивания чистыми культурами молочнокислых микроорганизмов. В исходное молоко добавляют в зависимости от вида пасты сливки, сухое и сгущенное молоко, сахар, фруктово-ягодные сиропы и витамины.

Пасты обладают прекрасными вкусовыми, питательными и диетическими свойствами. Их могут употреблять в пищу практически все. Особенно полезны они детям.

Творог

Творог является одним из самых древних кисломолочных продуктов, который римский философ Колумелла еще в I веке нашей эры назвал «желательным блюдом на столах богатых и бедных». Сейчас творог часто называют пищей, не знающей запретов. Творог одинаково рекомендуется и здоровым и больным, и старикам и детям.

Значительная роль творога в рациональном питании объясняется его составом. Прежде всего ценность творога заключается в большом и полном наборе незаменимых аминокислот, содержащихся в нем белка, минеральных веществ, в том числе многих микроэлементов, молочного сахара. В твороге имеются витамины. В жирных видах творога, кроме того, содержится молочный жир. Данные о содержании в твороге основных компонентов приведены в таблице (см. стр. 210).

Приобрел популярность у потребителей мягкий диетический творог жирностью 11%. Приготавливают творог сквашиванием пастеризованного молока заквасками чистых молочнокислых Микробов; известен также способ производства творога, когда для образования сгустка в молоко добавляют, помимо заквасок, сычужный фермент.

Взбитая яичница

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, добавить яйца, влить немного молока, посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. Такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут уже на готовую яичницу.

На 3 яйца — 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки молока.

Суфле из яиц и сыра

Растопить в маленькой кастрюльке сыр, добавить желтки, молоко и муку, перец. Тщательно все перемешать до образования крема. Взбить в крутую пену белки и добавить их в крем. Формочки, смазанные маслом, на $\frac{3}{4}$ заполнить готовой массой и поставить на 5–6 мин в духовку сначала на слабый, а потом на огонь по сильнее — всего на 8 мин.

На 4 желтка и 2 белка — 250 г сыра, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, 40 г масла, перец по вкусу.



Пудинг из сыра

Растереть желтки с солью, постепенно добавляя по одной ложке сметану и муку. Добавить сыр и взбить белки. Всю смесь аккуратно перемешать, вылить в кастрюлю с выложенным бумагой дном, хорошо обмазанную маслом по дну и стенкам и посыпанную панировочными сухарями. Кастрюлю с пудингом накрыть крышкой и поставить на пар. Варить 1 ч.

Подавать пудинг с растопленным сливочным маслом.

На 7 яиц — 500 г сметаны, 350 г муки, 250 г тертого сыра, 1 чайная ложка соли.

Драчена

С черствого пшеничного хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего добавить в него тертый сыр (Y_2 стакана), сырые желтки и все перемешать. Затем взбить в густую пену белки яиц, ввести их в хлебную массу, положить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом (20 г), посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке. Готовую драчену полить растопленным маслом (30 г) и подать на стол на той же сковороде, на которой ее запекали.

На 6 яиц — 100 г белого хлеба, 5 ст. ложек молока, $\frac{3}{4}$ стакана тертого сыра (голландского), 50 г сливочного масла.

Фаршированные яйца

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой половинке форму целого яйца.

На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо, жареную телятину, курицу, дичь и пр.

На 5 яиц — 25 г сыра, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш, Y_2 стакана молока для пюре, 500 г картофеля, 2 ст. ложки масла.

Омлеты

Омлет готовится как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Творог	Содержание, %				
	Жир	Сейо	З	О	И
Жирный	18	14-16	1,5	7	66
Полужирный	9	14-17	1,5	2-2,5	73
Нежирный	-	18-22	1,5	1,5	2 80

На основе творога промышленное[^] в больших количествах выпускает различного рода сырки и сырковые массы с изюмом, орехами, сладкие, соленые и с другими пищевыми добавками. Большинство выпускаемых видов сырков и сырковых масс пользуются неизменным спросом потребителя. Глазированные сырки, выпускаемые в красочной упаковке, очень любят дети.

В нашей стране, где творог является традиционной пищей, производство его растет из года в год. Сейчас промышленность выпускает более 600 тыс. тонн творога в год. Творог получает распространение во многих других странах, где ранее промышленность практически не вырабатывала его.

В домашних условиях из творога можно приготовить много разнообразных вторых и сладких блюд, начинку для мучных и кондитерских изделий.

Творог — продукт скоропортящийся, поэтому хранить его необходимо в холодильнике, причем срок хранения не должен превышать 2—3 суток.

Потерявший свежесть творог употреблять непосредственно в пищу не следует, лучше всего из такого творога приготовить сырники.

Наконец, категорически не рекомендуется непосредственно употреблять в пищу творог, приготовленный из сырого молока.

Сливки

Сливки получают в результате сепарирования молока. При этом процессе концентрируется жировая фракция молока и образуется обезжиренное молоко.

Молочная промышленность выпускает пастеризованные сливки с различным содержанием жира: 10. 20. 35%.

Сливки употребляются в пищу как самостоятельный продукт, с чаем, кофе, какао, ягодами.

Ценность сливок заключается в том, что жир содержится в них в виде жировых шариков, каждый из которых имеет оболочку: оболочки жировых шариков содержат вещества, благоприятно действующие на сердечно-сосудистую систему человека. В одном кубическом сантиметре сливок содержится 6—15 млрд. жировых шариков.

Сметана

Сметана относится к традиционным продуктам, широко используемым в нашей стране. Во многих странах этот ценный по своим пищевым свойствам продукт или не выпускают совсем, или вырабатывают в ограниченных количествах.

Так же как и сливки, сметану вырабатывают различной жирности.

Процесс приготовления сметаны заключается в сквашивании пастеризованных сливок заквасками чистых молочнокислых бактерий.

Сметана широко используется в кулинарии. Добавление сметаны в горячие и холодные супы значительно улучшает вкус этих первых блюд. Сметанные заправки придают овощным салатам приятную легкую кислоту. Сметанные соусы хорошо сочетаются с многочисленными блюдами из мясных продуктов, птицы, рыбы, овощей.

Сотенное молоко с сахаром

К молочным консервам, объединенным общим названием «Сгущенное молоко с сахаром», относятся также «Кофе со сгущенным молоком и сахаром» и «Какао со сгущенным молоком и сахаром».

В эти консервы добавляют в больших количествах сахар (до 43,5%), который выполняет роль консерванта.

Производят уют продукт на специализированных предприятиях, оснащенных вакуум-выпарными установками. В этих аппаратах при давлении ниже атмосферного и температуре 50–65°C из молока выпаривают влагу. Затем к предварительно сгущенному молоку добавляют сахарный сироп.

Сгущенное молоко с сахаром применяется для тех же кушаний, в которые используют молоко и сахар, т. е. для сладких блюд, изделий из теста, кондитерских кремов, для кофе и какао, а также как лакомство.

Для некоторых сладких блюд и соусов, [Ст], а также кондитерских изделий сгущенное молоко с сахаром предпочтительнее свежего, так как оно дополняет готовые изделия присущим ему вкусом и ароматом.

Кофе и какао со сгущенным молоком и сахаром разбавляют горячей водой и подают как питательные и вкусные напитки чаще всего на завтрак.

Сгущенное стерилизованное молоко

Этот продукт производится также на вакуум-выпарных аппаратах. После сгущения молока его расфасовывают в жестяные банки, которые поступают на стерилизаторы. Стерилизацию сгущенного молока осуществляют при температуре не ниже 118–120°C.

Сгущенное стерилизованное молоко удобно для хранения и транспортировки, оно заменяет цельное натуральное молоко в питании взрослых людей.

Омлет натуральный

Влить в миску или в кастрюлю яйца, посолить, добавить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно.

Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка. Откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же — горячий — подать на стол.

На 3 яйца — по 1 ст. ложке молока и масла.

Омлет с сыром

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет.

Этот омлет можно **ВЫЛИТЬ** на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу.

Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

На 3 яйца-50 г тертого сыра, 50 г мякоти белого хлеба, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина).



Омлет с зеленым луком

Яйца в кастрюле слегка взбить с молоком, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

Омлет со шпинатом

Приготавливается так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

Омлет с яблоками

Свежие не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — 100 г яблок, 1 ст. ложка масла.

Омлет с картофелем

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — 100 г картофеля, 1 ст. ложка молока и 1 ст. ложка сливочного масла.

Сухие молочные продукты

К молочным консервам относится также сухое молоко, представляющее собой порошок.

В настоящее время молочная промышленность выпускает сухое молоко цельное, сухое молоко нежирное, сухие сливки, сухое масло. Производство сухого молока и других сухих молочных продуктов осуществляется на специальных сушильных установках, на которые поступают предварительно сгущенное молоко или сливки. Сухие продукты наилучшего качества получают на сушилках распылительного типа, в которых продукт распыляется до мельчайших капель (до 50—80 микрон),

В домашних условиях для приготовления молочных блюд, изделий из теста, а также в случаях необходимости вместо натурального коровьего молока можно с успехом использовать сухое молоко в порошке.

Из порошкообразного сухого молока, растворив его в воде, можно приготовить питьевое молоко. Такое молоко не только по цвету и густоте, но и по вкусу и запаху трудно отличить от натурального.

Сухое масло, которое представляет собой комочки порошка, удобно применять для приготовления каш, картофельного пюре и различных кондитерских изделий.