

Основы рационального питания

Питание — основная биологическая потребность человека. От правильного питания зависят его жизне- и работоспособность, устойчивость организма к болезням и воздействию внешней среды. Пища должна обеспечивать организм питательными веществами, за счет которых происходит его восстановление и энергетический обмен.

Для расхода и восполнения энергии организма качественный состав пищи не имеет особого значения, и отдельные ее составляющие (жиры, белки, углеводы) могут быть заменены соответственно их калорийности. Однако для многих других процессов их соотношение очень важно. Это значит, что нужно учитывать как количественный, так и качественный состав пищи.

Белки — главный структурный элемент клеток и тканей. Суточная потребность человека в белке зависит от возраста, пола, физической нагрузки и составляет 1—1,5 г на 1 кг массы тела взрослого человека. Для растущего детского организма эта норма значительно выше и тем больше, чем младше ребенок (2—3 г/кг).

Белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, считаются полноценными потому, что в них содержатся незаменимые аминокислоты. Растительные белки в значительно меньшем количестве содержат одну или несколько незаменимых аминокислот.

Из всех пищевых веществ жиры являются наиболее концентрированными источниками энергии. Из жиров (растительных, животных и комбинированных) наиболее ценными являются растительные масла. Входящие в их состав полиненасыщенные жирные кислоты нормализуют жировой обмен и препятствуют развитию атеросклероза.

Продукты растительного происхождения — хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи, плоды, ягоды являются источниками углеводов. Продукты животного происхождения содержат их в незначительном количестве в виде животного крахмала — гликогена — и молочного сахара (в молоке).

Особенно полезны блюда, в которых сочетаются продукты, богатые углеводами и витаминами группы В (мука грубого помола, крупы и т. д.): фруктовые запеканки с хлебом, различные крупеники, крупяные блюда с овощами и фруктами, блюда из макаронных изделий с овощами, сладкие пудинги, запеканки, коврижки и т. д.

Конфеты, пирожные, торты, мороженое и другие кондитерские изделия высококалорийны, но менее полезны, поэтому их употребление следует ограничить.

Важную роль в рациональном питании играет клетчатка. Она усиливает двигательную функцию кишечника, выделение пищеварительных соков, нормализует деятельность его полезной микрофлоры, выводит из организма холестерин, что предотвращает развитие атеросклероза.

При обработке продуктов и в ходе приготовления пищи основной задачей является сохранение питательных веществ, правильное сочетание отдельных продуктов, составляющих то или иное блюдо, и получение хороших вкусовых качеств.

Основными методами, которые используются в современной кулинарии, являются **холодная** и **тепловая обработка продуктов**.

Холодная обработка включает *сортировку, промывание и очистку*. В подготовку к тепловой обработке продуктов входят также нарезка их на куски, измельчение в однородную массу (фарш), на терке, смешивание, панировка.

Подготовка (обработка) продуктов и особенно нарезка не должны производиться заблаговременно. Выполнять эти работы надо перед тепловой обработкой.

Тепловая обработка чаще всего является завершающим этапом приготовления пищи, но иногда предшествует холодной обработке (протиранию, нарезке, очистке).

К основным способам тепловой обработки относятся *варка и жаренье*. *Тушение* относится к комбинированным приемам. К вспомогательным — *пассерование, бланширование*.

Варить продукты можно в большом или малом количестве жидкости, в собственном соку (при тушении) и на пару. В некоторых случаях продук-

ты варят при пониженной температуре на водяной бане (яичная каша, яично-масляные соусы). Для этого емкость с приготовляемой пищей ставят в другую, более объемную, с кипящей водой.

Жарить продукты можно с малым количеством жира (основной способ), во фритюре (полностью погружать в раскаленный жир), на открытом огне (на вертеле, решетке), в жарочных шкафах (духовке).

Запекание производится в жарочном шкафу.

Тепловую обработку продуктов нежелательно продолжать дольше, чем это необходимо. При длительной варке продукты теряют значительную часть витаминов и ароматических веществ. Вкус и запах пищевых продуктов при этом также изменяются.

Чтобы получить бульон, насыщенный питательными и вкусовыми веществами, мясо, кости, рыбу, овощи следует залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения и варить при тихом кипении.

Если же требуется, чтобы продукты сохранили максимум сочности, их закладывают целыми в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения на сильном огне и варят также при тихом кипении.

В продуктах, отваренных на пару, лучше сохраняются витамины.

При жаренье продукт нагревают с жиром без добавления жидкости. Жир предохраняет от пригорания, обеспечивает равномерный нагрев, улучшает вкус блюда и повышает его калорийность.

При жаренье или запекании продукт нагревается со всех сторон. При запекании мяса, домашней птицы, рыбы, овощей в духовом шкафу следует соблюдать те же правила, что и при жаренье.

Для придания особого вкуса продукты сначала обжаривают, а затем тушат. Тушение позволяет довести до готовности многие продукты, не размягчающиеся при жаренье.

Закуска



К закускам относятся блюда, которые употребляют в холодном и горячем виде. Для их приготовления используют свежие и квашеные, соленые и отварные овощи, рыбу, мясо, сыр, яйца, творог. Закуски подают перед основными блюдами.

Выделяют горячие и холодные закуски.

Горячие закуски отличаются от вторых блюд тем, что продукты для них нарезают на мелкие кусочки, брусочки, кубики или разделяют мелкими порциями. Также они имеют более острый вкус и оригинальное оформление. Горячие закуски подают в основном без гарнира. Для их подачи используют фарфоровые чашечки, металлическую посуду в виде раковин, пашотниц и т. п.

Подают закуски с различными заправками и соусами, с майонезом и сметаной. С некоторыми блюдами хорошо сочетается горчица.

Закуски украшают зеленью салата, петрушки, сельдерея, укропа, зеленым луком и продуктами, входящими в состав блюда.

Основное назначение закусок — подготовить организм к приему пищи, так как они способствуют выделению пищеварительных соков (особенно острые закуски из маринованных и соленых овощей, блюда из рыбы и мяса).

В качестве холодных закусок особенно популярны соленые или маринованные огурцы, квашеная капуста, черная и красная икра, овощная икра, салаты, шпроты и другие рыбные консервы, сельдь, соленая рыба, соленые грибы. Закуской может также служить нарезка: мясная (колбаса), рыбная, сырная.

Советы шеф-повара

Холодные закуски приправляют соусами и украшают зеленью, кольцами репчатого лука, зеленым луком, красиво нарезанными ломтиками свеклы, картофеля, маслинами.



Холодные закуски

Копченый лосось с яйцами и каперсами

(2 порции, 30 минут)

250 г ломтиков копченого лосося, 4 яйца, сок 1 лимона, 4 ч. л. каперсов, морская соль и черный перец по вкусу

Отварить яйца около 5 минут и очистить. Лосося сбрызнуть лимонным соком, поперчить. Яйца разрезать вдоль пополам, посолить и поперчить. Выложить все на блюдо и подать на стол.

Икра из соленых огурцов и кальмаров

(2 порции, 40 минут)

150—200 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла

Огурцы вымыть, нарубить и слегка отжать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить

на растительном масле. Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать жарить в течение 20—30 минут, затем поперчить и охладить. Кальмаров отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 минут, затем охладить и нарезать соломкой. В готовую икру положить отварных кальмаров, перемешать.

Осетрина в соусе из грецких орехов

(4 порции, 1,5 часа)

1 кг осетрины, 500 мл воды, 200 г грецких орехов, 50 г чеснока, 150 г репчатого лука, 4—5 веточек кинзы, ½ стручка зеленого перца, винный уксус, соль по вкусу

Осетрину разрезать на порционные куски, обдать кипятком, затем залить горячей водой, быстро довести до кипения, уменьшить нагрев и варить при едва заметном кипении до готовности. Рыбу охладить в бульоне, затем вынуть, а бульон процедить. Для соуса пропустить через мясорубку орехи, чеснок, кинзу, лук и перец, перемешать. Добавить винный уксус, соль и развести рыбным бульоном до

консистенции густой сметаны. Куски осетрины выложить в глубокое блюдо, залить соусом и оставить на 30 минут при комнатной температуре.

Рыбное ассорти

(4 порции, 25 минут)

100 г филе кеты или горбуши холодного копчения, 100 г филе слабосоленой семги, 100 г филе масляной рыбы холодного копчения, 50 г слабосоленой лососевой икры, 1 банка маслин без косточек, ½ лимона, ½ лайма, 4 листика базилика, 4 веточки зелени петрушки или укропа

Рыбное филе нарезать широкими тонкими ломтиками. Лимон и лайм нарезать тонкими кружочками, надрезать и свернуть в виде пакетиков, в каждый положить немного икры. Подготовленное филе выложить на овальное или круглое плоское блюдо, рядом положить кружочки лимона и лайма, оформить ассорти маслинами, листиками базилика и зеленью петрушки.

Карпаччо из семги

(4 порции, 15 минут)

300 г замороженного филе семги, 200 г помидоров черри, 2 ст. л. оливкового масла, 10 листиков базилика, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г маринованных белых грибов, соль, перец по вкусу

Филе семги нарезать с помощью слайсера тонкими ломтиками, разложить на тарелки, полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить. Грибы нарезать кубиками. Помидоры черри разрезать пополам. Базилик нарубить, смешать с помидорами и грибами, посолить. Выложить помидоры с грибами на семгу, украсить по желанию.

Советы хозяйки

Сыр вне холодильника надо хранить целым куском отдельно от других продуктов при температуре не выше 10—15 °С, завернув в смоченную в соленой воде хлопковую ткань и исключив попадание солнечных лучей.



Копченый угорь с салатом из шампиньонов

(1—2 порции, 30 минут)

1 кусок копченого угря длиной 20 см, 1 кислое яблоко, 2 ломтика серого хлеба, 5 маслин, 100 г шампиньонов, 2 ст. л. консервированного репчатого лука, 2 ст. л. творога 20 %-ной жирности, по 1 ст. л. растительного масла и кетчупа, 1 ч. л. винного уксуса, по ½ ч. л. черного молотого перца и сахара, листья салата для украшения

и мелко нарубить. Филе сельди, яйцо, лук, яблоко, ломтик батона и орехи пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Заправить все оставшимся маслом, перцем и лимонным соком, взбить и охладить. Подавать форшмак на стол, оформив дольками лимона и зеленью.

Карпаччо из говяжьей вырезки

(2 порции, 40 минут)

200 г говяжьей вырезки, 1 ломтик сыра пармезан, 2 помидора черри, 2 ст. л. кедровых орехов, 40 г соуса песто, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, листья салата для украшения

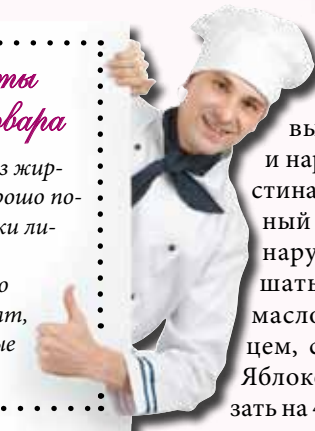
Говяжью вырезку зачистить от пленки, отбить, смазать соусом песто, посыпать кедровыми орехами, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут. Затем нарезать мясо тонкими пластинами, выложить на блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и соком лимона и посыпать нарезанным кусочками пармезаном. Подать с помидорами черри и листьями салата.

Яйца с икрой и копченой рыбой

(3 порции, 25 минут)

3 отварных яйца, ½ скумбрии холодного копчения, ½ стакана майонеза, 1—2 ч. л. горчицы, ½ банки икры минтая или мойвы, 1 огурец, 3 помидора, 2 ст. л. зеленого горошка, 3 веточки петрушки

Яйца разрезать вдоль пополам, срезать у основания для устойчивости. Желтки размять, смешать с горчицей, майонезом и полученной массой заполнить белки. Филе рыбы без кожи и костей нарезать тонкими прямоугольниками, свернуть в виде воронки или конуса. Каждый конус острым краем вставить в фаршированные половинки яиц и наполнить икрой. Уложить в центре блюда яйца с рыбой и икрой, украсить ломтиками огурца, помидоров, зеленым горошком и веточками зелени.



Советы шеф-повара

К закускам из жирной рыбы хорошо подать ломтики лимона или антоновского яблока, гранат, маринованные фрукты.

Маслины нарезать ломтиками. Шампиньоны очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. Консервированный репчатый лук мелко нарубить. Творог смешать с растительным маслом, кетчупом, перцем, сахаром и уксусом. Яблоко очистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину, нарубить и смешать с творожным кремом и остальными измельченными ингредиентами. Угоря нарезать ломтиками и выложить на блюдо, покрытое листьями салата, сверху выложить приготовленный салат.

Форшмак

(5 порций, 15 минут)

1 тушка соленой сельди, 5 грецких орехов, 1 зеленое яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 отварное яйцо, 1 ломтик черствого батона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, перец по вкусу, зелень укропа или петрушки для украшения

Сельдь разделать на филе без кожи. Яблоко очистить от кожуры. Лук мелко нарезать и обжарить на части растительного масла. Орехи обжарить на сухой сковороде, помешивая, затем остудить

Мясной рулет

(10 порций, 3 часа + 7 часов)

1 свиная рулька, 500 г отварной говядины, 1—2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 6 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу

Рульку замочить в воде на 2 часа, соскоблить кожный жир и щетину. Отварить мясо в течение 3 часов с добавлением специй. Чеснок мелко нарезать. Из рульки вынуть кость, посыпать чесноком, солью, перцем и положить внутрь отварную говядину. Свернуть все рулетом, уложить под гнет и поставить в холодильник на 5 часов. Подавать рулет, нарезав ломтиками.

Домашняя кровянка

(15 порций, 2 часа)

5 л свиной крови, 2 кг кишок, 1,5 кг сырого сала, 2 кг отварного сала с прорезью, 200 г чеснока, 500 мл молока, 10 яиц, соль, перец по вкусу

Отварное сало перекрутить на мясорубке. Свежее сало нарезать кубиками со стороной 1 см. Кровь

пропустить через мясорубку, добавить отварное и сырое сало, молоко, взбитые яйца, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Подготовленные кишки завязать с одного конца нитками, наполнить начинкой на 70 %, чтобы при запекании они не лопнули, и завязать ниткой с другого конца. Отварить кровянку на слабом огне в течение 30—40 минут, переложить на смазанный жиром противень и запекать в умеренно нагретой духовке до румяной корочки; подавать охлажденной.

Буженина

(5 порций, 3 часа)

1,5 кг говядины или свинины, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 1,5 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу

Морковь и чеснок нарезать брусочками и нашпиговать мясо. Мясо обжарить с двух сторон,

Кулинарный словарь

Аджика — острая ароматная приправа из трав (базилик, кинза, майоран, укроп, петрушка, зелень сельдерея), соли, перца и чеснока, которую используют в приготовлении мясных и рыбных блюд.





Советы шеф-повара

Если закуской служат жареные или вареные мясные продукты, домашняя птица или рыба, отваренная крупным куском, их охлаждают и нарезают ломтиками.



затем отварить в течение 2 часов. За 30—40 минут до готовности добавить морковь, лук, корень петрушки, перец и соль. Дать мясу остыть в бульоне. Перед подачей на стол буженину вынуть из бульона, обсушить и нарезать поперек волокон.

Закуска «Пенечки»

(2 порции, 45 минут)

250 г свинины, 50 г шампиньонов, 3 яйца, ½ головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла, ¼ пучка зелени, соль, перец по вкусу

Обжарить лук и грибы. Взбить яйца, добавить нарезанную зелень, муку, грибы с луком, перемешать, вылить на сковороду и обжарить с двух сторон. Свинину нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Сверху выложить приготовленный омлет, свернуть рулетом, сколоть зубочистками и запанировать в муке, яйце и суха-

рях. Обжарить во фритюре в течение 10 минут и довести до готовности в духовке в течение 15—20 минут, накрыв фольгой. Зубочистки вынуть, нарезать рулет на «пенечки» и украсить зеленью.

Куриный рулет

(2 порции, 2 часа)

1 куриное филе, 200 г шампиньонов, 50 г нарезанного ломтиками бекона, 4 кусочка куриной печени, 4 куриных желудка, 1 яйцо, 1 ч. л. картофельного крахмала, ½ ч. л. специй для курицы, ½ ч. л. молотой паприки, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, соль, мускатный орех по вкусу

Обжарить шампиньоны с луком и измельчить блендером. Отварить куриные желудки, мелко нарезать, посолить. Из яйца и крахмала приготовить омлет. На куриное филе выложить слоями бекон, куриную печень, омлет, рубленую зелень петрушки, желудки, фарш из шампиньонов и свернуть в рулет. Завернуть в фольгу и запекать в духовке 1,5 часа при температуре 190 °С. Затем развернуть фольгу и подрумянить рулет в течение 10 минут. Подавать холодным.

Форшмак из копченой мойвы с рисом

(3—5 порций, 30 минут)

500 г мойвы холодного копчения, 1 стакан отварного риса, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, ½ лимона, рубленая зелень для украшения

Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Мойву отделить от костей. Рыбное филе, отварной рис, обжаренный лук измельчить на мясорубке, тщательно перемешать, сформовать в брикет прямоугольной формы и охладить. При подаче на стол форшмак нарезать порциями, уложить на тарелке, украсив ломтиками лимона и зеленью.

Закуска «Снежки»

(2—3 порции, 45—50 минут)

300 г запеченного или отварного куриного филе, 2 яйца, 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу, листья салата для украшения

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке. Куриное филе нарезать кубиками. Лук нашинковать. Шампиньоны нарезать ломтиками. Обжарить лук и грибы. Соединить измельченное куриное филе, яйца, лук и грибы. Добавить майонез, соль, перец. Из полученной массы сформовать шарики, обвалять в тертом сыре. Подавать на листьях салата.

Паштет из кролика

(8—10 порций, 4—5 часов)

1 кролик среднего размера, 200 г миндаля, 1 головка чеснока, 1 головка репчатого лука, 400 мл сухого белого или розового вина, по 1 веточке тимьяна и розмарина, 1 лавровый лист, соль, гвоздика, черный перец горошком по вкусу

Кролика разрезать на крупные куски. Головку чеснока разрезать поперек. Лук очистить и воткнуть в него гвоздику. В кастрюлю положить лук, черный перец горошком, половину головки чеснока, куски крольчатины, залить вином, довести до кипения, посолить и варить 1 час. За 15 минут до готовности добавить лавровый лист и розмарин. Бланшировать миндаль в течение нескольких минут, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и очистить. Взбить блендером миндаль, оставшийся чеснок, соль, перец. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, переложить в глубокую сковороду или сотейник и взбить блендером с миндально-чесочной пастой, при необходимости добавляя процеженный бульон. Все прогреть на слабом огне, посыпать листиками тимьяна и перемешать. Полученный паштет выложить в керамическую форму и поставить в прохладное место на несколько часов.



Советы хозяйки

Стеклянную посуду можно отмыть без специальных средств. Для этого в теплую воду нужно добавить немного уксуса или крупной соли. Посуда станет чище и прозрачнее.

Паштет из утки

(8 порций, 2,5 часа)

Утка весом 2 кг, 250 г свинины, 150 г нарезанного ломтиками бекона, 100 г сушеного инжира или чернослива, 2 яйца, 2 ст. л. соленых фисташек, 300 мл хереса или портвейна, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу

Утку выпотрошить, мясо отделить от костей, срезать жир. Из костей сварить бульон, выпарить до объема 200 мл и остудить. Утиное мясо, потроха (печень, сердце, желудок) и свинину мелко нарезать, смешать и поставить в холодильник. Инжир залить хересом и варить на слабом огне 15 минут, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Фисташки очистить, бланшировать в кипящей воде несколько минут, остудить и разрезать пополам. Добавить в фарш херес, бульон, фисташки, яйца, соль и перец, тщательно перемешать. Дно и стенки формы для выпекания выложить тонкими ломтиками бекона, послойно заполнить фаршем, сваренным в вине инжиром, оставшимся фаршем и беконом. Положить сверху лавровый лист, накрыть крышкой, оставив не-

большую щель для выхода пара, и запекать в духовке при 180 °С 2 часа. Подавать блюдо на стол охлажденным.

Лаваш тикантный

(3 порции, 30 минут + 1 час)

1 тонкий лаваш, 100 г моркови по-корейски, 150 г сыра, 2 ст. л. майонеза, 1 пучок укропа

Рулет из печени

(5 порций, 50 минут)

1 кг говяжьей печени, 3 ст. л. растительного масла, 3 отварных яйца, 300 г сливочного масла, 100 г зелени петрушки, 2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. коньяка, 2 лавровых листа, соль, перец душистый горошком по вкусу

200 г сливочного масла взбить, добавить горчицу, рубленую зелень и перемешать. Печенку нарезать кусочками, обжарить на растительном масле до образования корочки, накрыть крышкой, добавить соль, душистый перец горошком и лавровый лист, довести до готовности и охладить. Печенку и яйца пропустить несколько раз через мясорубку, затем взбить, постепенно добавляя оставшееся масло и коньяк. Печеночную массу распределить на пергаменте, сверху равномерно выложить масло с петрушкой, свернуть рулетом и охладить в течение часа. При подаче разрезать рулет на порции.

Советы шеф-повара

Заливную рыбу подают с хреном или майонезом, с кусочками соленого или свежего огурца, а также с другими овощами.



Ветчину и зелень укропа измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить морковь, майонез и тщательно перемешать. Выложить начинку на лаваш, свернуть рулетом и поставить в холодильник на 1 час. Нарезать рулет ломтиками и подать на стол.



Паштет из печени

(5 порций, 50 минут)

500 г телячьей или говяжьей печени, 100 г сала, 100 г сливочного масла, по 1 моркови, корню петрушки и головке репчатого лука, 1 лавровый лист, соль, перец, тертый мускатный орех по вкусу

Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками. Морковь, петрушку и лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, поджарить до готовности с нарезанным кусочками шпиком, лавровым листом и перцем и пропустить 2—3 раза через мясорубку (можно дополнительно протереть сквозь сито). Добавить соль, перец, мускатный орех и выбить лопаткой, постепенно добавляя сливочное масло. Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

Ломтики ростбифа с начинкой

(2 порции, 15 минут)

200 г готового ростбифа, 100 г творога, 3—4 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. молока или сливок, соль, сахар по вкусу

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Творог перемешать с хреном, посолить, добавить сахар, выложить на мясо, свернуть в трубочки и скрепить зубочисткой. Оформить по желанию.

Рулет с плавленым сыром

(2 порции, 30 минут)

2 плавленых сырка, 4 яйца, 2 ст. л. сметаны, 3 пучка зелени, 2 помидора, 100 г моркови по-корейски, 1 копченый куриный окорочок

Яйца взбить. Добавить тертые сырки, сметану и зелень, взбить в блендере и запекать в духовке на застеленном бумагой противне в течение 15 минут.

Затем аккуратно переложить массу с противня, снять бумагу и выложить начинку: морковь по-корейски, измельченный копченый окорочок и рубленый помидор. Свернуть все рулетом и охладить. Подавать, нарезав ломтиками.

Куриный паштет с сыром

(8 порций, 30 минут + 1 час)

1 курица весом 2 кг, 100 г сливочного масла, 200 г сыра, 1/3 стакана мадеры, соль, перец, мускатный орех по вкусу

Курицу отварить, дать ей остыть, мясо отделить от костей и перемолоть в блендере. Добавить размягченное масло, тертый на мелкой терке сыр, специи и мадеру. Перемешать в однородную массу, охладить в течение 1 часа и подать на стол.

Рулет из баранины и курицы

(4 порции, 2 часа)

600 г мякоти баранины (окорочок), 300 г отварного куриного филе, 3 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 ст. л. майонеза, по 1 ст. л. соевого соуса и воды, 1/4 ч. л. молотого мускатного ореха, соль, перец по вкусу

Баранину нарезать тонкими широкими ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Куриное мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить мускатный орех, грецкие орехи, сливочное масло, рубленый укроп и взбить. Ломтики баранины уложить внахлест в виде прямоугольника на фольгу, смазанную маслом, посолить, поперчить. Сверху выложить приготовленную массу из курицы и орехов. Свернуть баранину рулетом, завернуть в фольгу и запекать в духовке в течение 30 минут при 250 °С, затем

Кулинарный словарь

Аир — многолетнее травянистое растение, обладающее бактерицидным действием. Сухие корневища используют для ароматизации компотов из яблок, груш, ревеня, а также для кремов, пудингов, печенья.



уменьшить нагрев до 170 °С, развернуть фольгу, полить рулет водой, смешанной с соевым соусом, и жарить еще 20—25 минут. Периодически поливать рулет образующимся при жаренье соком. Готовый рулет накрыть фольгой и охладить. Подать рулет, нарезав ломтиками и украсив майонезом.

Сырный рулет с курицей и грибами

(4 порции, 45 минут + 2 часа)

400—420 г сыра, 50 г сливочного масла, 200—250 г копченой куриной грудки, 100—120 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла

Советы шеф-повара

Мясо для холодных закусок не должно быть слишком жирным, его лучше подать с овощным салатом, используя в качестве соуса хрен с уксусом или майонез.



Сыр натереть и растопить на водяной бане. Грибы очистить, промыть, нарезать кусочками и обжарить в растительном масле до готовности, в течение 7—8 минут. Куриную грудку (без кожи) мелко нарезать и смешать с грибами. Сыр выложить на разделочную доску между двумя слоями пищевой пленки, тонко раскатать.

Пленку снять, на сыр выложить начинку, аккуратно свернуть в рулет и поставить в холодильник на 2 часа. Подавать, нарезав ломтиками и украсив по желанию.

Яйца по-шотландски

(3 порции, 45 минут)

7 яиц, 300 г свинины, 300 г запеченной говядины, 800 мл растительного масла, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 ч. л. соли

6 яиц отварить в течение 4—5 минут. Мясо пропустить через мясорубку, добавить оставшееся сырое яйцо, посолить, добавить специи и вымесить. Разделить фарш на 6 равных частей, из каждой сделать овальную лепешку толщиной чуть меньше 1 см и обернуть ими яйца. Обжарить яйца во фритюре и дать стечь маслу. Подавать закуску холодной.

Телятина с соусом из тунца

(4 порции, 1 час + 2 часа)

800 г телячьей вырезки, 1 банка тунца, консервированного в масле, 350 г майонеза, 50 г анчоусов, 50 г каперсов, 2 ст. л. лимонного сока

Мясо отварить до готовности, остудить в бульоне и нарезать ломтиками поперек волокон. В чаше блендера взбить майонез, тунца вместе с маслом, каперсы, анчоусы, лимонный сок. При подаче на дно плоской тарелки налить немного соуса, сверху выложить ломтики мяса внахлест и оформить по вашему вкусу.

Говядина со свекольными чипсами

(4—5 порций, 1 час)

750 г говяжьей вырезки, 4 свеклы, 3 головки репчатого лука, 1 пучок салата, 1 пучок зелени петрушки, 3 веточки эстрагона, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. тертого хрена, 5 ст. л. сметаны, 5 ст. л. оливкового масла, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу

Вырезку вымыть, обсушить. Разогреть на сковороде 1 ст. л. оливкового масла, обжарить мясо по 3 минуты с каждой стороны, переложить в форму, посолить, поперчить и запекать в разогретой до 180 °С духовке 45 минут. Лук очистить, разрезать на четвертинки, обжарить на 1 ст. л. оливкового масла, затем добавить сахар и готовить еще 2 минуты. Снять лук с огня, смешать с оставшимся оливковым маслом, солью, перцем, уксусом и дать остыть. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить, крупно нарвать и смешать с луком. Свеклу нарезать тонкими кружочками и порциями обжарить в течение 2—3 минут. Выложить свекольные чипсы на бумажное полотенце и дать обсохнуть. Петрушку и эстрагон измельчить, добавить хрен и сметану, перемешать и посолить. Готовую говядину нарезать порционными кусками. На блюдо выложить говядину, листья салата с луком, хрен и свекольные чипсы.

Горячие закуски

Грибы в сметане

(2 порции, 30 минут)

400 г грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, вымыть, нарезать дольками и обжарить на сковороде, в конце жарки добавить муку. Затем залить сметаной, посолить, поперчить, довести до кипения. Переложить грибы в маленькую сковороду или кокетницу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при средней температуре до золотистой корочки.

Баклажаны с сыром и чесноком

(4 порции, 40 минут)

2 баклажана, 100 г сыра, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу



Баклажаны вымыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Выложить на сковороду слоями половину баклажанов, немного посолить, затем выложить смесь пропущенного через пресс чеснока с майонезом, натертый на крупной терке сыр. Оставшиеся продукты выложить слоями в том же порядке. Запекать в духовке до золотистой корочки. Подавать блюдо на стол горячим.



Советы хозяйки

Алюминиевые кастрюли заблестят вновь, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня или раствором уксуса.

Помидоры, фаршированные сыром

(3 порции, 45 минут)

200 г крекеров, 150 г мягкого сыра, 6 ломтиков бекона, ¼ стакана нарезанного зеленого лука, ¼ стакана растопленного сливочного масла, 3 помидора, ¼ ч. л. соли, ¼ ч. л. молотого черного перца

Нагреть духовку до 250 °С. Небольшой противень с бортиками застелить фольгой. Бекон обжарить на сковороде до хруста, выложить на бумажное полотенце, охладить и нарезать мелкими кусочками. Смешать раскрошенный сыр, печенье, бекон и зеленый лук, полить растопленным маслом. Помидоры разрезать пополам, поставить на противень срезами вверх, посыпать солью и перцем и наполнить сырным фаршем. Запекать в духовке под грилем в течение 6—8 минут до золотистого цвета.

Закуска с шампиньонами

(3 порции, 35 минут)

600 г шампиньонов, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стручок красного сладкого перца, 4 зубчика чеснока, 1 кочан листового салата, 7 ст. л. винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Растереть фету, давленный чеснок, петрушку и черный перец. Наполнить очищенный сладкий перец начинкой, смазать оливковым маслом и выложить в небольшую посуду для запекания. Полить оставшимся маслом и запекать в духовке в течение 15—20 минут.

Свекольная икра с баклажанами

(2 порции, 1 час)

1 свекла, 1 баклажан, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, зелень, соль, молотый черный перец, гвоздика, перец душистый, лавровый лист по вкусу

Баклажаны нарезать, посыпать солью и оставить на 20 минут. Пассеровать лук на масле, добавить тертые морковь и свеклу и обжарить. Положить мелко нарезанные помидоры, специи и тушить на слабом огне. На небольшом количестве масла быстро обжарить баклажаны и добавить к овощам. Посолить и тушить, помешивая, несколько минут. Добавить чеснок, зелень, перемешать и сразу снять с огня. Подавать икру можно как горячей, так и холодной.

Тефтели из креветок и цуккини

(4 порции, 45 минут + 1 час)

500 г неочищенных креветок, 250 г цуккини, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 2 яйца, 2 ст. л. зелени петрушки, 2 стакана оливкового масла, соль по вкусу
Для соуса: 250 мл сметаны, 1 ст. л. каперсов, 1 ст. л. укропа, перец по вкусу

Креветок очистить. Цуккини натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Цедру лимона натереть на терке, выжать сок. Соединить креветок, цуккини, чеснок, петрушку, цедру лимона натереть на терке, выжать сок. Соединить креветок, цуккини, чеснок, петрушку, цедру лимонный сок, яйца, соль и перец. Накрыть смесь пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Сформовать из креветочного фарша шарики размером с грецкий орех и обжарить в масле в течение 4—5 минут. Вынуть шумовкой и выло-

жить на бумажное полотенце. К тефтелям отдельно подать приготовленный сметанный соус.
Соус: Смешать сметану, рубленые каперсы, укроп и перец. Накрыть пленкой и поставить в холодильник.

Шюльен из мяса курицы

(1 порция, 30 минут)

100 г отварного или жареного куриного филе, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени, соль, перец, мускатный орех по вкусу

Куриное филе нарезать соломкой, подогреть в масле, разложить в кокотницы. Смешать сметану с солью, перцем и мускатным орехом, залить куриное филе и запечь в духовке. Подать, посыпав рубленой зеленью.

Жареный сыр

(1 порция, 25 минут)

120 г адыгейского сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. семян кунжута, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла

Взбить яйцо. Сыр нарезать и окунуть ломтики сначала в яйцо, а затем — в смесь сухарей и кунжута и обжарить до образования хрустящей корочки.

Шюльен из ветчины и грибов

(2 порции, 30 минут)

40 г ветчины, 30 г белых грибов или шампиньонов, ½ головки репчатого лука, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. острого томатного соуса, 1 ст. л. рубленой зелени, соль, перец по вкусу

Рубленый лук обжарить в масле, добавить соль, перец, нарезанные тонкими ломтиками грибы и жарить до готовности. Ветчину нарезать соломкой, смешать с жареными грибами, подогреть, влить сметану и острый томатный соус. Выложить все в кокотницы, посыпать рубленой зеленью и запечь в духовке.

Кулинарный словарь

Бasilik — однолетнее растение, пряность. Свежие или сушеные листья применяют как пряную приправу в овощных маринадах, соусах и для ароматизации блюд восточной кухни.



Советы шеф-повара

Для приготовления горячих закусок берут куски мяса или рыбы меньшего размера. Горячие закуски подают без гарнира и готовят перед самой подачей к столу.



Грибы промыть и нарезать ломтиками. Зелень промыть, обсушить и мелко нарубить. Перец очистить от сердцевинки и семян, промыть и нарезать кубиками, а салат — соломкой. Чеснок очистить, мелко нарубить и обжарить на масле. Добавить грибы и зелень, посолить и поперчить. Влить уксус, добавить сладкий перец и тушить на слабом огне в течение 15—20 минут. При подаче выложить закуску на тарелку поверх листьев салата.

Перец, фаршированный сыром фета

(2 порции, 45 минут)

150 г сыра фета, 12 стручков сладкого перца, 4 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. молотого черного перца



Жюльен из креветок

(4 порции, 30 минут)

1 кг свежемороженого неочищенного креветок, 200 г сыра, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сметаны, 1—2 ст. л. муки, соль по вкусу

Жюльен из судака

(2 порции, 25 минут)

120 г филе судака, 80 г грибов, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль, перец по вкусу

Грибы нарезать полосками, поджарить в масле, добавить соль, нарезанное кусочками филе судака, подогреть и выложить в кокотницы. Смешать сметану со взбитым яйцом, солью, перцем, залить смесью содержимое кокотниц и запечь в духовке.

Креветки в панировке

(2 порции, 25 минут)

500 г креветок, 3 яйца, 3 ст. л. молока или сливок, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, ½ стакана растительного масла, соль, специи по вкусу

Отварить креветок в подсоленной воде, промыть, остудить и очистить от панцирей. На растительном масле обжарить измельченные лук и чеснок, добавить муку, обжарить и всыпать креветок. Добавить сметану и довести до кипения. Разложить креветок в кокотницы, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Советы шеф-повара

Хорошим тоном сервировки горячих закусок является порционная посуда: кокотницы, порционные тарелки и плоски небольшого размера.



Креветок очистить. Яйца взбить с молоком, мукой, специями и солью. Креветок обмакнуть в кляр, обвалять в панировочных сухарях, обжарить в раскаленном масле, выложить на бумажные салфетки и сразу подать на стол.

Сырные крокеты

(2 порции, 25 минут)

300 г белого хлеба без корочки, 1 стакан молока, 2 яйца, 100 г сыра, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, корица, соль по вкусу

Белый хлеб нарезать кубиками, сложить в глубокую миску, залить молоком и оставить на 15 минут. Затем размять хлеб вилкой и вбить 1 яйцо. Добавить натертый на крупной терке сыр, соль, корицу и тщательно перемешать. Сформовать из приготовленной массы шарики, обмакнуть во взбитое с рубленой зеленью яйцо и обжарить до золотистого цвета в масле. Выложить сырные крокеты на салфетку, чтобы стекло масло, и подать на стол.

Закуска из курицы по-китайски

(2—3 порции, 2 часа)

200 г куриного филе, 4 яйца, 2 банана, 2 зубчика чеснока, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г ананаса, ½ пучка зелени петрушки, соль, перец по вкусу

Чеснок очистить, мелко нарубить. Зелень мелко нашинковать. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать. Бананы очистить, нарезать кружочками. Куриное филе отварить, остудить, нарезать кусочками, положить в эмалированную посуду, добавить чеснок, зелень, лимонный сок, накрыть крышкой и мариновать 1 час. Яйца взбить, смешать с бананами, луком, зеленью и солью. Курицу пропустить через мясорубку, скатать из фарша небольшие шарики, обвалять в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Затем влить в кастрюлю

яичную смесь, запечь, переложить на блюдо и украсить дольками ананаса и зеленью петрушки.

Камбала с зеленью

(4 порции, 20 минут + 30 минут)

4 выпотрошенные тушки камбалы весом по 300 г, 150 г шипика, 2 пучка укропа, 1 пучок кервеля, 1 веточка эстрагона, 1 лимон, 1 ч. л. горчицы, 60 г сливочного масла, 3 ст. л. подсолнечного масла, соль, перец по вкусу

Выжать из лимона сок и смешать с горчицей, растительным маслом, солью и перцем. На рыбу сделать по бокам надрезы, натереть тушку приготовленной смесью и мариновать в течение 30 минут. Укроп, кервель и эстрагон мелко нарубить, добавить тертую цедру лимона (на кончике ножа). Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде, добавить 20 г сливочного масла, растопить и снять с огня. Обжарить рыбу на среднем огне на сливочном масле в течение 10 минут, выложить на блюдо, покрыть приготовленной массой и полить шкварками.

Закуска из грибов и печени

(4 порции, 30 минут)

300 г белых грибов, 200 г отварной печени, 4 маринованных огурца, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу

Лук очистить и мелко нарезать. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками. Огурцы нарезать кубиками. Обжарить грибы с луком на сковороде в растительном масле, добавить огурцы и жарить 5 минут. Печенку нарезать соломкой, смешать с грибами, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Советы хозяйки

Потемневшие эмалированные кастрюли надо прокипятить с любым составом для мытья посуды, а затем промыть горячей водой.



Кальмары в пивном кляре

(4 порции, 35 минут)

1 кг кальмаров, 100 мл пива, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. майонеза, 2 ч. л. соуса чили, ¼ лимона, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец, специи по вкусу

Отварить кальмаров в подсоленной воде в течение 5 минут после закипания, очистить и нарезать кружочками. Смешать муку, пиво, специи и положить кальмаров. На среднем огне поджарить кальмаров до золотистой корочки и выложить на блюдо. Мелко нарезать часть лимона и смешать с майонезом, добавить соус чили, перемешать и выложить на кальмаров. Украсить ломтиками лимона.

Заливные блюда

Зельц

(10—15 порций, 24 часа)

1 свиная голова, 4 свиные ножки (около 3 кг), 8 л рассола, 1 свиной язык (450 г), 500 мл сухого белого вина, 1 букет гарни (лук-порей, лавровый лист, тимьян и зелень петрушки), 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. белого винного уксуса, черный перец горошком, лавровый лист, гвоздика, тертый мускатный орех, соль по вкусу

ля с обеих длинных сторон достаточно пленки, чтобы затем полностью закрыть массу сверху. Уложить все мясо в форму и влить столько бульона, чтобы он только слегка покрыл мясо. Свободные концы пленки завернуть и накрыть ими мясо. Сверху установить гнет, чтобы все мясо было погружено в бульон. Выдержать зельц в холодильнике 12 часов. Зельц можно хранить в течение 1 недели.

Студень говяжий

(8—10 порций, 24 часа)

2 говяжьи ноги, 1 лавровый лист, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1 пучок петрушки, 2 отварных яйца, соль, перец по вкусу

Говяжьи ноги опалить, разрезать на части, разрубив кости, вымочить в холодной воде в течение 3—4 часов, вымыть щеткой, промыть, сложить в кастрюлю и залить холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) так, чтобы она покрыла продукты на 8—10 см. Кастрюлю накрыть крышкой, довести воду до кипения и варить мясо на слабом огне 6—7 часов, периодически снимая жир с поверхности бульона. За 1,5 часа до окончания варки добавить морковь, лук, петрушку, лавровый лист, перец. После варки снять с поверхности мясо от костей, вынуть лавровый лист, отделить мясо от костей, нарубить его или пропустить через мясорубку, смешать с процеженным бульоном и довести до кипения; добавить по вкусу соль, размешать и разлить в глубокие формы. При заливке можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца. В этом случае форму залить лишь на ½, дать студню остыть, выложить кружочки яиц, сно-

Советы шеф-повара

К повседневному столу подают 1—2 закуски, а праздничный обед требует большего количества закусок или состоит исключительно из них.

Голову и ножки залить охлажденным рассолом, сверху положить гнет и выдержать в холодильнике 12 часов. Голову и ножки вынуть из рассола, промыть. Уложить их вместе с языком, букетом гарни, чесноком и гвоздикой в большую глубокую кастрюлю, залить вином и водой, покрыв мясо примерно на 5 см. Довести жидкость до кипения, затем уменьшить огонь и варить мясопродукты при слабом кипении, по мере необходимости снимая пену, 3 часа или пока они не станут мягкими. Вынуть мясопродукты из кастрюли и дать им остыть. Бульон процедить. Несколько ложек бульона вылить на тарелку, выдержать в холодильнике и проверить, застыла ли жидкость. Должно получиться упругое желе. Разделить голову и ножки, выбрав все мясо, затем нарезать его небольшими кусочками. Очистив язык от кожицы, нарезать его соломкой. Форму для паштета емкостью 1,5 л выстелить пищевой пленкой, остав-

ва залить студнем и выложить кружочки яиц и т. д. Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, перевернуть и выложить студень на блюдо, украсить по желанию.

Язык заливной

(3—4 порции, 12 часов)

1 говяжий язык, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 стакана мясного бульона, 2 ст. л. желатина, ¼ пучка зелени петрушки, 2 ст. л. клюквы, соль, перец по вкусу

Язык зачистить, промыть, залить холодной водой, быстро довести до кипения, добавить соль, перец, лук, коренья и варить до готовности. Вынуть язык, горячим залить холодной водой, снять кожицу, снова опустить в бульон, прокипятить и охладить. Же-

латин замочить в холодной кипяченой воде, отжать, соединить с теплым бульоном, посолить. Бульон прогреть до растворения крупинки, не доводя до кипения, процедить. В формочки налить тонкий слой желе, дать застыть. Затем выложить клюкву и зелень в виде веточки с ягодами клюквы, залить тонким слоем желе и охладить. Когда желе застынет, выложить веером нарезанный тонкими ломтиками язык, залить тонким слоем желе и охладить. Когда желе застынет, язык залить оставшимся желе слоем не менее 1 см. При подаче опустить формочки на 5 секунд в горячую воду и выложить на блюдо.

Кулинарный словарь

Анис и тмин — взаимозаменяемые пряные плоды, сходные по вкусу и назначению, широко применяются в кулинарии: анис — при приготовлении соусов и блюд из молочнокислых продуктов; тмин — в хлебопечении.



Холодец

(10 порций, 24 часа)

2 кг свинины, говядины или птицы,
2 головки репчатого лука, 1 ст. л. желатина, 1 морковь, 1 лавровый лист,
3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу

Мясо вымыть, большие куски разрезать на части и залить холодной водой на 2—3 часа. Затем воду слить. Мясо залить холодной водой из расчета на 1 кг мяса 2 л воды и довести до кипения. Собрать пену и варить на слабом огне 6—8 часов. Добавить лук (целый), морковь, лавровый лист, перец. Солить бульон нужно за 10—20 мин перед концом варки. Вынуть мясо. В бульон положить рубленый чеснок. Дать бульону настояться, затем аккуратно собрать жир. На дно формы положить мясо. Бульон процедить. Растворить желатин в 1 стакане горячего бульона, влить в остальной бульон и довести до кипения. Залить подготовленное мясо теплым бульоном и дать застыть в холодильнике.

Холодец по-хорватски

(10—15 порций, 24 часа)

3 свиные ножки, ½ свиной головы, 300 г свиной кожи, 3 зубчика чеснока,
1 головка репчатого лука, 2 моркови,
1 корень петрушки, соль, перец,
лавровый лист по вкусу

Мясопродукты, морковь и корень петрушки крупно нарезать. Лук нарезать ломтиками и обжарить. Мясопродукты опустить в холодную воду, добавить соль, перец, лавровый лист, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 2 часов, затем добавить подготовленные овощи и варить еще 2 часа. Затем мясо вынуть, отделить от костей, измельчить и уложить вместе с овощами в формы. Бульон слегка остудить, снять жир, влить в формы с мясом, остудить. Перед подачей разрезать холодец на порционные куски и посыпать измельченным чесноком и рубленой зеленью.



Салаты



*Персики со сладкой
начинкой*

(3 порции, 30 минут)

8 консервированных персиков, 150 г шоколадного печенья, 2 желтка, 100 г сметаны, 1 ч. л. лимонной цедры, 1 ст. л. нарезанной мяты, 20 г масла или маргарина

Персики выложить на противень углублениями вверх. Смешать желтки, тертое печенье, цедру и мяту. Разложить эту смесь в углубления персиков, сверху положить по кусочку масла. Запекать в духовке 15—20 минут. Подавать со взбитой сметаной.

Напитки



Ассортимент напитков очень разнообразен. К ним относятся компоты, чай, кофе, какао, молочные и фруктовые коктейли, фруктовые квасы и т. д.

Для приготовления напитков используют фрукты, ягоды и продукты их переработки, сахар, шоколад, какао, кофе, чай, сливки, молоко, яйца, жиры, орехи, муку, крупы, крахмал и т. д.

Плоды и ягоды, из которых готовят напитки, содержат ценные и жизненно важные вещества (витамины, соли и т. д.). Фруктовые и овощные

напитки играют важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают пищеварение.

При приготовлении напитков необходимо соблюдать некоторые правила. Например, нужно помнить, что при нагревании разрушается витамин С, поэтому компоты из свежих плодов и ягод нельзя подвергать продолжительной варке.

Для улучшения вкуса и ароматизации сладких напитков применяют ванилин, корицу, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту.

Безалкогольные напитки

Цибирный напиток

(4 порции, 35 минут)

1 л воды, 1 ст. л. зеленого чая, корень имбиря длиной 3 см, по 2 шт. кардамона, гвоздики, ¼ ч. л. корицы, ½ лимона, 3 ч. л. меда

Отрезать от корня имбиря кусок размером чуть больше грецкого ореха, очистить и нарезать на тонкие пластинки. Заварить зеленый чай, дать настояться 5 минут, процедить, добавить имбирь и довести до кипения. Добавить корицу, гвоздику и кардамон и варить на слабом огне 20 минут. Положить ½ лимона (сок выжать и добавить лимон вместе с кожурой). Добавить мед и варить

еще 5 минут. Процедить напиток и подать на стол.

Советы шеф-повара

Фрукты нарезают дольками или ломтиками. Ломтик надрезают до центра, чтобы можно было прикрепить его на край бокала.



Немного цедры апельсина натереть на мелкой терке. Затем разрезать апельсин пополам, отрезать 1 кружочек для украшения. Из одной половинки апельсина выжать сок, вторую можно использовать для приготовления других блюд. Немного шоколада натереть на мелкой терке, оставшийся мелко крошить. Молоко разогреть, добавить шоколад, цедру и сок апельсина. Стручок ванили разрезать, вынуть сердцевину, половинки стручка положить в молоко, довести до кипения и варить, помешивая, до растворения шоколада. Стручок ванили вынуть из молока. Шоколадное молоко перелить в стакан, сверху положить взбитые сливки. Кружочек апельсина надрезать до середины и надеть на стакан. Подавать напиток на стол с чайной ложкой.

Кефир с тыквой и медом

(4 порции, 15—20 минут)

4 стакана кефира, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. л. меда

Мелко нарубить тыкву, залить горячим молоком и остудить. Добавить кефир, мед и взбить. Подавать на стол охлажденным.

Клюквенный квас

(10 порций, 96 часов)

2 л воды, 500 г клюквы, 1 стакан сахара, 10 г дрожжей, 1 ч. л. изюма

Клубничный напиток с базиликом

(1 порция, 15 минут)

¾ стакана газированной воды, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 6 листиков зеленого базилика, 5 ягод клубники, ¼ ч. л. соли

Клюкву бланшировать, размять деревянной лопаткой, залить водой, варить 10 минут, затем процедить. Залить дрожжи водой, перемешать, оставить в тепле на 24 часа. Разлить квас в бутылки, положить в каждую изюм и поставить в холодильник на 3 дня.

Горячий шоколад

(2—3 порции, 15—20 минут)

500 мл молока 3,2 %-ной жирности, 150 г черного шоколада, 1 ст. л. какао-порошка, ¼ ч. л. молотой корицы, ¼ стручка ванили

Разогреть молоко, не доводя до кипения. Растворить в горячем молоке шоколад. Варить на слабом огне, помешивая, 10—15 минут, до образования однородной массы. Добавить какао-порошок, корицу и ваниль, перемешать, разлить в чашки и подать на стол.

Смешать лимонный сок, сахар, ягоды и соль в стакане, нарвать листья базилика, размять, чтобы растворились сахар и соль, добавить лед и газированную воду. Процедить в бокал со льдом и украсить по желанию.

Кулинарный словарь

Мята — многолетнее травянистое растение с характерным ароматом. Применяется для ароматизации продуктов и напитков (мятный квас, мятные пряники и т. п.).



Горячий апельсиновый шоколад

(1 порция, 25 минут)

1 апельсин, 40 г горького шоколада, 200 мл молока, ½ стручка ванили, 1 ст. л. взбитых сливок

Кефир с томатным соком, укропом и орехами

(4 порции, 15 минут)

3 стакана кефира, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 10 шт. грецких орехов

Измельчить ядра грецких орехов в блендере или кофемолке, добавить мелко нарубленную зелень укропа, кефир и томатный сок, тщательно перемешать и разлить в бокалы.

Напиток с молоком и клюквой

(3 порции, 25—30 минут)

2 стакана молока, 1 стакан клюквы, ½ стакана яблочного пюре, 2—3 ст. л. сахара, ½ ч. л. молотой корицы

ты. Дыню можно заменить ананасом, клубникой, манго или персиком.

Сигр

(4 порции, 25 минут)

4 стакана яблочного сока без мякоти, 1 лимон, 1 апельсин, 16 гвоздичек, ½ стакана меда, 4 палочки корицы (по 5 см длиной), ¼ ч. л. молотого имбиря

Лимон и апельсин разрезать пополам, от каждой половинки лимона и апельсина отрезать по 2 ломтика толщиной 0,5 см. По внешнему краю ломтиков воткнуть по 4 гвоздички на равном друг от друга расстоянии и отложить. Из остатков лимона и апельсина выжать сок, соединить с яблочным соком и медом, добавить палочки корицы, имбирь и украшенные гвоздикой ломтики цитрусовых. На среднем огне довести напиток до кипения и сразу же снять с огня. Процедить и разлить в стаканы. Подавать теплым. При желании в напиток можно добавить немного бренди.

Молочный кисель с морковью

(1—2 порции, 25—30 минут)

500 г моркови, 750 мл молока, 100 г сахара, 3 ст. ложки крахмала, ванилин по вкусу

Очищенную морковь натереть, стушить в небольшом количестве воды до готовности, затем добавить сахар, ванилин, разведенный в холодном молоке крахмал. Проварить, разлить в бокалы. Остывший кисель подавать с ягодным соусом.

Морс брусничный

(4 порции, 10 минут + 48 часов)

1 л воды, 150 г брусники, 120 г сахара

Ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 5 минут. После процеживания в отвар добавить отжатый сок и сахар. Напиток выдержать в холодном месте 2 суток.

Смузи «Фруктовая страсть»

(5 порций, 20 минут + 1 час)

2 стакана свежей или замороженной клубники, 2 банана, 1 стакан клубничного йогурта или мороженого, 1 стакан мультифруктового сока (апельсин, клубника, банан)

Все ингредиенты смешать, взбить блендером до однородной консистенции, разлить в стаканы и поставить в холодильник на 1 час.

Мятный лимонад

(2—4 порции, 1—2 часа)

200 мл воды, 8—10 листьев мяты, цедра и сок 2 лимонов, 3 ст. л. сахара

Лимонную цедру отварить на слабом огне в воде в течение 5 минут. Процедить жидкость, добавить сахар и лимонный сок и залить этой смесью мелко нарезанные листья мяты. Оставить на 1—2 часа, после чего подавать со льдом.

Морс из яблок и плодов шиповника

(4 порции, 1 час)

1 л воды, 3—4 кислых яблока, ½ стакана ягод шиповника, ½ стакана сахара, лимонный сок по вкусу

Промытые ягоды шиповника и нарезанные мелкими кусочками яблоки залить холодной водой и кипятить около 10 минут, процедить, в отвар добавить сахар или мед и лимонный сок.

Советы хозяйки

- Кислинку морсу из сладких ягод или фруктов можно придать, добавив в него дольки цитрусовых или ложечку растертой цедры этих фруктов.

Морс клюквенный

(5—6 порций, 1 час)

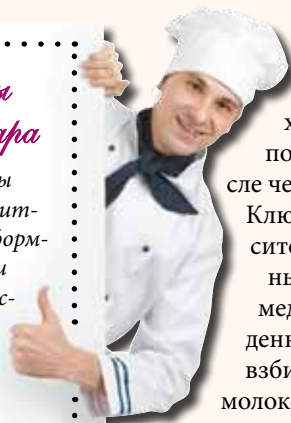
1,5 л воды, 1 стакан клюквы, ½ стакана сахара

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянной ложкой и выжать сок. Залить мезгу водой,



Советы шеф-повара

Некоторые виды смешанных напитков принято оформлять фруктами и ягодами. Их используют в качестве закуски к напитку или украшения.



Молоко вскипятить, добавить сахар, корицу, немного подержать на огне, после чего снять и охладить. Клюкву протереть через сито и смешать с яблочным пюре. В эту смесь медленно влить охлажденное молоко и быстро взбить миксером, чтобы молоко не свернулось. Подавать охлажденным.

Коктейль из дыни и йогурта

(2—3 порции, 10—15 минут)

50 мл сливок, 1 ст. л. йогурта, 500 г дыни, 50 г мороженого, 2—3 кубика льда, листики мяты для украшения

Все ингредиенты смешать в блендере. Добавить лед, разлить в бокалы, украсить листиками мя-

прокипятить, процедить отвар, добавить в него сахар, влить сок и остудить.

Ореховый коктейль

(1 порция, 15 минут)

150 г молока, 50 г мороженого, 15 г взбитых сливок, 15 г тертого шоколада, 30 г тертых грецких орехов

Смешать охлажденное молоко, мороженое, добавить тертый грецкий орех и тщательно взбить. Украсить взбитыми сливками, тертым шоколадом и орехами.

Алкогольные напитки

Коктейль «Солнечный»

(6 порций, 15 минут)

100 мл сухого вина, 200 мл яблочного сока, 200 мл персикового сока, ½ лимона, 100 г сахарной пудры, корица на кончике ножа, лед

Советы шеф-повара

Лимонная цедра, срезанная спиралью, ароматизирует напиток. Срезанную цедру подвешивают на край бокала или стакана.



Смешать яблочный и персиковый соки, добавить 100 мл охлажденной кипяченой воды, сахарную пудру, сухое вино и перемешать. Коктейль охладить и разлить в бокалы со льдом. Края бокалов украсить ломтиками лимона, посыпанными корицей.

Коктейль ванильный

(5 порций, 10 минут)

100 мл ванильного ликера, 100 мл коньяка, 600 мл сливок, ½ стакана измельченного льда

Сливки смешать с ликером и коньяком, добавить лед и хорошо взбить. Разлить в бокалы.

Узвар

(8 порций, 24 часа)

3 л воды, 100 г сушеных яблок, 100 г сушеных груш, 50 г чернослива, 1 лимон, мед по вкусу

Воду довести до кипения, положить сухофрукты. Добавить нарезанный кружочками лимон. Выключить огонь и накрыть кастрюлю крышкой. Когда узвар немного остынет, добавить мед. Подавать охлажденным в графине с кружочком лимона.

Кровавая Мэри» с карри

(12 порций, 30 минут)

420 мл водки, 2,5 л томатного сока, 125 мл лимонного сока, 125 мл сока лайма, 60 мл бальзамического уксуса, 3 ст. л. порошка карри, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. молотого черного перца, сельдерей, петрушка, лед



Томатный сок смешать с водкой и лимонным соком, добавить сок лайма, бальзамический уксус, карри, соль и перец. Дать настояться в холодном месте. После этого разлить в бокалы со льдом. Украсить сельдереем и петрушкой.

В большую емкость положить лед, нарезанные кусочками фрукты, перемешать. Аккуратно влить вино, ликер и сок, перемешать, добавить листья мяты и подавать.

Коктейль «Вишня в ликере»

(5 порций, 20 минут)

100 мл шоколадно-кремового ликера, 400 мл шампанского, 20 консервированных вишен, 4 ст. л. лимонного сока, лед

В большой широкий бокал со льдом положить вишни, добавить ликер, сок лимона, перемешать и влить шампанское.

Коктейль миндальный

(1 порция, 10 минут)

30 мл джина, 15 мл миндального ликера, 1 ч. л. сока лайма, сахар

В коньячный бокал со льдом влить джин, ликер. Сахар растворить в соке лайма и добавить в коктейль.

Апельсиновый напиток

(4 порции, 30 минут)

½ стакана апельсинового ликера, 400 мл апельсинового сока, 2 г лимонной кислоты, 1 ч. л. сахарной пудры, ½ апельсина, корица на кончике ножа, сахар, пищевой лед

Апельсиновый сок смешать с 200 мл охлажденной кипяченой воды, добавить ликер, лимонную кислоту и сахар, тщательно перемешать. Напиток охладить, разлить в бокалы, добавить лед. Украсить кружочком апельсина, посыпанным смесью сахарной пудры и корицы.



Клубничный дайкири

(2 порции, 10 минут)

200 мл светлого рома, ¼ стакана клубничного пюре, 4 ч. л. сахара, сок 4 лаймов, лед

Клубничное пюре соединить с ромом, сахаром, соком лайма, добавить лед и перемешать с помощью блендера в однородную массу. Разлить в бокалы. Края бокалов украсить ягодами клубники.

Кулинарный словарь

Оливки и маслины — два разных названия плода оливкового дерева. Недозрелые зеленые маслины чаще всего маринуют, а черные, созревшие, — солят.

Кларико

(1 порция, 20 минут)

750 мл сухого белого вина, 250 мл замороженного апельсинового сока, 3 ст. л. сахарной пудры, 5 ягод клубники или горсть малины, 1 лайм, 1 персик или абрикос

Фрукты нарезать кусочками, сложить в большую емкость, засыпать сахаром и размять деревянной ложкой или пестиком. Залить охлажденным белым вином, перемешать. Охладить. Разлить в бокалы с кубиками замороженного апельсинового сока.

Компот из черешни с вином

(6 порций, 30 минут)

200 мл вина, 200 мл воды, 750 г черешни, 300 г сахара, 1 щепотка молотой корицы

Сварить густой сироп из сахара, воды, вина и корицы, добавить промытую черешню и варить 2 минуты. Охладить.

Коктейль «Ginlati»

(1 порция, 10 минут)

60—90 мл джина, 50 мл тоника, 1—2 ст. л. лимонного мороженого, веточка мяты

Выложить в бокал мороженое, влить джин, залить все тоником. Украсить веточкой мяты и подавать.

Заключение

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на долгие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ в определенных пропорциях. Недостаток этих веществ в пище или неправильное их соотношение может привести к заболеваниям.

Продукты питания состоят из пищевых веществ, основными из которых являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Очень важно обеспечить их поступление в организм в оптимальном количестве и в нужное время. Ведь рациональное питание — это, по существу, соблюдение семи основных правил питания.

1. Правило первое: пищевой рацион должен быть максимально разнообразным. Нет ни одного продукта, который мог бы удовлетворить потребность организма во всех питательных веществах. Поэтому для полноценного питания человеку нужны различные продукты, дополняющие друг друга.
2. Правило второе: основу пищевого рациона должны составлять хлеб, блюда из круп и макарон, картофеля. Эти продукты, богатые белками и углеводами, должны обеспечивать более половины суточной потребности в энергии. Кроме того, они являются важным источником растительного белка, витаминов (в особенности группы В), минералов (калий, кальций, магний) и пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения.
3. Правило третье: овощи (дополнительно к картофелю) и фрукты необходимо включать в рацион несколько раз в течение дня и в количестве не менее 400 г в сутки. Имеющие невысокую калорийность овощи и фрукты являются незаменимым источником витаминов, минералов, легкоусвояемых углеводов, аминокислот и многих других биологически активных веществ, необходимых нашим клеткам. Овощи и фрукты — источники природных антиоксидантов (бета-каротин, витамины С и Е), которые помогают предупредить многие заболевания сердеч-

но-сосудистой системы, атеросклероз, некоторые формы рака.

4. Правило четвертое: в ежедневный рацион следует включать молочные продукты, лучше с низким содержанием жира. Они содержат питательные и биологически активные вещества и являются важным источником незаменимых аминокислот и минералов, особенно кальция.
5. Правило пятое: из мясных продуктов предпочтение следует отдавать нежирному мясу и птице. Мясо — источник белков и жиров. Однако в содержащихся в нем животных жирах много холестерина, и их чрезмерное употребление увеличивает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, поэтому лучше употреблять нежирное мясо или птицу. Употребление в пищу таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски, паштеты, нужно ограничить, как и вообще потребление мяса (до 80 г в сутки), а в качестве источника белка употреблять больше рыбных, злаковых, соевых продуктов или орехов.
6. Правило шестое: сахар, соль и алкоголь — самые нежелательные «гости» на нашем столе, и при их употреблении следует обязательно соблюдать дозировку. Сахар — только источник энергии. Он стимулирует накопление жиров в клетках и тканях и способствует развитию атеросклероза у пожилых людей. Соль — источник натрия, необходимого нашему организму, однако она способствует накоплению жидкости в тканях. Алкоголь не обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, так как их не содержит, но это очень калорийный продукт. Алкоголь взаимодействует с организмом, изменяя процессы пищеварения, обмена веществ, действуя на мозг, печень, сердце и другие органы и системы. Хроническое потребление высоких доз алкоголя вызывает дефицит витаминов, минеральных веществ, приводит к развитию различных заболеваний.
7. Правило седьмое: если вы не уверены, что правильно и разнообразно питаетесь, — контролируйте массу тела. Помните об этих правилах и будьте здоровы!

Приложения

Таблица содержания витаминов в продуктах

Продукты	В 100 г продукта содержится витаминов (в мг)				
	А	В ₁	В ₂	РР	С
Хлеб ржаной	—	0,15	0,07	0,9	—
Хлеб пшеничный	—	0,03	0,05	1,8	—
Крупа гречневая	—	0,2	—	4,4	—
Крупа ячневая	—	0,2	0,15	2,5	—
Крупа овсяная	—	0,3	0,06	1	—
Горох	—	0,09	1	2,4	—
Говядина	0,04	0,2	0,17	6,4	2
Баранина	—	0,13	0,12	—	—
Свинина	0,04	0,4	0,2	5,6	1,3
Печенка	30	0,4	1,61	22	31,6
Курица	—	0,16	0,16	6,9	—
Треска	—	0,06	1,09	1,1	—
Молоко	0,1	0,05	0,17	0,08	1
Масло коровье	1,2	—	—	—	—
Сыр	0,9	0,03	0,36	—	—
Яйцо (1 шт.)	1,3	0,07	0,16	0,12	—
Картофель	0,02	0,07	0,04	5,5	10
Капуста свежая	0,02	0,07	0,04	5,5	10
Капуста квашеная с рассолом	0,02	0,02	0,07	0,3	20
Капуста квашеная, хранившаяся без рассола	0,02	0,02	0,07	0,3	—
Морковь	9	0,1	0,07	14,4	5
Свекла	0,01	0,12	0,08	4,7	10
Огурцы	0,06	0,06	0,01	8	5
Лук репчатый	0,02	0,07	0,01	—	10
Помидоры красные	2	0,7	0,04	16,5	40
Редиска	—	0,06	0,01	—	20
Салат	0,01	0,14	0,07	—	30
Щавель	6	0,1	0,18	5,8	45
Яблоки	0,09	0,04	0,04	3,5	7
Абрикосы	2	—	0,01	—	7
Вишня	0,3	—	—	—	15
Виноград	0,02	—	0,01	—	3
Клюква	—	—	—	—	10
Крыжовник	1,1	—	—	—	50

Смородина черная	0,7	0,06	—	—	300
Смородина красная	—	0,07	—	—	30
Малина	0,25	0,07	—	—	25
Земляника	0,05	—	—	—	30
Апельсины	0,3	0,06	0,03	—	40
Мандарины	0,45	0,06	—	—	30
Лимоны	0,4	0,05	—	—	40

Сравнительная таблица меры и веса продуктов

Продукт	Тонкий стакан 250 мл	Граненый стакан 200 мл	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис очищенный	175	140	20	—	—
Варенье	330	270	50	17	—
Вишня свежая	190	150	30	—	—
Вода	250	200	18	5	—
Горох лущеный	230	—	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—	—
Груша средняя	—	—	—	—	180
Желатин в листике	—	—	—	—	2,5
Желатин гранулированный	—	—	15	5	—
Изюм	190	155	25	7	—
Какао-порошок	—	—	25	9	—
Капуста свежая (средняя)	—	—	—	—	1500
Картофель (средний)	—	—	—	—	100
Кислота лимонная сухая	—	—	25	8	—
Клубника свежая	150	120	25	—	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Кофе молотый	—	—	20	7	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
Крупа гречневая	210	165	25	7	—
Крупа манная	200	—	25	—	—
Крупа перловая	230	—	25	—	—
Крупа ячневая	180	—	20	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Ликер	—	—	20	7	—
Лук репчатый (средний)	—	—	—	—	75
Мак	—	135	18	5	—
Малина свежая	140	110	20	—	—
Маргарин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—

Масло сливочное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль очищенный	160	130	30	10	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Молоко цельное	255	204	18	—	—
Морковь (средняя)	—	—	—	—	75
Мука картофельная	180	150	30	10	—
Мука пшеничная (1 сорта)	160	130	30	10	—
Огурец (средний)	—	—	—	—	100
Орех фундук очищенный	170	130	30	10	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка корень	—	—	—	—	150
Помидор (средний)	—	—	—	—	100
Пшеница	220	—	25	—	—
Пюре ягодное	350	290	50	17	—
Рис	240	180	30	10	—
Саго	180	160	20	6	—
Сахар кусковой	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	—	—	9
Сахарный песок	230	180	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Слива (ср.)	—	—	—	—	80
Сливки	250	200	14	5	—
Свекла	—	—	—	—	50
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	60	50	30	10	—
Сухари молотые	125	—	15	5	—
Толокно	140	—	—	—	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Томат-паста	—	—	30	10	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлеб (ломтик)	—	—	—	—	30
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
Хлопья овсяные	100	80	14	4	—
Хлопья пшеничные	—	—	9	2	—
Чечевица	210	—	—	—	—
Черная смородина	180	130	30	—	—
Яичный порошок	180	100	25	10	—
Яйцо без скорлупы	6 шт.	—	—	—	43
Яичный белок	11 шт.	9 шт.	—	—	23
Яичный желток	12 шт.	10 шт.	—	—	20

Таблица содержания витаминов в 100 г продуктов, суточная потребность

Название витамина	Содержание витаминов (мг) в 100 г продуктов	Суточная потребность в витамине, мг
V ₁ — тиамин	0,05—0,40 Печенка, мясо, хлеб серый, крупа (овсяная, гречневая), горох, фасоль, соя, цветная капуста, дрожжи, пшено, зеленый горошек, виноград, абрикосы, свекла, лук	1,0—2,0
V ₂ — рибофлавин	0,09—0,30 Печенка, яйца, сыр, молоко, творог, рыба, хлеб, цветная капуста, салат, крупа (овсяная, перловая), дрожжи, зеленый горошек, шпинат, морковь, горох, картофель, соя, слива, персики, малина	1,5—2,0
V ₃ — пантеноловая кислота	0,02—4,50 Соя, зеленый горошек, цветная капуста, земляные орехи, рис, овес, картофель, морковь, дрожжи, пшеница, рожь, томаты, тыква, дыня	3,0—10
V ₆ — пиридоксин	0,06—2,0 Соя, зеленый горошек, картофель, капуста, томаты, пшеничные отруби (2,5 мг), кукуруза, дрожжи, груша	2,0
V ₉ — фолиевая кислота	50—280 Арбуз, дыня, грибы, дрожжи, земляника, малина, вишня, пшеница, земляные орехи, яблоки, картофель, капуста, морковь, петрушка, свекла	2,0—3,0
V ₁₂ — цианокобаламин	10—130 Печенка, сыр, молоко, рыба, морская капуста	0,001—0,002
V ₁₅ — пангамовая кислота	Печенка, дрожжи	2,0
C — аскорбиновая кислота	10—1500 Шиповник, черная смородина, облепиха, лимон, рябина, капуста, томаты, картофель, редис, репа, апельсин, кизил, клубника, яблоко, вишня	70—100
P — биофлавоноиды (антоцианы, катехины и др. полифенолы)	10—750 мг Чай, особенно черный, лимоны (450—750), миндаль, шиповник (250—680), томаты, морковь, черная смородина (500 мг), яблоко.	15—20
PP — никотиновая кислота	1,0—8,0 Арахис (8,6 мг), зеленый чай, горох, гречиха (410 мг), ячмень, кукуруза, пшеничные зародыши (3,0 мг), хлеб, фасоль, чечевица, картофель.	15—20
H1 — биотин	3,0—60 мкг Соя, бобы, рисовые отруби, земляные орехи, цветная капуста, лук, изюм, дыня	150—200 мкг
H ₂ — парааминобензойная кислота	5—1600 мкг Рисовые отруби (1600), пшеничные зародыши (180), морковь, картофель, шпинат	180 мкг
U — метилметионин	5—20 Капуста, петрушка, томаты, бананы, клубника	15—20

А — ретинол (в растениях каротин)	0,2—2,0 Печенка, рыбий жир, рыба икра, сливки, молоко, сметана, морковь, облепиха, перец красный, шиповник, рябина, абрикос, мандарин, шпинат, щавель, салат, томаты, тыква, зеленый лук, дыня, айва	1,5—2,0 (5000-6500 ЕД)
D — кальциферол	40—500 ЕД Рыбий жир, сливочное масло, молоко, сметана, яичный желток, грибы, дрожжи	500 ЕД
E — токоферол	3,0—60 Облепиха, сладкий миндаль, кедровые орешки, фисташки, овес, кукурузные зародыши, семена подсолнечника, шиповник, рябина, капуста, горох, петрушка	5,0
K — фитохиноны	0,05—4,50 Соя, капуста, крапива (3,2), шпинат (4,5), тыква, томаты, картофель, зеленый лук, рябина, шиповник, облепиха, смородина, земляника	15,0
F — полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая и арахидиновая)	40—70 % Растительные масла: соевое, льняное, кукурузное, ореховое, кунжутное, хлопковое	1,0—4,0 г

Таблица сохранности витамина С при кулинарной обработке продуктов

Наименование блюд	Сохранность витамина С (в % от содержания его в исходном продукте)
Щи из свежей или квашеной капусты свежеприготовленные	50
Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа на плите при 70—75°	20
Супы из ботвы и дикорастущей зелени	50
Капуста тушеная	15
Картофель, отваренный в кожуре	75
Картофель, отваренный очищенным	60
Картофельное пюре	20
Суп картофельный свежеприготовленный	50
Суп картофельный, простоявший 3 часа на плите при 70—75°	30

Содержание

Основы рационального питания	3	Блюда из морепродуктов	127
ЗАКУСКИ	5	МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА	131
Холодные закуски	6	Блюда из творога	132
Горячие закуски	15	Блюда из яиц	135
Заливные блюда	20	ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ БЛЮДА	141
САЛАТЫ	23	КРУПЯНЫЕ, МУЧНЫЕ И БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ	149
Салаты овощные	24	Блюда из круп	151
Салаты из рыбы и морепродуктов	28	Клецки, ньокки, кнедли	156
Салаты мясные	41	Вареники, пельмени, ravioli	161
БУЛЬОНЫ И СУПЫ	55	Оладьи	167
Бульоны	56	Блины	169
Заправочные супы	58	Блюда из макаронных изделий	175
Крем-супы и супы-пюре	67	Блюда из бобовых	180
Холодные супы	78	СОУСЫ	185
МЯСНЫЕ БЛЮДА	83	Изделия из теста	191
Отварное мясо	84	Изделия из дрожжевого теста	192
Тушеное мясо	85	Изделия из бездрожжевого теста	199
Запеченное мясо	94	Сладкая выпечка	202
Жареное мясо	98	СЛАДКИЕ БЛЮДА	213
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ	103	НАПИТКИ	225
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	109	Безалкогольные напитки	226
Отварная рыба	110	Алкогольные напитки	230
Тушеная рыба	113	Заключение	233
Запеченная рыба	115	Приложения	234
Жареная рыба	123		