

ДИЕТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Приготовление диетических блюд осуществляется по правилам традиционной технологии, но имеет ряд особенностей, касающихся избирательного подбора продуктов, их соотношения в рецептурах и применения дополнительных приемов кулинарной обработки.

Кухня и ее оборудование

Каждая хозяйка должна знать, что для приготовления здоровой, полноценной пищи в домашних условиях необходимо соблюдение определенных санитарно-гигиенических требований. В процессе приготовления диетических блюд эти требования надо соблюдать особенно тщательно - ведь даже незначительное их нарушение может отразиться на состоянии больного.

Кухня должна быть светлой и хорошо проветриваемой. Для дополнительного освещения желательно над рабочим столом и мойкой установить небольшие светильники. Стены лучше всего облицевать кафельной плиткой, или окрасить светлой масляной краской, либо оклеить влагоустойчивыми обоями со светлым, ненавязчивым рисунком. Такие стены легко и удобно поддерживать в чистоте. Их можно мыть или протирать влажной тряпкой (периодически - дезинфицирующим раствором). Полы лучше покрыть пластиковыми плитками, линолеумом или окрасить масляной краской неяркого цвета. Все щели в полу, плинтусах надо тщательно

заделать во избежание появления насекомых

Нагревательные приборы необходимо поддерживать в исправном состоянии, чтобы избежать загрязнения воздуха газом, дымом, копотью. Очень удобно, если над плитой установлена вытяжка, есть дополнительная вентиляция (например, вентилятор небольшого размера в форточке, на вытяжном отверстии). В таком случае избыток пара, возможная (неизбежная порой) гарь не будут проникать в

помещение. Особенно это важно в квартире, где есть тяжелобольной, для которого необходим чистый воздух.

В кухне надо поддерживать постоянную чистоту, не оставлять пищевых отходов, крошек, открытых продуктов. Окно или форточку, которые открывают для проветривания, следует затянуть сеткой. Не допускать проникновения мух и всемерно бороться с ними.

Хранить продукты и готовые блюда лучше всего в холодильнике, в крайнем случае в погребе. Гигиену хранения надо соблюдать особенно строго, чтобы в пищу не попали недоброкачественные продукты.

Для соблюдения точного времени приготовления того или иного блюда в кухне должны быть часы. Очень удобны специальные часы с сигнальным устройством - таймером. Их ставят на определенное время, по истечении которого они дадут знать хозяйке о готовности заложенного продукта. Таймер поможет не передержать пищу на огне, довести ее до нужного состояния.

Если в квартире есть больной, для точной дозировки необходимы весы.

Посуда и приспособления для приготовления пищи

На кухне лучше всего пользоваться неокисляющейся посудой - эмалированной, из нержавеющей стали или жаропрочного стекла или из тефлона (гигиенична и приятна на вид). В алюминиевой посуде нельзя хранить кислые продукты (кисломолочные, томат-пасту), так как возможно ее окисление и попадание продуктов распада в пищу. Столовую посуду необходимо тщательно мыть (лучше проточной водой), ополаскивать, при необходимости кипятить. Посуду с трещинами или отбитыми краями лучше не использовать.

Если в семье есть инфекционный больной, следует выделить ему посуду и мыть ее отдельно от посуды других членов семьи.

Кроме обычных кастрюль для приготовления пищи надо приобрести *пароварку* - специальную кастрюлю с несколькими поперечными решетками, на

которые укладывают подготовленные продукты для варки. В хозяйственных магазинах продается и специальная сетчатая подставка, вставляемая в обычную кастрюлю. Она удобна тем, что ее диаметр может меняться в зависимости от диаметра кастрюли.

На дно пароварки наливают 2-3 см воды (она не должна доходить до подставки), на предварительно смазанную жиром подставку укладывают продукт, воду доводят до кипения и плотно закрывают кастрюлю крышкой. Нагревательный прибор надо отрегулировать так, чтобы вода в кастрюле кипела равномерно и не сильно. Если продукт варят долго, надо следить, чтобы не выкипала вода на дне, и своевременно ее подливать.

Очень удобны *скороварки* - специальной конструкции кастрюли промышленного изготовления. В них можно приготовить пищу в 3-4 раза быстрее, чем в обычной посуде. Так, например, свежую капусту в скороварке можно сварить за 3-4 мин, целый картофель - за 8-10, свеклу - за 10-12, печенку - за 10-15, телятину - за 12-15, свинину и баранину - за 20-25, говядину - за 25-30, студень - за 80-120 мин. Продолжительность варки зависит от качества продукта, величины кусков и назначения. Отсчет времени ведется с того момента, как только зашипит клапан, после чего огонь надо убавить.

Температура в скороварке повышается до 120°C, что способствует хорошей стерилизации и дает возможность наиболее гигиенично готовить пищу. Поскольку кастрюля плотно закрывается, испарения практически нет, и потери питательных веществ самые минимальные. Многие хозяйки признают, что приготовленное в скороварке блюдо вкуснее, чем сделанное обычным способом. В скороварке можно быстро приготовить бульон, кашу, компот из сухофруктов, тушить предварительно обжаренное мясо, сделать топленое молоко (кипятить на малом огне 10-15 мин, а затем, не открывая крышку, дать постепенно остыть).

Для жарки и тушения удобны чугунные *сковороды*, *жаровни*.

В диетическом питании необходимы свежие соки из овощей, фруктов и ягод. Сделать это быстро, с минимальными потерями витаминов и времени поможет механическая или электрическая *соковыжималка*.

Поскольку часто для диетпитания приходится варить слизистые супы и каши

очень мягкой консистенции, для измельчения круп удобно пользоваться *кофемолкой*. С ее помощью можно крупу подробить или превратить в муку

Под рукой должна быть и *мясорубка* с мелкой (паштетной) решеткой для измельчения мяса, рыбы, субпродуктов, приготовления различных паст для бутербродов.

Разделочные доски лучше иметь отдельно для каждого продуктов - для сырых мяса и рыбы, овощей, вареных продуктов. Доски должны быть из цельной доски или пластиковые, чтобы их было удобно мыть, ошпаривать кипятком.

Для приготовления кексов, пудингов, суфле, желе надо иметь несколько небольших *формочек*. Необходимы также *сито* для просеивания муки, протирания вареных продуктов и процеживания жидкостей, *дурилаг*, деревянный или металлический *молоток* для отбивания мяса, рыбы. Все эти приспособления во время приготовления пищи создают на кухне максимальные удобства.

Подбор продуктов

Качество диетических блюд в значительной степени зависит от опыта и умения хозяйки. Но прежде всего ей необходимо помнить о разрешаемых или ограничиваемых продуктах для конкретной диеты. Надо стремиться как можно больше разнообразить питание, для чего использовать не только сезонные продукты, но и пополнять их (особенно в зимне-весенний период) за счет различных домашних заготовок, диетических консервов.

Выбирая мясо, лучше взять наиболее мягкие части туши (говядина - толстый край, вырезка, задние ноги; свинина - корейка, окорок). Желательно присутствие в диетическом питании мяса кролика, цыплят — оно нежное, сочное, легко переваривается. Для приготовления мясных блюд надо использовать и субпродукты - внутренние органы и некоторые части туш животных (язык, печень, сердце).

Помня, что значительное количество витаминов и минеральных солей человек получает с овощами и фруктами, надо как можно шире вводить эти продукты в рацион в течение всего года. Это могут быть цельные продукты или салаты из них, различные овощные гарниры, соки овощные и фруктовые.

Очень полезны съедобные дикорастущие ягоды и травы. По содержанию

физиологически активных веществ они часто превосходят культурные растения и не только полезны, но и довольно вкусны, имеют оригинальные вкусовой букет и аромат: чай с мятой, зверобоем, душицей, квас домашнего приготовления с мелиссой, мятой, настои сбора трав, соленья и мясные блюда, приправленные пахучими лесными и полевыми травами, сладкие блюда из лесных ягод. Словом, надо использовать для питания как можно больше разнообразных продуктов.

Подготовка продуктов (холодная обработка)

На этом, начальном, этапе кулинарной обработки нужна особая тщательность, так как загрязнение или потери питательных веществ совершенно недопустимы.

Подготавливать продукты для определенных блюд желательно быстро и незадолго до подачи к столу. *Мясо* перед приготовлением зачистить от загрязнений, срезать клеймо. Обмывать лучше целым куском, а затем, обсушив салфеткой или полотенцем, разделявать для определенных блюд. При этом срезать лишний жир, удалить пленки, сухожилия, хрящи, кости, крупные сосуды. Нарезанное мясо дополнительно не промывать, так как некоторые белки растворимы в воде, а следовательно, вымываются из продукта. По этой причине нельзя хранить его в воде.

Замороженное мясо следует оттаивать постепенно, по-ложив его на несколько часов в миску на нижнюю полку холодильника. Быстрее всего мясо оттаивает при комнатной температуре. Совершенно недопустимо размораживать его в воде - потери питательных веществ при таком способе значительные. Мясо, предназначенное для варки, можно полностью не размораживать.

Нарезанное мясо или мясной фарш надо хранить на холоде (не выше 8 °С). Котлетную массу (с хлебом) лучше приготовить непосредственно перед тепловой обработкой, поскольку хранится она плохо да и вкус ее от этого ухудшается. Повторно замораживать мясо нельзя, оно становится сухим, невкусным. Вкус изделия из свежего, немороженного продукта лучше.

Очень тщательно следует обрабатывать *субпродукты*, так как они более подвержены порче, чем мясо. Их зачищают от сгустков крови, удаляют пленки, вырезают крупные сосуды. Субпродукты лучше обрабатывать непосредственно

перед приготовлением, избегая долгого хранения.

Птицу мороженую необходимо оттаивать постепенно, как и мясо. Если на тушке есть остатки перьев, пуха, их выщипывают, а тушку протирают сухой тканью для удаления излишней влаги или натирают мукой, отрубями, а затем опаливают над некопящим пламенем. Внутренности надо вынимать осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь. Если это все-таки произошло, место, где разлилась желчь, необходимо без промедления вытереть насухо и хорошенько натереть солью. Разработанную тушку промыть проточной водой.

Рыбу разделяют следующим образом: очищают от чешуи, удаляют хвост, плавники, освобождают от внутренностей и тщательно промывают. Пропитанные желчью участки тушки надо вырезать. Голову, кости, хвост, плавники и кожу обычно используют для варки супа, бульона. Филе пластуют на порции. Если используют мороженую рыбу, ее постепенно оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Целые тушки можно опустить в холодную, слегка подсоленную воду на 2-3 ч. Разделанную рыбу держать в воде нельзя. Повторное замораживание недопустимо.

Овощи и фрукты перед приготовлением тщательно перебрать, удалить подгнившие и вялые. Перед очисткой овощи хорошенько помыть.

Очищая овощи, желательно срезать кожицу как можно тоньше, так как под ней содержится больше минеральных солей и витаминов. А вот у старого и проросшего картофеля, наоборот, надо срезать слой потолще, потому что ближе к весне, и особенно у глазков, в клубнях, образуется ядовитое вещество - соланин. Много его и в позеленевшем картофеле. Он не только невкусен, но даже вреден. Поэтому картофель надо тщательно очищать и отваривать в воде, которую затем вылить.

У капусты удаляют верхние покровные листья, часть кочерыжки срезают и обмывают кочан холодной водой. У цветной - срезают листья, разделяют ее на отдельные кочешки и опускают в подсоленную воду на 20-30 мин. Если в капусте есть гусеницы, в соленой воде они всплывут. Квашеную капусту не промывают - ее лучше хорошо отжать.

Все корнеплоды тщательно моют в проточной воде (лучше щеткой),

соскабливают или тонким слоем снимают кожицу. Хранят в посуде, накрыв влажной тканью; у кабачков и баклажанов снимают кожицу.

Все зеленые овощи - щавель, салат, шпинат, укроп, петрушку, - а также лебеду и другие пряные травы моют в большом количестве воды «на плаву», предварительно замочив на несколько минут, чтобы удалить присохшие травинки и песок. Чем мельче нарезаны овощи, тем больше потери питательных веществ. Поэтому лучше их готовить крупными кусочками и не держать в воде и на свету во избежание потерь и разрушения витамина С.

Овощи и фрукты, потребляемые в сыром виде, моют особенно тщательно, обливают кипяченой водой.

Тепловая обработка продуктов

Подготовленные продукты подвергают дальнейшей обработке: их варят, жарят, запекают. Диетические блюда можно готовить всеми известными хозяйке способами, но надо знать, при каком из них теряется меньше питательных веществ, какие способы и при каких заболеваниях лучше применять. Все приемы тепловой обработки в зависимости от среды, в которой производится нагрев, делят на два основных вида: варка и жарка. Кроме них различают комбинированные способы приготовления (тушение, запекание, обжаривание вареных продуктов) и вспомогательные приемы (бланширование, пассерование).

Варка продуктов

Большинство диетических блюд варят в воде или на пару. *Варку* используют при приготовлении супов, каш, макаронных изделий, мяса, рыбы, птицы, овощей. Варят в воде, бульоне, молоке или другой жидкости (соотношение продук-та и среды от 1:1 до 1:6) при температуре около 100 °С, в отдельных случаях при пониженной температуре (75-80 °С), Варку производят в кастрюлях, нагревая жидкость до кипения, после чего дальнейшую тепловую обработку проводят до готовности (за счет аккумулированного тепла, прекращая нагрев). При этом достигается равномерное прогревание продуктов. Для ускорения приготовления блюд применяют *варку при повышенном давлении* (1-1,8 атм) в скороварках при

115-130°C.

При варке мяса, птицы, рыбы в бульон переходит часть жира, белков, минеральных веществ. Большая часть жира всплывает на поверхность, и его обычно снимают, поскольку при длительной варке он разлагается, бульон приобретает соленый привкус, мутнеет. Снимают также и появляющуюся в начале кипения пену

При варке овощей, макаронных изделий и круп в отвар переходят многие водорастворимые вещества (сахара, кислоты, минеральные соли, витамины), поэтому овощи и крупы рекомендуется варить, не сливая отвара (первые блюда, каши). Потери будут значительно меньше, если пользоваться скороваркой, в которой благодаря высокому давлению повышается температура и сокращается время приготовления пищи.

Разновидностью варки является *припускание*, представляющее собой варку продуктов в очень малом количестве жидкости. Припускание применяют для приготовления продуктов с большим содержанием влаги и нежной консистенцией: многие овощи, рыба, изделия из рубленой и кнельной массы. Припускают продукты в низких кастрюлях или сотейниках с закрытой крышкой в объеме жидкости, покрывающем продукты не более чем на 1/3. Сочные плоды припускают без добавления жидкости, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. Греющей средой при этом способе варки являются жидкость и образующийся при кипении пар. Потери биологически активных веществ продуктов при припускании не так велики, как при варке в большом количестве воды, а отваренный продукт по своим вкусовым качествам значительно лучше.

Варка в микроволновой печи приближается к припусканию, так как продукт доходит до готовности в собственном соку, однако продолжительность тепловой обработки в 2-6 раз короче, чем при припускании, сохранность пищевых веществ выше, пригорание изделий исключается. СВЧ-нагрев обычно применяют для приготовления рыбы, крупнокусковых мясных полуфабрикатов, птицы, а также для выпекания бисквитов, запекания фруктов, разогревания охлажденной и замороженной готовой кулинарной продукции.

При *варке паром* продукт не соприкасается с жидкостью, а прогревается

образующимся при кипении паром - отсюда потери водорастворимых веществ (витаминов, минеральных солей и др.) меньше, чем при припускании. Варку паром при атмосферном давлении производят в кастрюлях с сетчатыми вкладышами.

Варка на *водяной бане* происходит при температуре 40-70 °С. Греющей средой является влага продуктов. В диетпитании омлеты, яичную кашку, пудинги, некоторые соусы готовят в посуде, которая помещается в другую, с горячей водой, или на специальной водяной бане с регулируемой температурой.

Вареные продукты мягкие, нежные, хорошо перевариваются в желудке и кишечнике.

Жаренье продуктов

При *жаренье* продукт теряет больше ценных питательных веществ, чем при варке. Так, жареные овощи теряют в 2-5 раз больше минеральных солей, углеводов, витаминов, чем при варке без сливания отвара. При жаренье под воздействием высокой температуры разрушаются жиры, в результате чего образуются вредные для организма вещества, особенно нежелательные при заболеваниях печени.

В зависимости от среды, в которой производится нагрев, различают несколько видов жарки.

На *открытой жарочной поверхности* на сковородах или на противнях с небольшим количеством жира (15—10 % от массы продуктов) или без него при 150-180 °С до кулинарной готовности жарят картофель, овощи, натуральные мясные изделия, блинчики и др. Если к моменту образования корочки изделия не готовы, их дожаривают в духовке (например, панированные мясные изделия и др.).

Жарка во фритюре представляет собой процесс, когда *т* продукт в жарочной ванне фритюрницы полностью погружен в нагретый до температуры 130-190°С жир. Жарку во фритюре применяют для изготовления жареного картофеля, мучных кондитерских изделий, рыбы, нерыбных морепродуктов, а также для обжаривания предварительно сваренных до готовности мяса и птицы. Продолжительность тепловой обработки 5-10 мин. Для отекания жира и сохранения хрустящей корочки продукт из фритюра вынимают шумовкой, перекадывают на сито или грохот и

дожаривают в духовке.

Жарка в замкнутом объеме происходит в жарочных и пекарских шкафах, духовках, где греющей средой служит горячий воздух. Так готовят крупные куски мяса, целую птицу, кроликов или выпекают изделия из теста при различных температурных режимах.

Жарка в поле инфракрасных (ИК) излучений осуществляется в специальных аппаратах (электрогрили и др.). ИК-нагрев считают промежуточным между поверхностным и объемным, время жарки сокращается в 2-6 раз.

Варка с последующим обжариванием применяется для приготовления гарнирного картофеля, а также продуктов, которые нельзя довести до готовности одной жаркой (жареные мозги, почки и т. д.). В диетпитании этот прием используют для уменьшения содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктах.

Тушение, запекание

Тушение — щадящий способ кулинарной обработки, при котором пищевые вещества, выделяющиеся из продуктов, остаются в жидкости, в которой мясо или овощи тушат. Этим способом готовят все виды продуктов - мясо, птицу, рыбу, овощи. Сначала их обжаривают, а затем припускают на слабом огне в соусе или бульоне в сотейнике или в глубокой сковороде, толстостенной кастрюле. Крышка при этом должна плотно закрывать посуду. Особенностью подготовки продуктов к тушению является то, что их надо нарезать на куски одинакового размера, чтобы они были готовы одновременно. Если тушить овощи вместе с мясом, то вначале надо довести мясо до полуготовности, а затем уже закладывать овощи. Чтобы ускорить процесс тушения мяса, можно добавить в соус или бульон кислые фрукты или их сок, томат-пасту, если они разрешены диетой.

Запекание. Продукты, доведенные до готовности или полуготовности (вареные, припущенные, жареные), иногда сырые, с целью образования румяной корочки запекают в духовке при температуре 200-300 °С с добавлением соусов, яиц, сметаны (блюда из мяса, рыбы, овощей) или без соусов (запеканки, пудинги, рулеты, макаронники).

Очень хороший способ приготовления - *запекание в фольге* мяса, рыбы, овощей. При этом продукт варится в собственном соку, а потому потери полезных веществ минимальные. Мясо перед запеканием освобождают от костей и сухожилий, моют, обсушивают полотенцем или салфеткой, поверхность смазывают слоем топленого масла или сливок, сметаной, растительным жиром, слегка солят. Можно нашинговать мясо овощами (лук, чеснок, морковь).

Вспомогательные приемы обработки

Пассерование - это кратковременное обжаривание с небольшим количеством жира. Обычно пассеруют ароматические овощи (морковь, петрушку, сельдерей, томаты, лук) для придания блюду особого вкуса и фиксации переходящих в жир ароматических и красящих веществ. Полученные полуфабрикаты употребляют при изготовлении супов, соусов, вторых блюд. Нарезанные для пассерования овощи кладут в посуду с разогретым до температуры 130-140 °С жиром слоем не более 4-5 см (15-20 % к массе продукта) и обжаривают при перемешивании 20-25 мин при температуре 110-120 °С. Пассеруют также муку с жиром (соотношение 1:1) или без жира для удаления запаха сырости, придания светло-коричневого цвета и снижения способности образования клейковины при последующем разведении горячей жидкостью. Пассерованной мукой заправляют супы, на ее основе готовят соусы.

Бланширование представляет собой кратковременную обработку (1-5 мин) продуктов кипящей водой (ошпаривание) или паром. Применяют для облегчения механической очистки ряда рыбных и нерыбных продуктов моря, удаления привкуса горечи (некоторых сортов капусты, репы, брюквы), сохранения цвета, вкуса и консистенции у очищенных овощей и фруктов в процессе их последующей обработки.

Таким образом, наиболее рациональными способами тепловой обработки с целью сохранения ценных пищевых веществ являются:

для продуктов растительного происхождения - варка в кожуре, без слива отвара, на пару, запекание в фольге;

для продуктов животного происхождения - тушение, запекание в фольге,

приготовление котлет, особенно паровых.

Но даже при самом щадящем способе приготовления разрушаются витамины, и прежде всего витамин С. Для восполнения этих потерь надо как можно чаще употреблять в пищу свежие овощи, фрукты, ягоды, свежую пряную зелень, разные соки. И еще одно правило, о котором необходимо помнить хозяйке: не переваривать и не пережаривать продукты, так как от этого также увеличиваются потери основных пищевых и минеральных веществ, а также витаминов. Надо взять себе за правило ориентироваться на сроки тепловой обработки (см. приложение 4) и чаще пользоваться часами на кухне.

Изменения физических свойств и химического состава продуктов при кулинарной обработке

Процесс приготовления пищи включает в себя разнообразные приемы обработки продуктов, в результате которых изменяются их химический состав и физические (структурно-механические) свойства и они приобретают качества, характерные для кулинарно готовой продукции.

Изменения структурно-механических свойств продуктов

Структурно-механические свойства (СМС) продуктов включают такие признаки, как: механическая прочность, упругость (тургор), способность оказывать сопротивление измельчению, развариваемость, легкость разжевывания, интенсивность механически раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт.

У *растительных продуктов* эти свойства определяются составом клеточных оболочек и их количеством. Клеточные стенки состоят главным образом из трудноперевариваемых в кишечнике человека полисахаридов - целлюлозы (клетчатка), гемицеллюлозы и пектиновых веществ (протопектина и пектина), а кроме того, структурного белка, лигнина, липидов и др. Большим количеством клеточных оболочек отличаются мука грубого помола (например, мука ржаная

обойная содержит 11,5 %), бобовые (фасоль - 10 %), гречневая, овсяная, пшенная, перловая, ячневая крупы (3,0 - 3,5 %), сухофрукты (около 5 %), корнеплоды (морковь, свекла, петрушка — около 3 %), многие ягоды (3-5 %). Относительно мало клеточных оболочек в муке пшеничной высшего сорта, манной крупе, рисе, картофеле, помидорах, тыквенных (0,7-1,6%).

Различные кулинарные приемы неодинаково влияют на СМС. При первичной обработке овощей и плодов снижение содержания клеточных оболочек происходит, когда удаляют незрелые экземпляры, твердые стебли, у листовых овощей - старые листья, грубые черенки, очищают от кожицы яблоки и другие семечковые плоды. Под влиянием тепловой обработки снижаются упругость тканей (за счет уменьшения содержания в них влаги), механическая прочность, они размягчаются, легче разрезаются и протираются. Это происходит в результате набухания и частичного растворения полисахаридов и структурных белков клеточных стенок, перехода протопектина в пектин, что приводит к разрыхлению и частичному разрушению клеточных стенок, ослаблению связи между клетками. У продуктов, богатых крахмалом, на размягчение влияют набухание крахмальных зерен и процесс клейстеризации, приводящий к образованию вязкого клейстера.

От состава клеточных стенок, их механической прочности зависят кулинарно-технологические свойства, например, продолжительность доведения до готовности, сохранение формы, развариваемость, способность к измельчению, протиранию, удерживанию влаги измельченными массами, их формовочные свойства и т. п. Так, трудноразваривающиеся овощи (свекла, морковь, брюква, репа) содержат по сравнению с быстроразваривающимися овощами (кабачки, тыква, картофель) больше клеточных стенок. Этим же объясняется тот факт, что продолжительность варки нелущеного гороха в несколько раз выше, чем лущеного. Толщина клеточных стенок у риса в 8-10 раз меньше, чем у перловой крупы, поэтому продолжительность варки рисовой каши значительно короче перловой. Кроме того, у готовой рисовой каши обычно из-за разрушения клеточных оболочек нарушена целостность части ядер, тогда как ядра перловой крупы сохраняют форму.

Измельчение овощей и плодов, нарушая структуру тканей, сокращает время

их приготовления. Например, продолжительность варки кубиков моркови с ребром 20 мм составляет около 30 мин, а нарезанной ломтиками толщиной 1-2 мм - всего 7-10 мин. В 5-7 раз быстрее готовятся вязкие каши из гречневой муки, нежели из ядрицы.

Протирание отварных продуктов для приготовления пюреобразной массы вызывает механическое разрушение клеточных стенок, при этом часть клеток и их содержимое

переходят в массу, что влияет на качество готовых блюд. Так, при протирании картофеля в горячем состоянии клеточные стенки повреждаются меньше, чем у остывшего. В результате перехода крахмального клейстера в измельченную массу пюре, приготовленное из остывшего картофеля, имеет клейкую, тягучую консистенцию. Измельчение, припускание и протирание плодов необходимы для проявления желирующих свойств пектина, перешедшего из разрушенных клеток в пюреобразную массу, что важно при изготовлении мусса или самбука.

На механическую прочность продуктов большое влияние оказывает реакция среды. Сдвиг рН в кислую сторону задерживает размягчение продуктов при тепловой обработке, что объясняется замедлением расщепления протопектина. На этом основаны многие рекомендации правильности ведения технологического процесса. Так, при изготовлении борщей, щей и рассольников закладку картофеля производят раньше квашеной капусты или соленых огурцов. При тушении свеклы лимонную или уксусную кислоту (для сохранения цвета) добавляют после размягчения свеклы, незадолго до конца тушения. Точно так же томат и кислые соусы при приготовлении блюд из бобовых добавляют к сваренным бобам. Развариваемость замедляется в присутствии относительно больших количеств кальция. В жесткой воде, где много кальция, развариваемость снижается, а продолжительность варки увеличивается. В молоке также много кальция, поэтому овощные молочные блюда готовят на воде и молоко вводят незадолго до окончания варки.

От механической прочности овощей зависит и выбор метода тепловой обработки. Например, трудноразваривающиеся овощи при жарке к моменту образования корочки не доходят до кулинарной готовности. Поэтому жарке

подвергают сырые нарезанные овощи, которые быстро размягчаются, или предварительно отваренные.

Механическая прочность продуктов влияет на процессы пищеварения: отварные продукты, особенно предварительно измельченные, легче и полнее перевариваются.

Мясные продукты имеют волокнистую структуру. СМС мяса зависят от характера мышечных волокон, соединительной ткани, содержания жира и влаги. Основные изменения СМС мяса при тепловой обработке связаны с денатурацией и уплотнением белков мышечных волокон и распадом соединительно-тканного белка (коллагена) в присутствии влаги. В результате ослабляется механическая прочность прослоек соединительной ткани между пучками мышечных волокон, что делает кулинарно готовое мясо мягким.

Соединительная ткань в различных частях туши распределена неравномерно. Так, содержание коллагена в мясе говядины (в % к массе) составляет: вырезка 0,4-0,5, тол-стый и тонкий края 0,7-0,8, плечевая часть лопатки 1,0-1,2, задняя нога (боковая часть) 1,2-1,4, голяшки 14-16. Повышенное количество внутримышечной соединительной ткани приводит к возрастанию устойчивости мяса к нагреву, что увеличивает время достижения кулинарной готовности и повышает жесткость изделия, затрудняет его переваривание.

Механическая прочность мяса старых животных выше, чем молодых. Этим объясняются необходимость большего времени тепловой обработки и жесткая консистенция готовой продукции. Устойчивость к тепловому воздействию баранины и свинины (за исключением шеи и грудинки) меньше, чем говядины. Это связано с меньшей прочностью внутриклеточной соединительной ткани. Мясо птиц и кролика тонковолокнистое и содержит меньше соединительно-тканых белков, чем мясо убойных животных. Мясо различных видов рыб содержит от 1,5 до 5,5% коллагена (у донных рыб - камбалы и др., - этот процент ниже), который быстро распадается при тепловой обработке.

Количество соединительной ткани и особенности ее строения определяют различное кулинарное использование отдельных частей туши. Длительным вдрке и тушению подлежат полуфабрикаты из говядины, в которой относительно много

прочной соединительной ткани (плечевая, заплечная и подлопаточная части, грудинка, покромка, заднетазовые части). Для жарки используют полуфабрикаты с низким содержанием менее прочной соединительной ткани (вырезка, толстый и тонкий края). Шея, пашина, покромка, заплечная часть передней ноги, обрезки от всех частей туши, которые содержат 2,5-3,5 % коллагена, относят к котлетному мясу, предназначенному для приготовления фарша и изделий из него. Мясо птицы и нетощих видов рыб можно жарить.

Для ускорения процессов термического размягчения жестких частей мяса и возможности изготовления из них жареных натуральных изделий применяют различные способы кулинарной обработки, направленные на уменьшение прочности соединительной ткани. С этой целью производят механическую обработку (отбивание, рыхление) порционных и мелкокусковых полуфабрикатов. Размягчение достигается путем маринования мяса в растворах уксусной и лимонной кислот, так как в результате набухания коллаген под влиянием нагрева быстрее распадается.

На консистенцию готовых мясных изделий влияют также изменения белков мышечных волокон при тепловой обработке. Превышение температуры и времени варки вызывает сильное уплотнение мышечных волокон, ухудшает консистенцию изделий, особенно приготовленных из печени, сердца и морепродуктов.

Изменение химического состава продуктов

В зависимости от вида сырья, подготовки полуфабрикатов и способов нагрева в разной степени происходят изменения массы, состава белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных элементов, вкусовых, красящих и других компонентов продуктов. Возникающие при этом потери пищевых веществ вызваны их диффузией в греющую среду и распадом под воздействием высокой температуры. Отсюда при варке, наряду с изменениями качества белков, жиров и полисахаридов, характерны потери водорастворимых веществ (аминокислоты, сахара, минеральные элементы, водорастворимые витамины и т. п.). При этом величина потерь зависит от соотношения продукта и жидкости: при варке основным способом они выше, чем

при припускании и варке на пару. При жарке практически нет диффузии водорастворимых веществ в греющую среду но происходит выпрессовывание жира.

На величину потерь при тепловой обработке значитель но влияет температурный режим. Поэтому рекомендуется по возможности использовать ступенчатые режимы нагрева: вначале высокие температуры (при варке - до кипения, при жарке — до образования корочки), а доведение до кулинарной готовности - при более низких температурах.

У овощей и плодов, отваренных целиком, масса почти не изменяется, а при измельчении - уменьшается. Значительные потери массы (до 40-60 %) происходят при жарке.

Например, потери массы моркови, варенной целиком, со-ставляют около 0,5 %, варенной дольками 8 %, пассерованной 20-32 %.

Потери сухой массы при варке происходят преимущественно за счет водорастворимых веществ. Величина потерь возрастает у очищенных продуктов, в еще большей мере - у измельченных и при закладке в холодную воду. Например, при варке свеклы в кожуре в отвар переходит около 11 % сухих веществ, очищенной 16-18 %, нарезанной - до 30%. В отвар переходят свободные аминокислоты, сахара (до 30 %), органические кислоты, минеральные элементы, особенно калий, натрий, фосфор, железо, медь, цинк (20-25 %), аскорбиновая кислота (20-25 %) и др. Именно по-этому отвары после варки очищенных овощей используют для приготовления супов и соусов.

Потери большинства питательных веществ при варке напару и припускании значительно меньше (1-3 %), за исключением термолабильных веществ, потери которых увеличиваются, как правило, с усложнением технологии (протираание сырых и отварных продуктов, тушение).

Крупы и бобовые, в отличие от овощей и плодов, содержат мало влаги (10-14%) и много труднорастворимых полисахаридов и белков, поэтому для доведения их до готовности требуется больше времени. При варке они поглощают жидкость за счет набухания белка и крахмала, что приводит к увеличению массы готовых блюд в 2-3 раза. Одновременно за счет частичного растворения и клейстеризации крахмала повышается вязкость блюда. Несмотря на увеличение массы, наблюдаются

небольшие потери сухих веществ. Вместе с тем значительно улучшается перевариваемость белков и крахмала. При изготовлении из отваренных круп котлет и запеканок возрастают потери витаминов. При хранении остывших каш и других богатых крахмалом кулинарных изделий выпрессовывается влага, что приводит к уплотнению консистенции и увеличению жесткости - черствению. Рассыпчатые каши черствеют быстрее вязких и жидких. При разогревании консистенция каш обычно восстанавливается.

Мясные продукты при варке и жарке в результате уплотнения белков, плавления жира и перехода в окружающую среду влаги и растворимых веществ теряют 30-40 % массы. Наименьшие потери свойственны панированным изделиям из котлетной массы, так как выпрессованная белками влага удерживается наполнителем (хлебом) и слой панировки препятствует испарению влаги с обжариваемой поверхности. Общие потери белка колеблются от 2 до 7.%.

Нагрев вызывает вытапливание жира. Кроме того, снижается пищевая ценность жира в продукте из-за распада жирных кислот. Особенно важны потери 20-40 % биологически ценных линолевой и арахидоновой кислот.

При варке мяса до 40 % жира переходит в бульон, часть его эмульгирует, расщепляется и подвергается окислению. С увеличением продолжительности варки и при сильном кипении, особенно при добавлении поваренной соли и органических кислот, усиливаются эмульгирование жира и его распад, бульон становится мутным и приобретает салостый привкус.

Жир, как содержащийся в мясных продуктах, так и используемый на кулинарные цели, при жарке изменяет свои свойства. Быстрое выделение влаги вызывает разбрызгивание жира и его частичный распад. Общие потери жира меньше у панированных изделий, так как при этом выделение жира из продуктов задерживается, снижается разбрызгивание используемого жира и увеличивается его поглощение. При жарке во фритюре в используемом жире под влиянием высокой температуры и продолжительного нагрева могут происходить глубокие химические изменения (гидролиз, окисление, полимеризация) и накапливаться вредные соединения, придающие жиру неприятный запах и прогорклый вкус. Для предупреждения их накопления применяют специальные, так называемые

фритюрные, жиры, устойчивые к высокой температуре, и ограничивают время их использования.

При варке мясных продуктов в бульон вместе с влагой переходит часть растворимых в ней экстрактивных веществ (аминокислоты, пурины, креатин, сахара и др.), минеральных элементов и витаминов. Их количество и состав в бульоне неодинаковы и зависят от того, какие части туши используются при приготовлении бульонов. Это также определяет специфичность аромата и вкуса разных бульонов. Количество перешедших в бульон растворимых веществ повышается при измельчении мяса, увеличении количества воды и продолжительности варки. Поэтому для приготовления отварного мяса или крепкого бульона соотношение мяса и воды рекомендуют соответственно 1:1 или 1:5. По сравнению с варкой в кипящем бульоне снижение температуры до 90 °С после закипания на 20 % уменьшает потери растворимых веществ. На 10-15 % выше потери экстрактивных веществ при варке мяса куском 0,5 кг, нежели 1,5-2 кг. В припущенном мясе больше экстрактивных веществ, чем в отварном, еще выше их сохранность при жарке. Максимальные потери минеральных веществ происходят при варке и составляют 25-60 %.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ КУЛИНАРИИ

Как уже указывалось, диетические блюда готовятся по правилам традиционной технологии. Однако в зависимости от характера заболевания к выбору продуктов и способам их приготовления выдвигаются специальные требования. Для диетических блюд особое значение приобретают такие качества, как доброкачественность, высокие органолептические достоинства (внешний вид, цвет, аромат, вкус, консистенция) продуктов, которые влияют на усвояемость, а также полезность с точки зрения пищевой ценности, химического состава, возможного лечебного эффекта (наличие компонентов, оказывающих благоприятное влияние на заболевание, обеспечение химического щажения) и физических свойств, определяющих доступность для пищеварения и степень механического раздражения или щажения.

В ассортименте диетической продукции преобладают отварные блюда. В тех диетах, в которых допускаются жареные блюда, жарку производят на растительном или топленом масле. Сливочное масло кладут в готовые блюда.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и некоторых других большое значение имеет регулирование механически раздражающего действия пищи. В одних диетах (особенно при острых заболеваниях желудка и кишечника) соблюдается принцип механического щажения, в других (запоры, ожирение) - лечебный эффект оказывает механическое стимулирование деятельности органов пищеварения. Интенсивность механического воздействия пищи определяется ее консистенцией и количеством. В свою очередь, консистенция зависит от физических свойств продуктов и способов кулинарной обработки (степень измельчения, характер нагрева), изменяющих структурно-механические свойства пищи. Поэтому с целью механического щажения используют овощи, фрукты и ягоды, крупы с низким содержанием клеточных оболочек, мясо молодых животных, птицы, кролика, части говяжьей туши, имеющие относительно мало соединительно-тканых белков (вырезка, толстый и тонкий края и т. п.).

С помощью специального инвентаря и оборудования продукты подвергают разной степени измельчения. Для приготовления супов-пюре и других пюрированных блюд отварные продукты несколько раз протирают через частое волосяное сито или измельчают с помощью миксера. Для создания пышной консистенции и облегчения переваривания измельченные массы интенсивно перемешивают, вводя предварительно взбитые яичные белки (пудинги, суфле).

Слизистые отвары из круп (рис, овсяная, ячневая, перловая) применяют при назначении строгих, механически щадящих диет. Такие отвары получают при длительном разваривании (3-4 ч) крупы (соотношение 1:10) и процеживании (bei протирания) через частое сито. При этом в отвар при варке риса переходит 98 % сухих веществ, других круп - около 90 %. Целесообразно использовать вместо крупы соответствующую муку, выпускаемую промышленностью для детского и диетического питания.

Используемый в диетпитании принцип химического щажения также реализуется путем подбора продуктов и специальных кулинарных приемов. С целью

химического щажения желудочно-кишечного тракта из рациона исключают продукты, обладающие Сильным сокогонным действием (см. раздел «Питание при заболеваниях желудка»). Супы и соусы готовят из крупяных и некрепких овощных отваров. Пшеничную муку для соусов подсушивают; не рекомендуется использовать жирную пассеровку, при которой образуются продукты распада жира, оказывающие раздражающее действие на органы пищеварения и почки. Вместо пассерования ароматические овощи припускают с добавлением масла, а томаты кратковременно проваривают. Репчатый лук для удаления раздражающих веществ предварительно бланшируют.

Основным приемом приготовления диетических блюд, как уже указывалось, является варка. Мясные и рыбные продукты для уменьшения экстрактивных веществ варят в воде при слабом кипении длительное время: мясо массой около 1,5 кг 2-3 ч, рыбу 30-40 мин. Идентичные потери экстрактивных веществ (40-65 %) достигаются путем бланширования в кипящей воде (соотношение воды и продукта 3:1) нарезанных кусков массой около 100 г и толщиной 2-3,5 см. Порционные куски охлажденного мяса бланшируют 10 мин, размороженного 5 мин, рыбы 3-5 мин. Затем полу-фабрикаты доводят до готовности в течение 15 мин варкой на пару, либо тушат в молочном соусе, либо используют для приготовления рубленых изделий: паровых биточков, тефтелей, суфле.

Потери экстрактивных веществ при варке рубленых изделий с наполнителями (хлеб, рис, овощи) значительно ниже. При заболеваниях, связанных с нарушением пуринового обмена (подагра, мочекаменная болезнь и др.), ограничивают количество продуктов с относительно высоким содержанием нуклеиновых кислот (дрожжи, мясные и рыбные бульоны, мясо молодых животных, печень, сердце, почки, рыба, особенно мелкие виды). Уменьшение (на 30-50%) содержания пуриновых оснований осуществляется теми же приемами, которые применяют и для снижения содержания азотистых экстрактивных веществ.

Для уменьшения потребления усвояемых углеводов (сахара и крахмала), например, при сахарном диабете, ожирении, из рациона исключают богатые углеводами кулинарные изделия (мучные, кондитерские и т. п.). В рубленых мясных и рыбных блюдах вместо пшеничного хлеба в качестве наполнителя используют

творог, овощные пюре. Овощи, богатые сахарами (свекла, морковь, репа, брюква), предварительно вымачивают или отваривают в нарезанном виде сахар заменяют другими подслащивающими веществами.

Химическое щажение во многих диетах предусматривает ограничение потребления поваренной соли вплоть до исключения ее добавления в блюда. Для маскирования вкуса в бессолевой диете в меню включают кислые и сладкие соусы, блюда заправляют сметаной, добавляют заменители поваренной соли (см. раздел «Вкусовые продукты»). При необходимости увеличить содержание в диете белка готовят высокобелковые блюда и кулинарные изделия с белковыми продуктами молока (сухое обезжиренное молоко, пресный творог), сои (соевое молоко, изолят соевого белка). Для обеспечения необходимого количества пищевых волокон во многих диетах используют блюда, в состав которых включены продукты с относительно большим количеством клетчатки и гемицеллюлозы (зерновые), пектина и лигнина (овощи, фрукты, ягоды, орехи). Это позволяет усилить определенные лечебные свойства рациона питания и более целенаправленно использовать его, например, для стимуляции желчевыделения, двигательной функции кишечника, устранения запоров, усиления выведения холестерина и различных вредных веществ, а также уменьшения явлений дисбактериоза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Холодные закуски и блюда

Разнообразные по внешнему виду и вкусу холодные блюда и закуски, используемые в начале приема пищи, способствуют повышению аппетита, улучшению переваримости пищи организмом, дополняют пищевую ценность рационов. Холодная закуска сама по себе может быть основным блюдом на завтрак или ужин (например, овощное рагу, икра, овощи фаршированные и др.), только порция при этом увеличивается. По возможности часть продуктов в закусках и холодных блюдах необходимо использовать в сыром виде (некоторые овощи,

зелень).

Немаловажное значение имеет внешний вид поданного блюда. Его украшают веточками свежей зелени, яркоокрашенными овощами или вареным яйцом, которые нарезают карбовочным (с волнистым или зубчатым лезвием) ножом, тонкими ломтиками мяса или рыбы.

По видам сырья и способу приготовления различают бутерброды, салаты из сырых и отварных овощей, закуски и блюда из рыбы и нерыбных продуктов моря, мяса, птицы, творога и др.

Холодная и тепловая обработка продуктов, входящих в рецептуру перечисленных блюд, в основном такая же, как для горячих, однако холодные блюда требуют еще более тщательного соблюдения санитарных требований при их приготовлении, хранении и использовании. Особенно это касается продуктов, вводимых в блюда без тепловой обработки.

Бутерброды

Бутерброды не используют при острых заболеваниях органов пищеварения и резком обострении хронических заболеваний этих органов, в первые дни после острого инфаркта миокарда, после многих хирургических операций и т. д. При возникновении возможности включения бутербродов в диету по состоянию здоровья их сначала готовят на черстве или подсушенном пшеничном хлебе. При других заболеваниях бутерброды являются нормальной составной частью питания.

Хлеб или батон для бутербродов нарезают на ломтики длиной 10-12 см, толщиной 1-1,5 см (масса 15-30 г). Масло нарезают тонкими кусочками различной формы, так, чтобы они закрывали большую часть ломтика хлеба или булки, покрывая тонкими ломтиками продуктов: нежирной вареной ветчиной (1-2 кусочка), колбасой («Докторской» или «Диабетической»), сыром и др. Бутерброды готовят также с протертыми массами (пастами): колбасу, ветчину, отварную рыбу, кальмаров и др. пропускают через мясорубку и взбивают со сливочным маслом; с сырным, селедочным маслом; с паштетами из сельди и т. п.

Продукты, предназначенные для бутербродов, подготавливают не ранее чем за

30 мин до использования и хранят на холоде. Сами бутерброды нужно делать незадолго до подачи на стол, хранить их прикрытыми (чтобы не обветрились) также не более 30 мин.

Масляные смеси и протертые массы для бутербродов

Масло селёдочное

Масло сливочное - 20, сельдь очищенная - 20.

Сельдь выпотрошить, промыть холодной водой и выдержать 3-4 ч в холодной кипяченой воде или в молоке, наполовину разбавленном холодной кипяченой водой. После этого снять кожу, освободить от костей и филе, дважды пропустить через мясорубку с мелкой (паштетной) решеткой, протереть через волосяное сито. Смешать с размягченным сливочным маслом, хорошо выбить. Массу завернуть в целлофан, придать форму колбаски и охладить, после чего нарезать кружочками и подать.

Масляная смесь с бананами

Масло сливочное — 20, мякоть бананов — 20.

Мягкие бананы очистить от кожицы и тщательно растереть. Подготовленное сливочное масло взбить и добавить понемногу банановую массу. Смесь охладить и использовать для приготовления сладких бутербродов.

Масло селёдочное с овощами

Масло сливочное — 20, сельдь вымоченная — 20, огурцы (или помидоры) — 30.

Сельдь вымочить и измельчить, как указано в предыдущем рецепте. Огурцы (или помидоры) натереть на терке (отделившийся сок слить), смешать с протертой сельдью и размягченным маслом.

Масло селёдочное с зеленым луком

Масло сливочное - 20, сельдь вымоченная - 20, лук зеленый - 15.

Сельдь вымочить и измельчить (см. раздел «Масло селедочное»). Лук зеленый очень мелко нарезать. Смешать протертую сельдь, размягченное масло и лук. Подать на ломтиках хлеба или в виде небольшого батона.

Творожная масса с зеленым луком

Творог — 50, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука или лука-резанца, 1 столовая ложка сметаны или кефира.

Творог растереть, добавить мелко нарубленный зеленый лук или лук-резанец, предварительно промытые холодной водой и высушенные полотенцем. Творог размягчить кефиром или сметаной.

Масляная смесь с луком и зеленью

Масло сливочное - 20, 1 столовая ложка измельченной зелени, $\frac{1}{3}$ маленькой луковицы, сок лимона — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Нарубить или мелко нарезать лук и зелень: петрушку, укроп, кинзу, базилик, эстрагон. Масло размягчить и взбить, добавить измельченную зелень и лимонный сок. Все тщательно растереть и охладить.

Масляная смесь с морковью и свеклой

Масло сливочное - 20, морковь - 10, свекла - 10, сок лимона - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Морковь и свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, пропустить через мясорубку, перемешать со взбитым маслом, лимонным соком и охладить.

Масляная смесь с помидорами, морковью и зеленью

Масло сливочное - 20, помидоры - 15, морковь - 10, зелень сельдерея и петрушки, сок лимона - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Овощи протереть до пюреобразной консистенции, добавить сок лимона и тщательно перемешать со взбитым маслом.

Масса из моркови с сельдереем, хреном и орехами

Морковь - 20, сельдерей - 10, хрен - 10, толченые орехи - 2 чайные ложки, растительное масло - 1 чайная ложка, соль.

Сырые морковь, сельдерей и хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Посолить по вкусу, добавить толченые орехи, растительное масло и хорошо перемешать.

Масса из свеклы с чесноком

Свекла - 50, чеснок - 2 зубчика, растительное масло - 1 чайная ложка, соль.

Растолочь чеснок, на крупной терке натереть вареную свеклу. Все перемешать, сдобрив подсолнечным маслом и посолив по вкусу.

Масса из соевого творога с огурцом, чесноком, зеленью

Соевый творог - 50, растопленное сливочное или соевое масло - 1 столовая ложка, чеснок - 1 зубчик, соленые огурцы - 30, несколько листиков кинзы или базилика, перец и соль по вкусу.

Чеснок, огурец, зелень мелко порубить, соединить с творогом и маслом, посолить, поперчить. Все хорошо перемешать.

Масляная смесь с сыром и морковью

Масло сливочное - 15, тертый сыр - 25, морковь небольшого размера - 1 шт.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке. Сыр пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом и морковью. Массу взбить.

Масляная смесь с сыром, свежими огурцами и укропом

Масло сливочное - 15, тертый сыр - 20, свежий огурец - $\frac{1}{2}$ шт., рубленая зелень укропа - 1 чайная ложка, сметана - 1 чайная ложка, соль.

Натертые на крупной терке огурцы смешать с другими продуктами. Взбить массу, а затем украсить веточкой укропа.

Творожная масса с тыквой, черносливом и медом

Творог - 40, тыква - 20, мелко измельченный чернослив - 1 столовая ложка, мед - 1 чайная ложка.

Творог протереть через сито. Тыкву натереть на мелкой терке. Подготовленные компоненты смешать, добавить мелко измельченный чернослив, мед. Массу тщательно перемешать.

Масляная смесь с укропом и сыром

Масло сливочное - 20, тертый сыр - 30, рубленая зелень укропа - 5.

Растираемое сливочное масло смешать с сыром и укропом, а затем массу взбить.

Масляная смесь с чесноком и зеленью

Масло сливочное - 20, чеснок - 1 зубок, зелень укропа или петрушки - 5, сок лимона - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Мягкое сливочное масло перемешать с размельченным чесноком, мелко нарубленной зеленью и соком лимона.

Масляная смесь с сыром и морковью

Масло сливочное - 15, тертый сыр - 25, морковь небольшого размера - 1 шт.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке. Сыр пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом и морковью. Массу взбить.

Масляная смесь с сыром, свежими огурцами и укропом

Масло сливочное - 15, тертый сыр - 20, свежий огурец - $\frac{1}{2}$ шт., рубленая зелень укропа - 1 чайная ложка, сметана - 1 чайная ложка, соль.

Натертые на крупной терке огурцы смешать с другими продуктами. Взбить массу, а затем украсить веточкой укропа.

Творожная масса с тыквой, черносливом и медом

Творог - 40, тыква - 20, мелко измельченный чернослив - 1 столовая ложка, мед - 1 чайная ложка.

Творог протереть через сито. Тыкву натереть на мелкой терке. Подготовленные компоненты смешать, добавить мелко измельченный чернослив, мед. Массу тщательно перемешать.

Масляная смесь с укропом и сыром

Масло сливочное - 20, тертый сыр - 30, рубленая зелень укропа - 5.

Растираемое сливочное масло смешать с сыром и укропом, а затем массу взбить.

Масляная смесь с чесноком и зеленью

Масло сливочное - 20, чеснок - 1 зубок, зелень укропа или петрушки - 5, сок лимона - $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Мягкое сливочное масло перемешать с размельченным чесноком, мелко нарубленной зеленью и соком лимона.

Морковь с курагой или черносливом

Морковь - 60, курага или чернослив - 20, сметана - 20, сахар - 2.

Курагу (или чернослив) хорошо промыть и залить холодной кипяченой водой, оставив для набухания на 2-3 ч. После этого вынуть косточки, плоды

нарезать тонкой соломкой, смешать с натертой морковью, заправить сахаром и сметаной.

Салат из моркови, кураги и лимона

Морковь - 80, курага - 40, лимон - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 20, зелень петрушки - 5, сахар - 3.

Сырую очищенную морковь натереть на терке с крупными отверстиями или мелко шинковать. Курагу перебрать, промыть, измельчить и соединить с морковью. Половину лимона мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Продукты заправить сметаной и сахаром, сложить в салатник, украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Салат из тыквы и яблок

Тыква - 40, яблоки - 30, изюм - 10, сахар - 5, корица - 1, сметана - 20.

Тыкву и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Изюм промыть, на несколько минут залить кипятком, отцедить, немного обсушить, разложив тонким слоем на тарелке, затем соединить с натертыми тыквой и яблоками. Заправить корицей, сахаром, сметаной. При ожирении и сахарном диабете сахар не добавлять.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

Помидоры свежие - 60, огурцы свежие - 50, яблоки - 50, сметана - 20 или растительное масло - 10, зелень укропа - 5, зелень петрушки - 5, сахар - 3, салат-латук - 10.

Яблоки, очистить от кожуры, удалить сердцевину, огурцы нарезать тонкими брусочками, помидоры - небольшими дольками, салат шинковать. Часть яблок и помидоров оставить для оформления салата. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, сахар, соль и осторожно перемешать. Сметану можно заменить растительным маслом с уксусом. Салат уложить в салатник горкой, сверху посыпать рубленым укропом и украсить кусочками яблок, помидоров и веточками петрушки или сельдерея.

Салат из свежих огурцов, редиса и зелени

Огурцы свежие - 75, редис - 30, салат лиственный - 20, сметана - 20 или растительное масло - 10, сахар - 3, лук зеленый - 15, зелень петрушки - 5, зелень укропа - 5.

Огурцы и редис вымыть, листья салата и зеленый лук перебрать и промыть в большом количестве холодной воды. Подготовленные огурцы, редис, салат и лук нашинковать, а затем все смешать и заправить сметаной, сахаром, солью, раствором лимонной кислоты или винным уксусом (вместо сметаны салат можно полить растительным маслом). Салат уложить в салатник горкой, посыпать измельченным укропом и украсить веточками зелени.

Салат лиственный со сметаной и яйцом

Салат лиственный - 100, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 20, сахар - 3, сок лимона - 5, зелень укропа, зелень петрушки - 5.

Листья салата тщательно перебрать, промыть 2-3 раза в холодной кипяченой воде, нарезать крупной лапшой, сложить в миску, сбрызнуть раствором лимонной кислоты или винным уксусом, добавить соль (кроме диет при остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы), сахар и перемешать. Переложить в салатник, полить сметаной, смешанной с мелко нарезанными яйцами, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свежей капусты и яблок

Капуста - 60, яблоки - 60, салат лиственный - 15, сахар - 5, сметана - 20, сок лимона - 5.

Капусту нашинковать соломкой, посолить (кроме диет при остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы), сбрызнуть раствором лимонной кислоты и слегка перетереть руками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать мелкими брусочками, предварительно удалив сердцевину (часть яблок оставить для украшения салата), затем смешать с капустой и заправить сахаром и сметаной (половиной нормы). Салат уложить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной и украсить кусочками яблок и нашинкованным салатом. В салат можно добавить тертую сырую морковь.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Перец болгарский - 60, лук зеленый - 20, салат - 15, зелень петрушки - 5, помидоры - 60, растительное масло - 15.

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи перемешать, заправить растительным маслом и солью.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью; луком и сметаной

Перец болгарский - 50, салат - 10, зеленый лук - 20, зелень петрушки - 5, яблоки - 50, сметана - 30, сахар - 5.

Перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной, заправить сахаром (кроме диет при ожирении и сахарном диабете), солью.

Салат из свеклы и яблок

Свекла - 80, яблоки - 60, сметана - 20, петрушка - 5, сахар 3, кислота лимонная - 5.

Свеклу отварить или испечь в кожуре. Готовую свеклу и яблоки очистить, нашинковать соломкой, заправить сахаром, раствором лимонной кислоты, сметаной (половиной нормы) и перемешать. Салат сложить в салатник и залить оставшейся сметаной. Украсить ломтиками свеклы, яблок и веточками зелени. В салат можно добавить черную емородину, клюкву, изюм и лимон. Красную свеклу можно заменить сахарной, которую рекомендуется только печь.

Салат с морской капустой

Капуста морская - 75, яблоки - 20, огурцы свежие - 30, лук зеленый - 20, масло растительное - 20.

Отварную капусту (см. раздел «Блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов»)

залить маринадом, закипятить и выдержать 8-10 ч. Жидкость слить, капусту соединить с мелко нарезанными свежими огурцами, яблоками, зеленым луком, заправить маслом.

Салаты и винегреты из отварных овощей

Очищенные овощи нарезают ломтиками или кубиками и припускают с небольшим количеством воды (20 % к массе овощей) в кастрюле или сотейнике с плотно закрытой крышкой; или варят на пару (в кастрюле с сетчатым вкладышем). Для сохранения окраски свеклы в конце припускания добавляют виноградный уксус или 2 %-ный раствор лимонной кислоты. Свеклу также варят в кожице в течение 1 ч, затем ее погружают в холодную воду и выдерживают в ней в течение 30-60 мин

Корнеплоды очищают и нарезают соломкой, ломтиками или кубиками. В свекольные салаты вводят свежие яблоки, грецкие орехи, чеснок, в картофельные салаты - зеленый горошек, свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый лук, яблоки. Салаты готовят также с отварными мясом, рыбой, птицей, которые охлаждают, нарезают тонкими ломтиками или мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешивают, заправляют майонезом, растительным маслом, виноградным уксусом или 2 %-ным раствором лимонной кислоты. Солят с учетом соли, вводимой при варке овощей (0,8-1 г на порцию). При остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы, а также при ожирении салаты готовят без соли, при ожирении и сахарном диабете - без сахара.

Винегрет

Картофель - 30, свекла - 20, морковь - 20, капуста свежая - 20, горошек зеленый консервированный - 20, яблоки - 25, огурцы соленые или свежие - 30, зелень петрушки - 5, яйца - 1/2 шт., масло растительное - 10, сахар - 3, сметана - 20.

Картофель, морковь, свеклу (каждый вид овощей отдельно) отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки и огурцы очистить от кожицы и, удалив сердцевину из яблок, нарезать тонкими пластинками; свежую капусту вымыть в холодной воде и нашинковать. Подготовленные овощи положить

в миску, добавить консервированный зеленый горошек, а также соль, сахар, растительное масло и все хорошо перемешать. Вместо масла винегрет можно заправить сметаной или неострым майонезом, уложить горкой в салатник и украсить дольками вареного яйца и ломтиками лимона; сверху посыпать рубленой зеленью. При отсутствии противопоказаний в винегрет можно добавлять лук, соленые огурцы, маринованные грибы, а также клюкву и квашеную капусту.

Салат из квашеной капусты и свеклы

Капуста квашеная - 100, свекла - 40, масло растительное - 10, лук зеленый или репчатый - 10.

Свеклу отварить или испечь, очистить и нашинковать соломкой. Квашеную капусту отжать (кислую капусту промыть в холодной кипяченой воде), крупные куски мелко нарезать, смешать со свеклой, добавить измельченный зеленый или репчатый лук и заправить растительным маслом. Салат можно приготовить без свеклы, со свежими яблоками.

Салат из моркови и кураги

Морковь - 100, курага - 30, сметана - 1 столовая ложка.

Нарезанную морковь потушить с небольшим количеством воды под крышкой на слабом огне, затем остудить и смешать с размоченной курагой и сметаной.

Салат из свеклы, орехов и зелени

Свекла - 100, грецкие орехи - 15, сметана - 25, клюква - 5, зелень петрушки или укропа - 5.

Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой, добавить мелко нарубленные орехи, перемешать, выложить в салатник, полить сметаной, украсить клюквой и зеленью петрушки.

Салат из свеклы и творога

Свекла - 80, творог - 50, сметана - 20, зелень петрушки или укропа - 5.

Вареную свеклу нарезать кубиками, перемешать с творогом и сметаной, выложить горкой, посыпать зеленью.

Салат из свеклы, чернослива и риса

Свекла - 50, чернослив - 30, рис - 10, сметана - 30, зелени петрушки или укропа - 5.

Свеклу запечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать соломкой или ломтиками, добавить промытый в горячей воде, набухший и нарезанный чернослив, рассыпчатый охлажденный рис и сметану. Все перемешать, украсить листьями салата и посыпать зеленью.

Салаты из мяса, рыбы

Отварной картофель, очищенные свежие или соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками или ломтиками, отварные мясо, птицу или рыбу заправляют солью, майонезом или растительным маслом. Салаты укладывают горкой в салатник, сверху кладут ломтики мяса, рыбы или птицы, дольки отварного яйца. Украшают листьями салата, помидорами, огурцами. В салат можно ввести отварную морковь. При остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы и при ожирении соленые огурцы заменяют свежими, а салаты готовят без соли; при ожирении и сахарном диабете картофель заменяют морковью.

Смешанные салаты готовят из нескольких видов свежих и вареных овощей: отварного картофеля, корня сельдерея, петрушки, моркови, свежих огурцов, помидоров, редиса, перца зеленого (сладкого), зеленого лука, яблок и т. д., которые нарезают и заправляют обычным способом. Салаты можно использовать и как гарнир к основному продукту из мяса, птицы, грибов, рыбы и морепродуктов.

Салат с рыбой

Рыба (треска, судак и др.) - 100, картофель - 50, огурцы - 40, помидоры - 40, горошек зеленый - 10, салат лиственный - 10, яйца - 1/2 шт., масло растительное - 10, уксус - 5, зелень петрушки - 5.

Вареный очищенный картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать мелкими брусочками или ломтиками, добавить к ним вареный зеленый горошек и мелко

нашинкованный салат. Подготовленные продукты сложить в миску, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой или винным уксусом и растительным маслом. Затем в салат положить отварную, охлажденную и нарезанную на мелкие куски рыбу, слегка перемешать и уложить горкой в салатник, украсить дольками вареного яйца, ломтиками помидоров и веточками зелени.

Салат овощной с креветками

Креветки вареные очищенные -100, картофель - 20, лук зеленый - 20, зеленый горошек - 20, огурцы свежие - 20, яблоки - 20, масло растительное - 10.

Вареный картофель, огурцы, яблоки, лук мелко нарезать, добавить зеленый горошек, мясо отваренных и очищенных креветок, заправить салат растительным маслом, солью.

Салат овощной с кальмарами

Кальмары - 60, картофель - 20, лук зеленый - 20, салат зеленый - 20, зелень петрушки - 5, салатная заправка - 15.

Отваренные кальмары, картофель, лук и салат нарезать. Все продукты смешать, уложить в салатник и полить салатной заправкой (см. следующий рецепт), Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салатная заправка

Подсолнечное масло - 250, 3 %-ный уксус - 750, сахар - 50, соль - 20.

Все перемешать и использовать для заправки салатов.

Салат с мясом

Мясо отварное - 30, картофель - 20, огурцы свежие или соленые -15, яйца - $\frac{1}{4}$ шт. морковь вареная - 15, салатная заправка; или сметана – 20.

Все продукты нарезать мелкими кубиками, брусочками. или ломтиками (при заболеваниях почек и ожирении взять свежие огурцы). Уложить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, украсить зеленью, тонкими кружками огурца,

моркови. Для диет при ожирении и сахарном диабете не класть картофель.

Закуски и блюда из овощей

К закускам и блюдам из овощей относят фаршированные овощи, овощные пюре, овощи, тушенные в растительном масле, холодное овощное рагу и другие овощные блюда (технология некоторых из них описана в подразделе «Блюда из овощей»), а также овощную икру. При остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы и ожирении закуски и блюда из овощей готовят без соли, а при ожирении и сахарном диабете - без сахара.

Икра кабачковая

Кабачки - 100, лук репчатый - 20, лук зеленый - 8, помидоры - 45, масло растительное - 10, сахар - 2.

С кабачков снять кожицу (у очень молодых ее можно оставить), ополоснуть чистой водой, нарезать кружочками и под крышкой припустить в собственном соку до мягкости. Пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, протушить, положить измельченные кабачки и уварить до загустения (около 30 мин). Заправить солью и сахаром. Охладить и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Икра баклажанная

Баклажаны - 100, помидоры - 45, лук репчатый - 20, лук зеленый - 5, масло растительное - 10.

Баклажаны помыть, срезать плодоножки и целиком запечь в духовке до мягкости. Кожицу снять, баклажаны мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и спассеровать на масле, добавив измельченные помидоры без кожицы. Соединить с баклажанами и уварить до загустения (30 мин), после чего в зависимости от диеты заправить солью. Охлажденную икру посыпать нарезанным зеленым луком.

Овощная икра

Кабачки или баклажаны - 30, перец болгарский - 20, морковь - 15, лук репчатый - 20, помидоры - 30 или томатная паста - 15, масло растительное - 10.

Кабачки или баклажаны, перец сладкий очистить, помыть и нарезать, припустить на малом огне под крышкой до мягкости. Лук нарезать, морковь натереть на мелкой терке и спассеровать вместе на растительном масле. Добавить очищенные и нарезанные помидоры или томатную пасту, припущенные овощи и все уварить, помешивая, в течение 30 мин. Готовую икру дополнительно размять вилкой. Заправить солью, подать к столу охлажденной.

Свекла со сметаной

Свекла - 90, сметана - 10, лимонная кислота - 5, сахар - 3, зелень укропа - 5.

Свеклу сварить в кожице, охладить, затем очистить. Натереть на мелкой терке, заправить лимонной кислотой и сахаром. При подаче посыпать измельченным укропом, сверху положить сметану.

Кабачки в овощном соусе

Кабачки - 150, помидоры - 60, салат лиственный - 10, зелень петрушки - 10, зелень укропа - 5, масло растительное - 10, лук зеленый - 25, мука - 10, сахар - 3.

Кабачки очистить от кожицы. Ранние нарезать кружками, поздние - дольками, предварительно удалив сердцевину, (Нарезанные кабачки запанировать в муке и обжарить в масле (1/2 нормы). Зеленый лук нашинковать, слегка спассеровать в оставшемся масле и добавить к нему нарезанные листья салата, зелень петрушки, помидоры небольшими дольками, всё тушить 10 мин. Листья салата можно заменить молодой ботвой свеклы. Полученный соус заправить солью и сахаром. Подавать кабачки в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

Голубцы овощные

Капуста белокочанная - 100, морковь - 50, белые корни - 20, лук репчатый - 20, масло

растительное - 10, помидоры - 50 (или томатная паста - 15), зелень петрушки - 5, сахар - 3, уксус - 5, лавровый лист.

Мелконарубленный лук слегка поджарить на масле, добавить к нему нашинкованные или нарезанные мелкими кубиками морковь и белые коренья, лавровый лист и, накрыв крышкой, тушить до полуготовности. Затем положить помидоры, нарезанные небольшими дольками, нашинкованную зелень и тушить еще 5—10 мин, после чего заправить солью сахаром и уксусом. Листья капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности и срезать с них утолщенные стебли. Приготовленные овощи положить на капустные листья, завернуть в виде рулетов или конвертов и сложить в глубокую посуду (сотейник). Залить отваром, полученным при варке капусты, и поставить в духовку на 30-40 мин, после чего охладить. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки. В фарш можно добавить цветную капусту или кабачки.

Овощное рагу

Масло растительное - 10, морковь - 40, белые коренья - 20, лук репчатый - 20, капуста белокочанная - 50, кабачки - 40, помидоры - 50 (или томатная паста - 15), баклажаны - 40, сахар - 5, зелень петрушки или укропа - 5.

Лук, морковь и белые коренья нарезать дольками и слегка обжарить в масле ($1/2$ нормы). Затем добавить нарезанные и обжаренные кабачки, баклажаны, помидоры, а также капусту, нарезанную небольшими квадратами и отваренную в подсоленной воде. Овощи перемешать, влить 2-3 ложки отвара, полученного при варке капусты, и тушить до готовности. Заправить их солью, сахаром, лимонной кислотой и охладить. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Перец, фаршированный овощами

Перец болгарский - 150, лук репчатый - 20, морковь - 60, белые коренья - 20, масло растительное - 20, помидоры - 75, лук зеленый - 10, зелень петрушки или укропа - 5, лавровый лист.

Перец очистить от семян и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Приготовить фарш: лук, морковь, белые коренья нарезать кубиками и стушить в растительном масле, добавить нарезанные небольшими дольками помидоры, рубленый зеленый лук и зелень петрушки или укропа, лавровый лист, соль, выдержать на слабом огне еще 10-15 мин. Фаршированный перец сложить в сотейник, положить сверху оставшиеся овощи и тушить в духовке 15-20 мин. Подать охлажденным вместе с соусом, в котором перец тушился.

Закуски и блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов

Закуски и блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов готовят из рыбной гастрономии (икры, сельди), отварной или жареной рыбы нежирных сортов, нерыбных морепродуктов (кальмаров и др.). Сельдь подают натуральной, с гарниром, Рубленой, в виде селедочного масла. Для приготовления этих блюд нежирную сельдь очищают, разделяют на филе, которое вымачивают в охлажденной кипяченой воде 2-4 ч. Приемы холодной и тепловой обработки рыбы и нерыбных морепродуктов даны в разделе «Блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов». Подготовленную рыбу и морепродукты подают с гарниром, под майонезом, маринадом, заливной и др.

Сельдь с гарниром

Сельдь - 50, морковь, свекла, картофель - по 30, масло растительное - 15.

Сельдь выпотрошить, выдержать в холодной кипяченой воде 2-4 ч, после чего обсушить салфеткой, снять кожу, нарезать поперек на кусочки, уложить в селедочницу или на плоскую тарелку, полить растительным маслом. Вокруг расположить нарезанные кубиками отварные овощи, заправленные маслом или салатной заправкой.

Форшмак из сельди

Сельдь - 50, масло растительное - 5, хлеб пшеничный - 8, молоко - 7, лук репчатый - 12, яблоки - 15, уксус - 3.

Филе сельди вымочить в холодной кипяченой воде 2-3 ч, обсушить салфеткой, вынуть кости и вместе с предварительно замоченным в воде или молоке хлебом (жидкость отжать), очищенными яблоками и слегка пассерованным луком пропустить через мясорубку с паштетной решеткой. Массу заправить растительным маслом, уксусом, выбить лопаткой, сформовать на тарелке или селедочнице, сверху посыпать натертым желтком или посеченным зеленым луком.

Рыба отварная с гарниром

Рыба свежая - 100, картофель - 20, морковь - 20, свекла - 20, зеленый горошек - 20, зелень петрушки - 5, масло растительное или салатная заправка - 10.

Рыбу нарезать порциями, припустить в небольшом количестве воды, охладить в отваре, затем обсушить и подать с отварными овощами, нарезанными мелкими кубиками или соломкой, полив маслом или салатной заправкой.

Рыба в прозрачном маринаде

Рыба свежая - 100, морковь - 35, лук репчатый - 15, масло растительное - 15, сахар - 10.

Рыбу очистить, помыть, порезать на порции и обжарить, не допуская образования грубой корочки. Приготовить маринад, для чего из рыбных пищевых отходов (плавники, хвост, голова) сварить бульон, положить в него лук, морковь, корень петрушки и проварить. В конце варки добавить лавровый лист, уксус, соль, сахар. Рыбу положить в стеклянную или фаянсовую посуду, залить теплым маринадом, охладить.

Рыба в красном маринаде

Рыба свежая - 100, морковь - 35, лук репчатый - 15, белые коренья - 10, томатная паста - 10, масло растительное - 15, сахар - 10.

Рыбу выпотрошить, очистить, промыть, нарезать на порции и обжарить, не допуская образования грубой корочки. Морковь, лук, белые коренья нашинковать, спассеровать с маслом и томатной пастой. Влить немного воды, добавить уксус, лавровый лист, соль, сахар (в зависимости от заболевания), обжаренную рыбу и все прокипятить в течение 10-15 мин. Охладить, не вынимая из маринада. Подать к столу остывшей.

Рыба в овощном желе

Филе судака - 100, желатин - 3, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., лимон -10, зелень петрушки - 3, овощной отвар - 90.

Отвар из различных овощей (кроме свеклы) процедить и вскипятить, затем снять с огня, добавить в него заранее замоченный в холодной кипяченой воде желатин, размешать и дать ему раствориться. После этого процедить раствор через холщовую салфетку или марлю и посолить. Филе судака отварить в подсоленной воде со специями. Готовую рыбу вынуть из отвара, уложить в глубокую посуду, украсить сверху кусочками яйца, лимона, зеленью петрушки, осторожно залить полужестким желе и охладить.

Студень из судака

Филе судака - 75, лимон – $\frac{1}{4}$ шт., яйца — $\frac{1}{2}$., зелень петрушки - 4, салат - 10, бульон - 100, желатин - 3.

Филе судака (или другой рыбы) освободить от кожи и костей, нарезать на порции, отварить в небольшом количестве воды (припустить), охладить. Оставшийся бульон и бульон из рыбных отходов (кости, кожа, голова, плавники) соединить, процедить. Если он мутный, его можно осветлить, прокипятив с яичным белком. Желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде (30-40 мин), прогреть его в бульоне до растворения. На дно подготовленной посуды (формочки)

налить желе, положить ломтики лимона, крутого яйца и зелень. Вторично влить желе и охладить. Положить кусочки рыбы, влить оставшийся бульон и охладить в третий раз. Перед подачей формочку на несколько секунд погрузить в горячую воду, выложить студень на блюдо и украсить бордюром из листьев салата.

Фрикадельки рыбные в желе

Окунь или судак - 80, хлеб белый - 10, молоко - 15, яйца - 1/5 шт., салат - 10, петрушка - 2, желатин - 3, рыбный бульон или овощной отвар — 70.

Мякоть рыбы и замоченный в воде белый хлеб дважды пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить соль, молоко и все тщательно перемешать. Фарш разделить на 10-12 шариков, положить их в глубокую сковородку, залить водой и сварить. Готовые фрикадельки вынуть и ополоснуть холодной кипяченой водой. Из рыбных отходов сварить бульон, процедить, растворить в нем замоченный в кипяченой холодной воде желатин, вторично процедить через салфетку или марлю. Четвертую часть желе вылить в формочку, остудить. На застывшее желе положить листики петрушки, кружочек сваренного вкрутую яйца, а также фрикадельки и залить все оставшимся полужастывшим желе, дать хорошо застыть. Перед подачей формочку на несколько секунд опустить в теплую воду, фрикадельки выложить на тарелку и украсить зеленью.

При заболеваниях желудка, печени и желчевыводящих путей, а также при подагре фрикадельки готовить на овощном отваре.

Паштет рыбный

Рыба свежая - 50, морковь - 25, сливочное масло - 30, зелень - 2, лимон - 1/5 шт.

Филе рыбы с кожей припустить в воде. Морковь мелко нарезать или натереть, добавить масло и тушить до мягкости. Морковь и рыбу пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, взбить в пышную массу. Оформить паштет в виде батона и украсить зеленью, «розочкой» из масла, ломтиками лимона.

Щука фаршированная

Щука - 100, лук репчатый - 25, хлеб пшеничный белый - 15, сливочное масло - 10, яйца $\frac{1}{2}$ шт., свекла - 10, морковь - 15, лавровый лист.

Рыбу почистить, отрезав голову, выпотрошить, неразрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек. Из каждого куса вырезать мякоть, не повреждая кожу. Мякоть, пассерованный лук, белый хлеб, размоченный в воде, пропустить 2-3 раза через мясорубку; массу соединить со сливочным маслом, сырым яйцом, солью и хорошо выбить. Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука. Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой. Варить под крышкой на слабом огне 2-2,5 ч. Готовую рыбу охладить в отваре, разрезать на порции, полить томатным соусом (см. раздел «Соусы»), украсить зеленью. Можно подать без соуса, с подходящим овощным гарниром.

Кальмары с творогом и яйцом

Кальмары - 60, творог - 40, яйца – $\frac{1}{4}$ шт., сметана - 20, зелень - 5.

Кальмары отварить, пропустить через мясорубку, смешать с протертым пастеризованным творогом, мелко нарезанным яйцом. Заправить сметаной, положить горкой в тарелку, посыпать измельченной зеленью.

Кальмары с плавленым сыром

Кальмары - 60, сыр плавленый - 40, молочный соус - 30, огурцы свежие - 15.

Вареные кальмары дважды пропустить через мясорубку, смешать с растертым неострым сыром, молочным соусом, нарезанными мелкими кубиками огурцами, перемешать, выложить горкой на тарелку.

Креветки под овощным маринадом

Креветки - 100, морковь - 35, лук репчатый - 15, белые коренья - 10, томатная паста - 10, масло растительное - 15, сахар - 10.

Свежемороженые креветки варить в течение 7-8 мин с момента закипания воды, варено-мороженые - 3 мин. Охладить в отваре, очистить. Отварное мясо креветок сложить в посуду, залить маринадом (см. «Рыба в красном маринаде»).

Салат «Зимний»

Морская маринованная капуста - 70, порезанные кубиками соленые или маринованные огурцы или помидоры - 50, тертая редька - 50, яйца - ½ шт., лук репчатый - 50, майонез (сметана) - 15.

Порубить половинку яйца, все компоненты хорошо перемешать и заправить по вкусу майонезом или сметаной.

Закуски и блюда из мясных продуктов

Закуски и блюда из мясных продуктов готовят из мясной гастрономии, вареной колбасы, нежирной ветчины, отварной говядины, телятины, нежирной свинины, субпродуктов (печени, мозгов, языка).

Мясо, птицу и субпродукты отваривают так же, как для вторых блюд. Подают с овощными гарнирами. Заливное мясо, язык, мозги с мясным желе либо с овощным желе или на воде готовят так же, как заливные блюда из рыбы.

Отварные мясные продукты с гарниром

Кролик - 65, или курица - 70, или язык говяжий - 80, разные овощи для гарнира - 70, соус молочный - 20.

Мясные продукты (кролика, курицу или язык) сварить до готовности, охладить в отваре и подать с овощным гарниром. Для этого овощи (морковь, свеклу, картофель и др.) сварить, охладить, нарезать кубиками или натереть на терке и заправить молочным соусом.

Отварная говядина в овощном желе

Говядина отварная - 100, желатин - 3, лимон - 1/10 шт., яйца - 1/4 шт., зелень - 5, овощной отвар (из любых овощей, кроме свеклы) - 80.

В горячем овощном отваре растворить желатин, предварительно замоченный в холодной кипяченой воде. Полученный раствор процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и поставить на холод. Слегка остывшее желе налить тонким слоем на дно подготовленной посуды и охладить. Ломтики вареной говядины положить на застывшее желе, украсить кружками лимона, сваренного вкрутую яйца, листиками зелени. Блюдо залить оставшимся желе и охладить. Так же готовят заливные блюда из кур, телятины.

Язык отварной в желе

Язык говяжий - 120, бульон - 80, желатин - 2.

Язык тщательно промыть, ошпарить кипятком, поскоблить ножом и снова обмыть. Сварить до мягкости (3-4 ч). Горячий язык облить холодной водой и сразу же снять кожицу, охладить в бульоне. Нарезать ломтиками, разложить в формочки и залить желе, приготовленным на бульоне, в котором варился язык, дать застыть. Блюдо можно украсить зеленью, зеленым горошком, нарезанной звездочками морковью, разложив их в формочки перед тем, как залить желе.

Мясной сырок

Говядина или телятина отварные - 130, сливочное масло - 20; рис - 25.

Мясо отварное три раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Из риса сварить вязкую кашу протереть ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешать с размягченным маслом, взбить, придать форму батона или пирамидки, сделать ножом или вилкой узор на поверхности и охладить. Вместо вязкой рисовой каши можно взять густой молочный соус (см. раздел «Соусы»). В мясной сырок можно добавить неострый сыр, натертый на мелкой терке.

Заливные мясные фрикадельки

Говядина - 75, хлеб белый пшеничный - 18, молоко - 22, растительное масло - 15, яйца – 1/3шт., зелень петрушки - 5, желатин - 4.

Зачищенное и промытое мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить замоченный в молоке хлеб и еще раз провернуть. В полученную массу добавить растительное масло, яйцо и хорошо выбить лопаткой. Разделать массу на фрикадельки и сварить на пару. Приготовить желе, для чего на медленном огне сварить бульон или овощной отвар (в зависимости от диеты), процедить, добавить заранее (за 30-40 мин) замоченный желатин, довести до кипения и снова процедить. В неглубокую форму или мисочку налить немного остывшей (до 30 °С) жидкости, поставить в холодильник и дать застыть. На поверхности желе разложить фрикадельки, украсить листиками петрушки и осторожно влить остальной бульон. Когда фрикадельки застынут в желе, формочку опустить на несколько секунд в теплую воду и выложить заливное на тарелку.

Печеночный паштет

Печень говяжья - 75, морковь - 5, лук репчатый - 10, масло сливочное - 8.

Говяжьё печень вместе с бланшированным луком, морковью припустить до готовности, охладить, пропустить 2-3 раза через мясорубку, посолить, добавить размягченное масло и взбить. Массе придать форму батона, смазать растопленным маслом и охладить. При подаче батон нарезать на ломтики, посыпать измельченным яйцом.

Паштет в тесте

Свинина нежирная - 30, печень - 70, масло сливочное - 10, лук репчатый - 20, мука пшеничная - 30, масло сливочное для теста - 8, сметана - 15, сахар - 3, яйца - 1/3 шт., мускатный орех.

Свинину и печень нарезать кусочками, положить в неглубокую кастрюлю,

добавить лук и припустить до готовности. Пропустить 2-3 раза через мясорубку, добавить щепотку мускатного ореха, размягченное масло и хорошо перемешать. Из муки, сметаны, яйца, масла и сахара замесить тесто, дать ему 15 мин полежать в холоде, после чего тонко раскатать, выложить тестом паштетную продолговатую форму и уложить приготовленную массу. Сверху закрыть тестом, смазать поверхность яйцом и выпекать в течение 30 мин. Паштет охладить, вынуть из формы, нарезать поперек ломтиками.

Студень

Ножки говяжьи опаливают, промывают и замачивают в холодной воде на 2 ч. Затем разрубленные кости заливают холодной водой (2 л на 1 кг) и варят при слабом кипении 6-8 ч, снимая жир и пену. За час до окончания варки кладут коренья. Сваренные ножки вынимают из бульона, отделяют мясо от костей, мелко рубят его или пропускают через мясорубку. Мясо кладут в процеженный бульон, солят, варят 20 мин, разливают в ошпаренные противни и охлаждают.

Супы

Супы состоят из жидкой и плотной частей (гарнира); в качестве жидкой основы супов используют бульоны (костный, мясокостный, рыбный и др.), отвары из овощей, фруктов и ягод, круп, макаронных изделий, молоко, кисломолочные продукты, квас. Благодаря вкусовым и экстрактивным веществам, содержащимся в жидкой части, супы возбуждают аппетит. В гарнир входят: мясо, рыба, изделия из них, овощи, фрукты и ягоды, крупы, макароны и другие продукты. По температуре подачи супы подразделяются на горячие (70 °С) и холодные (12 °С); по способу приготовления горячие супы делятся на заправочные, протертые и прозрачные, а холодные - на непротертые и протертые.

Для диетического питания чаще готовят вегетарианские супы, то есть не на бульонах, а на воде, овощных и крупяных отварах, на молоке. Так поступают в том случае, если больному противопоказаны мясные, рыбные, грибные бульоны.

Овощные супы нужно готовить в течение всего года, используя не только свежие, но и консервированные, сушеные, замороженные овощи. Вегетарианского супа лучше готовить небольшое количество, на 1 раз.

Одновременно кроме супов на первичных мясных, куриных, рыбных, грибных бульонах используют слабые и вторичные бульоны, в которых меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуринов, а также костный бульон.

С целью **механического щажения** при заболеваниях органов пищеварения готовят протертые супы (слизистые, супы-пюре, супы-кремы) или супы с мелко измельченными продуктами (без соблюдения видов нарезки).

Для ароматизации супов, особенно вегетарианских, улучшения их внешнего вида, повышения пищевых достоинств вводят морковь, ароматические корни (сельдерей, петрушку), репчатый лук; их применение и кулинарная обработка обусловлены характеристикой диет.

Для сохранения ароматических веществ, придания жиру, а затем и блюду оранжевой окраски (за счет каротиноидов), сокращения сроков дальнейшей тепловой обработки корни и лук пассеруют на сливочном (топленом) или растительных маслах (подсолнечном, оливковом, кукурузном). В ряде диет (особенно при болезнях печени и желчевыводящих путей) пассерование заменяют припусканием моркови и белых корней; допускается введение их в супы при варке в сыром виде. Репчатый лук в целях уменьшения количества раздражающих веществ (серосодержащих соединений, эфирных масел и др.) применяют только после кулинарной обработки: пассерования, припускания и бланширования, причем последние два приема способствуют большему разрушению эфирных масел. При болезнях печени и желчевыводящих путей бланшированный лук не пассеруют.

Для улучшения вкуса лечебных блюд, технология приготовления которых требует снижения экстрактивных веществ и поваренной соли, используют томатопродукты, лимонную кислоту, пряные овощи и специи. Обычно томатопродукты (томат-пюре, томат-пасту) предварительно пассеруют. В диетах при заболеваниях кишечника и печени пассерование заменяют кипячением с небольшим количеством воды, что способствует удалению сырого вкуса томатных

продуктов.

В некоторые заправочные супы вводят загустители (муку, крахмал, льезон), которые стабилизируют взвешенные частицы продуктов, придают супам густую, нежную консистенцию. Используемый в традиционной кулинарной практике прием пассерования муки целесообразно заменять подсушиванием (без видимого изменения цвета).

Для улучшения вкуса и витаминизации супы при подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа - от 1,5 до 5 г на порцию (0,3 г сушеной). Заправляют супы сливочным маслом и сметаной.

При некоторых заболеваниях первые блюда не солят, при других - соль ограничивают (0,5 г на порцию) или вводят умеренно (1-2 г на порцию). Порция супа колеблется от 200-250 до 400-500 г в зависимости от вида болезни и стадии ее протекания (острая, подострая, хроническая, период выздоровления).

В зависимости от диеты молочные супы готовят на цельном молоке или на молоке с водой. Используют крупы, макаронные изделия, овощи. Надо помнить, что макаронные изделия и некоторые крупы (овсяная, перловая, рис) плохо развариваются в молоке, поэтому их надо в течение 10 мин проварить в воде, отцедить, а затем опустить в кипящее молоко. Свежемороженые фрукты и овощи опускают в кипящую жидкость, не размораживая.

Полуфабрикаты для супов

Для супов используют следующие полуфабрикаты: бульоны, отвары, пассерованные коренья, репчатый лук, томатопродукты, муку, льезон и др.

Бульоны готовят костные, мясокостные, мясные, из домашней птицы, рыбные, грибные. По способу приготовления они делятся на первичные, вторичные и слабые.

В формировании вкуса и аромата бульона принимают участие азотистые и безазотистые экстрактивные соединения, которые обладают сокогонным действием. Богаты экстрактивными веществами мясной, рыбный и грибной бульоны; костный содержит меньше экстрактивных веществ и больше белковых (глитина), которые образуют коллоидные растворы и придают ощущение

наваристости.

Бульон мясной

Кости мясные (трубчатые, грудные) - 200, говядина - 75, лук репчатый - 10, зелень петрушки - 5, морковь - 10, вода - 1,4 л.

Кости промыть, нарубить на куски, залить холодной водой, довести до кипения при сильном нагреве. Пену снять, огонь уменьшить и при очень слабом кипении, периодически снимая жир и пену, варить говяжьи кости 3-4ч, свиные и телячьи 2-3 ч. После этого положить в бульон мясо, предварительно срезав с него жир, и продолжать варку до готовности. Сваренное мясо легко прокалывается вилкой. Переваривать бульон не следует, так как он становится мутным, и у него появляется салистый привкус. За 30 - 40 мин до окончания варки в бульон положить очищенные лук, петрушку, морковь. Готовому бульону дать постоять 10-15 мин, процедить через сито или сложенную вдвое марлю. Вареное мясо можно использовать для вторых блюд.

Бульон из домашней птицы

Курица (или индейка) - 180, морковь - 10, лук репчатый - 10, вода - 1,2 л

Кости порубить, тушку и потроха тщательно обработать, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и на легком огне варить 1,5-2,5 ч. За 30 мин до конца варки положить подпеченные корни, лук. Бульону дать отстояться и процедить.

Рыбный бульон

Рыба мелкая или пищевые отходы (головы, кости, плавники) - 350, корень петрушки - 5, лук репчатый - 20, вода - 1,25 л.

Крулые кости и головы (без жабр) разрубить на 2-4 части, мелкую рыбу, потрошеную и тщательно вымытую, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, положить лук, корень петрушки и варить 50-60 мин. Готовый бульон

через 20 мин процедить.

Слабый бульон

Мясной, куриный или рыбный бульон охладить, с поверхности снять застывший жир, процедить и разбавить водой в соотношении 2:1, довести до кипения.

Вторичный бульон

Мясо или рыбу нарезать кусками, залить холодной водой, довести до кипения, варить 5 мин. Бульон слить, а мясо залить свежей водой и варить до готовности.

Грибной бульон

Грибы белые - 20, морковь - 10, корень петрушки - 5, лук репчатый - 10, вода - 1,25 л.

Грибы хорошо промыть горячей водой, залить холодной и оставить на 3-4 ч для набухания, затем в этой же воде варить до мягкости в течение 1,5-2 ч. Дать бульону настояться 20-30 мин, после чего процедить, а грибы промыть водой, нарезать и опустить в бульон. Добавить морковь, лук и корень петрушки и варить 15-20 мин.

Овощной отвар

Очищенные овощи (капусту, картофель, морковь, белые коренья, лук и др.) нарезают крупными кусками, заливают горячей водой (1:10) и варят 30-40 мин при слабом кипении с закрытой крышкой. Готовый отвар настаивают 10-15 мин и процеживают. Оставшиеся овощи используют на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Свекольный отвар

Свекла - 100, вода - 0,2 л, лимонная кислота - 3.

Свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и варить при слабом кипении 20 мин. Выдержать 2-3 ч и процедить. Использовать для борщей, свекольников.

Слизистые отвары

Крупа - 40, вода - 0,4 л.

Крупу (рис, пшено, овсяную) перебрать, промыть теплой, а затем горячей водой, ячневую, гречневую - теплой; манную, мелкую пшеничную и «Геркулес» не мыть. Крупу опустить в кипящую воду или бульон и варить под крышкой до разваривания: манную крупу и «Геркулес» 15 мин, гречневую, рисовую 1 час, перловую, овсяную (неплющеную), ячневую 2,5 ч. Сваренную крупу протереть через волосяное сито. Для ускорения варки крупу можно смолоть на кофемолке. Для этого перебранную и промытую крупу надо высушить, а затем смолоть и просеять. Варить при помешивании. Для слизистых супов удобно пользоваться мукой, выпускаемой промышленностью для детского и диетического питания.

Хлебный квас

Сухари ржаные - 100, сахар - 75, дрожжи - 4, вода - 3 л.

Ржаной хлеб нарезать кусочками, высушить в духовке, не пережигая, залить горячей кипяченой водой, дать настояться в теплом месте 1-1,5 ч (посуду закрыть), периодически помешивая. Настой слить, добавить сахар и разведенные хлебным отваром дрожжи (температура отвара должна быть не выше 20 - 25 °С). Такую же температуру надо поддерживать во время брожения, которое продолжается 8-10 ч. перебродивший квас слить, процедить, закрыть и поставить в прохладное место. Использовать для холодных супов в летнее время.

Подготовка ароматических овощей, томатопродуктов и других полуфабрикатов

Морковь, репчатый лук, белые корни пассеруют или припускают, лук бланшируют; томатопродукты (томат-паста, томат-пюре) пассеруют или кипятят.

Овощи пассеруют отдельно. В сотейнике до 110-120°C разогревают топленое сливочное или растительное рафинированное масло (10-15 % к массе овощей), а затем кладут овощи слоем не более 4 см. Морковь и белые корни рекомендуют пассеровать при закрытой крышке (уменьшаются потери пищевых веществ, овощи равномерно прогреваются). Репчатый лук для ряда диет предварительно бланшируют: нарезанный лук опускают на 3-5 мин в кипящую воду, отидывают на дуршлаг и дают воде стечь, затем пассеруют. Продолжительность пассерования сырого лука 15 мин, бланшированного - 10 мин, моркови и белых корней - 20 мин. При небольшом количестве лука и моркови их пассеруют вместе: сначала лук, через 5 мин добавляют морковь и пассеруют еще 15 мин. Готовые овощи должны быть частично размягчены, без хруста, не запарены, без изменения цвета.

Припускают морковь, белые корни и репчатый лук отдельно в небольшом количестве жидкости (20 % к массе), с добавлением сливочного или растительного масла в закрытой посуде до полуготовности (12-15 мин). Белые корни также вводят в супы сырыми за 20-30 мин до конца варки.

Томат-пасту пассеруют отдельно, или добавляют к овощам перед окончанием их пассерования, либо разводят небольшим количеством воды и кипятят 5 мин.

Пшеничную муку высшего или 1-го сорта насыпают на противень слоем не более 5 см и подсушивают в духовке при 100-110 °С, не доводя до изменения цвета, охлаждают, разводят водой, процеживают.

Свеклу для сохранения окраски подвергают предварительной тепловой обработке: варят, тушат, запекают целиком. Затем нарезают соломкой, заливают бульоном или водой (15-20 % к массе свеклы), добавляют масло, сахар, томат-пюре, лимонную кислоту или виноградный уксус и тушат 20-90 мин. Для ускорения процесса свеклу рекомендуется тушить без уксуса и томата, добавляя их за 10 мин до готовности. Если свекла слабо окрашена, то ее варят или запекают целиком в кожице, а затем нарезают и закладывают в борщ в конце варки.

Льезон (яично-молочная смесь). Яичные желтки разводят горячим, но не

выше 70 °С, молоком, размешивают и проваривают на водяной бане до загустения. Лезон вводят в супы при температуре 70 °С и не кипятят. Используют для заправки слизистых и пюреобразных супов.

Предлагаемые рецепты супов с *соевыми продуктами*, так же как и других блюд (вторых мясных и рыбных, с творогом, выпечки и др.), разработанных коллективом специалистов Третьего центрального военного клинического госпиталя имени А. А. Вишневского таким образом, чтобы не изменить привычные вкусовые качества знакомых нам блюд, позволяют использовать их длительно весь период нахождения больного на соответствующей диете. Соевые блюда при апробации способствовали нормализации обмена холестерина и уровня глюкозы крови больных сахарным диабетом, улучшению функции сердечно-сосудистой системы.

Для приготовления подобных блюд используются *соевые обезвоженные продукты*, которые обладают способностью связывать воду в соотношении 1:3. Исходя из этого, перед их введением в блюда необходима несложная предварительная подготовка. *Соевые кубики* для супов или ломтики заливают стаканом горячей воды (бульона), добавляют немного соли, несколько горошин черного перца, зубчик чеснока, 1-2 лавровых листа и томят на слабом огне 15-20 мин. Это позволяет придать соевым кубикам необходимые сочность и вкус. С этой же целью могут использоваться специализированные приправы (грибная, мясная, овощная), позволяющие придать полуфабрикатам специфический привкус.

Заправочные супы

В состав заправочных супов входят жидкая часть и гарнир. Готовят их в зависимости от диеты вегетарианскими или на бульонах, в том числе на слабых. Гарнирами служат овощи, крупы, бобовые, макароны, лапша, клецки и др. Загустителем является подсушенная мука. Продукты закладывают только в кипящую жидкость в определенной последовательности, с учетом сроков варки, с тем, чтобы они доходили до готовности одновременно. Морковь, репчатый лук, томатопродукты кладут пассерованными или припущенными за 15-20 мин до конца

варки, разведенную водой подсушенную муку, соль и специи - за 5-10 мин. Варят при слабом кипении. Готовые супы настаивают 10-15 мин, чтобы жир всплыл и стал прозрачным.

В тарелку кладут (в соответствии с рецептурой) кусочки мяса, рыбы, наливают суп, заправляют сливочным маслом или сметаной, посыпают зеленью.

К заправочным супам относятся щи, борщи, рассольники, овощные супы, супы с картофелем, крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Щи

В рецептуру щей входят белокочанная, савойская или орюссельская капуста, капустная рассада, крапива, щавель, Шпинат, квашеная капуста, картофель, морковь, лук, петрушка; иногда добавляют свежие помидоры или небольшое количество томата-пасты. Готовят щи также без картофеля, мучной заправкой.

Щи из свежей капусты

Бульон мясной или костный - 300, капуста белокочанная - 130, морковь - 15, корень петрушки - 4, зелень петрушки - 4, помидоры - 35, лук репчатый - 10, масло сливочное - 10, сметана - 10.

Морковь и лук нарезать соломкой, слегка спассеровать на масле, положить нарезанные дольками помидоры и припустить. Корень петрушки припустить в бульоне. Свежую капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, опустить в кипящий бульон и быстро довести до кипения. Через несколько минут варки положить пассерованные овощи и петрушку, посолить и дать закипеть. Готовые щи подать со сметаной, посыпав зеленью.

Щи из свежей капусты с соевыми кубиками

Соевые кубики - 20, капуста белокочанная - 100, морковь - 25, лук репчатый - 20, корень петрушки - 10, мука пшеничная - 16, масло растительное - 5, зелень петрушки или укропа - 3, сметана - 8.

К приготовленным соевым кубикам (см. выше) добавляют два стакана воды и доводят до кипения, затем кладут капусту и варят до полуготовности, добавляя пассерованные на растительном масле нарезанные корни петрушки, лук, морковь, подсушенную и разведенную муку, и варят до готовности. В конце посыпают зеленью, добавляют сметану.

Щи из квашеной капусты

Бльон мясной или костный – 300, капуста квашеная – 100, морковь — 15, лук репчатый — 15, корень петрушки — 4, зелень петрушки - 4, томат-паста - 15, мука пшеничная - 5, масло топленое - 10, сметана - 10.

Квашеную капусту перебрать, крупные части мелко нарезать и с добавлением бульона тушить до мягкости на слабом огне. Коренья и лук нарезать, спассеровать с маслом, под конец пассерования положить томат-пасту (или свежие помидоры) Пассерованные овощи ввести в капусту минут за 10 до ее готовности. Готовую капусту залить кипящим бульоном, быстро довести до кипения, добавить белый соус, соль, дать закипеть и снять с огня. Для приготовления соуса муку подсушить без изменения цвета, растереть с маслом и развести небольшим количеством бульона, проварить 10 - 15 мин. Щи подать со сметаной, посыпав зеленью.

Щи из крапивы

Бульон - 300, крапива молодая - 160, морковь - 10, корень петрушки - 5, лук репчатый - 10, лук зеленый - 10, мука пшеничная - 7, масло сливочное - 10, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 10, зелень петрушки - 4.

Перебранную и помытую крапиву на 2-3 мин погрузить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Когда стечет вода, крапиву пропустить через мясорубку или протереть через сито. Сложить в посуду, добавить масло и тушить 10-15 мин, помешивая. Коренья и лук мелко нарезать, слегка спассеровать на масле, в конце пассерования добавить мелко нарезанный зеленый

лук. Крапиву и пассерованные овощи положить в бульон, добавить по вкусу соль, лимонную кислоту (раствор), белый соус (см. раздел «Щи из квашеной капусты») и довести до кипения. При подаче к столу в щи положить сваренное вкрутую яйцо, сметану, нарезанную зелень петрушки.

Щи зеленые

Бульон - 300, щавель - 60, шпинат - 60, лук репчатый - 10, корень петрушки - 10, масло сливочное - 10, сметана - 15, мука - 6, зелень петрушки - 4.

Шпинат отварить в воде или бульоне, щавель припустить, протереть. В кипящий бульон опустить ломтики картофеля, варить 15 мин, положить протертую зелень, нарезанные и слегка пассерованные на масле лук, петрушку, варить все вместе 10-15 мин, влить белый соус, посолить (если на-до, по вкусу подкислить отваром щавеля), дать прокипеть 5 мин и снять с огня. При подаче к столу в тарелку положить вареное яйцо, сметану, нарезанную зелень петрушки.

Затем в овощи ввести пассерованные лук и томат-пасту. В кипящий бульон опустить нарезанный картофель, через 15 мин - тушеные овощи, нашинкованные щавель и шпинат (можно другую листовую зелень - ботву молодой свеклы, огородную лебеду). Довести до кипения, заправить прогретой с маслом и разведенной бульоном мукой, солью, сахаром или сорбитом. При подаче к столу в тарелку положить кусочек мяса, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зелень.

Борщ с фрикадельками

Костный бульон - 300, говядина - 75, капуста белокочанная - 65, картофель - 40, свекла - 60, морковь - 15, лук репчатый - 15, корень петрушки - 10, помидоры - 30, масло сливочное - 10, сметана - 15, зелень петрушки - 3.

Свеклу нашинковать соломкой, припустить с небольшим количеством бульона. Морковь, корень петрушки и лук пассеровать на масле, добавить кусочки очищенных помидоров и тушить, пока масло не окрасится. В бульон положить нарезанный дольками

картофель, через 5-10 мин – нашинкованную капусту; когда она закипит, опустить тушеные овощи, фрикадельки, заправить подсушенной мукой, солью и варить на легком огне до готовности. Для приготовления фрикаделек мясо без жира и сухожилий пропустить через мясорубку 2 раза, хорошо выбить и сформировать маленькие шарики. В фарш можно положить кусочек черствого белого хлеба, замоченного в воде и отжатого, который пропускают через мясорубку вместе с мясом. При подаче на стол в тарелку положить фрикадельки, сметану, посыпать борщ зеленью петрушки.

Борщ с рыбой

Рыба свежая - 150, вода - 0,4 л, капуста белокочанная - 65, картофель - 40, свекла - 60, морковь - 15, лук репчатый - 15, корень петрушки - 10, помидоры 30, мука - 5, масло растительное - 15, лимонная кислота - по вкусу, зелень петрушки - 3.

Свежую рыбу очистить, тщательно вымыть, посолить, дать полежать 10 мин, затем запанировать и обжарить на растительном масле, не допуская образования корочки (можно до полуготовности). Свеклу нарезать соломкой, спассеровать на масле, опустить в кипящую воду. Через 10 мин положить картофель, нашинкованную капусту, спассерованные вместе морковь, лук, помидоры, жареную рыбу. Заправить лимонной кислотой и при слабом кипении варить до готовности. В готовый борщ положить нарезанную зелень петрушки. Дать ему настояться 15-20 мин. Подать можно горячим и холодным.

Борщ с грибами

Бульон грибной (некрепкий) - 350, свекла - 60, капуста белокочанная - 70, морковь - 20, корень петрушки - 5, лук репчатый - 20, помидоры - 40, масло сливочное или растительное - 10, сметана - 10, зелень петрушки - 4, лимонная кислота - по вкусу.

Борщ с грибами готовить так же, как указано в рецептуре «Борщ красный». Сваренные грибы мелко нарезать и опустить в бульон вместе с тушеными овощами (при заболеваниях желудочно-кишечного тракта грибы не класть). Добавить

лимонную кислоту Готовому борщу дать настояться, подавать через 20 мин со сметаной и зеленью.

Борщ с соевыми кубиками

Соевые кубики - 20, картофель - 40, свекла - 25, морковь - 10, капуста белокочанная - 40, лук репчатый - 10, фасоль - 20, перец болгарский - 20, яблоки - 15, помидоры - 15, корень петрушки - 10, масло растительное - 10, томат-пюре - 8, зелень петрушки - 3, лимонная кислота, черный перец-горошек, сметана - 8.

Нарезанную соломкой свеклу тушат с добавлением небольшого количества воды (бульона) и растительного масла до полуготовности, затем добавляют томат-пюре, лимон-ную кислоту и доводят до готовности. Нарезанные корень петрушки и репчатый лук пассеруют на растительном масле, Фасоль отваривают в небольшом количестве воды до готовности.

К приготовленным соевым кубикам (см. выше) добавляют два неполных стакана чистой воды и доводят до кипения, потом - нарезанный картофель и варят еще несколько минут. Затем кладут нашинкованную капусту и варят около 10 мин., далее - отварную фасоль с фасолевым отваром, дольки яблока, нарезанные перец, помидоры, тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце посыпают зеленью. При подаче на стол добавляют сметану

Рассольники

Отличаются от других заправочных супов наличием соленых огурцов, лука (репчатого, порея) и большого количества белых корней (петрушки, сельдерея, пастернака). Кроме того, в некоторые рассольники входят картофель, крупа (перловая, рис), белокочанная капуста. Готовят их набульонах из мяса, домашней птицы и потрохов, рыбы, грибов и вегетарианскими. Основными полуфабрикатами являются припущенные огурцы и пассерованные или припущенные корни. Соленые огурцы очищают от кожицы и грубых семян, нарезают ромбиками и припускают с небольшим количеством воды (15-20 мин). Кожицу и семена

заливают водой, кипятят, процеживают и полученный рассол вводят в суп в конце варки.

Перловую крупу предварительно проваривают в течение 1 ч, отвар сливают, так как он имеет темный оттенок и слизистую консистенцию.

В кипящий бульон или воду кладут мелко нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, через 5-7 мин - припущенные морковь и огурцы, пассерованный репчатый лук,. За 5 мин до окончания варки добавляют соль, заправляют процеженч-ным огуречным рассолом. В готовом блюде овощи должны сохранять форму нарезки; жир на поверхности быть оранжевым, желтым или бесцветным; цвет жидкой части - белый с серовато-зеленоватым оттенком, овощи натурального цвета; вкус острый, немного кислый; запах огурцов и овощей. Подают рассольник со сметаной, посыпают зеленью. При ожирении рассольники готовят без соли с ограниченным содержанием рассола. Объем порции не должен превышать 250 г. При некоторых болезнях органов пищеварительного тракта варят протертые рассольники, а при артериальной гипертензии и отдельных заболеваниях почек готовят без соли и с небольшим количеством рассола.

Супы овощные

с картофелем, крупами и макаронными изделиями

Варят на бульонах, отварах, воде. В готовом виде должна быть выдержана форма нарезки (в супах с крупой овощи нарезаны мелкими кубиками, с макаронами - брусочками, с вермишелью - соломкой и др.) овощи мягкие, немятые, часть картофеля может быть разварена; макаронные изделия и крупы должны сохранять форму; жидкая часть прозрачна или бесцветна; вкус и запах, свойственные использованным продуктам.

Суп овощной на бульоне

Бульон - 300, картофель - 50, капуста цветная - 50, морковь - 15, корень петрушки - 10, лук зеленый - 25, кабачки - 30, зеленый горошек - 30, помидоры - 35, масло сливочное - 10, сметана - 15.

В кипящий бульон положить нарезанный дольками или кубиками картофель, через 5-7 мин - кочешки цветной капусты, зеленый горошек, нарезанные мелкими кубиками кабачки. Морковь, корень петрушки, лук нашинковать, спассеровать на масле, добавить очищенные от кожицы тонкие ломтики помидоров. Всё тушить вместе до окрашивания жира и положить в суп. При подаче на стол добавить сметану, зелень. При некоторых заболеваниях пищеварительного тракта овощи нарезать очень мелко или протереть готовый суп. Состав овощей для супа может быть произвольным.

Суп картофельный на мясном бульоне

Бульон - 300, картофель - 60, морковь - 15, белые коренья - 15, лук репчатый - 15, масло топленое - 10, лавровый лист, зелень укропа.

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками или дольками картофель, варить до мягкости. Тем временем морковь, белые коренья (пастернак, корни петрушки, сельдерея), лук мелко нарезать, спассеровать на масле. За 5-7 мин до конца варки опустить в суп, дать прокипеть на слабом огне, положить лавровый лист. При подаче супа на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп картофельный с соевыми кубиками

Соевые кубики - 20, картофель - 75, морковь - 20, лук репчатый - 20, корень петрушки - 5; масло сливочное - 5, масло растительное - 5, зелень петрушки - 3.

К приготовленным соевым кубикам добавляют два стакана воды и доводят до кипения, затем кладут крупно нарезанный картофель и вновь доводят до кипения. Потом добавляют нарезанную и припущенную на сливочном масле морковь,

добавляют пассерованный на растительном масле нарезанный лук и корни петрушки и варят до готовности. В конце посыпают зеленью.

Суп овощной с соевыми кубиками

Соевые кубики - 20, капуста белокочанная - 80, лук репчатый - 20, картофель - 75, морковь - 20, консервированный зеленый горошек - 20, корень петрушки - 10, масло растительное - 5, зелень петрушки - 3, сметана - 8.

Приготовленные соевые кубики заливают двумя стаканами воды и доводят до кипения, затем кладут крупно нарезанный картофель, варят в течение нескольких минут, потом добавляют нашинкованную капусту, нарезанные и пассерованные на растительном масле морковь, лук, корень петрушки и варят до готовности. В конце варки кладут зеленый горошек и посыпают зеленью, перед подачей на стол добавляют сметану

Суп перловый с овощами на мясном бульоне

Бульон - 350, крупа перловая - 25, картофель - 60, морковь - 15, корень петрушки - 10, лук репчатый - 10, помидоры - 25, сметана - 10.

Крупу перебрать, залить горячей водой и варить в течение 40-50 мин (крупу можно предварительно замочить, чтобы она набухла); сваренную до полуготовности опустить в кипящий бульон, варить при небольшом кипении 15-20 мин, затем добавить нарезанный кубиками картофель. Морковь и корень петрушки также нарезать кубиками, пассеровать с маслом, добавить отваренный в воде (2-3 мин) лук и нарезанные дольками помидоры. Пассерованные овощи положить в суп и доварить до готовности. При подаче кладут нарезанную зелень и сметану. Иногда такой суп готовят протертым.

Суп-лапша на курином бульоне

Бульон - 300, картофель - 40, морковь - 15, лук репчатый 10, мука пшеничная - 35, яйца –

1/2 шт., зелень петрушки или укропа — 4.

Из муки, яйца и ложки холодной воды замесить крутое тесто, раскатать его тонко и нарезать лапшу. В кипящий бульон положить нарезанный брусочками картофель, через 10 мин - пассерованные на масле морковь и лук, приготовленную лапшу. Дать прокипеть 5-7 мин. При подаче на стол блюдо посыпать нарезанной зеленью. Суп можно приготовить также с макаронными изделиями промышленного производства.

Суп картофельный с рыбой

Вода - 400, рыба свежая - 80, картофель - 50, лук репчатый - 20, корень петрушки - 10, масло сливочное - 10, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

В кипящую подсоленную воду положить куски подготовленной рыбы, варить на небольшом огне, снимая пену, 10 мин. Опустить нарезанный кубиками картофель, измельченные корень петрушки, лук и варить, пока картофель не станет мягким. За несколько минут до готовности добавить лавровый лист. При подаче положить в тарелку кусочек сливочного масла, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. При необходимости - протереть.

Суп картофельный с фрикадельками

из кальмаров и рыбы

Кальмары - 50, филе рыбное - 25, хлеб пшеничный - 10, картофель - 40, морковь - 15, лук репчатый - 30, корни петрушки и сельдерея - 30, масло сливочное - 10, зелень петрушки - 4.

Сырые кальмары, рыбное филе без кожи и костей, замоченный и отжатым белым хлебом пропустить через мясорубку два раза, тщательно выбить, посолить и разделить на маленькие шарики. Морковь, корни петрушки и сельдерея и лук мелко нарезать, пассеровать на масле. В кипящую подсоленную воду положить пассерованные овощи, нарезанный кубиками картофель и варить при среднем нагреве до полуготовности картофеля. Затем опустить фрикадельки и варить до полной готовности. За 5 мин до конца варки положить лавровый лист. Готовый суп посыпать нарезанной зеленью.

Суп грибной с лапшой

Бульон грибной - 300, морковь - 20, корень петрушки - 10, лук репчатый - 10, масло сливочное или растительное - 10, зелень укропа - 4; для лапши: мука пшеничная - 35, яйца — 1/2 шт., вода - 1 столовая ложка..

Из муки, яйца и воды замесить крутое тесто, тонко раскатать, нарезать соломкой лапшу, немного просушить и на сите отсеять муку. Морковь, лук мелко нарезать, спассеровать на масле, корень петрушки измельчить и припустить в небольшом количестве воды или бульона. Грибы, сваренные в бульоне, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. В кипящий бульон положить грибы (их можно спассеровать с овощами на масле), подготовленные овощи, через 5 мин добавить нарезанную лапшу.

Солянка сборная мясная

Бульон - 350, отварная говядина (телятина, птица, субпродукты) - 60, лук репчатый - 40, огурцы, соленые - 30, томат-паста - 10, масло сливочное - 10, сметана - 15, зелень укропа или петрушки - 4, ломтик лимона.

Мясопродукты (лучше взять 3-4 вида) нарезать мелкими ломтиками. Лук нашинковать и спассеровать на масле, добавить томат-пасту, пассеровать до окрашивания жира. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. В кипящий мясной бульон опустить мясо, огурцы, пассерованный с томат-пастой лук и варить при слабом кипении 10 мин. При подаче на стол в солянку положить сметану, ломтик лимона, зелень. При болезнях органов желудочно-кишечного тракта огурцы не добавлять, а влить в бульон процеженный огуречный рассол.

Супы молочные

Готовят с крупами, макаронными изделиями, овощами на молоке с добавлением воды, причем воды берут от 15 до 60 % по отношению к массе молока. Крупы (кроме манной) предварительно варят на воде почти до готовности, а затем добавля-ют

кипящее молоко. Манную крупу тонкой стружкой добавляют в молоко, непрерывно помешивая. Макароны закладывают непосредственно в кипящее молоко. Для домашней лапши из муки, яиц, воды замешивают крутое тесто, тонко раскатывают, подсушивают и нарезают соломкой, затем отсеивают от муки и всыпают в кипящую воду с молоком, варят 15-20 мин. Овощи нарезают дольками, картофель - кубиками, капусту - квадратиками, припускают с водой, а затем добавляют молоко. Суп заправляют сахаром и солью. При подаче к столу в тарелку кладут кусочек масла.

Суп молочный рисовый

Молоко – 500, вода – 100, рис – 30, сахар – 5, масло сливочное – 10.

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить 20 мин. Затем влить кипящее молоко и варить еще 25-35 мин. Готовый суп заправить сахаром и подать с кусочком сливочного масла. Так же готовят суп из пшеничной и гречневой крупы.

Суп молочный перловый

Молоко - 400, перловая крупа - 40, вода - 200, сахар - 5, масло сливочное - 10.

Перловую крупу промыть, положить в кипящую воду и варить на слабом огне при закрытой крышке в течение 2 ч (крупы можно предварительно замочить). Затем влить кипящее молоко и варить еще 30 мин. Суп заправить сахаром и подать с кусочком масла. При необходимости такой суп можно приготовить протертым.

Суп молочный с макаронными изделиями

Молоко - 300, вода - 100, мелкая макаронная засыпка - 40, масло сливочное - 5, сахар - 3.

Макаронные изделия (вермишель, «ушки», «звездочки») всыпать в кипящую воду, варить 3-4 мин, откинуть на дуршлаг и опустить в кипящее молоко с водой еще на 15-20 мин. Заправить сахаром. При подаче на стол положить в тарелку кусочек масла.

Суп молочный манный с тыквой

Молоко - 300, вода - 100, тыква - 150, крупа манная - 30, сахар - 10, масло сливочное - 10.

Очищенную от кожицы тыкву нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, добавить воды и тушить до готовности, после чего протереть вместе с жидкостью. Молоко вскипятить, засыпать в него манную крупу и варить 10-15 мин, затем добавить протертую тыкву и прокипятить. Суп заправить солью (кроме диет при остром и хроническом нефрите, нефропатии беременных, болезнях сердечно-сосудистой системы), сахаром или сахарозаменителями и подать с кусочком сливочного масла. Такой суп можно сварить и с морковью.

Суп из «Геркулеса»

Молоко - 400, «Геркулес» - 40, вода - 100, сахар - 5, масло сливочное - 10.

«Геркулес» положить в кипящее молоко с водой и варить на слабом огне 30 мин. Заправить сахаром и подать с кусочком масла.

Суп молочный овощной

Молоко - 300, вода - 100, морковь - 30, кабачки - 40, цветная капуста - 40, картофель - 50, горошек зеленый - 20, корень петрушки - 10, сахар - 5, масло сливочное - 10.

Петрушку и морковь нарезать брусочками, цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Сложить все в кастрюлю, влить полстакана воды и тушить, 10 мин. Затем добавить картофель, кабачки, нарезанные небольшими брусочками, зеленый горошек и продолжать тушение до готовности овощей. После этого залить их кипящим молоком, прокипятить и заправить сахаром. Подать суп с кусочком

сливочного масла.

Суп молочный яблочный

Молоко - 400, яблоки - 150, сахар - 20, желтки - $\frac{1}{2}$ шт., крахмал картофельный - 5.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими кубиками или натереть, сложить в кастрюлю, добавить 2-3 столовые ложки воды, сахар (часть нормы), довести до готовности при закрытой крышке, остудить. Желтки растереть с оставшимся сахаром, крахмалом и ложкой молока. Полученную массу залить кипящим молоком, процедить, охладить и соединить с тушеными яблоками. Подать суп холодным с печеньем, сухарями.

Слизистые супы

Слизистые супы применяют, когда требуется максимально механически щадящая диета. Основой таких супов являются слизистые отвары, полученные при варке круп.

Процеженные отвары доводят до кипения, слегка солят; их можно заправлять льезоном (см. ниже «Супы протертые»). Масло кладут в тарелку перед подачей на стол. Температура при подаче на стол около 60 °С. Готовое блюдо должно иметь однородную нежную консистенцию густых сливок, без непротертых частиц продуктов, хлопьев свернувшегося яйца; слабовыраженный вкус и аромат крупы, молока, яиц.

Суп рисовый слизистый на воде

Вода - 300, рис - 40, масло сливочное - 5.

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить до полного разваривания (45-50 мин), затем протереть через сито, снова вскипятить, слегка посолить и подать с кусочком масла. Так же готовят слизистые супы из перловой, ячневой, овсяной, пшеничной и манной круп.

Суп рисовый слизистый на мясном бульоне

Вода - 300, рис - 40, бульон мясной или куриный - 150, масло сливочное - 5.

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить до полного разваривания (45-50 мин), после чего протереть через мелкое сито, добавить мясной бульон и довести до кипения. Подать суп с кусочком сливочного масла.

Суп слизистый

из пшеничной крупы на воде

Вода - 600, крупа - 40, масло сливочное - 5, пюре из мяса, птицы или рыбы - 50.

Пшеничную крупу положить в кипящую воду и варить до полного разваривания. Затем протереть через сито, вновь нагреть до кипения и слегка посолить. Подавать с кусочком масла. В готовый крупяной отвар можно добавлять льезон, пюре из отварного мяса, птицы, рыбы.

Суп слизистый манный

Вода - 300, крупа манная - 30, молоко - 150, масло сливочное - 10, желтки - 1/2 шт.

В кипящую воду засыпать просеянную манную крупу и, изредка помешивая, варить 20 мин. В готовый суп добавить сахар и льезон. Подать с кусочком сливочного масла.

Суп слизистый перловый с молочно-яичной смесью

Вода - 600-700, крупа - 40, молоко - 150, желтки - $\frac{1}{2}$, масло сливочное - 5.

Перловую крупу промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне, помешивая, до полного разваривания. Затем процедить, довести до кипения и заправить суп льезоном. Подать с кусочком масла.

Суп слизистый геркулесовый с молочно-яичной смесью

Вода - 500-600, «Геркулес» - 40, масло сливочное - 10, молоко - 150, желтки - $\frac{1}{2}$ шт.

«Геркулес» засыпать в кипящую воду, варить до полного разваривания и процедить. Отвар довести до кипения и заправить льезоном. Подать с кусочком сливочного масла.

Супы протертые

Такие супы часто применяют в диетическом питании. Готовят из овощей, различных круп, мяса, домашней птицы, рыбы и нерыбных морепродуктов. По видам приготовления их подразделяют на супы-пюре и супы-кремы. Суп-пюре варят с добавлением белого соуса, который в зависимости от диеты делают на бульоне или овощном, крупяном отваре. Заправляют маслом или льезоном. Суп-крем варят с молочным соусом и заправляют маслом, горячими сливками или молоком. Продукты, предназначенные для протертых супов, пропускают в собственном соку или с небольшим количеством жидкости, затем протирают через сито или измельчают до однородной консистенции в миксере. Трудноразвариваемые продукты 2-3 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем протирают (можно также истолочь в ступке, а потом протереть). Крупу лучше измельчать в кофемолке или в ступке.

В пюреобразных супах частицы продуктов не должны оседать на дно, а равномерно распределяться в массе, чему способствует вводимый в суп соус. Муку для него пассеруют без жира до светло-кремового цвета или без изменения цвета. Разводят жидкостью при помешивании, кипятят 10-15 мин и процеживают. Масло кладут в натуральном виде, не нагревая.

Если суп-пюре готовят с овощами, содержащими кислоту, то соус сначала соединяют с горячим молоком, доводят до кипения, а потом добавляют продукт, содержащий кислоту. При такой последовательности молоко не свернется.

Для приготовления льезона надо растереть сырой яичный желток и, помешивая, влить струйкой горячее молоко. Массу прогреть на слабом огне (лучше на водяной бане) до загустения, не доводя до кипения, процедить и влить в суп. После заправки суп кипятить нельзя. Если нет противопоказаний, в него можно

положить немного непротертых продуктов, сохраняющих свойственную им форму: зеленый горошек, мелкие кочешки цветной капусты, а также измельченные овощи.

К супам можно подать подсушенные гренки, сухое печенье, бисквит, пшеничные или кукурузные хлопья. Соус в пюреобразном супе можно заменить хорошо разваренной крупой (рис), мякишем белого хлеба.

Суп-пюре из картофеля

Бульон мясной или костный - 350, картофель - 180, лук репчатый - 10, мука - 10, масло сливочное - 10; для льезона: молоко - 100 или сливки - 75, желтки - $\frac{1}{4}$ шт.

Тонко нашинкованный лук спассеровать с маслом, соединить с картофелем, нарезанным пластинками, припустить с бульоном до готовности и протереть. Отдельно приготовить белый соус. Протертый картофель соединить с процеженным соусом, развести бульоном до консистенции густых сливок и довести до кипения. Суп заправить по вкусу маслом или льезоном. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить в виде супа-крема на молоке.

Суп-пюре из моркови рисовый

Бульон мясной или костный - 350, морковь - 160, рис - 35, масло сливочное - 10; для льезона: молоко - 100 или сливки - 75, желтки - $\frac{1}{8}$ шт.

Нарезать морковь тонкими пластинками и слегка спассеровать с маслом (5-6 мин), после чего залить горячим бульоном (250 г), добавить промытый рис (25 г) и варить при слабом кипении 40-45 мин. Готовую массу протереть, полученное пюре развести оставшимся бульоном, нагреть, заправить маслом и льезоном по вкусу. На гарнир отварить рис в бульоне. В тарелку с супом положить рис, подать подсушенные гренки, сухой бисквит.

Суп-пюре из шпината

Бульон мясной - 400, шпинат - 125, лук-порей - 20, морковь - 20, мука - 20, масло сливочное - 10; для

льезона: молоко - 100 или сливки - 75, желтки — $\frac{1}{4}$ шт.

Лук-порей слегка спассеровать. Листья шпината сварить в небольшом количестве бульона или воды, затем протереть через сито. Отдельно для гарнира отварить в бульоне морковь, нарезанную мелкими кубиками. Из бульона, отвара шпината и пассерованной муки приготовить белый соус, к которому присоединить протертый шпинат, пассерованный лук и варить 10-15 мин. По окончании варки суп процедить через сито, добавить протертый лук, затем довести до кипения и заправить льезоном и маслом. В суп положить морковь, отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре из помидоров

Бульон мясной или костный - 350, помидоры - 150, лук-порей - 20, мука - 15, масло сливочное - 10, сметана - 30, рис - 10.

Слегка спассерованный с маслом лук-порей. вместе с нарезанными помидорами припустить в закрытой посуде, а затем протереть через сито. Приготовить белый соус, дать ему прокипеть, а затем добавить протертые помидоры с луком и варить 15-20 мин; появляющуюся на поверхности пену удалять. По окончании варки суп заправить сметаной, сливочным маслом и размешать до образования однородной массы. В тарелку перед подачей на стол положить отваренный рис. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из зеленого горошка

Бульон мясной или отвар - 350, горошек свежий или консервированный - 10, мука пшеничная - 20, масло сливочное - 10; для льезона: молоко - 100 или сливки - 75, желтки - $\frac{1}{4}$ шт.

Консервированный горошек (или лопаточки горошка) отварить и вместе с отваром протереть через сито, соединить с приготовленным белым соусом, варить 15 мин, заправить маслом и льезоном. При подаче на стол в тарелку с супом положить немного непротертого горошка (если нет противопоказаний). Отдельно

подать гренки.

Суп-пюре из кабачков

Овощной отвар или слабый бульон - 250, кабачки - 200, мука пшеничная - 7, масло сливочное - 10, сахар - 2; для льезона: молоко - 150, желтки - $\frac{1}{4}$ шт.

Кабачки очистить от зерен и кожицы, нарезать ломтиками, припустить с молоком и маслом. Вместе с жидкостью протереть через сито, смешать с соусом, приготовленным на овощном отваре или воде, развести протертые кабачки горячим молоком, довести до кипения, заправить сахаром, льезоном. При подаче на стол положить в тарелку кусочек масла и гарнир.

Суп-пюре из помидоров

Бульон мясной или костный - 350, помидоры - 150, лук-порей - 20, мука - 15, масло сливочное - 10, сметана - 30, рис - 10.

Слегка спассерованный с маслом лук-порей. Вместе с нарезанными помидорами припустить в закрытой посуде, а затем протереть через сито. Приготовить белый соус, дать ему прокипеть, а затем добавить протертые помидоры с луком и варить 15-20 мин; появляющуюся на поверхности пену удалять. По окончании варки суп заправить сметаной, сливочным маслом и размешать до образования однородной массы. В тарелку перед подачей на стол положить отваренный рис. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из цветной или брюссельской калусты

Бульон мясной - 250, капуста брюссельская или цветная - 150, картофель - 75, масло сливочное - 20, молоко - 150.

Капусту бланшировать 1 мин, откинуть, дать стечь воде и слегка спассеровать с маслом (5 мин), после чего добавить нарезанный ломтиками картофель, залить

бульоном (200 г) и варить при слабом кипении до готовности в закрытой посуде. Массу протереть, добавить горячее молоко, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом. Для гарнира отобрать в начале приготовления мелкие кочешки и припустить отдельно с бульоном. При подаче гарнир положить в суп. Этот суп можно также приготовить на белом или молочном соусе.

Суп-пюре из крупы

Вода - 400, крупа (рис, овсяная, ячневая) - 50, масло сливочное - 15, сахар - 3; для льезона: молоко - 100, желтки - $\frac{1}{2}$ шт.

Крупу перебрать, промыть и варить около часа на слабом огне, затем протереть вместе с отваром. Массу заправить солью и сахаром (в зависимости от диеты), довести до кипения, добавить льезон. При подаче положить масло.

Суп-пюре овсяный с тыквой или кабачками

Овощной отвар - 300, тыква или кабачки - 100, «Геркулес» 30, масло сливочное - 10.

Тыкву или кабачки очистить, нарезать кусочками и припустить под крышкой с добавлением части масла. За 10 мин до готовности положить «Геркулес», влить немного отвара (бульон или молоко) и варить до готовности. Суп протереть горячим, развести остальной жидкостью. Заправить маслом.

Суп-пюре из печени

Отвар или бульон - 400, морковь - 15, петрушка - 5, лук репчатый - 10, мука - 10, масло сливочное - 15, печень домашней птицы, телячья или другая - 75; для льезона: молоко - 100 или сливки - 75, желтки - $\frac{1}{4}$ шт.

Печень нарезать мелкими кусочками, слегка поджарить вместе с кореньями и луком, а затем припустить. Готовые продукты пропустить 2 раза через мясорубку и протереть через сито или измелить на миксере. Одновременно при-готовить белый соус, проварить его 15-20 мин, процедить, соединить с протертой печенью,

бульоном, тщательно размешать до образования однородной массы, довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном и сливочным маслом. Подать с гренками.

Суп-пюре из домашней птицы

Кура, цыпленок, индейка - 100, морковь - 10, петрушка - 10, лук репчатый - 10, масло сливочное - 15; для льезона: молоко - 100 или сливки - 70, желтки - $\frac{1}{4}$ шт.

Курицу варить с кореньями до готовности, затем отделить мясо от костей и измельчить его в ступке или мясорубке. Развести холодным бульоном до кашеобразной консистенции. Полученную массу протереть через сито и хранить до соединения с соусом в закрытой посуде на холоде. Из бульона и пассерованной муки приготовить белый соус, процедить его, соединить с протертой массой и довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном и кусочком масла по вкусу. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы

Филе свежей рыбы - 70, масло сливочное - 20, мука - 15, молоко - 200, бульон рыбный - 150, сливки - 50; для кнелей: филе рыбы - 20, хлеб - 6, молоко - 12.

Филе рыбы припустить с маслом, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой два раза, добавляя рыбный бульон. Довести до кашеобразной консистенции. Полученное пюре соединить с процеженным белым соусом, приготовленным из молока и рыбного бульона (можно использовать слизистый суп), нагреть до кипения, довести, прибавляя бульон до консистенции супа-пюре и заправить сливками и маслом. Посолить по вкусу (кроме диет, при которых соль не показана). Отдельно подать гренки.

Суп-крем рисовый с мясом

Вода - 300, говядина или телятина - 75, рис - 25, масло сливочное - 10; для льезона: молоко - 150, желтки - $\frac{1}{2}$ шт.

С мяса снять пленки, сухожилия, жир и сварить, 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, влить (понемногу) бульон и тщательно размешать. Рис разварить, протереть, смешать с измельченным мясом, развести горячим молоком, нагреть до кипения, удалить с поверхности пену. Снять с огня и заправить льезоном. При подаче добавить масло.

Суп-крем из тыквы

Молоко - 400, тыква - 200, хлеб пшеничный - 75, масло сливочное - 10, сливки - 50.

Нарезанную пластинками тыкву залить горячим молоком (200 г), чуть посолить и припустить в закрытой посуде на слабом огне. После 5-6 мин кипения добавить подсушенные гренки и варить до готовности тыквы при слабом кипении. По окончании варки массу протереть и развести молоком, нагреть до кипения и, сняв с огня, заправить сливками и маслом. Отдельно (для гарнира) отварить мелкие макаронные изделия (например, «звездочки», рис) или чечевицу.

Суп-крем из овощей

Отвар овощной - 250, морковь - 30, капуста - 30, картофель - 40, горошек зеленый - 20, мука - 5, масло сливочное - 10, молоко - 70.

Капусту и картофель залить кипящим отваром и на слабом огне варить до мягкости. Морковь нарезать и припустить с маслом. Зеленый горошек варить (или взять консервированный). Все овощи протереть через сито, соединить с молочным соусом, развести горячим отваром, довести до кипения, снять пену, заправить сливочным маслом

Супы прозрачные

В качестве таких супов подают прозрачный бульон (мясной, куриный, рыбный), который получают так: обычно сваренный бульон осветляют оттяжкой, что дает возможность не только удалить мелкие хлопья пены (мутность), но и дополнительно обогатить бульон экстрактивными веществами.

Для приготовления прозрачного мясного бульона нежирное отварное мясо голяшки, пашины, шеи (150 г на литр бульона) пропустить через мясорубку, посолить, размешать с холодной водой (1 стакан на 100 г мяса) и дать настояться 1-2 ч на холоде. В подогретый бульон ввести подготовленную оттяжку, положить поджаренные (подпеченные) без жира морковь, лук, закрыть крышкой и довести до кипения. Как только бульон начнет закипать, удалить пену, снять с поверхности жир и продолжать варку при слабом кипении в течение часа. По окончании варки дать отстояться, с поверхности бульона еще раз снять жир, а затем процедить через влажную салфетку.

Для бульона из домашней птицы кости мелко порубить, посолить, добавить взбитый белок и холодную воду. Далее поступать, как при осветлении мясного бульона. Куриный бульон не всегда требует осветления: если варить его на слабом огне и периодически снимать жир, такой бульон будет достаточно прозрачным.

Для рыбного бульона оттяжку делают из взбитого белка, разведенного небольшим количеством остывшего бульона или воды. Ее можно приготовить и из натертой на крупной терке сырой моркови, смешанной со взбитым белком.

Прозрачный суп подают с сухарями, несладким печеньем, пирожками. Отдельно готовят гарнир: отварные рис, макаронные изделия, фрикадельки, кнели, омлет с различными продуктами, отварные или припущенные овощи. При подаче на стол их в небольшом количестве кладут в тарелку и заливают готовым бульоном.

Бульон мясной с кнелями

Бульон - 350, говядина или телятина - 50, рис - 5, молоко - 13, зелень петрушки - 3.

С мяса срезать жир, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить хорошо разваренный охлажденный рис и снова пропустить через мясорубку. Доливая понемногу молоко, выбить массу лопаткой. Готовая кнельная масса должна легко отделяться от нее. Двумя ложками разделать кнели, сложить их в кастрюльку, смазанную маслом, и сварить в небольшом количестве воды. Горячие кнели положить в тарелку, залить бульоном, посыпать нарезанной зеленью.

Бульон мясной с фрикадельками

Бульон - 350, говядина или телятина - 60, масло сливочное - 3, яйца - $\frac{1}{5}$ шт., зелень петрушки - 2.

Мясо без жира пропустить 2-3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, растереть с размягченным сливочным маслом, добавить сырое яйцо, чайную ложку холодной воды, соль. Из полученной массы сформировать фрикадельки величиной с орех и сварить их в воде или бульоне до готовности (всплытия). При подаче на стол фрикадельки положить в тарелку, залить бульоном.

Бульон рыбный с фрикадельками

Бульон рыбный - 350, филе рыбное - 70, хлеб белый - 10, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., масло - 4, зелень укропа или петрушки - 3.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку 2-3 раза вместе с намоченным и отжатым хлебом, добавить воду и яйцо, тщательно выбить, положить соль и размягченное масло. Массу разделить на шарики (8-10 штук на порцию). Отварить в бульоне или в подсоленной воде. Готовые фрикадельки положить в тарелку, залить рыбным бульоном, посыпать зеленью.

Бульон с яичными хлопьями

Бульон мясной - 400, яйца - $\frac{1}{2}$ шт. масло сливочное - 5, зелень укропа или петрушки - 3.

Сырое яйцо взбить венчиком, влить ложкой немного холодной воды, размешать и через дуршлаг вылить в кипящий бульон при помешивании. До кипения не доводить. В тарелку с бульоном положить масло, посыпать зеленью.

Бульон с омлетом

Бульон мясной (или куриный) - 350, молоко - 25, яйца - $\frac{1}{2}$ шт. масло сливочное - 2.

Омлет для прозрачного супа является одним из основных гарниров. Готовят его из яиц и молока или бульона с морковью, шпинатом, томатом-пюре, зеленым горошком, а также с курицей, печенью. Таким образом, омлетами можно разнообразить

прозрачные супы, приготавливая их разных цветов: красного с томатом-пюре, зеленого - со шпинатом или горошком, белого - с цветной капустой, темного - с печенью.

Для омлета используют целые яйца, но можно его готовить из яичных желтков, оставшихся от осветления бульона или приготовления других блюд, либо из белка (в зависимости от диеты). В массу, предназначенную для омлета с овощами, курицей, печенью, можно добавлять молочный или белый соус, тогда консистенция ее будет плотнее. Смесь для омлета вылить в форму, смазанную маслом, и готовить на водяной бане при температуре 80-85 °С, не допуская кипения воды, пока омлет свернется. Когда он будет готов, охладить до 30 °С. Нарезанный омлет положить в тарелку и залить бульоном. Приготовление омлета с различными продуктами ем. раздел «Блюда из яиц».

Бульон с овощами

Бульон мясной или куриный - 350, капуста цветная - 30, морковь - 20, зеленый горошек - 20, зелень укропа или петрушки - 2.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и припустить в небольшом количестве воды или бульона. Морковь нарезать тонкой соломкой или кубиками и

стусить с небольшим количеством воды и масла. Горошек отварить или взять консервированный, предварительно прогреть. Овощи положить в тарелку, залить бульоном, посыпать зеленью.

Бульон с рисом или манной крупой

Бульон мясной или куриный - 350, рис или манная крупа - 15, зелень укропа или петрушки - 2.

Рис перебрать, промыть и в большом количестве подсоленной воды сварить до готовности, отцедить; не промывая, положить в тарелку, залить бульоном, посыпать зеленью. Манную крупу просеять и тонкой струйкой всыпать в слабо кипящий бульон, размешать и варить на легком огне 15-20 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

Бульон с домашней лапшой

Бульон мясной или куриный — 350; тесто для лапши: мука — 35, яйца — 1 шт., вода — 7; зелень укропа или петрушки — 2.

Для лапши приготовить крутое тесто, тонко раскатать, нарезать на полоски шириной 4-5 см, сложить одна на другую и нашинковать. Муку отсеять на сите. Лапшу опустить в подсоленную кипящую воду и варить 10-15 мин, отцедить. В тарелку положить лапшу, залить бульоном, посыпать нарезанной зеленью. Бульон можно подать с макаронными изделиями промышленного изготовления.

Холодные супы

Для жидкой части этих супов используют кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, сыворотку), овощные и фруктово-ягодные отвары, соки, хлебный квас. Кроме того, в их состав входят сезонные свежие овощи, фрукты, зелень, а также отварные мясо, рыба, картофель (кроме диет при ожирении и сахарном диабете), яйца (при болезнях печени и желчевыводящих путей — только белок). Заправляют холодные супы сметаной. Холодные супы готовят преимущественно в

весенне-летний период.

Щи зеленые холодные

Щавель - 60, шпинат - 60, огурцы свежие - 65, лук зеленый - 15, зелень укропа и петрушки - 5, яйца - 1/2 шт., сметана - 30.

Щавель и шпинат перебрать, промыть в большом количестве воды. Шпинат, не накрывая крышкой, отварить в сильно кипящей воде, а щавель припустить. И тот и другой протереть в другую посуду, влить стакан холодной кипяченой воды (можно добавить жидкость от припускания), положить мелко нарезанные лук, огурцы кубиками, вареное яйцо. По вкусу заправить солью, сахаром (ксилитом). При подаче к столу в тарелку со щами положить кусочек отварного мяса или рыбы, добавить сметану.

Окрошка мясная

Квас хлебный - 250, отварное мясо - 50, огурцы свежие - 65, лук зеленый - 15, яйца - 1/2 шт., зелень укропа и петрушки - 4, салат зеленый - 10, сметана - 30.

Окрошку готовить так же, как указано в предыдущем рецепте. Можно добавить другие овощи, использовать несколько видов отварного мяса.

Окрошка овощная

Квас хлебный - 250, огурцы свежие - 65, морковь - 15, репа - 15, картофель - 50, лук зеленый - 15, зелень укропа и петрушки - 4, яйца - 1/2 шт., сметана - 20, сахар - 4.

Желток вареного яйца растереть с солью, сахаром, сметаной. Зеленый лук мелко нарезать, перетереть, чтобы пустил сок. Свежие огурцы, отварные морковь и картофель, репу, белок яйца нарезать мелкими кубиками. Все продукты сложить в посуду, добавить измельченную зелень укропа и петрушки, залить охлажденным хлебным квасом.

Борщ литовский

Кефир (простокваша) - 200, кипяченая вода - 100, свекла отварная - 44, огурцы свежие - 40, лук зеленый - 6, яйца - 1/2 шт., сметана - 20, зелень укропа, петрушки - 4.

Кефир или простоквашу слегка взбить венчиком, влить холодную кипяченую воду и размешать. Сваренную и остывшую свеклу натереть на терке, огурцы нарезать соломкой, зеленый лук мелко нашинковать и слегка перетереть, чтобы был мягче.

Овощи залить кефиром, перемешать. При подаче на стол в тарелку положить яйцо (половинку или нарезанное), сметану, мелко нарезанную зелень.

Суп томатный летний

Сок томатный - 200, огурцы свежие - 60, салат зеленый - 10, зелень укропа и петрушки - 4, лук зеленый - 15, яйца - 1/2 шт., масло растительное - 10.

Огурцы и вареное яйцо нарезать кубиками, салат - соломкой. Зеленый лук и зелень измельчить и перетереть, залить охлажденным томатным соком, заправить свежим растительным маслом. При отсутствии противопоказаний можно использовать другие свежие овощи, отварной картофель.

Супы с морепродуктами

Высокая пищевая ценность, усвояемость, лечебные свойства, приятный вкус позволяют рекомендовать супы с морепродуктами в состав многих диет.

О кулинарной обработке морепродуктов рассказано в разделе «Блюда из рыбы и морепродуктов». Морепродукты (кальмары, морской гребешок, мидии, трепанги, морская капуста и др.) используют для приготовления щей, борщей, рассольников, супов-пюре, супов с крупами, бобовыми и макаронными изделиями, холодных супов.

Супы готовят по общепринятой технологии на воде, рыбном бульоне, овощном

отваре в зависимости от показаний диеты. Готовые морепродукты (отварное мясо кальмаров, креветок, кукумарии, гребешка, нарезанное ломтиками, клецки, фрикадельки и др.) кладут в тарелку перед подачей на стол.

Супы фруктовые и ягодные

Такие супы готовят из свежих, сушеных, консервированных; свежемороженых фруктов и ягод, различных соков и пюре. В качестве загустителя используют картофельный крахмал. Ароматизируют корицей, апельсиновой или лимонной цедрой, гвоздикой. В качестве гарнира отдельно отваривают макаронные изделия, рис, мучные, манные или творожные клецки, готовят маленькие вареники с ягодами, делают пудинги, запеканки (перед подачей их нарезают кусочками и заливают готовым супом). Заправляют свежими сливками, некислой сметаной. Подают горячими или холодными. Для питания при ожирении и диабете сахар заменяют ксилитом, сорбитом или другими сахарозаменителями, не используют крахмал, а для щадящих диет фрукты и ягоды протирают или готовят супы на консервированных фруктовых пюре. У сладких супов консистенция жидкого киселя, однородная, без комков.

Суп из клубники

Вода - 350, клубника - 150, крахмал картофельный - 5, сахар (КСИЛИТ) - 20, сливки - 30.

Клубнику перебрать, помыть, ополоснуть кипяченой водой и протереть, залить водой, довести до кипения, положить сахар, разведенный крахмал и снова довести до кипения (не кипятить). В тарелку с супом добавить сливки. К супу можно подать сухари, печенье, кусочек запеканки (отдельно).

Суп из ягод с манной крупой

Вода - 350, малина, земляника, черная смородина - 150, крупа манная - 15, сахар - 20, сливки - 30.

Ягоды (можно взять каждый вид отдельно или их смесь) перебрать, промыть, залить горячей водой, довести до кипения, дать отстояться, через 10-15 мин протереть. В отвар положить сахар, снова довести до кипения и при помешивании всыпать тонкой струей манную крупу. Варить 15 мин при слабом кипении. При подаче на стол в тарелку добавить сливки.

Суп клюквенный на рисовом отваре

Вода - 400, клюква - 65, рис - 20, сахар - 10, сливки - 25; для клецек: крупа манная - 25, молоко - 70, масло сливочное - 5.

Клюкву перебрать, помыть, размять деревянным пестиком, сок слить и поставить на холод, а выжимки залить горячей водой, прокипятить и процедить. Рис хорошо разварить в воде, жидкость слить в другую посуду, не протирая рис. В отвар добавить сахар и клюквенный отвар, довести до кипения, влить сок и снять с огня. Охладить. Для приготовления клецек в кипящее молоко положить немного сахара (от общего количества), масло, всыпать манную крупу и варить 15 мин. Готовую вязкую кашу немного охладить и взбить венчиком, выложить слоем в 1 см на плоское блюдо или поднос, смоченные кипяченой холодной водой, поверхность разровнять, охладить и нарезать ромбиками. При подаче на стол в тарелку добавить клецки и сливки.

Суп из черники

Вода - 350, черника свежая - 150 или сушеная - 30, крахмал картофельный - 6, сахар - 30, сливки - 20.

Чернику промыть и сварить на слабом огне (15 мин). Дать настояться, отвар слить, ягоды протереть, затем добавить сахар, протертое пюре, нагреть и заварить крахмалом, охладить. При подаче на стол в тарелку положить сметану или добавить

сливки. Отдельно подать сухари, несдобное печенье.

Суп из шиповника с яблоками

Вода - 400, сухие плоды шиповника - 25, яблоки свежие - 70, сахар - 30, крахмал картофельный - 3, сливки - 20.

Плоды шиповника промыть, подробить и варить в закрытой посуде 5-7 мин, после чего дать настояться в течение 3 — 4 ч. Яблоки очистить от кожицы и семян, натереть» на крупной терке, пересыпать сахаром и поставить на холод. Очистки от яблок проварить 10 мин, дать настояться, процедить. Отвар шиповника процедить, довести до кипения, положить натертые яблоки и одновременно влить крахмал, разведенный отваром яблок, дать завариться и сразу же снять с огня. Подавать с мелкими белыми сухарями и сметаной или сливками.

Суп из свежих фруктов

Вода - 300, дыня - 2,0, груши - 20, персики - 20, яблоки свежие - 20, сахар - 30, рис - 6, сливки или сметана - 20.

Фрукты и дыню очистить от кожицы и семян, наре-зать мелкими кусочками. Кожицу яблок, груш, персиков залить горячей водой, проварить 10 мин и дать настояться 15-20мин, затем процедить. В отвар положить нарезанные яблоки и груши, варить 5 мин, добавить персики и дыню, сахар, довести до кипения и снять с огня. При подаче на стол в тарелку добавить отварной рис, сметану или сливки. При необходимости фрукты и ягоды иротереть.

Суп из чернослива

Вода - 400, чернослив - 65, сахар - 15, картофельный крахмал - 4, сливки - 30.

Чернослив промыть теплой водой, залить и оставить на некоторое время для размягчения. Косточки вынуть, мякоть нарезать на кусочки, залить кипятком, положить сахар и за-кипятить, заварить крахмалом, разведенным холодной водой;

при необходимости протереть. При подаче на стол добавить сливки.

Суп-пюре из абрикосов

Вода - 300, абрикосы свежие - 70, сахар - 20, крахмал картофельный - 4, сливки - 20.

Спелые абрикосы помыть, вынуть косточки, залить горячей водой и сварить, после чего протереть вместе с отваром через сито. Вместо свежих абрикосов можно взять готовое пюре для диетического питания. В пюре добавить сахар, довести до кипения, заварить крахмалом и охладить. Подавать с сухим печеньем, отварным рисом или макаронными изделиями, свежими сливками.

Суп из сушеных фруктов

Вода - 400, фрукты сушеные - 40, яблоки свежие - 50, сахар - 30, крахмал картофельный - 5, сливки или сметана - 15, рис - 10, корица - на кончике ножа.

Сушеные фрукты промыть горячей водой и сварить под крышкой до мягкости, дать настояться и протереть. Яблоки очистить от семян, нарезать тонкими ломтиками, пересыпать сахаром и корицей. Отвар сухофруктов довести до кипения, положить свежие яблоки, влить разведенный холодной водой (или фруктовым отваром) крахмал, дать завариться. При подаче на стол в тарелку положить отварной рассыпчатый рис, добавить сметану или сливки.

Суп из кураги с рисом

(или вермишелью)

Вода - 850, курага - 60, сахар - 30, рис - 10, сливки - 25.

Курагу промыть теплой водой, залить кипятком, положить сахар и под крышкой только нагреть до кипения. Дать остыть. Рис (или вермишель) отварить в большом количестве воды, процедить. При подаче на стол в тарелку положить рис (или вермишель) и добавить сливки.

Соусы

Соусы подают к горячим и холодным блюдам, используют для запекания и как связующий компонент в фаршах. Они разнообразят вкус и аромат блюд, улучшают их внешний вид, повышают пищевую ценность. Соусы подразделяются: по характеру жидкой основы (на бульонах, овощных, крупяных, фруктово-ягодных отварах, молоке, сметане, масле, уксусе); виду загустителя (мука, крахмал, сырые яичные желтки); температуре подачи (горячие и холодные). Соусы на бульонах и отварах, молочные, сметанные, яично-масляные подают в горячем виде к блюдам из рыбы, мяса, овощей круп. К холодным относят соусы на сливочном и растительном масле, уксусе: масляные смеси, майонезы, маринады, салатные заправки; используют их для холодных закусок и блюд. Фруктово-ягодные соусы готовят горячими и холодными, для вторых и сладких блюд.

Лечебная кулинария предъявляет к приготовлению и использованию соусов ряд требований. Так, например, наиболее широко применяются мягкие, нежные молочные соусы, а использование соусов на бульонах существенно ограничивается, лишь иногда готовят соусы на слабых бульонах. Вместо бульонов для приготовления красных и белых соусов используют овощные и крупяные отвары.

Пшеничную муку рекомендуется подсушивать, не доводя до изменения цвета. Для жировой пассеровки подсушенную муку растирают со сливочным маслом. В диетической кулинарии целесообразно вообще отказаться от красного соуса и заменять его томатным (на основе белого).

Пассерование ароматических кореньев следует заменять их припусканием; репчатый лук - бланшировать; томат-пасту - разводить водой и кипятить с добавлением масла. Для диетического питания при многих заболеваниях соусы готовят либо без соли, либо с ограниченным ее количеством.

Полуфабрикатами для многих соусов являются бульоны: костный, мясокостный, рыбный, грибной; пассерованная мука, пассерованные (припущенные) овощи и томат. В разделе «Полуфабрикаты для супов» подробно рассказано о приготовлении бульонов и пассеровании овощей и томата-пасты.

Белая пассеровка. Готовят сухую и жировую пассеровки. Для сухой: муку насыпают на противень слоем не более 5 см и подсушивают без изменения цвета в духовке при 110-120 °С, охлаждают до 50 °С и просеивают; для жировой - в

горячую подсушенную муку добавляют сливочное масло и растирают до однородной массы.

Молочные соусы

Применяют во всех диетах. В зависимости от назначения молочные соусы готовят различной консистенции: густые (120 г муки на 1 кг соуса) используют в качестве начинки для блюд из птицы, а также как связующий компонент в овощных котлетах; средней густоты (80-90 г на 1 кг) - для запекания блюд из рыбы, цветной капусты, телятины; полу-жидкие (40-50 г на 1 кг) - к горячим овощным и крупяным блюдам. Готовят соусы на цельном молоке или молоке, разведенном водой или бульоном. Для приготовления основного соуса молоко кипятят, 1/4 часть молока охлаждают до 60 °С, разводят подсушенную муку (белую жировую пассеровку разводят горячей жидкостью), процеживают и вливают, при помешивании, в кипящее молоко или смесь молока и воды, проваривают 7-10 мин, заправляют сливочным маслом.

Производными основного соуса являются: молочный соус сладкий (добавляют сахар и ванилин; подают к пудингам, запеканкам, блинчикам), с яйцом (в соус средней густоты вводят рубленое вареное яйцо, тертый сыр; используют для запекания мяса, рыбы, овощей), с томатом, с морковью (соединяют с вареной тертой морковью) и др.

Сметанные соусы

Рекомендуется для мясных, рыбных, овощных блюд на все диеты.

Готовят сметанные соусы на одной сметане или с добавлением бульона (овощного или крупяного отвара). Сухую белую пассеровку разводят холодной сметаной (половина нормы) или бульоном (белый соус варят до загустения), соединяют с кипящей сметаной, проваривают при помешивании (3-5 мин), процеживают и доводят до кипения.

Готовят также сметанные соусы с луком (бланшированный лук слегка

пассеруют, добавляют в соус, доводят до кипения, подают к мясу); с томатом (соус соединяют с протертой через сито томат-пастой и кипятят, используют для запекания мясных и овощных блюд); с яблоками (очищенные, мелко нарезанные яблоки заливают соусом и кипятят на слабом огне 10-15 мин) и др.

Соусы к мясным блюдам

Коричневый бульон

Кости мясные - 100, морковь, коренья - 10, лук репчатый - 5, масло сливочное - 3, вода или бульон - 150.

Кости говядины, телятины или кур порубить на части. промыть, сложить на противень и обжарить в духовке до коричневого цвета. Жир периодически сливать, а кости перемешивать. Обжаренные кости положить в посуду, влить воду или слабый (второй) бульон и варить на очень легком огне 5-6 ч, удаляя накипь к жир. В конце варки добавить подпеченные без жира лук, морковь, коренья. Готовый бульон процедить через густое сито или салфетку, чуть присолить для вкуса, заправить маслом. Этот соус используется для поливки мясных блюд, приготовления других мясных соусов. В мясные соусы иногда добавляют остающийся после жарки мяса сок.

Второй бульон (слабый)

Кости мясные - 150, вода - 250, масло сливочное - 5, коренья - 10, лук репчатый - 5.

Кости, которые варились для супа, обжарить в духовке до коричневого цвета вместе с кореньями и луком, залить горячей водой и варить еще 4-5 ч при очень слабом кипении. Бульон процедить и использовать для приготовления соусов.

Соус красный (основной)

Кости мясные - 100, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10, томат-паста - 5, коренья - 10, морковь - 10, лук репчатый - 5, вода - 100.

Муку спассеровать с частью масла до светло-коричневого цвета, медленно влить коричневый бульон, непрерывно помешивая, чтобы не было комков. Овощи мелко нарезать, спассеровать с маслом, добавить томат и продолжать нагревание до тех пор, пока жир не окрасится. Овощи положить в соус и варить на очень слабом огне около часа, снимая накипь. Соус вместе с овощами протереть через волосяное сито, добавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту (несколько кристалликов), добавить еще кусочек сливочного масла. Используется как основа для всех красных мясных соусов.

Соус красный с луком

Соус красный (основной) - 70, лук репчатый - 15, масло сливочное - 5.

Репчатый лук тонко нашинковать, обдать кипятком, обсушить и спассеровать с маслом. В готовый красный соус положить пассерованный лук и перемешать.

Соус кисло-сладкий славянский

Соус красный (основной) - 70, масло сливочное - 5, лук репчатый - 10, чернослив - 15, изюм - 10, лимонный сок - 3.

Репчатый лук тонко нашинковать и спассеровать на масле. Чернослив хорошо промыть теплой водой и заранее замочить, вынув косточки. В готовый красный соус положить лук, чернослив, промытый изюм, добавить лимонный сок и дать прокипеть несколько минут, затем протереть через сито.

Соус грибной

Грибы сухие - 8, масло сливочное - 16, мука пшеничная - 5, лук репчатый - 10.

Сухие грибы промыть горячей водой, залить холодной и на 2-3 ч оставить для набухания. В этой же воде сварить до мягкости, мелко нарезать и обжарить вместе с измельченным луком (взять часть порции масла). Оставшееся масло прогреть с мукой до золотистого цвета, развести грибным отваром, размешивая, соединить с грибами и варить на слабом огне 20 мин.

Соус белый мясной (основной)

Второй бульон - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, коренья белые - 10, лук репчатый - 5.

Лук и белые коренья мелко нарезать, спассеровать на масле, всыпать муку и прогреть до светло-желтого цвета. Постепенно, при помешивании, развести бульоном и варить на слабом огне около часа, периодически снимая накипь. Соус протереть через сито, заправить по вкусу солью, лимонной кислотой (несколько кристалликов), положить кусочек масла.

Соус белый со сливками

Соус белый (основной) - 70, масло сливочное - 5, желток – 1/4 шт., сливки - 25, лимон - 3.

В белый соус положить лимонную цедру, отжать лимонный сок, снять с огня и заправить желтком, смешанным со сливками. Процедить через ситечко и добавить кусочек масла.

Соус сметанный на слабом мясном бульоне

Сметана - 30, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10, слабый мясной бульон - 50.

Часть масла и муку прогреть до светло-желтого цвета, развести, помешивая, горячим бульоном или овощным отваром, добавить сметану и проварить 15 мин.

Процедить через ситечко, положить кусочек масла.

Соус сметанный розовый

Сметана - 30, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10, томат-паста - 5, коренья - 10, лук репчатый - 5, бульон - 60.

Муку и часть масла прогреть до светло-желтого цвета, развести, постепенно вливая и размешивая, бульоном. Томат-пасту спассеровать с маслом, соединить с соусом, варить еще в течение 15 мин.

Соус сметанный на овощном бульоне

Сметана - 30, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 5, бульон овощной - 50.

Сметану растереть с мукой, чтобы не было комочков, залить кипящим овощным бульоном и варить 15 мин на слабом огне, после чего процедить через ситечко и заправить маслом.

Соус сметанный с фруктами

Сметана - 30, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 5, бульон овощной - 50, яблоки свежие - 25, изюм - 10.

Приготовить соус, как указано в предыдущем рецепте. Очищенные яблоки мелко нарезать, изюм промыть. Фрукты положить в соус, варить 10-15 мин, после чего заправить маслом.

Соус молочный (бешамель)

Молоко - 40, масло сливочное - 10, мука пшеничная - 10. Муку подсушить в духовке без изменения цвета, развести молоком и растереть, чтобы не было комочков. Через ситечко влить в кипящее молоко и при помешивании варить 10 мин. Заправить

сливочным маслом. Молочный соус может быть различной густоты (в зависимости от количества взятой муки) и используется для разных целей: более густой - для связи в овощных котлетах, средний - для запекания мяса, рыбы, овощей, более жидкий - для поливки блюд.

Соус молочный розовый

Молоко - 40, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10, сливки - 25, морковь - 20.

Муку растереть со сливками, влить при помешивании в кипящее молоко, довести до кипения. В соус положить протертую вареную морковь, снова прогреть и заправить маслом.

Соус рисовый

Рис - 10, вода - 75, масло сливочное - 10.

Рис хорошо разварить в воде, дважды протереть через волосяное сито вместе с отваром, прогреть и заправить маслом.

Соус рисовый с омлетом

Рис - 10, вода - 75, масло сливочное - 10, сливки - 10, лимон - 2, яйца – 2 шт., молоко - 10.

Приготовить рисовый соус, как в предыдущем рецепте. Сделать паровой омлет, мелко нарезать его, положить в соус, заправить сливками и маслом, лимонным соком, размешать и прогреть, не доводя до кипения.

Соус-хрен с яблоками и морковью

Хрен - 25, яблоки - 15, морковь - 15, уксус - 30, сахар - 3.

Хрен, яблоки, морковь очистить и натереть на мелкой терке, залить уксусом,

добавить сахар и соль, положить в стеклянную посуду, плотно закрыть и держать на холоде. Чтобы хрен был менее острым, залить его кипятком, выдержать 15-20 мин, а затем слить.

Соусы к рыбным блюдам

Соус белый рыбный

Рыбный бульон - 100, масло сливочное - 10, мука пшеничная - 5, коренья белые - 10, лук репчатый - 5.

Коренья белые (пастернак, петрушка, сельдерей) и лук очистить, нарезать тонкой лапшой и спассеровать на масле, добавить муку и прогреть до светло-желтого цвета. Понемногу вливать бульон, все время размешивая. Варить на слабом огне 20-30 мин. Процедить через сито, положить кусочек масла. В готовый соус можно добавить сок, полученный от припускания рыбы.

Соус голландский

Масло сливочное - 25, желтки - $\frac{1}{2}$ шт., лимон - 5.

Желток смешать с размягченным маслом, добавить лимонную цедру и проварить на пару (на водяной бане), непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Когда масса станет пышной и загустеет, снять с огня, заправить лимонным соком.

Соус томатный рыбный

Бульон рыбный — 100, мука пшеничная — 5, масло сливочное — 10, морковь — 5, коренья белые — 10, лук репчатый — 5, томат-паста — 20.

Муку спассеровать до светло-желтого цвета, постепенно развести рыбным бульоном и кипятить 5 мин. Лук, морковь и белые коренья тонко нарезать,

спассеровать с маслом и томат-пастой, соединить с соусом и варить 20 - 25 мин. Затем протереть через сито и заправить кусочком масла.

Соус польский

Масло сливочное - 25, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., лимон - 3, зелень петрушки - 3.

Сливочное масло растопить, немного прогреть для удаления излишней влаги. Добавить нарезанное мелкими кубиками сваренное вкрутую яйцо, нарезанную зелень петрушки, заправить лимонным соком. Подается к отварной рыбе, кнелям, паровым котлетам. В случае противопоказаний соус можно приготовить с омлетом. Для этого яйцо взбить с ложкой воды или молока, сделать тонкий омлет, нарезать его кусочками, а в остальном поступать, как указано в рецепте.

Соус молочный с яйцом

Мука пшеничная - 10, масло сливочное - 10, молоко - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки - 3.

Муку спассеровать с маслом до светло-желтого цвета, постепенно добавляя кипящее молоко, выбить, добавить мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, хорошо перемешать. Соус используется для связи рыбного фарша или в качестве начинки.

Соус молочный с сыром

Мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10, молоко - 50, желтки – $\frac{1}{2}$ шт., сыр - 10.

Муку спассеровать с маслом до светло-желтого цвета, постепенно развести кипящим молоком, снять с огня, выбить, добавить сырой желток и натертый на мелкой терке сыр. Соус используется для запекания рыбных, мясных и овощных блюд.

Соус-провансаль (майонез)

Масло растительное - 25, желтки - $\frac{1}{3}$ шт., уксус

Свежий сырой желток и соль смешать, добавляя по каплям масло и непрерывно растирая. Масло должно быть комнатной температуры, иначе оно будет плохо соединяться с массой. Когда масса начнет густеть, добавить несколько капель уксуса; если нет противопоказаний, можно положить немного горчицы. Соус хранить в прохладном месте. Подавать к рыбным, мясным и овощным блюдам. Под соусом можно запекать рыбные и мясные изделия. Чтобы сделать соус менее острым (если он с уксусом и горчицей), в него добавляют свежее молоко, сметану, немного молочного соуса.

Соусы к сладким блюдам

Ванильный соус

Молоко - 35, сахар - 20, яйца - $\frac{2}{3}$ шт., сливки - 25, ванилин.

Сахар и яйцо растереть до получения пышной массы, соединить со сливками, добавить ванилин. Смесь вылить в кипящее молоко, быстро размешать и прогреть, не доводя до кипения. Охладить и процедить через волосяное сито.

Абрикосовый соус

Абрикосы свежие - 75, сахар - 20.

Очень спелые абрикосы тщательно промыть, на 1-2 с опустить в кипящую воду, затем погрузить в холодную, после чего снять кожицу. Вынуть косточки, а мякоть протереть через волосяное сито. Полученное пюре смешать с сахарной пудрой. Хранить в холодильнике.

Клубничный (земляничный) соус

Первый вариант

Клубника (земляника) - 60, сахар - 20.

Клубнику (землянику) промыть холодной водой, очистить от чашелистиков, сложить в дурш.лаг и обдать кипятком. Протереть через волосяное сито, соединить с сахарным песком или пудрой, хорошо размешать. Хранить в холодильнике.

Второй вариант

Клубника (земляника) - 60, сахар - 20, крахмал картофельный - 5.

Ягоды перебрать, промыть, очистить от чашелистиков и протереть через сито, добавить сахар. Поставить на легкий огонь, довести до кипения и влить крахмал, разведенный кипяченой водой (ее должно быть в четыре раза больше крахмала). Быстро размешать, довести до кипения и сразу же снять с огня и охладить.

Яблочный соус

Яблоки свежие - 30, сахар - 15, крахмал картофельный - 3, корица.

Яблоки свежие промыть, освободить от семенной коробочки и, влив 1-2 ложки воды, тушить под крышкой. Протереть, добавить сахар, корицу (на кончике ножа), довести до кипения и заварить крахмалом. Хорошо размешать, охладить. Яблоки можно испечь и протереть. Для вкуса добавить немного свежих сливок, сметаны.

Соус из сушеных яблок

Яблоки сушеные - 80, сахар - 40, крахмал картофельный - 5.

Яблоки хорошо промыть теплой водой, залить горячей, чтобы жидкость покрыла их, и оставить для набухания на 2 ч. Сварить под крышкой в этой же воде на легком огне, протереть через сито, положить сахар, нагреть до кипения и заварить крахмалом, разведенным отваром яблок. Хорошо размешать и охладить.

Соус из кураги

Курага - 50, сахар - 20, крахмал картофельный - 3, лимонная кислота - 1.

Курагу промыть, положить в посуду, залить горячей водой, чтобы она чуть покрыла плоды, и оставить для набухания на 2 ч. Сварить в этой же воде при слабом кипении, прикрыв крышкой. Отвар слить в отдельную посуду, а размягченную курагу протереть через волосяное сито, соединить с отваром (часть его оставить для крахмала). Добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения и заварить крахмалом. Остудить. Хранить в прохладном месте.

Блюда из рыбы и нерыбных морепродуктов

В лечебном питании применяют рыбу различной кулинарной обработки: отварную, припущенную, тушеную, жареную, запеченную в натуральном и рубленом виде. Выбор обработки обусловлен характеристиками диет. В зависимости от диеты чаще других используют отварную или припущенную рыбу. При варке рыбы, если нет противопоказаний, в бульон добавляют ароматические добавки, но для форели, осетровых их не используют, чтобы не заглушать естественного аромата бульона.

Жареная и припущенная рыба содержит больше, чем вареная, экстрактивных веществ и потому не рекомендуется в диетах, где не разрешаются крепкие бульоны. Для выведения экстрактивных веществ рыбу надо отваривать маленькими кусками в большом количестве воды. После отваривания ее можно запекать под разными соусами в зависимости от показаний.

Выбор способа тепловой обработки зависит также от химического состава рыбы, содержания в ней белков, жиров, влаги и их соотношения. Рыбы с высокой обводненностью и низким содержанием жира (треска, путассу, минтай, навага) и белка (макрорус и др.) при тепловой обработке плохо сохраняют (особенно при варке) целостность кусков; панирование рыбы перед жаркой, образование на ее поверхности плотной поджаристой корочки обеспечивают сохранение формы.

Морскую рыбу (палтус, камбалу, сардины и др.), имеющую сочное, нежное, жирное мясо, лучше жарить - как для сохранения целостности структуры и формы, так и для удаления специфического запаха и привкуса. Рыбу, имеющую плотное, сухое мясо (кету, горбушу, тунца, сайру и др.), только варят, а плотное и сочное (судака, хека, сазана, морского окуня и др.), - подвергают всем видам тепловой обработки. Невысокое содержание соединительной ткани (в основном коллагена) и низкая температура ее распада позволяют получить продукт рыхлой, нежной, легко разжевываемой консистенции. Это дает возможность включать в механически щадящие диеты отварную рыбу куском. Вместе с тем меньшее время доведения до готовности рыбы по сравнению с мясом обуславливает относительно низкие потери массы – 18-20 %.

Как указывалось, морская рыба отличается специфическим вкусом и запахом, который выражен сильнее, чем у пресноводных. Ослабить такой запах (особенно палтуса, камбалы) можно добавлением корней, лука, специй, если нет противопоказаний, а также огуречного рассола (стакан на литр воды). Поможет в этом и выдерживание нарезанных кусков рыбы в свежем молоке или отваривание с добавлением молока. К тому же навага, треска, щука, предварительно выдержанные в молоке (30-40 мин), становятся более нежными по вкусу и сочными.

Рыбные блюда готовят в натуральном и рубленном виде. Для котлетной массы используют черствый хлеб без корок.

Из *нерыбных морепродуктов* в диетическом питании используются кальмары, креветки, мидии, морская капуста. Все эти продукты поступают в продажу в консервированном или замороженном виде. Оттаивать их лучше на воздухе при комнатной температуре.

При разделке *кальмаров* удаляют щупальца, клюв и внутренности, снимают темную пленку с мантии, обмакнув пальцы в соль, или тряпочкой. Варят кальмаров в подсоленной воде (10 г соли на литр воды) 3-5 мин и охлаждают в отваре.

Креветок необходимо слегка разморозить, чтобы можно было отделить их друг от друга, промыть в холодной и опустить в кипящую подсоленную воду. Свежемороженые креветки варить 7-8 мин, вареномороженые - 3 мин с момента закипания воды - дольше не следует, так как мясо становится жестким, - немного

охладить в отваре (10-15 мин), после чего отделить шейку и снять панцирь. При варке кальмаров и креветок в воду можно положить укроп.

Размороженные *мидии* хорошо промывают от песка и отделяют питательный орган. Живых в раковинах очищают ножом от мелких ракушек и несколько часов выдерживают в холодной воде. Варят мидии 15-20 мин, после чего отделяют от раковины сваренное мясо и вновь промывают, до полного удаления песка.

Морскую капусту (мороженую) оттаивают в холодной воде, промывают. Сушеную замачивают в холодной воде на 10-12 ч. Варят капусту 3 раза, по 15-20 мин, каждый раз меняя воду. Трехкратная варка улучшает ее вкус.

Нерыбные морепродукты используют для приготовления различных закусок, первых и вторых блюд.

Блюда из отварной и припущенной рыбы

Варят рыбу целыми тушками (потрошенную с головой или без нее), звеньями (рыба осетровых пород), порционными кусками. Для варки куски нарезают из филе с кожей и реберными костями под углом 90°; для припускания - из филе с кожей без реберных костей или из филе без кожи и костей под углом 30°. Припускают рыбу, не имеющую резко выраженного специфического вкуса и запаха. Варят и припускают рыбу на решетках рыбных котлов (коробинах), в сотейниках или глубоких противнях. Тушки укладывают на решетку котла брюшком вниз, звенья - кожей вниз, порционные куски - кожей вверх (кожу надрезают в двух-трех местах для уменьшения деформации). Тушки и звенья заливают холодной водой или бульоном, порционные куски - горячей жидкостью, чтобы сократить сроки варки и уменьшить потери. После закипания нагрев ослабляют, добавляют соль. Дальнейшую варку ведут без кипения (85-90 °С) до полной готовности рыбы. Готовность определяют проколом поварской иглы: если игла в толстую часть куска входит свободно, то рыба готова. Для варки берут около 2 л воды на 1 кг рыбы, так чтобы рыба была покрыта водой на 1-2 см. Если не противопоказано диетой, в бульон вводят репчатый лук, белые корни, при варке рыбы со специфическим запахом (морской) - морковь, зелень, лавровый лист, перец горошком. Общее время

варки рыбы порционным куском - 10-15 мин (после закипания 5-7 мин), звеном - 45 мин (после закипания 25-30 мин).

Для припускания подготовленные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вниз (или стороной, где была кожа) в сотейник или рыбный котел, заливают горячей водой или бульоном (0,3 л на 1 кг рыбы), добавляют соль, корни, иногда лимонную кислоту или огуречный рассол, закрывают крышкой и припускают. Время припускания порционных кусков 15-20 мин, целой рыбы и звеньев 25-45 мин.

Готовая отварная и припущенная рыба должна отвечать следующим требованиям: куски целые, не развалившиеся, хорошо сохраняют форму; цвет на разрезе - белый или серый разных оттенков; вкус - свойственный вареной или припущенной рыбе. При подаче на тарелку укладывают кусок рыбы кожей вверх, сбоку кладут гарнир и на него кусочек масла, овощи посыпают зеленью петрушки или укропа (1-3 г на порцию). Отварную рыбу поливают соусом (польский, голландский) или соус подливают сбоку (сметанный, белый, с яйцом, томатный на рыбном бульоне или овощном отваре).

Припущенную рыбу, чтобы замаскировать ее поверхность, покрытую сгустками белка, поливают соусом (белым с яйцом, томатным) или рассолом. Гарниры: картофель отварной, картофель в молоке, сметане, картофельное пюре, овощи отварные, капуста, тушенная в сметане.

Треска отварная

Треска (филе) - 120, лук репчатый, корень петрушки - по 2, масло сливочное - 15, сок лимона - 3, зелень петрушки - 5.

Филе трески нарезать на порции, положить в неглубокую кастрюльку, влить немного горячей воды и на слабом огне припустить под крышкой до готовности. В растопленное сливочное масло отжать лимонный сок, положить мелко нарезанную зелень петрушки, размешать и полить рыбу. На гарнир подать отваренные овощи, овощное пюре, макароны.

Щука отварная с молоком

Щука - 120, молоко - 60, масло сливочное - 10, зелень петрушки - 5, коренья (петрушки и пастернака) - 5, лук репчатый - 10.

У очищенной и хорошо промытой рыбы отделить филе, разрезать на порции, залить молоком, разведенным пополам с водой, добавить корни петрушки, пастернака, лук и сварить на слабом огне под крышкой (10 мин). В растопленное сливочное масло положить нарезанную зелень и полить им рыбу. Подавать с овощным или картофельным пюре. Отваривать в молоке можно также окуня морского, треску, мерлузу, хека, сазана, судака.

Судак отварной по-польски

Судак свежий - 125, масло сливочное - 25, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сок лимона - 3, зелень петрушки - 5, коренья (петрушки и пастернака) - 5, лук репчатый - 10, лавровый лист.

Мякоть судака отделить от костей, разрезать на порции, опустить в кипящую воду, в которую добавлены коренья, лавровый лист, лук. Варить на слабом огне 10 мин. Сливочное масло растопить, смешать с посеченным сваренным вкрутую яйцом, лимонным соком и нарезанной зеленью петрушки. Отваренного судака вынуть из воды и полить приготовленным соусом. Подавать с отварным картофелем.

Рыба отварная с голландским соусом

Филе свежей или мороженой рыбы - 120, масло сливочное - 30, желтки - $\frac{1}{2}$ шт., лимон - 20, коренья петрушки и сельдерея - 15.

Филе свежей или мороженой рыбы нарезать на порции и вместе с кореньями припустить под крышкой в течение 10 мин. Готовую рыбу подать под соусом. Для его приготовления размягченное сливочное масло смешать с желтком (он должен быть очень свежим), добавить лимонную цедру и варить на водяной бане или на пару, непрерывно помешивая, не доводя до кипения. Когда масса станет пышной загустеет, снять с огня, заправить лимонным соком. На гарнир подать отварной

картофель (целиком), посыпанный зеленью.

Блюда из тушеной рыбы

Тушат рыбу сырой или предварительно отваренной, припущенной или обжаренной в зависимости от диеты. Целесообразно для тушения использовать рыбную мелочь и морских рыб. При тушении кости размягчаются, поэтому рыбу тушат с костями. Для улучшения вкуса готовят рыбу с добавлением корней, репчатого лука, пряностей. Тушат в томатном соусе, сметане, молоке в сотейнике или кастрюле 2-3 ч. Готовность определяют по размягчению костей. Тушеной рыбе свойственно сочное, нежное мясо; форма куска может быть частично нарушена. Подают с отварным картофелем, тушеными овощами, овощным пюре.

Рыба, тушенная в сметане

Филе свежей или мороженой рыбы - 120, масло сливочное - 10, сметана - 30, мука пшеничная - 3, лук репчатый - 10, зелень петрушки - 3.

Филе нарезать на порции поперек волокон, сложить в толстостенную посуду, смазанную маслом, влить до полр-вины уложенной рыбы воду, закрыть крышкой и тушить 10 мин. Добавить мелко нарезанный, пассерованный с мукой лук, сметану и подержать под крышкой на огне еще 5-7 мин. Подавая к столу, рыбу полить соусом, в котором она тушилась, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварные или тушеные овощи.

Рыбное рагу

Свежая рыба - 150, мука пшеничная - 5, лук репчатый - 20, масло сливочное - 15, томат-паста - 15, корни белые - 10, морковь - 10.

Блюда из жареной рыбы

Для жарки используют рыбу всех видов (за исключением очень сухой и крошливой). Рыбу жарят основным способом (см. ниже), во фритюре и в микроволновых печах.

Основным способом жарят рыбу на противне или сковороде с небольшим количеством жира. При жарке используют разогретые до 160 °С растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое) или топленое сливочное. Мелкую рыбу жарят целиком, осетровые - порционными кусками и без кожи (нарезают из ошпаренных звеньев без хрящей), чешуйчатую и бесчешуйчатую - порционными кусками, нарезанными под углом 30° из филе с кожей и костями или из филе с кожей без костей. Для сохранения формы на поверх-ности кожи делают 2-3 надреза ножом. Подготовленную та-ки образом рыбу обсушивают, солят и, не панируя, жарят.

При заболеваниях почек, сердца и сосудов, подагре, ожирении и диабете рыбу перед жаркой отваривают до полуготовности (5-7 мин). Обжаривают предварительно отваренную рыбу с обеих сторон до образования румяной (негрубой) корочки и доводят до готовности в духовке при 160 °С в течение 5 мин.

Во фритюре рыбу (нарезанную порционными кусками из филе без кожи и костей) жарят в специальных фритюрницах или глубоких противнях в большом количестве рафини-рованного растительного масла (не менее 1 части масла на 4 части рыбы) при температуре 180 °С. Рыбу жарят в кляре или используют двойную панировку - порционные куски обваливают в муке, смачивают в яйце и панируют в сухарях или тертом пшеничном Хлебе (белая панировка).

Рыба жареная

Рыба (филе) - 125, масло растительное - 8.

Рыбу тщательно очистить и выпотрошить, промыть, отделить филе. Обсушить салфеткой, немного присолить и, не панируя (можно слегка посыпать

мукой), обжарить на хорошо нагретой сковороде с маслом с двух сторон, не допуская образования грубой корочки. Для доведения до полной готовности поставить на 4-5 мин в духовку. Рыба хорошо «доходит» и в том случае, если, перевернув ее на сковороде, прикрыть крышкой и дожаривать на слабом огне. Рыбу полить соусом или подать соус отдельно, на гарнир - картофель отварной или пюре, горошек зеленый в соусе, тушеные овощи.

Рыба, жаренная в яйце

Рыба (филе) - 100, яйца – 1/4шт., мука пшеничная - 8, масло растительное - 8.

У очищенной и вымытой рыбы отделить филе с кожей, нарезать на порционные куски, чуть присолить. Запанировать в муке и обмакнуть во взбитое яйцо. Обжарить на хорошо нагретой сковороде, не допуская образования грубой корочки. Рыбу подавать с овощным пюре, отварными или тушеными овощами.

Рыба, жаренная в сметане

Рыба свежая - 120, масло сливочное - 15, мука - 10, сметана - 30, сыр - 5, картофель - 200, зелень петрушки - 5.

Тщательно очищенную и выпотрошенную рыбу (кефаль, форель, судака, щуку и др.) промыть проточной холодной водой, разделить на филе, посыпать мукой и обжарить на масле, не допуская пересушивания и подгорания. На небольшую сковороду, смазанную маслом, положить нарезанный кружочками вареный картофель, рыбу залить сметаной, посыпать тертым сыром и в течение 10-15 мин запекать в горячей духовке до образования золотистой корочки. Подавать к столу, посыпав зеленью. На гарнир - салат из свежих овощей или целые овощи.

Рыбные отбивные

Филе свежей или мороженой рыбы - 125, масло сливочное - 20, мука пшеничная - 10, сок лимона - 3, зелень петрушки - 2, салат листовой - 3.

Мякоть рыбы отделить от костей, нарезать небольшими кусками и отбить молотком с двух сторон. Обвалять в муке и пожарить в масле на хорошо нагретой сковороде. Перед подачей на стол в растопленное масло добавить лимонный сок, нарезанную зелень и полить отбивную. Украсить листьями зеленого салата. На гарнир подать овощное пюре или отварной картофель.

Котлеты рыбные жареные

Филе судака или щуки - 100, хлеб белый черствый - 20, молоко - 25, масло топленое - 15, сухари белые - 12, масло сливочное - 5.

Мякоть рыбы отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом 2 раза, добавить размягченное масло, хорошо выбить, влажными руками сформировать котлеты, обвалять в мелких сухарях и обжарить. Подавать к столу, полив маслом, с гарниром или салатом из овощей.

Зразы рыбные жареные

Филе свежей рыбы - 100, хлеб белый черствый - 20, молоко - 25, масло топленое - 15, яйца - $\frac{1}{3}$ шт., укроп - 3, сухари белые - 12, лук репчатый - 10, масло сливочное - 5.

Приготовить массу, как для рыбных котлет. Сформировать из нее шарики, сделать посредине углубление, положить туда фарш (см. ниже) и сформировать плоские овальные изделия. Запанировать в мелких белых сухарях, обжарить на масле. Для окончательной готовности поставить на несколько минут в духовку. Для фарша сваренное вкрутую яйцо мелко порезать, смешать со слегка обжаренным луком и измельченным свежим укропом. Готовые зразы полить маслом, подавать с гарниром из овощей.

Рыба припущенная и обжаренная в сухарях

Филе свежей или мороженой рыбы - 120, масло сливочное - 15, яйца – 1 шт., мука пшеничная - 10, сухари - 10.

Подготовленные куски рыбы припустить 5 мин под крышкой с добавлением небольшого количества воды, охладить. Нарезать на порции, запанировать в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в мелких сухарях и обжарить до образования румяной корочки. Подавать с отварными овощами или подходящим для диеты соусом.

Блюда из запеченной рыбы

Рыбу запекают сырой, предварительно отваренной или жаренной под соусом или без него в духовке. Сырую рыбу запекают без соуса или под соусом белым, с отварным картофелем; припущенную - под соусом паровым или молочным, с отварным картофелем или макаронными изделиями; жареную под соусом сметанным или томатным, с гречневой кашей, жареным картофелем (сырым).

При запекании в сыром виде без соуса не крупную рыбу или порционные куски (кожу надрезают) посыпают солью, сбрызгивают растительным маслом или смазывают сметаной, укладывают на противень, смазанный маслом (2 г от нормы масла, предусмотренной рецептурой на порцию), и запекают в духовке при 110-120 °С, а когда рыба слегка пропечется, температуру повышают до 250-280 °С. Во время запекания периодически смазывают рыбу растительным маслом или сметаной. Рыбу подают с картофельным пюре, отварной вермишелью, капустой, тушенной с яблоками, овощами тушеными, тыквой жареной, жареным картофелем и другими гарнирами в зависимости от показаний, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью.

При запекании рыбы под соусом порционные сковороды смазывают маслом, подливают немного соуса, кладут гарнир, порционный кусок рыбы (филе с кожей без костей), заливают соусом, посыпают неострым тертым сыром (кроме тех диет, при которых сыр противопоказан), сбрызгивают маслом и запекают 25-30 мин в духовке при температуре 180-200 °С до образования глянцевой румяной корочки. Под корочкой соус не должен быть высохшим; цвет - золотисто-коричневый; вкус -

свойственный рыбе и продуктам, с которыми она запекалась. Подают рыбу на тарелках вместе с гарниром, поливают маслом, посыпают зеленью.

Рыба, запеченная в молочном соусе, с картофельным пюре

Филе свежей или мороженой рыбы - 125, масло сливочное - 15, сыр - 5, картофель - 80, молоко - 40; для соуса: мука пшеничная - 10, масло сливочное - 10, молоко - 50, желтки - $\frac{1}{2}$ шт.

Мякоть рыбы (треска, окунь, сазан и др.) освободить от костей и кожи, положить в посуду, смазанную маслом, и с небольшим количеством воды припустить до готовности. Приготовить соус, как в рецепте «Суфле из отварной рыбы». Огнеупорное блюдо или порционную сковороду смазать маслом, влить немного соуса, положить сверху припущенную рыбу, залить оставшимся соусом. Из картофеля, молока, желтка приготовить пюре, выложить его в кондитерский мешок или кондитерский шприц и сделать бордюры вокруг рыбы. Блюдо посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в горячей духовке до золотистого цвета, не допуская пересушивания. Подавать к столу на этой же сковороде.

Биточки из рыбы и творога запеченные

Треска, окунь морской или хек - 80, творог - 30, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное - 5, сметана - 20.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, в полученный фарш добавить некислый и хорошо отжатый творог, яйцо, соль, сливочное масло и снова пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформировать биточки, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной и запечь. Биточки подавать с отварными или тушеными овощами, полив соусом или растопленным маслом.

Фрикадельки запеченные

Судак (треска, сом) - 100, сухари молотые - 5, сыр - 15, масло сливочное - 5, молоко - 20, соус молочный - 70, яйца - 1 шт.

Филе рыбы без кожи и костей дважды пропустить через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену белок и все тщательно перемешать. Сформировать с помощью чайной ложки фрикадельки и отварить их при слабом кипении в течение 10-15 мин. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, уложить на сковороду или огнеупорное блюдо, залить молочным соусом, сбрызнуть маслом посыпать натертым неострым сыром и запечь в негорячей духовке, не допуская сильного подрумянивания.

Рулет из рыбы, фаршированный омлетом

Рыба - 100, белый хлеб - 20, молоко - 30, яйца – ½ шт., укроп - 3, масло сливочное - 15, сухари - 3.

Филе отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, чуть посолить и вновь дважды перемолоть, добавив размягченное масло и сырые яйца. Массу выбить и выложить слоем в 1,5-2 см на влажную салфетку, сверху положить омлет, приготовленный из яиц, молока и укропа. Свернуть рулет и поместить на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность загладить, смазать яйцом, посыпать сухарями, полить растопленным маслом. Запечь рулет в духовке. При подаче к столу нарезать на порции, полить растопленным маслом и посыпать зеленью.

Запеканка из икры

Икра частиковых рыб свежая - 110, молоко - 20, картофель - 150, сметана - 10, масло сливочное - 5. Очищенный картофель сварить, охладить и вместе с икрой пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить кипяченое молоко, соль (ограниченно) и хорошо размешать. Форму смазать маслом, положить приготовленную массу, сверху полить сметаной и запечь. Подавать запеканку со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Блюда из рубленой рыбы

Из рубленой рыбы готовят натуральную, котлетную и кнельную массы. Используют рыбу с небольшим количеством костей (окунь морской, рыба-капитан, треска, мерлуза, хек, сом, судак, щука, хариус и др.), а также фарш промышленной выработки.

Натуральную массу готовят без добавления хлеба. Филе безкожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку. Фарш солят, соединяют с измельченным репчатым луком, еще раз пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Массу выбивают, формируют котлеты, биточки, шницели, панируют во взбитом яйце или льезоне и белой панировке, укладывают на сковороду с разогретым маслом (топленным или растительным), обжаривают с двух сторон до образования слегка румяной корочки и помещают в духовку на 3-4 мин.

Для приготовления котлетной массы рыбу с кожей или без кожи, в зависимости от диеты, нарезают на куски и пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб из муки не ниже 1-го сорта (без корок), соль, перемешивают, вторично пропускают через мясорубку и хорошо взбивают полученную массу. В котлетную массу из нежирных рыб добавляют сливочное масло (50 г на 1 кг мякоти). В фарш из замороженной рыбы с низкими связующими свойствами вводят сырые яйца (0,1-0,2 шт. на порцию) или вареную рыбу (25-30%).

Котлеты из некоторых видов морских рыб (ставриды, скумбрии) имеют горький привкус. При смешивании фарша из этих рыб с фаршем трески, хека, минтая в соотношении 1:3 горький привкус исчезает. Улучшения вкусовых и формирующих характеристик можно добиться, если вводить в фарш упомянутых морских рыб овощные пюре (картофельное, морковное).

Фарш минтая размораживают на воздухе, нарезают на куски по 50-100 г и пропускают через мясорубку вместе с черствым незамоченным пшеничным хлебом и бланшированным или пассерованным репчатым луком. Некоторые диеты предусматривают приготовление котлетной массы из отварной рыбы. Из такой котлетной массы готовят биточки, котлеты, тефтели, фрикадельки, рулет, суфле,

рыбные хлебцы, а также фаршированную рыбу.

Для приготовления кнельной массы рыбное филе (без кожи и костей) и замоченный в молоке пшеничный хлеб без корок пропускают через мясорубку с мелкой решеткой 2-3 раза. Массу взбивают с добавлением яичных белков и охлажденного молока или сливок. Солят в конце взбивания. Из кнельной массы готовят кнели (клецки).

В соответствии с характеристикой диет изделия либо варят на воде для уменьшения содержания азотистых экстрактивных веществ, либо готовят на пару, припускают, а также тушат, жарят или запекают. Варку рубленых изделий на па-ру осуществляют в паровых кастрюлях в течение 15-20 мин.

Подают изделия из котлетной и кнельной массы с гарниром, сверху кладут кусочек сливочного масла или поливают соусом. При этом отварные изделия поливают соусом, а к жареным соус подливают сбоку. Гарниры и соусы к рубленным изделиям используют те же, что и для натуральной рыбы.

Котлеты рыбные паровые

Филе свежего судака - 100, хлеб белый черствый - 20, молоко - 25, масло сливочное - 5.

Мякоть свежей рыбы осторожно отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом 2-3 раза, добавить размягченное масло, хорошо выбить. Влажными руками сформировать котлеты, положить их на смазанную маслом решетку пароварки, закрыть крыш-кой и довести до готовности. Подавать с маслом или с подходящим для диеты рыбным соусом.

Кнели рыбные

Филе судака - 100, хлеб белый черствый - 10, сливки - 30 или молоко - 25, масло сливочное - 15.

Филе свежей рыбы тщательно отделить от костей, кожи и вместе с

намоченным в молоке белым хлебом 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить свежие сливки и тщательно выбить. Хорошо выбитая кнельная масса должна легко отделяться от ложки. Из приготовленной массы двумя столовыми ложками разделать кнели в виде клецек, уложить на смазанную маслом сковороду или в низкую кастрюлю, влить немного воды и прокипятить под крышкой 5-6 мин. Готовые кнели вынуть шумовкой и подавать с маслом либо молочным соусом.

Пудинг рыбный паровой

Филе свежего судака - 125, масло сливочное - 15, хлеб белый черствый - 20, молоко - 35, яйца – 1/2 шт.

Мякоть свежего судака (или другой малокостистой рыбы) отделить от костей, кожи и разделить на две части. Одну пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, смешать с намоченным в молоке хлебом и снова перевернуть дважды. Вторую часть мякоти положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и под крышкой припустить до готовности. Сваренную рыбу измельчить на мясорубке, соединить с сырой массой, добавить 5 г размягченного сливочного масла, часть желтка и хорошо выбить ложкой или веселкой. Белок яйца взбить (предварительно охладив), смешать с подготовленной рыбной массой и положить в смазанную сливочным маслом формочку (лучше высокую). Формочку поставить в кастрюлю с водой и на паровой бане под крышкой сварить пудинг до готовности (15-20 мин). Готовый пудинг выложить на тарелку, полить маслом и подавать с овощным или картофельным пюре, заправленным сливками или молоком. Блюдо можно подавать под молочным соусом. 1

Пудинг из рыбы и картофеля

Рыба - 100, картофель - 50, молоко - 30, сухари молотые - 10, масло сливочное - 10, сметана или соус томатный - 50, яйца – 1/2 шт.

Очищенный картофель сварить до полной готовности, слить воду и

протереть через сито, смешать с молоком. Рыбу без костей и кожи отварить в небольшом количестве воды, немного охладить и мелко нарубить. Смешать с подготовленным картофелем, добавить половину нормы сливочного масла, желток и взбитый яичный белок. Формочку смазать оставшимся маслом, посыпать сухарями, выложить приготовленную картофельно-рыбную массу, поставить на водяную баню и варить при закрытой крышке 20 мин. Подавать пудинг со сметаной или томатным соусом.

Суфле из отварной рыбы

Рыба свежая - 125, масло сливочное - 15, молоко - 35, мука пшеничная - 5, яйца - ½ шт. ;
для соуса: мука пшеничная - 10, масло сливочное - 10, молоко - 50, желтки - ½шт

Мякоть рыбы положить в кастрюлю, залить горячей водой и под крышкой довести до готовности. Сваренную рыбу дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить 5 г растопленного сливочного масла, желток, соус, взбитый белок, осторожно перемешать снизу вверх, выложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару под крышкой. Для приготовления соуса муку слегка спассеровать на масле до светло-желтого цвета, постепенно добавляя горячее молоко, тщательно размешать, слегка охладить и смешать с желтком. В соус можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Готовое суфле подавать с овощным пюре, полив маслом.

Зразы из судака отбивные паровые

Судак свежий - 125, хлеб белый - 5, молоко - 15, масло сливочное - 15, морковь - 30.

Мякоть судака (или другой малокостистой рыбы) отделить от костей, кусок в 100 г отбить до получения тонкого квадрата 25 г судака и 5 г хлеба, размоченного в молоке, измельчить на мясорубке, перемешать, поместить на распластанный кусок рыбы, сверху положить нарезанную мелкими кусочками отварную морковь, свернуть трубочкой, уложить на смазанную маслом сковороду, влить немного воды

и под крышкой припустить до готовности. Подавать с гарниром, полив растопленным маслом или рыбным соусом.

Фрикадельки из судака с чесноком

Судак - 100, рис - 15, чеснок - 2, масло сливочное - 15.

Мякоть судака соединить с вязкой рисовой кашей и растертым чесноком. Массу пропустить 2-3 раза через мясорубку с мелкой решеткой и, добавив растопленное масло и соль, выбить. Сформировать фрикадельки и отварить их на пару. Подавать к столу со сливочным маслом и подходящим для диеты гарниром.

Рыбные блюда с соей

При использовании соевых продуктов перед введением их в блюда необходима несложная предварительная подготовка для их набухания.

Соевую муку можно предварительно не соединять с водой и добавлять в блюдо в сухом виде, но при этом вводить дополнительное количество жидкости в соотношении 1:3.

Соевый гранулят (фарш) для рубленых блюд заливают стаканом горячей воды или бульона, томят 15-20 мин для набухания, охлаждают, лишнюю жидкость сцеживают, а гранулят слегка отжимают.

Котлеты рыбные паровые с соевой мукой

Соевая мука - 15, вода - 30, рыбный фарш - 45, яичный белок - 6, масло сливочное - 5.

Соевую муку соединяют с водой до полного набухания затем - с рыбным фаршем, добавляют яичный белок, масло, соль и хорошо вымешивают. Формируют котлеты и готовят на пару.

Котлетк рыбные обжаренные с соевой мукой

Соевая мука - 15, вода - 30, рыбный фарш - 45, яичный белок - 6, пшеничная мука - 6, лук репчатый - 20, растительное масло - 10.

Соевую муку соединяют с водой до полного набухания, добавляют к рыбному фаршу, вводят яичный белок, соль, протертый лук и хорошо вымешивают. Формируют котлеты, панируют в муке, обжаривают на растительном масле с обеих сторон и доводят до готовности в духовке.

Суфле рыбное с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 30, рыбный фарш - 90, масло сливочное - 5, яичный белок - 8.

Рыбный фарш, приготовленный из отварной рыбы и пропущенный через мясорубку с мелкой решеткой, соединяют с соевой мукой, молоком, добавляют соль и полученную массу перемешивают. Затем в нее, осторожно перемешивая, добавляют яичный белок. Полученную массу выкладывают в смазанный маслом сотейник и готовят на пару. Перед употреблением поливают сливочным маслом.

Шницель рыбный с соевой мукой

Соевая мука - 15, вода - 30, рыбный фарш - 70, яичный белок - 6, пшеничная мука - 10, растительное масло - 10.

Соевую муку соединяют с водой до полного набухания и добавляют к рыбному фаршу. Затем в фарш кладут яичный белок, соль и все хорошо вымешивают. Из полученной массы формируют шницель, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон, не допуская образования корочки. Доводят до готовности в духовке. При подаче на стол можно полить соусом.

Зразы рыбные с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, рыбный фарш - 65, молоко - 20, яичный белок - 8, лук репчатый - 25, пшеничная мука - 12, растительное масло - 10.

Подготовленный соевый гранулят смешивают с рыбным фаршем и пропускают через мясорубку, добавляют молоко, соль и хорошо вымешивают. Лук

пассеруют на растительном масле. Яичный белок отваривают. Из рыбной массы делают лепешку, кладут пассерованный лук и рубленый яичный белок, края лепешки соединяют, панируют ее в муке и запекают в духовке.

Блюда из нерыбных морепродуктов

К нерыбному водному сырью относятся: моллюски - мидии, морской гребешок, кальмары, трубач, ракообразные - креветки, мелкие ракообразные; иглокожие - трепанг и кукумария и пр.

Мидии поступают в торговую сеть живыми в ракушках или морожеными. Мороженные мидии оттаивают, удаляют биссус (питательный орган), промывают в проточной воде. Для удаления песка, затем заливают холодной водой, доводят до кипения, вводят соль, коренья, варят или припускают 30-40 мин. Подготовленных мидий кладут в фарш для голубцов, перца, готовят из них солянку на сковороде, запекают под томатным соусом и пр.

Морской гребешок поступает в продажу замороженным или сухим. Перед варкой сухие морские гребешки промывают несколько раз в теплой воде, а мороженные - размораживают и промывают в холодной воде. Варят в кипящей подсоленной воде с кореньями (10-15 мин); сухие - до увеличения в массе в два раза. Отварной морской гребешок охлаждают и нарезают поперек волокон. Используют для приготовления таких блюд, как котлеты, солянка на сковороде, морской гребешок отварной в соусе, голубцы, морской гребешок в тесте и др.

После размораживания *кальмаров* промывают, ошпаривают для удаления темной пленки, заливают холодной водой (3 л на 1 кг), доводят до кипения, солят, варят 2-3 мин. Воду сливают, кальмаров промывают, охлаждают и нарезают. Используют для приготовления солянки на сковороде, кальмаров, запеченных под соусом луковым, зраз и запеканки картофельной с кальмарами и др.

Трубач - брюхоногий моллюск, поступает в продажу в мороженном разделанном виде. Мясо трубача размораживают в прохладной (15-20 °С) воде, потрошат, удаляют внутренности и подошву (ноги), промывают. При покупке моллюсков в раковинах их после размораживания и промывания варят 30-35 мин,

а затем после быстрого охлаждения удаляют раковину и внутренности. Мясо трубача отваривают (в подсоленной воде 40 мин) или припускают в молоке 10 мин, тушат, запекают, готовят котлетную массу в сочетании с рыбой, овощами (капустой, морковью), солянки и пловы. Гарниры - отварные овощи, соусы - сметанный, томатный.

Сыромороженные или вареномороженные *креветки* оттаивают на воздухе (не полностью), промывают холодной водой и кладут в кипящую воду (на 1 кг креветок 3л воды). Перемешивают, добавляют соль и лавровый лист. Сыромороженные креветки варят в течение 7-10 мин с момента закипания (в зависимости от размеров), вареномороженные 3-4 мин. Готовые креветки всплывают на поверхность. Их оставляют в горячем бульоне на 15-20 мин, затем вынимают из бульона, отделяют плавник и снимают с него панцирь.

Мясо используют для приготовления холодных и вторых блюд.

Кукумария поступает в торговую сеть мороженой разделанной, вареномороженой и сушеной. Мороженую кукумарию размораживают, сушеную - восстанавливают в холодной воде (соотношение воды и продукта - 10:1) в течение 20 ч. Желательно добавить в воду соль (3-5 % к массе продукта). Сыромороженую и сушеную кукумарию варят в течение 3 ч. Варено-мороженая кукумария не требует длительной обработки. Из отварной кукумарии готовят рагу, омлет, голубцы. Гарниры традиционные.

Трепангов промывают в теплой воде, до тех пор пока не будет удален налет типа угольного порошка, и замачивают в холодной воде на 24-30 ч, меняя воду 2-3 раза. Вдоль брюшка делают разрез, удаляют внутренности, промывают и варят 2-3 ч в кипящей подсоленной воде до полного размягчения. Оставляют в той же воде на 0,5-1 ч, затем промывают и нарезают ломтиками. Мясо трепанга используют для приготовления различных блюд, которые готовятся по общей технологии: трепанги отварные под соусом, плов с трепангами, солянка на сковороде, запеканка картофельная с трепангами, омлет с трепангами и др.

Морская капуста поступает в продажу в виде консервов, а также сушеной и

замороженной. Консервированную капусту используют без предварительной обработки. Мороженую капусту оттаивают в воде при комнатной температуре около 30 мин, а затем промывают и варят. Сушеную морскую капусту перебирают и замачивают в холодной воде в течение 10-12 ч (на 1 кг капусты 7-8 л воды), промывают до полного удаления песка, заливают холодной водой (15-17 °С), быстро доводят до кипения и варят 20 мин. Отвар сливают, капусту заливают теплой водой (40-50 °С) и варят еще 15-20 мин; операцию повторяют в третий Раз. Трехкратная варка способствует улучшению вкуса, запаха, цвета капусты и удалению излишнего количества йода и натрия.

Морскую капусту используют для приготовления солянок, начинок для запеканок и рулетов из овощей, мяса, в виде добавки вводят в мясной фарш для котлет, пельменей.

Мидии, запеченные в соусе

Мидии отварные - 100, масло сливочное или растительное - 15, морковь - 5, лук репчатый - 5, томат-пюре - 10, сыр - 3, зелень петрушки - 4.

Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать, пассеровать на масле, добавить томат-пюре, влить немного воды или овощного отвара, прокипятить, заправить солью и сахаром. На порционную сковороду налить немного соуса, положить заранее отваренные мидии, сверху полить оставшимся соусом, посыпать натертым неострым сыром (кроме диет, при которых сыр противопоказан) и запечь в горячей духовке, пока сыр не расплавится. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью и подавать в той же посуде, в которой оно запекалось.

Гуляш из мидий

Мидии отварные - 100, масло сливочное или растительное - 10, лук репчатый - 15, томат-пюре - 10, мука пшеничная - 5.

Мидии нарезать кубиками, слегка обжарить с луком, добавить томат-пюре,

прогреть, после чего влить немного воды, бульона или овощного отвара. Тушить под крышкой 10 мин. Муку с маслом спассеровать без изменения цвета, развести небольшим количеством жидкости, прокипятить и полученным белым соусом заправить мидии. Дать прокипеть еще 5 мин. Подавать с гарниром - овощным или картофельным пюре, отварными, тушеными овощами.

Плов с мидиями

Мидии отварные - 50, рис - 50, масло сливочное или растительное - 10, лук репчатый - 15.

Мидии нарезать кубиками, слегка обжарить с мелко нарезанным луком. Рис перебрать, промыть и в течение 2-3 мин отварить в слегка подсоленной воде. Затем воду отцедить, рис смешать с мидиями и луком, накрыть крышкой и поставить в духовку на 15 -20 мин, пока рис не станет мягким. При необходимости можно влить немного воды или отвара. При подаче на стол плов можно посыпать нарезанной зеленью.

Лапшевник с мидиями

Мидии отварные - 100, лапша - 100, масло сливочное - 10, сметана - 5.

Сваренные мидии нарезать соломкой, слегка обжарить на масле. Лапшу отварить, заправить маслом, перемешать с подготовленными мидиями, выложить на смазанную маслом сковороду, сверху полить сметаной и запечь в горячей духовке.

Кальмары отварные в соусе

Кальмары — 100, укроп — 3.

Очищенных кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду с укропом (можно добавить небольшой корень петрушки), при слабом кипении варить 3-5 мин, немного охладить, после чего нарезать поперек волокон в виде лапши. Залить соусом - молочным с томатом, смешанным с луком, белым, в зависимости от диеты

(см. раздел «Соусы»), прогреть 2-3 мин на слабом огне. Подавать с овощным или картофельным пюре, отварной лапшой, гречневой вяз-кой кашей.

Кальмары запеченные

Кальмары - 100, укроп - 3, сыр - 3; для соуса: молоко - 70, масло сливочное - 5, мука пшеничная - 5.

Кальмаров отварить в подсоленной воде с укропом или петрушкой, охладить, нарезать соломкой или кубиками. Приготовить соус, для чего масло и муку спассеровать без изменения цвета, развести кипящим молоком, тщательно размешать, проварить 5-7 мин. Кальмаров сложить в порционную сковороду, смазанную маслом, залить соусом, посыпать натертым сыром и запечь до золотистой корочки (не пересушивать). Подавать к столу в той же посуде со свежими или отварными овощами.

Котлеты из кальмаров с творогом

Кальмары - 70, хлеб пшеничный - 10, творог - 12, масло сливочное—5.

Половину нормы кальмаров отварить, охладить и вместе с сырыми пропустить через мясорубку. Соединить с протертым жирным творогом, посолить и снова пропустить через мясорубку, перемешать. Массу на 20-30 мин поставить в холодильник, после чего сформировать котлеты, запанировать в тертом хлебе (при диабете без панировки), пожарить на сковороде с маслом, не допуская образования грубой корочки (можно жарить под крышкой). Подавать с гарниром, полив маслом или соусом.

Креветки, запеченные под соусом

Креветки - 100, картофель отварной - 150, соус молочный или сметанный - 80, сыр - 4.

У отваренных и охлажденных креветок отделить шейки, очистить их от панциря, сложить в небольшую формочку, смазанную маслом, чередуя с ломтиками вареного картофеля. Полить молочным

или сметанным соусом (см. раздел Соусы»), посыпать, если позволяет диета, натертым неострым сыром и запечь до появления золотистой корочки.

Подавать к столу в этой же посуде.

Креветки-суфле

Креветки -100, сливки - 25, яйца - ½ шт., масло сливочное -5, сухари молотые - 5.

Креветки отварить в подсоленной воде с добавлением укропа, немного охладить в отваре, отделить и очистить шейки. Пропустить их через мясорубку, добавить сливки, желток, хорошо выбить, затем ввести взбитый в пену белок, осторожно вымешать снизу вверх. Полученную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, полить растопленным маслом и запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. Суфле можно отварить на пару, форму в этом случае сухарями не посыпать. К столу подавать, полив растопленным маслом или соусом. На гарнир - овощное пюре.

Пудинг из креветок паровой

Креветки отварные - 100, рис - 40, белки - ½ шт.

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить в отваре, отделить шейки и освободить их от панциря. Из риса сварить вязкую кашу на воде. Шейки мелко изрубить ножом или пропустить через мясорубку, смешать с кашей, добавить щепотку мускатного ореха, ввести взбитый белок и осторожно перемешать снизу вверх. Массу выложить на влажную салфетку, завернуть края и сварить на решетке пароварки. Готовый пудинг немного охладить, вынуть из салфетки, нарезать. К столу подавать с молочным соусом.

Пудинг из морской капусты

Морская капуста - 100, сухари пшеничные - 15, молоко - 25, яйца – 1/3шт., масло сливочное - 5.

Заранее сваренную капусту пропустить через мясорубку вместе с

намоченными в молоке пшеничными сухарями, добавить желток, взбитый в пену белок, посолить и размешать сверху вниз. Массу выложить в смазанную маслом форму и запечь в горячей духовке. Когда пудинг начнет отставать от краев формы, вынуть его из духовки, дать немного остыть, выложить на тарелку, нарезать. Подавать горячим с молочным соусом или полить маслом.

Блюда из мяса

Для диетических блюд используют говядину, баранину, свинину мясную или обрезную, телятину, крольчатину. Из мяса готовят натуральные и рубленые отварные, жареные, тушеные и запеченные блюда, из которых наиболее приемлемыми являются отварные или тушеные. Выбор способа тепловой обработки зависит от характера лечебной диеты и использования частей мяса, кулинарная ценность которых определяется содержанием белков соединительной ткани (коллагена, эластина).

У говядины больше мышечных и меньше соединительно-тканых белков содержится в вырезке, спинной и поясничной (толстый и тонкий край), верхней и внутренней частях задней ноги; у баранины и свинины - в корейке и окороке. На выбор способа кулинарной обработки также оказывает влияние устойчивость белков мяса при нагреве. Размягчение мяса (кулинарная готовность) наступает при переходе 20-45 % коллагена в растворимый глютин. Жарке подвергают те части, в которых этот процесс успеет произойти раньше, чем мясо высохнет. Части мяса, богатые соединительной тканью, непригодны для жарки, так как содержащейся в мясе жидкости недостаточно для распада коллагена; их следует варить или тушить. Разрушению соединительной ткани, повышению усвоения ее белков способствует приготовление рубленой (натуральной, котлетной, кнельной) массы. В мясе молодняк соединительной ткани значительно меньше и коллаген менее устойчив, чем в мясе взрослых животных. Поэтому телятиши рекомендуется для диет с механическим щажением пищеварительного тракта. Вместе с тем в связи с большим количеством муреновых оснований для диет, требующих их ограничения, использование мяса молодых животных нежелательно.

В лечебном питании целесообразно более широкое применение свинины

после удаления жира, учитывая лучшее соотношение мышечных и соединительно-тканых белков, а также более высокое содержание в ней линолевой кислоты и витамина В.

Блюда из отварного и припущенного мяса

Мясо зачищают, срезают жир, нарезают на куски и заливают холодной водой (1-1,5 л на 1 кг) так, чтобы мясо было полностью покрыто, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении (или без кипения при температуре 85-90 °С). За 25-30 мин до окончания варки кладут крупно нарезанные морковь, белые коренья, репчатый лук (15 г на 1 кг мяса). Солят в конце варки из расчета 0,5-1 г соли на порцию в зависимости от диеты. Время варки в зависимости от вида мяса и размера кусков указано в Приложении 4. Следует иметь в виду, что удлинение сроков варки приводит к уплотнению белковых гелей, излишнему выpressовыванию влаги, снижению усвояемости. Готовность мяса определяется проколом длинной иглой в наиболее тол-стой части куска: если игла входит свободно, а выделяющий-ся сок прозрачен, значит, мясо готово; если же игла входит с усилием, а из прокола выделяется красноватый, свертывающийся в кипящей воде сок, то мясо еще не готово.

Для снижения количества экстрактивных веществ мясо варят мелкими кусками по 100 г (соотношение воды и мяса 10:1) при слабом кипении (5 мин), затем первичный бульон сливают, мясо заливают свежей горячей водой и варят до готовности. При этом в бульон переходит до 65 % растворимых веществ, т. е. в 2,5 раза больше, чем при варке мяса крупным куском. В случае необходимости удаления преимущественно пуринов достаточно провести бланширование мяса. Для этого куски массой 100 г опускают в кипящую воду, варят после вторичного закипания жидкости 5-7 мин (мороженое мясо) или 7-10 мин (охлажденное). Такое мясо используют как полуфабрикат для приготовления жареных, тушеных, запеченных натуральных и рубленых блюд. Изделиям, приготовленным из бланшированного мяса, свойственны более высокие вкусовые качества и пищевая

ценность по сравнению с вываренным мясом.

Лучшему сохранению растворимых веществ способствуют варка на пару и припускание. Припускают мясо порционными кусками, в основном свинину и телятину. Дно сотейника смазывают маслом, укладывают полуфабрикаты, заливают водой или бульоном так, чтобы жидкость покрывала их на $\frac{1}{3}$ высоты, закрывают крышкой и припускают до готовности. Для ароматизации добавляют коренья.

Готовое отварное (припущенное) мясо должно быть сочным, мягким, не распадаться на отдельные волокна, нарезанным кусками поперек волокон, поверхность не заветрена; цвет серый; аромат, свойственный вареному мясу. Хранят мясо в закрытой посуде с небольшим количеством бульона при температуре 50-60 °С. При подаче на стол в тарелку кладут 1-2 кусочка мяса, сверху поливают сливочным маслом или соусом, сбоку горкой укладывают гарнир. В зависимости от особенностей диеты на гарнир подают картофельное и овощные пюре, овощи припущенные и отварные, каши вязкие и рассыпчатые, отварные макаронные изделия. Отварное мясо поливают соусами: белым паровым, белым с яйцом, томатным, сметанным, приготовленным на мясном бульоне или на крупяном или овощном отваре, или бульоном.

Отварная говядина с луком

Мясо говяжье - 150, масло топленое - 15, лук репчатый - 100.

Мясо зачистить от пленок, сухожилий и жира, сварить целым куском в слабосоленой воде до готовности, нарезать тонкими ломтиками и обжарить с двух сторон в масле. Лук очистить, ополоснуть, нарезать кольцами, залить горячей водой в отдельной посуде, дать закипеть, отцедить, обсушить и обжарить в масле. Готовое мясо посыпать жареным луком. На гарнир подать отварной картофель, жареные или тушеные овощи.

Бефстроганов из отварной говядины

Мясо говяжье - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, молоко - 75, морковь - 40.

Отварное мясо зачищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой, добавляют протертую вареную морковь, заливают сметанным соусом и проваривают 10 мин при слабом кипении в посуде, закрытой крышкой. Подают вместе с соусом и гарниром: макаронными изделиями, отварным картофелем, овощами, пюре из картофеля, моркови, свеклы.

Бифштекс из филе паровой

Филе говяжье (вырезка) - 150, масло сливочное - 15.

Вырезку зачистить от пленок и сухожилий, нарезать поперек на порции, отбить молотком тонкий кусок, положить на смазанную маслом сковороду, влить немного воды и под крышкой довести до готовности. На бифштекс при подаче на стол положить кружок лимона. Гарнир - овощное пюре или овощи, тушеные в сметане; если нет противопоказаний, - салат.

Грудинка телячья паровая

Телятина - 150, сливочное масло - 15, морковь и белые корни - 15, лук репчатый - 5.

Телячью грудинку зачистить, нарубить на порции, сложить в смазанный маслом сотейник, до половины залить горячей водой, добавить нарезанные крупными кусками морковь, корни, лук, накрыть крышкой, быстро довести до кипения, после чего огонь уменьшить (посуду можно поставить на рассекатель) и варить при слабом кипении до мягкости. Готовую грудинку подавать с овощным или картофельным пюре, с рассыпчатой рисовой кашей, полив растопленным маслом или белым соусом.

Блюда из жареного мяса

Мясо жарят крупными, порционными и мелкими кусками. В некоторых диетах для снижения азотистых экстрактивных веществ мясо жарят после предварительного

отваривания или бланширования.

Крупным куском жарят вырезку, спинную и поясничную части (толстый и тонкий края) говяжьих туш, корейку, окорок баранины, свинины и все части туши телятины, кроме шеи. Перед жарением мясо подготавливают: мясо лопаточкой части телятины свертывают в виде рулета и перевязывают, заднюю ногу (окорок) разделяют слоями на 2-3 части. Посыпают солью, укладывают на противень с небольшим количеством разогретого топленого масла; расстояние между кусками должно быть не менее 0,5 см (при более плотной 1 укладке жир сильно охлаждается, на поверхности не образуется корочки, что приводит к излишней потере влаги и высыханию мяса). Для быстрого образования корочки начальная температура в духовке должна быть 220-250 °С. Дожаривают мясо при температуре 150-170 °С. В процессе жарения через каждые 10-15 мин мясо поливают образующимся соком. Продолжительность жарения зависит от вида мяса и величины куска и составляет: для говядины от 40 мин (вырезка), до 1 ч 40 мин (спинная часть); для телятины - 40 мин (грудинка), 1 ч 15 мин (лопатка), 2 ч (окорок). Потеря массы мяса при жарении - 35-37 %.

Порционные натуральные и панированные, а также мелкокусковые изделия нарезают из соответствующих крупнокусковых полуфабрикатов: из вырезки - бифштекс (изделие 1 округлой формы, толщиной 2-3 см), филе (толщиной 4-5 см), лангет (под углом 45°, два куска толщиной 1-1,5 см на порцию); из толстого и тонкого края — антрекот (изделие овальной формы, толщиной 1,5-2 см, под прямым углом) и ромштекс (под углом 45°, толщиной 1,5 см). Ромштекс нарезают также из внутренней и верхней части задней ноги. Изделия отбивают и солят; ромштекс панируют в льезоне и сухарях. Эти же крупнокусковые полуфабрикаты нарезают 1 поперек волокон на пласты толщиной 0,8-1 см, отбивают до 0,4-0,5 см и режут соломкой длиной 3-4 см, массой до 5 г (бефстроганов) и более крупными кусочками, массой по 10-15 г (поджарка). Из телятины готовят натуральные котлеты с косточкой (нарезают из корейки) и шницель (из окорока, панируют в льезоне и сухарях).

Жарят на сковородах с разогретым до температуры 160-175 °С топленным маслом с двух сторон. Панированные изделия затем доводят до готовности в

духовке. Мелкокусковые блюда обжаривают на сковороде и прогревают с соусом (бефстроганов) или с томатом (поджарка). Для получения жареного мяса целесообразно использовать электрогрили и микроволновые печи, так как при этом время жарения сокращается в 1,5-2 раза и значительно уменьшаются потери пищевых веществ.

У полностью прожаренных изделий выделяющийся сок прозрачный. Бифштексы, лангеты, филе - нежные, сочные; остальные изделия менее сочные, но мягкие. Корочка глянцевая, цвет от серого до коричневого. У жареных панированных изделий корочка от светло-желтого до светло-коричневого цвета, плотно прилегает к изделию, толщиной не более 2 мм.

Используются следующие гарниры: картофель, отварной в молоке, жареный, сложный гарнир (жареный картофель, зеленый горошек, жареные помидоры, кабачки, отварная цветная капуста и др.), овощи, припущенные в молочном соусе, макароны с маслом, припущенный рис, сложные гарниры. Дополнительно подают свежие помидоры, огурцы, салат из капусты. При подаче жареное изделие кладут на тарелку. Мясо, жаренное крупным куском, поливают мясным соком. Натуральные порционные изделия поливают растопленным сливочным маслом, а сбоку подливают мясной сок; к ним также подают соус. Панированные порционные изделия поливают маслом, а соус подливают сбоку, чтобы не размокла поджаристая корочка. Сбоку укладывают гарнир, Мясо подают с гарниром, который располагают вокруг «букетами».

Бефстроганов из вырезки

Мясо говяжье - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, сметана - 30, лук репчатый - 25, томат-паста - 5.

Мясо зачистить, куски отбить молоточком и нарезать лапшой. Вместе с нашинкованным луком слегка обжарить, помешивая, на раскаленной сковороде. Обжаренное мясо сложить в толстостенную кастрюлю, залить кипятком и тушить под крышкой 30 мин. Муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести соком, в котором тушилось мясо, добавить сметану и томат-пасту. Все

протушить несколько минут. Подавать с картофельным пюре, посыпав зеленью.

Ромштекс

Вырезка говяжья - 120, масло топленое - 15, яйца – 1 шт.

Вырезку или толстый край зачистить, разрезать поперек волокон на порции, отбить молотком до получения тонкого ломтика, придать овальную форму обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить с двух сторон на хорошо нагретой сковороде.

Подавать с гарниром, соответствующим диете.

Гуляш

Мясо говяжье - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, лук репчатый - 30, томат - 10, чеснок - 1, зелень укропа и петрушки - 5.

Мякоть нарезать небольшими кубиками, обжарить, сложить в толстостенную кастрюлю или казанок, залить до половины кипятком или бульоном, закрыть крышкой и тушить 30 мин. Муку слегка пассеровать, развести бульоном, соединить с мясом, добавить нашинкованный лук, пассерованный вместе с томатом, лавровый лист и тушить, пока мясо не станет мягким. За несколько минут до готовности положить: мелко нарубленный чеснок. Гуляш подать с гарниром, лучше овощным, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Телятина жареная

Телятина - 150, масло сливочное - 15, морковь - 10, белые коренья - 5, лук репчатый - 10.

Телячий окорок зачистить от пленок, вырезать кость, слегка посолить, положить на смазанный маслом противень (или сковороду), обложить крупно нарезанными кореньями, морковью, луком, полить растопленным маслом и зажарить в духовке до

мягкости, поливая выделяющимся соком. Если его недостаточно, можно использовать горячую воду. Когда телятина станет мягкой, немного охладить и нарезать поперек волокон на тонкие ломтики. На гарнир подавать целые клубни отварного, тушеного или жареного картофеля, овощи или салат.

Грудинка телячья отварная, жаренная в яйце

Телятина - 150, яйца - $\frac{1}{2}$ шт. мука пшеничная - 8, масло сливочное - 15, морковь, белые корни - 15, лук репчатый - 5.

Грудинку зачистить и вместе с кореньями, луком, морковью отварить до мягкости в небольшом количестве воды, закрыв крышкой. Горячую грудинку положить под пресс, охладить. Нарезать поперек по два тонких ломтика на порцию, запанировать в пшеничной муке, обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом. К столу подавать с овощным гарниром или салатом.

Отварная говядина в тесте

Мясо говяжье - 150, мука пшеничная - 30, яйца - $\frac{1}{4}$ шт, сметана - 30, сахар - 5, масло топленое - 15.

Муку, желток, сметану, соль и сахар соединить, тщательно размешать, чтобы не было комочков (можно процедить через сито). Белок взбить в пену и влить в приготовленное тесто, размешав снизу вверх. Заранее сваренное говяжье мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, обмакнуть в приготовленное тесто и обжарить в масле. К столу подавать с овощным салатом или свежими овощами.

Блюда из тушеного мяса

Для тушения используют части с более устойчивой к тепловой обработке соединительной тканью: боковую и наружные части задней ноги, лопатки,

подлопаточную часть, покромку говядины; лопатку и грудинку туш мелкого скота; у свинины, кроме того, шею. Мясо нарезают из крупнокускового полуфабриката: из боковой и наружной частей задней ноги — говядину духовую и зразы отбивные, азу (брусочки 4 см, массой 10-15 г); из мякоти лопатки, подлопаточной части и покромки говядины - гуляш (куски массой 20-30 г); Из мякоти лопатки баранины и свинины - мясо духовое; кроме того, из баранины - плов (10-15 г), а из лопатки и шеи свинины — гуляш. Из этих же частей грудинки нарубают рагу (с косточкой, массой 20-40 г).

Подготовленное мясо посыпают солью и обжаривают на сковороде (с овощами или без них) до образования корочки; при заболеваниях почек и ожирений мясо отваривают до полуготовности или бланшируют; перекладывают в сотейник, заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные - наполовину, вводят томат-пасту и тушат при слабом кипении с закрытой крышкой до размягчения.

Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют репчатый лук и коренья. Бульон, полученный при тушении (при некоторых заболеваниях вместо бульона используют воду), процеживают, соединяют с предварительно подсушенной мукой и варят 25-30 мин, протирают в него тушеные овощи и вновь доводят до кипения, заливают им мясо и тушат еще 10-15 мин. Время тушения мяса крупным куском - около 2 ч, порционным и мелким 40-60 мин. Готовое мясо сочное, легко разжевывается; овощи, тушившиеся вместе с мясом, бурого цвета. Крупные куски нарезают на порции (по 1-2 куска) поперек волокон, прогревают и хранят до подачи в соусе при температуре 50-60 °С. Перед подачей на стол мясо укладывают на тарелку, поливают соусом, в котором оно тушилось; сбоку укладывают продолговатой горкой гарнир: тушеные овощи, тушеную капусту, картофельное пюре, отварные макаронные изделия, рассыпчатые каши, овощные салаты.

Говядина тушеная, нашпигованная овощами

Мясо говяжье - 150, овощи (морковь, корень петрушки, сельдерей) - 60, масло растительное - 15, мука пшеничная - 10, томат-паста - 5.

Говядину без костей и пленок нашпиговать тонкими продолговатыми кусочками моркови, сельдерея, корня петрушки, в прорези можно положить немного растертого чеснока (2-3 г на порцию). Целым куском обжарить в казанке с маслом, часто переворачивая. После образования румяной корочки положить лавровый лист, нашинкованный лук, томат, закрыть крышкой и продолжать тушить до готовности, подливая по мере испарения понемногу воду. Когда мясо станет мягким, посыпать поджаренной до кремового цвета мукой и прокипятить еще несколько минут, переворачивая. Готовую говядину нарезать ломтиками поперек волокон. Подать с отварными макаронными изделиями, тушеными овощами.

Рагу из свинины

Свинина - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, лук репчатый - 25, картофель - 50, морковь - 30, горошек зеленый - 20, кабачки - 30, капуста цветная - 30, помидоры - 30, зелень укропа и петрушки - 5.

Нежирную свинину нарубить вместе с костью по три кусочка на порцию, обжарить, сложить в толстостенную кастрюлю или казанок, предварительно влив немного воды или бульона, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Картофель, морковь и кабачки (крупными кубиками) слегка обжарить. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и на 1-2 мин опустить в кипящую воду. Все подготовленные овощи и горошек сложить в посуду с мясом, залить соусом и тушить до полной готовности. Для приготовления соуса пассеровать муку с маслом, развести бульоном, добавить пассерованные корни, помидоры и проварить на слабом огне под крышкой, пока овощи не станут мягкими, затем протереть и влить в рагу. Готовое блюдо подавать к столу, посыпав нарезанной зеленью. Такое рагу можно приготовить и с телятиной.

Рагу из отварной говядины

Мясо говяжье - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - сметана - 25, картофель - 50, морковь - 30, цветная капуста - 50, зеленый горошек или зеленая фасоль в стручках - 20, помидоры - 50,

зелень укропа и петрушки - 5.

Нежирную говядину отварить, вынуть из бульона и охладить, накрыв мисочкой, после чего нарезать по 5-6 кусочков на порцию. Сырой картофель нарезать дольками и слегка обжарить на сковороде, смазанной маслом (лучше в духовке). Морковь крупными кубиками стушить с добавлением масла и овощного бульона. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, срезать утолщенные стебли и проварить в подсоленной воде 5 мин. Свежий зеленый горошек или зеленую фасоль (у нее надо снять боковую жесткую жилку) также отварить. Можно использовать консервированный зеленый горошек. Овощи и мясо сложить в казанок или толстостенную кастрюлю, залить соусом, сверху разложить нарезанные дольками помидоры и под крышкой тушить на слабом огне 15-20 мин. Для приготовления соуса муку и сметану размешать и вылить в кипящий бульон, варить, помешивая, 10 мин, снять с огня, положить кусочек масла. Подавая рагу к столу, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Котлеты телячьи отбивные паровые

Телятина - 150, масло сливочное - 15.

Телячью корейку зачистить, нарезать котлеты с реберной косточкой, отбить молотком, положить в сотейник, смазанный маслом, залив дно водой, тушить до готовности, закрыв крышкой. При подаче на стол котлеты полить растопленным маслом или молочным соусом.

Говядина с черносливом

Говядина - 125, чернослив - 15, морковь - 10, петрушка (корень) - 5, лук репчатый - 15, томат-паста - 5, масло сливочное - 10.

Сваренное до полуготовности мясо нарезают на порционные куски. Морковь и лук нарезают дольками (лук бланшируют), чернослив промывают,

удаляют косточки. Подготовленное мясо, овощи, чернослив, масло, разведенную водой томат-пасту тушат в сотейнике до размягчения мяса и корней. Подают мясо с гарниром (с кореньями и черносливом)

Блюда из запеченного мяса

Перед запеканием мясо отваривают до готовности. Запекают мясные изделия в духовке при температуре 250-280 °С на противнях или порционных сковородах под соусом сметанным, с луком или томатом, молочным. Мясо нарезают по 1-2 куса на порцию, укладывают в смазанную маслом посуду, вокруг обкладывают отварным картофелем или выпускают из кондитерского мешка хорошо взбитое картофельное пюре, заливают соусом, посыпают сыром. Сбрызгивают маслом и запекают до образования на поверхности глянцевой, но не подгорелой корочки. Готовое мясо сочное, легко отделяется от сковороды, высыхания соуса под корочкой не допускается. Блюда из запеченного мяса не следует хранить, так как их внешний вид и вкус быстро ухудшаются.

Кроме натурального мяса запекают блюда с мясным фаршем: овощи (голубцы, кабачки, перец, баклажаны) под сметанным или сметанным с томатом соусом и фаршированные протертые овощные массы (рулет, запеканки); последние перед запеканием смазывают яйцом или яйцом со сметаной.

Запекание под соусом позволяет маскировать несоленый вкус блюд при соответствующих диетах.

Отварная говядина, запеченная в сметане

Мясо говяжье - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, сметана - 25, бульон - 75, сыр - 5, картофель - 150.

Из муки, масла, сметаны, бульона приготовить сметанный соус, часть его налить тонким слоем на маленькую сковороду, положить нарезанное ломтиками вареное мясо, обложить кружочками вареного картофеля и все сверху покрыть оставшимся соусом. Посыпать тертым сыром или сухарями в зависимости от

диеты, побрызгать маслом и запечь в горячей духовке. К столу подавать на этой же сковороде, салат или свежие овощи сервировать отдельно. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей вместо бульона использовать овощной отвар. Таким же образом можно запечь говядину и с молочным соусом.

Грудинка свиная фаршированная

Свинина - 150, масло сливочное - 10, яйца - 1/2шт., свежая капуста - 50, яблоки - 60, молоко - 20.

Свиную грудинку зачистить, сделать разрез в виде кармана между реберными костями и мясом. Свежую капусту нашинковать, стушить с добавлением молока и части масла. В готовую капусту положить мелко нарезанные яблоки (можно чернослив), прогреть все вместе под крышкой, немного охладить, добавить сырые яйца. Этим фаршем наполнить подготовленную грудинку, положить на смазанный маслом противень и зажарить в духовке, периодически поливая выделившимся соком и жиром, чтобы не пересыхала. Мясо готово, если легко прокалывается вилкой или ножом. При подаче на стол нарезать грудинку на порции поперек.

Блюда из рубленого мяса

Блюда из рубленого мяса широко используют во всех диетах в соответствии с их характеристикой в отварном, жареном, тушеном и запеченном виде. Готовят их натуральными (без хлеба), из котлетной (с хлебом) и кнельной (взбитой с яйцом) массы. Используют котлетное мясо (шея, пашина, покромка тощей говядины; шея и обрезки у телятины и свинины), которые зачищают от сухожилий и пленок, нарезают на куски и пропускают через мясорубку. К фаршу добавляют воду, соль и тщательно вымешивают (вручную или в фаршемешалке).

Из говяжьей *натуральной массы* формируют: котлеты натуральные рубленые - овально-приплюснутой формы, панируют в льезоне и сухарях;

бифштексы - приплюснуто-круглой формы толщиной 1-1,5 см; из свинины и телятины - шницели рубленые овальной формы, толщиной 1 см, панируют в льезоне и сухарях. Эти полуфабрикаты жарят основным способом.

Для приготовления *котлетной массы* измельченное на мясорубке с двойной решеткой (с одной решеткой дважды) мясо соединяют с пшеничным хлебом без корок из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, солят и вторично пропускают через мясорубку. В фарш добавляют охлажденную воду и затем перемешивают в фаршемешалке. На 1 кг мяса берут 250 г хлеба и 300 г воды или молока, солят из расчета 0,5-1 г на порцию в зависимости от диеты. При ожирении хлеб заменяют творогом.

Из котлетной массы формируют котлеты (изделия с одним заостренным концом), биточки (приплюснуто-круглой формы), зразы (овально-приплюснутой формы) по 2 штуки на порцию, фрикадельки (в форме шариков) по 4-5 штук на порцию, тефтели в форме шариков диаметром 3 см по 2-3 штуки на порцию (хлеб можно заменить припущенным рисом), рулет, мясные хлебцы.

Для *кнельной массы* в подготовленную котлетную массу (мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза) вводят сливочное масло, яичные белки, охлажденное молоко и взбивают в миксере до получения однородной нежной массы. Соль вводят в конце взбивания. Масса должна быть пышной и легкой. Из нее формируют кнели (клецки). Хлеб в кнельной массе можно, с учетом особенностей диеты, заменять творогом или вязкой рисовой кашей.

Рубленую массу также готовят из отварного мяса. Для нее используют боковую и наружные куски тазобедренной части говядины, грудинку и лопаточную часть телятины. Фарш соединяют с густым молочным соусом или вязкой рисовой кашей, яйцами и используют для приготовления суфле (пудингов).

Рубленые изделия целесообразно варить на пару. Биточки, котлеты, бифштексы, тефтели варят 20-25 мин, рулеты 40-45 мин. У готовых изделий форма должна быть сохранена, на разрезе - однородной консистенции, без отдельных включений мяса или хлеба; у изделий, сваренных на пару (кнелей, пудингов), - нежная рыхлая консистенция, поверхность без темной заветренной корочки, цвет серый, вкус, свойственный изделиям из мяса, без посторонних привкусов и запаха.

Жарят, тушат и запекают рубленые изделия так же, как натуральное мясо. Котлеты, биточки, зразы панируют в муке или сухарях, жарят на сковороде в топленом масле 3-5 мин с двух сторон до образования негрубой корочки и доводят до готовности в духовке при температуре 250-280 °С (5-7 мин). Тефтели и фрикадельки обжаривают и тушат в томатном соусе. Запекают изделия сырыми или отварными в зависимости от диеты на сковороде или на противне. Перед запеканием смазывают сметаной (рулеты, пудинги) или заливают молочным или сметанным соусом (котлеты, биточки, овощи, фаршированные мясом, и др.).

При подаче на стол изделия из рубленой массы укладывают на блюдо, сбоку горкой кладут гарнир из одного вида продукта или сложный (из 2-3 продуктов); сваренные на пару изделия поливают соусом (молочным, сметанным, белым) или кладут сверху кусочек масла; к жареным изделиям соус (красный, томатный, сметанный) подливают сбоку. Тушеные рубленые изделия подают с соусом, в котором они тушились. Запеченные изделия подают в той же посуде, в которой они запекались, или режут порционными кусками и раскладывают на тарелки. К блюдам из рубленого мяса можно подать следующие гарниры: отварные, жареные, тушеные овощи, картофельное, овощное пюре, рассыпчатые и вязкие каши, макароны.

Пюре из отварного мяса

Говядина - 100, масло сливочное - 20, мука пшеничная - 5, молоко - 75.

Масло слегка прогреть с мукой, не допуская изменения цвета, постепенно развести горячим молоком (бульоном), тщательно размешивая, чтобы не было комочков. Мясо отварить до готовности и дважды провернуть через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляя приготовленный соус, хорошо размешать. Подавать с овощным или картофельным пюре, с кашей.

Суфле из отварного мяса и творога

Мясо говяжье - 150, творог - 50, яйца - ½ шт., масло сливочное - 15, сыр - 5, хлеб белый - 10, молоко - 20.

Говядину освободить от жира и пленок, отварить и, вынув из бульона, охладить, прикрыв мисочкой. Мясо, творог и размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить желток, часть размягченного масла, хорошо выбить. Охлажденный белок взбить венчиком, соединить с приготовленной массой, размешивая ложкой сверху вниз. Выложить в формочки, смазанные маслом, верх разгладить ножом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. При необходимости механического щажения сварить на пару. Подавать с овощным пюре, вынув суфле из формочки и полив маслом (можно молочным соусом).

Суфле из отварного мяса запеченное

Мясо говяжье - 150, рис – 20, яйца – 1/2шт., масло сливочное - 15, сыр - 5, молоко -50.

Мясо освободить от жира и сухожилий, отварить и охладить, вынув из бульона. Из риса приготовить вязкую кашу и также охладить. Мясо и рисовую кашу пропустить через мясорубку 2-3 раза, добавить желток, часть размягченного масла, хорошо выбить и осторожно (сверху вниз) смешать со взбитыми белками. Выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить ножом, посыпать тертым сыром и запечь или сварить на пару. Готовое суфле подавать на стол с овощным пюре, предварительно, выложив из формочки на тарелку, и полить растопленным маслом.

Пудинг из отварного мяса и овощей

Мясо говяжье - 150, яйца – 1/2шт., масло сливочное - 15, цветная капуста - 30, морковь - 20, зеленый горошек - 20, сыр - 5, манная крупа - 5.

Вареное мясо (без пленок и жира) дважды пропустить через мясорубку. Отварные морковь и капусту протереть через сито, добавить манную крупу и дать ей набухнуть в течение нескольких минут. Затем положить мясо, зеленый отваренный или консервированный горошек, часть размягченного масла, желток, хорошо вымесить, осторожно смешать со взбитым белком. Форму смазать маслом,

выложить приготовленную массу, верх заглазить, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче к столу пудинг вынуть из формы полить растопленным маслом или сметанным соусом.

Рулет из отварного мяса, запеченный в соусе

Мясо говяжье - 150, рис - 10, яйца - $\frac{3}{4}$ шт., масло сливочное - 15, морковь - 20, молоко - 50, мука пшеничная - 5, сыр - 5.

Вареное мясо и вязкую рисовую кашу (продукты должны остыть) пропустить дважды через мясорубку, добавить часть сырого яйца, немного размягченного масла и тщательно выбить. Массу разложить на влажной салфетке или куске марли ровным слоем в 2 см. На середину пласта положить яйца, тушеную, мелко нарезанную морковь. Соединить, поднимая края салфетки, уплотнить руками и осторожно скатить с нее на смазанный маслом противень. Поверхность рулета полить молочным соусом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. К столу подавать нарезанным на порции, полив маслом или молочным соусом.

Зразы из отварного мяса

Мясо говяжье - 150, рис - 10, яйца - $\frac{3}{4}$ шт., масло топленое - 15, морковь - 20, укроп - 3.

Мясо отварить, из риса приготовить вязкую кашу. Остывшие продукты пропустить через мясорубку, добавить часть сырого яйца, хорошо выбить и влажными руками разделать в виде тонкого блина. Из оставшегося яйца сделать омлет, охладить и нашинковать его лапшой. Морковь отварить, охладить, нарезать мелкими кубиками. Омлет, морковь и укроп смешать, добавить немного растопленного масла. Положить на середину приготовленного блина, края соединить, придать овальную форму и обжарить на масле с двух сторон. Подавать с макаронными изделиями, с гречневой или рисовой рассыпчатой кашей.

Котлеты из отварного мяса и овощей запеченные

Мясо говяжье - 150, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 15, капуста цветная - 30, морковь - 20, сметана - 15, сыр - 5, мука пшеничная - 2.

Мясо и овощи отварить в отдельности, охладить, вынув из отвара. Пропустить через мясорубку, добавить яйцо и 10 г масла. Массу тщательно выбить, разделить в виде котлет, положить на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать к столу в этой же посуде.

Котлеты из отварного мяса и творога

Мясо говяжье - 150, творог - 50, масло сливочное - 15, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., сухари пшеничные - 15.

Мясо освободить от жира, сухожилий и отварить до мягкости, вынуть из бульона и охладить, прикрыв мисочкой. Остывшее мясо и творог провернуть 2-3 раза через мясорубку, положить яйцо и хорошо выбить лопаткой. Затем разделить котлеты (две на порцию), запанировать в мелких пшеничных сухарях и обжарить на среднем огне, не допуская подгорания. К столу подать с любым подходящим по диете гарниром.

Биточки из отварного мяса, запеченные в сметане

Мясо говяжье - 150, рис - 10, масло сливочное - 15, яйца - 1 шт., сметана - 15, сыр - 5, мука пшеничная - 2.

Мясо отварить, из риса сварить вязкую кашу, охладить, все пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, вбить яйцо, чуть посолить, положить размягченное масло и хорошо выбить лопаткой. Из приготовленной массы разделить биточки, слегка обжарить, положить в жаропрочную посуду полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке. К столу подавать с гарниром в зависимости от заболевания. Биточки можно запечь и в молочном соусе.

Котлеты мясные рубленые жареные

Мясо говяжье - 100, хлеб белый пшеничный - 20, масло топленое - 15, сухари белые - 12.

Мясо зачистить от жира и сухожилий, пропустить через мясорубку с черствым белым хлебом, замоченным в холодной воде или молоке. Если нет противопоказаний, можно добавить лук - бланшированный, сырой или пассерованный. После этого массу дважды провернуть через мясорубку, чуть-чуть посолить, влить 1-2 столовых ложки воды и хорошо выбить. Разделать котлеты, запанировать их в толченых сухарях и обжарить с двух сторон, не допуская подгорания и образования грубой корочки. Для полной готовности поставить котлеты на 5-7 мин в духовку. Подать с гарниром, соответствующим используемой диете.

Котлеты мясные рубленые паровые

Мясо говяжье - 120, хлеб белый - 25, масло сливочное - 15.

Массу для котлет приготовить так же, как в предыдущем рецепте. Влажными руками разделать котлеты, уложить их на смазанную маслом решетку пароварки и держать на пару под крышкой 10-15 мин. Полить готовые котлеты растопленным маслом, подать с гарниром.

Котлеты рубленые паровые, запеченные в молочном соусе

Мясо говяжье - 100, хлеб белый - 20, мука пшеничная - 3, молоко - 80, масло сливочное - 15, сыр - 8.

Мясо освободить от жира и сухожилий, измельчить на мясорубке и приготовить, как в рецепте «Котлеты мясные рубленые жареные». Влажными руками разделать котлеты, положить их на смазанную маслом решетку пароварки и под крышкой варить на пару 15 мин. После этого сложить в сковороду или толстостенную кастрюлю, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Для соуса муку хорошо растереть с

моло-ком, чтобы не было комочков, и, непрерывно размешивая, проварить в течение 10-15 мин, после чего протереть через сито и добавить кусочек масла. Запеченные котлеты подавать с гарниром и соусом, в котором они запекались.

Биточки мясные, жаренные в сметанном соусе

Мясо говяжье - 100, хлеб белый - 20, масло сливочное - 15, сметана - 25, мука пшеничная - 5, мясной бульон - 60, сухари белые толченые - 12.

Мясо освободить от жира и сухожилий, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке белым хлебом и снова провернуть через мясорубку. Хорошо выбить, разделить на изделия округлой, приплюснутой формы, обвалить в мелких сухарях и поджарить. Полить сметанным соусом (см. раздел «Соусы»). На гарнир рекомендуется картофельное пюре или картофель, отваренный в молоке. Можно подавать овощное пюре нескольких видов, различное по цвету (например, свекольное, морковное, из зеленого горошка).

Рулет мясной, запеченный в молочном соусе

Мясо говяжье - 100, хлеб белый черствый - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 15, лук репчатый - 20, сухари белые молотые - 5, зелень петрушка - 5, мука - 5, молоко - 50, сыр - 5.

Мясо освободить от излишнего жира и сухожилий, вместе с намоченным хлебом дважды провернуть через мясорубку, добавить половину положенной нормы сырых яиц, тщательно размешать и выбить. На смоченной водой салфетке или марле разложить массу слоем в 1-2 см; а сверху фарш, приготовленный из посеченных сваренных вкрутую яиц, пассерованного лука, толченых белых сухарей и зелени петрушки. Рулет завернуть, аккуратно гюдяная края салфетки. При ее помощи перенести на смазанный маслом противень, осторожно скатить швом вниз. Полить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до золотистой корочки. Духовка должна быть хорошо нагрета, чтобы корочка образовалась скорее и не была грубой. Готовый рулет немного охладить нарезать на порции и подавать с гарниром. Вместо сваренных вкрутую яиц для фарша (при противопоказаниях) можно приготовить паровой

омлет.

Шницель мясной рубленый паровой с яйцом

Мясо говяжье – 120, хлеб белый черствый - 25, масло сливочное – 15, яйца – 1 шт.

Мясо измельчить так же, как для котлет, вместе с намоченным черствым хлебом. Влажными руками сформировать шницель толщиной 1 см, положить на смазанную маслом решетку пароварки и под крышкой на малом огне сварить. В смазанную маслом формочку (или фарфоровую чашку) вылить яйцо и на водяной бане подержать до тех пор, пока свернется белок; желток должен оставаться жидким. Готовое яйцо положить на шницель, полить небольшим количеством растопленного масла. На гарнир рекомендуется овощное пюре - из картофеля, тыквы, моркови, цветной капусты. Можно подавать сваренный на молоке рис, домашнюю лапшу.

Котлеты мясные паровые с рисом

Мясо говяжье - 120, рис - 10, масло сливочное - 15.

Мясо зачистить от жира и сухожилий, 2 - 3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Рис перебрать, про-мыть и еварить вязкую кашу. Остудить, смешать с измельченным мясом, хорошо размешать, выбить и влажными руками разделать котлеты. Положить на смазанную маслом решетку пароварки, под крышкой на пару довести до готрвности. Подавать к столу, полив растопленным маслом.

Кнели мясные паровые с рисом

Мясо говяжье -120, рис - 10, масло сливочное - 15, сливки.

Мясо освободить от жира и сухожилий, провернуть 2-3 раза через мясорубку с

мелкой решеткой. Рис разварить и протереть через сито, охладить, смешать с мясом, сложить в кастрюлю и, выбивая деревянной веселкой, понемногу добавлять сливки, пока масса не станет однородной. Двумя столовыми ложками разделить кнели, положить их в смазанную маслом или смоченную водой сковороду или толстостенную кастрюлю, влить горячую воду и сварить. Шумовкой вынуть кнели из воды, полить растопленным маслом и подавать с гарниром.

Фрикадельки мясные паровые

Мясо говяжье - 120, белый хлеб - 23, масло сливочное - 15.

Мякоть говядины обработать и приготовить так же, как для котлет. Разделить массу на мелкие шарики диаметром 2 см, положить в смазанную маслом плоскую посуду, влить немного воды и под крышкой припустить до готовности (можно сварить в пароварке). Готовые (всплывшие) фрикадельки вынуть шумовкой из воды, полить маслом, молочным или сметанным соусом. Можно подать к столу с подходящим по диете первым блюдом.

Биточки мясные,

запеченные в сметанном соусе

Мясо говяжье - 100, хлеб белый - 20, сухари пшеничные белые - 10, сыр - 5; для соуса: масло топленое - 15, сметана - 25, мука пшеничная - 5, мясной бульон - 60.

Мясо приготовить так же, как для котлет. Из массы сформировать округлые плоские биточки, запанировать их в мелких сухарях, обжарить, не допуская образования грубой корочки. Сложить в однопорционную сковороду, дно которой покрыть сметанным соусом, сверху залить им же, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. На гарнир подавать овощное пюре или овощи, отваренные в молоке.

Биточки мясные, запеченные в молочном соусе

Мясо говяжье - 100, хлеб белый - 20, сухари молотые - 10 мука пшеничная - 5, молоко - 70, масло топленое - 15.

Биточки приготовить, как указано выше, но для запекания использовать молочный соус (см. раздел «Соусы»).

Блюда из говядины с соей

Котлеты (биточки) мясные паровые с соевым гранулятом (фаршем)

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, хлеб белый - 30, масло сливочное - 5.

Ломтик белого хлеба замачивают в воде и отжимают. Приготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») и замоченный хлеб добавляют к мясному фаршу, пропускают через мясорубку, добавляют соль и хорошо вымешивают. Формируют котлеты (биточки), которые готовят на пару или варят. При подаче на стол поливают маслом или соусом. ;

Фрикадельки мясные паровые с соевым гранулятом (фаршем)

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, масло сливочное - 5.

Приготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») смешивают с мясным фаршем, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют соль, масло и хорошо вымешивают. Формируют фрикадельки, которые готовят на пару или отваривают в бульоне. Подают к мясному бульону

Тефтели мясные с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, рис - 10, масло сливочное - 5.

Рис перебирается, промывается в теплой воде, варится 10 мин в подсоленной воде, сцеживается, охлаждается. Подготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») смешивают с мясным фаршем и пропускают через

мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавляют рисовую кашу, соль и все хорошо перемешивают. Формируют тефтели и готовят на пару. При подаче на стол поливают маслом или соусом.

Зразы мясные паровые с соевой мукой

Соевая мука - 15, постный мясной фарш - 60, яичный белок - 6, морковь - 25, масло сливочное - 5, вода - 30, зелень укропа и петрушки.

Мясной фарш соединяют с соевой мукой, водой, добавляют соль и все хорошо перемешивают. Оставляют на некоторое время для гидратации муки. Затем из полученной массы формируют лепешки и на середину кладут фарш (нарезанные морковь, зелень, яичный белок), края соединяют и готовят на пару. При подаче на стол поливают маслом или соусом.

Пудинг мясной с соевой мукой

Соевая мука - 15, постный мясной фарш - 80, яичный белок - 6, масло сливочное - 5, вода - 30.

Дважды пропущенный через мясорубку мясной фарш соединяют с соевой мукой, водой, добавляют соль и хорошо вымешивают. Оставляют на некоторое время для гидратации муки. Затем в полученную массу добавляют яичный белок, перемешивают и выкладывают в смазанную маслом форму. Готовят на пару.

Пюре мясное с соевой мукой

Соевая мука - 15, постный мясной фарш - 100, масло сливочное - 5, вода - 30.

Мясной фарш соединяют с соевой мукой, водой и хорошо перемешивают, оставляя на некоторое время для гидратации муки. Затем добавляют соль, масло, вновь перемешивают и выкладывают в смазанную маслом форму. Готовят на пару.

Суфле мясное с соевой мукой

Соевая мука - 15, постный мясной фарш - 60, рис - 6, яичный белок - 12, молоко - 30, масло сливочное - 3.

Рис перебирается, промывается и варится до готовности. Охлажденная рисовая каша смешивается с фаршем из отварного мяса и пропускается через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавляют соевую муку и перемешивают. Затем добавляют молоко, яичный белок, соль и еще раз перемешивают. Готовую массу выкладывают в смазанную маслом форму и готовят на пару.

Рулет мясной паровой с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, молоко - 10, яичный белок - 8, морковь - 25, масло сливочное - 5.

Приготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») соединяют с мясным фаршем и пропускают через мясорубку. Добавляют молока, яичный белок, соль и хорошо вымешивают. Полученную массу выкладывают тонким слоем на смоченную ткань. На середину кладут нарезанную морковь и сворачивают в виде рулета. Перекладывают при помощи ткани или салфетки на противень и готовят на пару. При подаче на стол поливают маслом или соусом.

Голубцы мясные с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, рис - 12, морковь - 20, растительное масло - 6, капустный лист.

Приготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») смешивают с мясным фаршем и пропускают через мясорубку. Рис перебирают, варят до готовности, откидывают и охлаждают. Лук пассеруют на растительном масле. Капустный лист отваривают, слегка отбивают.

Приготовленный фарш соединяют с рисом, солью, пассерованным луком и хорошо вымешивают. Приготовленную массу выкладывают на капустный лист, укладывают на смазанный маслом противень и обжаривают в духовке. Затем поливают белым соусом и запекают.

Бифштекс мясной с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, молоко - 10, лук репчатый - 7, мука пшеничная - 6, растительное масло - 6.

Приготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») соединяют с мясным фаршем, добавляют нарезанный лук и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют молоко, соль и хорошо вымешивают. Формуют бифштекс, панируют в муке и обжаривают на растительном масле с двух сторон. Доводят до готовности в духовке.

Запеканка капустная с мясом и соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 80, капуста белокочанная - 200, молоко - 20, масло сливочное - 5, крупа манная - 12, яичный белок - 8, сметана - 15.

Нашинкованную капусту припускают в масле. Яичный белок, манную крупу и молоко перемешивают до образования однородной массы, которую смешивают с капустой. Мясной фарш соединяют с приготовленным соевым гранулятом (см. раздел «Рыбные блюда с соей») и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, солят и хорошо вымешивают. Половину капустной массы укладывают ровным слоем и сверху кладут мясную смесь. Накрывают второй половиной капустной массы, сверху смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Запеканка картофельная, фаршированная мясом с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, постный мясной фарш - 60, яичный белок - 8, картофель - 150, масло сливочное - 5, молоко - 20, сметана - 15, сухари панировочные.

Подготовленный соевый гранулят (см. раздел «Рыбные блюда с соей») соединяют с мясным фаршем, пропускают через мясорубку, добавляют соль и хорошо вымешивают. Картофель отваривают, протирают, добавляют соль, сырой

яичный белок, молоко и хорошо вымешивают. На смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень выкладывают половину картофельного пюре, затем слой мясной массы, сверху накрывают оставшейся половиной картофельного пюре. Смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Блюда из субпродуктов

Пищевая ценность субпродуктов неодинакова. Наиболее ценными являются печень, сердце, языки, мозги, почки. Субпродукты готовят в отварном, жареном, тушеном виде. Непосредственно сырыми жарят печень и бараньи, телячьи или свиные почки, остальные субпродукты перед жаркой и тушением отваривают.

Почки заливают холодной водой, доводят до кипения, отвар сливают, заливают горячей водой и варят до готовности 1-1,5 ч. Охлажденные почки хранят без бульона под влажной тканью. Используют для приготовления жареных и тушеных блюд.

Языки заливают кипящей водой и варят при слабом кипении до готовности 2-2,5 ч. Горячие вареные языки опускают на 5 мин в холодную воду и снимают кожу. Отварные ненарезанные языки хранят в бульоне. Используют для холодных и вторых блюд.

Мозги укладывают в сотейник, заливают холодной водой (1-1,5 л на 1 кг), добавляют лимонную кислоту, соль, коренья, варят до готовности 25-30 мин. До подачи на стол хранят в бульоне.

Сердце варят крупным куском, припускают порционными или мелкими. Подготовленное сердце заливают кипящей водой, варят 40 мин, солят за 10-15 мин до конца варки. Порционные или мелкие куски заливают кипящей водой на $\frac{2}{3}$ высоты слоя, солят, закрывают крышкой и припускают 20 мин.

Лучшими кулинарными свойствами обладают *печень* говядины и телятины, свиная печень имеет слабый привкус горечи. Печень припускают порционными и мелкими кусками 10-12 мин. Удлинение сроков тепловой обработки приводит к

уплотнению тканей печени, что ухудшает качество готового изделия. *Рубец* заливают холодной водой и варят при слабом кипении 4 -5 ч, нарезают в виде лапши и тушат в белом или сметанном соусе. Мозги, почки (говяжьи) после отваривания жарят основным способом и во фритюре. Печень (сырую) нарезают по 1-2 куса на порцию, солят, панируют в муке и жарят на масле. Печень нельзя переаривать, так как она утрачивает сочность и приобретает жесткую консистенцию. Жареную печень можно прогреть в сметанном соусе с луком.

Подают субпродукты с картофельным и овощным пюре, крупяными гарнирами. К жареным и тушеным изделиям подают отварные, жареные, тушеные овощи, зеленые салаты, салаты из капусты (ожирение, сахарный диабет), отварные макаронные изделия. Поливают растопленным сливочным маслом или соусами.

Из печени, сердца, мозгов готовят рубленые массы, из которых формируют биточки, тефтели, кнели, фрикадельки, суфле (пудинги), оладьи. Для приготовления рубленых изделий из печени ее пропускают через мясорубку, соединяют с вязкой протертой рисовой кашей или отварной протертой морковью, яйцом и взбивают до придания пышной консистенции. Для суфле (пудингов) белки яйца вводят в массу взбитыми до устойчивой пены. В соответствии с характеристикой диеты кнели, биточки, суфле варят чаще на пару или жарят (биточки), а суфле запекают. Тефтели припускают (или обжаривают) и тушат в соусе. Из сердца готовят биточки, фрикадельки, пудинги. Чтобы биточки лучше фрмировались, вместо пшеничного хлеба рекомендуют вводить манную крупу, гречневую или овсяную муку. Мозги перед измельчением отваривают, соединяют с яйцами, густым молочным соусом или вязкой манной кашей и используют для приготовления суфле (пудингов), оладий.

Язык отварной

Язык - 150, масло сливочное - 15, лук репчатый - 5, коренья - 10.

Язык говяжий хорошо промыть, поскоблить ножом, ошпарить кипятком и снова промыть. Сварить с кореньям и луком до мягкости, переложить в холодную воду, слегка фхладить и в теплом состоянии снять с него кожу Очищенный

язык нарезать поперек на тонкие ломтики и подавать к столу с картофельным пюре или с зеленым горошком, капустой, полить маслом. На гарнир подают свежие овощи или салат. Отварной язык перед подачей на стол можно слегка обжарить на масле.

Мозги в яйце жареные

Мозги - 120, масло сливочное - 15, лук репчатый - 5, коренья - 15.

Мозги замочить в холодной воде на час, осторожно снять пленку, ополоснуть холодной водой и удалить сгустки крови. Вскипятить воду, добавив в нее соль и уксус по вкусу, коренья (петрушку, сельдерей, морковь) и лавровый лист. Опустить мозги в кипящую воду и варить на медленном огне до готовности, охладить в отваре. Затем обсушить салфеткой, нарезать ломтиками толщиной 1 см, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце и обжарить до образования румяной корочки. Подавать с тушеными овощами, жареным картофелем или кабачками.

Печень говяжья по-строгановски

Печень - 120, масло топленое - 10, соус - 50.

Печень замочить в холодной воде, снять пленку, вырезать крупные желчные протоки. Нарезать брусочками по 3-4 см, быстро обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом - 5-7 мин (для диет при ожирении и сахарном диабете печень предварительно отварить). Залить сметанным соусом, довести до кипения. Подавать с овощным или картофельным пюре, свежими овощами, зеленым салатом.

Печень жареная с луком

Печень - 120, мука пшеничная - 8, масло сливочное - 15, лук репчатый - 40, зелень петрушки - 5.

Печень приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Лук тонко нашинковать, обдать кипятком, отцедить и обжарить. Посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать на стол с жареным или отварным картофелем.

Пудинг из печени с морковью

Печень говяжья или телячья - 60, морковь - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт. молоко - 20, масло сливочное - 5.

Печень промыть, снять пленку, нарезать толстыми ломтиками и опустить в кипящую воду на 2-3 с. Пропустить через мясорубку, добавить натертую на мелкой терке вареную морковь, размягченное сливочное масло, желток. Массу взбить лопаткой, вливая понемногу молоко. Ввести взбитый в пену белок, выложить в смазанную маслом форму и варить на пару 30 мин. При подаче на стол полить маслом. Гарнир - овощное пюре или каша.

Сердце тушеное

Сердце - 120, масло сливочное - 15, лук репчатый - 15, помидоры - 30, зелень петрушки - 5.

Сердце разрезать на части, удалить сгустки крови, обмыть и в небольшом количестве воды или бульона сварить до полуготовности. Нарезать ломтиками, залить соусом. Для его приготовления лук тонко нашинковать, обдать кипятком, спассеровать, добавить протертые на крупной терке помидоры, лавровый лист. Сердце с соусом тушить 30 мин. На стол подавать с тушеными овощами, отварным картофелем, рассыпчатой кашей.

Почки телячьи в сметане

Почки - 150, масло сливочное - 15, мука пшеничная - 5, сметана - 25, лук - 20.

Почки надрезать вдоль, тщательно промыть под струей воды, залить горячей водой, дать закипеть, затем слить, еще раз промыть и положить в другую воду; варить до мягкости. Готовые почки нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить в масле

вместе с мелко нарезанным луком. Муку пассеровать с маслом, влить сметану, дать прокипеть и этим соусом залить блюдо. Тушить все вместе 10-15 мин. Подавать на стол с гарниром, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Блюда из домашней птицы и кролика

В лечебном питании используют мясо кур, цыплят, индеек и кроликов, не рекомендуются очень жирные куры, гуси, утки, дичь. В мясе птицы меньше, чем в говядине, соединительной ткани; жиры птиц легкоплавкие, содержат больше незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и легче усваиваются. Мясо кролика по пищевой ценности и кулинарным свойствам близко к куриному. На кулинарные и диетические свойства мяса влияет возраст животных. Тощее, нежильное, быстро развариваемое мясо цыплят и молодых кроликов легко переваривается, поэтому блюда из них в отварном виде включают в меню диет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Бульоны из молодой птицы и кролика получаются слабыми, так как в них содержится меньше экстрактивных веществ, чем в бульоне из взрослой птицы. Мясо старой птицы жесткое, с большим содержанием соединительной ткани, поэтому его лучше тушить или использовать в рубленых изделиях.

Блюда из отварной и припущенной птицы и кролика

Эти блюда рекомендуются на все диеты. Кур, цыплят, индеек, кролика для вторых блюд отваривают целиком. Птицу заправляют, чтобы она имела более компактный вид, сохраняла форму (см. ниже), а тушку кролика разрезают на переднюю и заднюю части по последнему поясничному позвонку. Подготовленные продукты закладывают в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг), доводят до кипения, добавляют коренья, репчатый лук, соль и варят. Готовность определяют проколом поварской иглы в толстую часть ножки (игла проходит свободно, из прокола вытекает прозрачный сок). Время варки цыплят 20-30 мин, молодых кур 50-60 мин, старых 2-3 ч, индеек 1,5 ч, кроликов 40-60 мин. Уварка составляет: для цыплят и

индеек 25 %, кур 25-28 %. При порционировании готовую птицу разрубают пополам в продольном направлении, а затем каждую половину делят на филе и ножку, нарубая их на одинаковое количество кусков. Кролика рубят на 4-6 частей в зависимости от величины тушек, заливают бульоном, доводят до кипения и хранят при температуре 55-60 °С на плите.

Припускают целиком молодую птицу, а также порционные куски: филе, фаршированные котлеты из филе. Филейную мякоть срезают с грудной части тушки вместе с крыльной косточкой. Малое филе отделяют от большого, Удаляют сухожилия, срезают пленки тонким и влажным ножом. Крыльную косточку зачищают, отрубая утолщенную часть. Для приготовления котлеты натуральной в большом филе делают надрез, вкладывают малое и придают котлете овальную форму. Для фарширования: мякоть отбивают, сверху кладут фарш из кнельной массы или густого молочного соуса с вареными рублеными яйцами, котлету заворачивают, придавая ей форму продолговатой груши. Натуральные и фаршированные котлеты из кролика готовят из окорочков и спинной части, которые слегка отбивают и придают им нужную форму.

Цыплят и порционные куски молодых кур укладывают в сотейник, смазанный маслом, наклонно, филе и котлеты - в один ряд, заливают бульоном на 1/3 высоты и припускают под закрытой крышкой. Филе сбрызгивают лимонной кислотой, чтобы цвет мяса был более белый.

Курица отварная с белым соусом

Кура - 150, мука пшеничная - 5, желтки - $\frac{1}{3}$ шт., сливки - 20, лимон - 10, масло сливочное - 15, рис - 50.

Молодую курицу или трехмесячного цыпленка выпотрошить, опалить над открытым огнем, хорошо промыть. Обрубить ножки, крылья, голову. Ножки заправить «в кармашек»: для этого сделать ниже брюшка надрез, параллельный тому, через который курицу потрошили, и в образовавшуюся щель заправить ножки. Заправленная таким образом курица будет иметь аккуратный, компактный вид. Опустить ее в кипящую подсоленную воду, нагрев уменьшить и сварить до

мягкости. Немного охладить, разрубить на порции и подать к столу, полив белым соусом, с рисом. Для приготовления соуса муку и масло спассеровать до светло-желтого цвета, развести вторичным бульоном до консистенции густой сметаны и варить на слабом огне, помешивая, 15 мин. Добавить натертую лимонную цедру, лимонный сок, снять с огня и соединить со сливками, смешанными со свежим яичным желтком, положить кусочек масла.

Рагу из кролика

Кролик - 150, масло сливочное - 20, мука пшеничная - 5, помидоры - 50, картофель - 50, морковь - 30, зеленая фасоль или горошек - 30, лук репчатый - 20, капуста свежая - 20, зелень укропа и петрушки - 5.

Для рагу чаще используют шею, грудинку, лопатки. Их надо порубить на кусочки, слегка обжарить, сложить в сотейник, влить немного кипятка или бульона и под крышкой на слабом огне тушить до полуготовности. Тем временем подготовить овощи. Картофель нарезать кубиками, немного обжарить. Зеленую фасоль или горошек отварить (можно взять консервированный), капусту нарезать квадратиками (шашками) и 2-3 мин проварить. Измельченные лук и морковь спассеровать с маслом, добавить муку, а затем протертые помидоры и немного протушить. Все овощи сложить в посуду с мясом и на легком огне довести до готовности. Подавая на стол, посыпать рагу мелко нарезанной зеленью, можно положить растертый зубок чеснока.

Блюда из жареной птицы и кролика

Целиком жарят только цыплят, а кур и кроликов - порционными кусками. Цыплят смазывают сметаной и жарят в духовке на противне с жиром при температуре 200-250 °С, периодически поливая выделяющимся соком и жиром; через 10 мин после начала жарения температуру снижают до 160 °С и доводят до готовности (15-20 мин). Готовую птицу нарубают на порции.

Филе из птицы и кролика солят, смачивают в яйце (можно панировать в белом тертом хлебе) и обжаривают основным способом на сковороде с обеих сторон.

Доводят до готовности в духовке (3-5 мин). Отварную птицу нарубают на порции, панируют в муке, яйце и тертом белом хлебе и жарят основным способом.

Жареную птицу подают по два кусочка на порцию (от филе и от ножки); изделие должно быть равномерно прожарено, без подгорелых мест; филе натуральное с аккуратно зачищенной косточкой, из кролика - без косточки. Подают жареные блюда из птицы и кролика с отварными, припущенными, жареными и пюрированными овощами, с рассыпчатыми и вязкими кашами. Сверху кладут кусочек сливочного масла.

Цыплята отварные, жаренные в сухарях

Цыплята -150, мука пшеничная - 8, яйца – ½ шт., сухари - 20, масло топленое - 20. .

Цыпленка ощипать, опалить и выпотрошить, хорошо промыть, перевязать ниткой, чтобы не деформировался во время варки. Опустить в кипящую подсоленную воду (можно с луком и кореньями), немного остудить, разрубить на порции, обсыпать мукой, обмакнуть во взбитое яйцо и, запанировав в толченых мелких сухарях, обжарить до румяной корочки. Готового цыпленка подавать с овощным салатом или свежими овощами.

Кролик запеченный

Кролик - 200, сметана или сливки густые - 25, лук репчатый - 20, морковь - 15.

У подготовленной и зачищенной тушки кролика отрубить задние ножки и спинку, слегка посолить, густо смазать сметаной или сливками, дать полежать 10-15 мин, затем положить на смазанный маслом противень, обложить нарезанными крупными кусками морковью и луком и запечь в горячей духовке до мягкости. Периодически мясо поливать выделяющимся соком. Готового кролика разрубить на части и подавать на стол с отварным картофелем, который можно запекать вместе с мясом, следя за тем, чтобы картофель не пересыхал.

Блюда из тушеной птицы и кролика

Перед тушением кур и кроликов нарубают на куски по 40-50 г и обжаривают. Можно обжарить тушки цели-ком, а затем нарубить на куски. В некоторых диетах птицу и кроликов предварительно варят до полуготовности и рубят по 2-3 куса на порцию. Подготовленную птицу тушат в красном (томатном) или сметанном соусе. Тушат также куриные потроха. Подают вместе с соусом, тушеными овощами.

Рагу из кур

Куры -150, масло сливочное -20, мука пшеничная -5, картофель - 50, морковь - 25, лук репчатый - 20, помидоры свежие - 50, томат-паста - 10, зеленый горошек - 20, капуста цветная - 20, зелень петрушки - 5, чеснок - 1.

Выпотрошенную и вымытую курицу разрубить на порции, обжарить на раскаленной сковороде в масле, сложить в чугунок, залить горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности. Овощи очистить, промыть, нарезать дольками, мелкий картофель оставить целым. Лук, морковь и картофель обжарить, положить на курицу, залить красным соусом (см. раздел «Соусы») и тушить. За несколько минут до готовности в рагу положить вареную, разобрannую на мелкие кочешки цветную капусту, консервированный или отваренный зеленый горошек, помидоры, мелко рубленый чеснок. Готовое рагу посыпать измельченной зеленью петрушки и, когда немного остынет, подать вместе с соусом, в котором тушилось.

Плов из кур

Куры- 150, рис-60, масло сливочное-20, лук репчатый- 10.

Курицу выпотрошить, опалить, тщательно промыть, разрубить на небольшие кусочки и обжарить на раскаленной сковороде с маслом. Сложить в казанок или толстостенную кастрюлю, залить горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности. Добавить жареный до золотистого цвета лук, перебранный и промытый рис, дать покипеть на слабом огне. Когда рис впитает жидкость,

поставить в духовку для упревания.

Плов из кролика

Кролик - 150, масло - 20, рис - 60, лук репчатый - 20, изюм или чернослив - 10.

Кролика порубить на кусочки, слегка обжарить вместе с нарезанным луком, сложить в толстостенную посуду, влить кипятка и тушить под крышкой до полуготовности. Рис перебрать, промыть, положить в посуду с мясом, добавить вымытый изюм или чернослив, залить бульоном (он должен чуть покрывать продукты), тушить под крышкой (лучше в духовке) до готовности риса.

Блюда из рубленой птицы и кролика

Готовят из сырой и отварной мякоти птицы и кролика. Для котлетной массы используют филе и мякоть ножек, для кнельной - только филе. Нарезанное на кусочки мясо измельчают в мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с внутренним жиром. В фарш вводят замоченный в молоке или в воде пшеничный хлеб, соль, перемешивают, вторично пропускают через мясорубку и выбивают. Для котлетной массы на 1 кг мякоти идет 200-250 г пшеничного хлеба (без корок), 320-350 г молока или воды, 20 г сливочного масла; для кнельной массы на 1 кг мякоти идет 130-150 г пшеничного хлеба, 650-700 г молока или сливок, 40-60 г сливочного масла, 4,5-5 штук яиц, 5-10 г соли. Из котлетной массы формируют котлеты, биточки, зразы, фрикадельки. Для большинства диет отваривают на пару (без панировки), реже - жарят основным способом (изделия панируют в сухарях или тертом белом хлебе). Из отварной мякоти птицы, измельченной в мясорубке, готовят куриное пюре и суфле.

Котлеты куриные отбивные паровые

Мясо куриное - 100, масло сливочное - 15.

Отделить от тушки мягкие части грудки, освободить от кожи и сухожилий, отбить молотком до образования тонкого ломтика, положить на смазанную маслом решетку пароварки и на пару довести до готовности. Можно припустить с добавлением небольшого количества воды в сковороде или кастрюле, накрыв крышкой. Готовые котлеты подать с хорошо сваренным рисом, домашней лапшой, овощным пюре. Полить маслом или молочным соусом.

Котлеты куриные отбивные, фаршированные паровые

Куриное филе - 100, масло сливочное - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., молоко - 20, мука пшеничная - 3.

Куриное филе зачистить от сухожилий, кожи, отбить до образования тонкого ломтика. Приготовить густой соус. Муку подсушить до светло-желтого цвета, развести кипящим молоком, немного охладить и вмешать сырой желток; под конец добавить кусочек сливочного масла. В полученный густой соус ввести нарубленное сваренное вкрутую яйцо, смесь положить на середину отбитого филе, завернуть в виде продолговатой груши, положить в глубокую сковороду или толстостенную посуду, смазанную маслом, влить немного воды и под крышкой на малом огне сварить. Готовые котлеты полить молочным соусом, подкрашенным соком моркови или салата. На гарнир подать овощное пюре или тушеные овощи.

Кнели куриные паровые

Мясо куриное - 120, рис - 10, сливки - 25, масло сливочное - 15.

Мясо тщательно освободить от жилок, кожи, 2-3 раза провернуть через мясорубку с мелкой решеткой. Рис разварить и протереть через сито, сложить все в кастрюлю и, понемногу подливая сливки, хорошо выбить лопаткой. Кнельная масса должна сплзнуть с нее. Двумя ложками разделать кнели, выложить их в смазанную маслом посуду, влить немного горячей воды и сварить. Вынуть кнели шумовкой,

подать с гарниром, полив маслом.

Фрикадельки куриные паровые

Мясо куриное - 120, хлеб белый - 25, масло сливочное - 15, молоко - 25.

Мясо отделить от костей и вместе с кожей и намоченным в молоке или в воде черствым хлебом дважды пропустить через мясорубку, добавить 5 г размягченного сливочного масла, хорошо выбить лопаткой. Массу разделить на 8-10 мелких шариков-фрикаделек, положить на смазанную маслом решетку пароварки и под крышкой сварить на пару. Подавать к столу с овощным пюре, полив растопленным маслом.

Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом

Мясо куриное - 100, хлеб белый - 20, молоко - 25, масло сливочное - 15, яйца – 1/2шт., морковь - 5, кабачки - 10.

Приготовить мясо, как указано выше. Морковь и кабачки очистить, промыть, мелко шинковать, потушить с добавлением 5 г масла до мягкости, накрыв крышкой, протереть через сито, залить яйцами, смешанными с молоком, и на пару (или водяной бане) сварить; охладить, нарезать крупной лапшой. Мясо разделить на круглые лепешки, на середину каждой положить омлет с овощами, края соединить, придать овальную форму и на решетке пароварки, смазанной маслом, довести до готовности (10-15 мин). При подаче на стол полить растопленным маслом или молочным соусом.

Суфле из вареных кур паровое

Кура - 100, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 15, яйца 1/2шт., молоко - 75.

Хорошо обработанную и вымытую курицу сварить. Мясо отделить от костей, дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, сложить в кастрюлю.

Приготовить молочный соус, для чего подсушенную муку смешать с частью молока или с водой, растереть, чтобы не было комков, и соединить с кипящим молоком, непрерывно помешивая, проварить на слабом огне несколько минут, заправить кусочком масла, размешать. Соус постепенно добавлять в измельченное мясо, взбивая деревянной лопаткой. Добавить 5 г растопленного масла, желток, затем взбитый в пену белок. Осторожно вымешать снизу вверх, выложить в смазанную маслом форму, верх загладить ножом и варить на пару под крышкой 10-15 мин. Готовое суфле подавать с гарниром, полив маслом или молочным соусом.

Суфле из кур и цветной (либо брюссельской) капусты

Куры - 100, мука пшеничная - 5, молоко - 30, масло сливочное - 15, яйцо – ½ шт., капуста - 150.

Курицу сварить, мясо отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Капусту тушить под крышкой, добавив молоко и 5 г масла, затем протереть через сито. Мясо, капусту, молочный соус (см. раздел «Соусы»), желток и взбитый белок соединить, слегка вымешать и выложить в смазанную маслом форму, верх заровнять и на пару довести до готовности. Полить маслом и подать.

Оладьи из отварных кур и овощей

Куры - 100, мука пшеничная - 10, яйца - ½ шт., масло сливочное - 20, молоко - 20, капуста - 20, морковь - 20, кабачки - 30, зелень петрушки - 5.

Курицу отварить до готовности, отделить мякоть. Овощи очистить, нарезать и тушить под крышкой с добавлением молока или масла. Мясо и тушеные овощи прокрутить через мясорубку, добавить муку, молоко, желток, тщательно перемешать и соединить со взбитым белком. Снова осторожно вымешать снизу вверх. Столовой ложкой брать понемногу приготовленной смеси и жарить небольшие оладьи на хорошо разогретой сковороде. Подавать к столу, полив молочным соусом или растопленным маслом.

Котлеты из отварных кур паровые

Куры - 120, рис - 10, масло сливочное - 15, яйца - $\frac{1}{3}$ шт., молоко - 20.

Рис перебрать, промыть и сварить на молоке с водой охладить. Курицу отварить, мясо отделить от костей и вместе с остывшей кашей дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В массу положить желток, 5г размягченного масла и хорошо выбить лопаткой. Осторожно смешать со взбитым белком. Влажными руками разделать котлеты и сварить в пароварке либо на сковороде, влив немного воды (под крышкой). Блюдо подавать под молочным соусом, с гарниром.

Суфле из кролика

Кролик - 150, масло сливочное - 20, пшеничная мука - 5, молоко - 75, яйца – $\frac{1}{2}$ шт.

Мясо отделить от костей, зачистить от сухожилий, положить в кастрюлю, влить немного воды (на $\frac{1}{3}$ высоты) и под крышкой припустить до полуготовности. Затем перевернуть через мясорубку 2-3 раза и, взбивая деревянной ложкой, по-немногу добавлять молочный соус. Положить 5 г растопленного масла, ввести взбитый белок, вымешать снизу вверх. Выложить в форму, смазанную маслом, и на пару прогреть до готовности. Подавать с овощным пюре.

Блюда из курицы с соей

Котлеты (биточки) куриные с соевой мукой

Соевая мука - 15, вода - 30, куриный фарш - 80, яичный белок - 8, масло сливочное - 3.

Дважды протертый через мясорубку куриный фарш соединяют с соевой мукой, добавляют воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешивают. Из приготовленной массы формируют котлеты (биточки) и готовят на пару

Котлеты куриные, обжаренные с соевым гранулятом

Соевый гранулят - 15, куриный фарш - 60, яичный белок – 1 шт., молоко - 10, растительное масло - 10, пшеничная мука - 10.

Куриный фарш соединяют с ириготовленным соевым гранулятом (см. раздел «Рыбные блюда с соей») и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют яичный белок, молоко, соль и хорошо вымешивают. Формируют котлеты, панируют в муке и обжаривают на растительном масле с обеих сторон. До готовности доводят в духовке.

Тефтели куриные с соевой мукой

Соевая мука - 15, вода - 20, куриный фарш - 80, рис - 6, молоко - 20, яичный белок - 8.

Рис промывают и варят до готовности. В куриный фарш добавляют рисовую кашу, соевую муку, воду, молоко, яичный белок, соль и хорошо перемешивают. Формируют тефтели и готовят на пару.

Суфле куриное с соевой мукой

Соевая мука - 15, куриный вареный фарш - 40, вода - 20, яичный белок - 8, молоко - 20, масло сливочное - 5, пшеничная мука - 6.

В куриный фарш добавляют соевую муку, воду и перемешивают. После этого вводят молочный соус и взбивают, затем добавляют яичный белок и слегка вымешивают. Массу выкладывают в смазанную форму и готовят на пару. При подаче на стол поливают маслом.

Для приготовления соуса: подсушенную пшеничную муку разводят молоком и непрерывно помешивают при слабом кипении 7-10 мин, процеживают и подсаливают.

Блюда из овощей

Многообразие овощей позволяет использовать их в течение всего года. Они

прекрасно сочетаются с мясом, рыбой, Молочными продуктами, яйцами, крупами. Это дает возможность значительно расширить выбор блюд, сделать питание разнообразным.

Овощи отваривают, припускают, тушат, жарят и запекают. Подают в натуральном и протертом виде как самостоятельные блюда (массой 200-250 г) и как гарниры к мясу, птице, рыбе и морепродуктам (масса 150 г). При отпуске готовые блюда посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или кинзы.

Блюда из отварных и припущенных овощей

Варка и припускание овощей являются основными приемами в лечебной кулинарии. Картофель и корнеплоды варят очищенными, целиком (кроме свеклы); белокочанную капусту - нарезанную дольками, цветную и брюссельскую капусту - разобранную на кочешки; кукурузу - не снимая листьев с початков; стручки фасоли - разрезанными на 3-4 части. Овощи закладывают в горячую подсоленную (10 г соли на 1 л) или пресную (на некоторые диеты) воду (0,6-0,7 л на 1 кг овощей) так, чтобы слой воды был на 1-1,5 см выше. Варят на слабом огне, закрыв крышкой, до готовности: картофель 20-40 мин, морковь, брюкву, репу 25-40 мин. С готовых овощей сливают отвар (используют для супов и соусов), а овощи подсушивают при очень слабом нагреве. Свеклу варят в кожице без соли (с солью она приобретает неприятный вкус) в течение 1 ч, затем корнеплоды заливают холодной водой и выдерживают в ней 30-60 мин. Зеленые овощи (стручки бобовых, шпинат, брюссельскую капусту и др.) для сохранения цвета варят в большом (3-4 л на 1 кг) количестве воды при бурном кипении, не закрывая посуду крышкой. Замороженные овощи закладывают в кипящую воду не размораживая; сушеные - предварительно замачивают в холодной воде на 1-3 ч и варят в той же воде. Варят в посуде из нержавеющей стали, с утолщенным дном; посуду подбирают по объему овощей, чтобы над продуктом оставалось меньше воздушного пространства (кислород воздуха способствует окислению витамина С)

Для варки на пару очищенные целиком или нарезанные дольками или кубиками овощи помещают на решетку пароварки, посыпают солью (пространство под решеткой заполнено кипящей водой), пароварку плотно закрывают крышкой и варят до размягчения с учетом сроков варки.

Для припускания овощи нарезают дольками, кубиками, кладут в сотейник слоем не более 20 см, а кабачки, тыкву - 10-15 см, добавляют масло (20-30 г на 1 кг), заливают кипящей жидкостью (вода, молоко, бульон - 20-30 % к массе овощей), солят и припускают под закрытой крышкой. Кабачки, тыкву, помидоры, которые легко выделяют сок, припускают без добавления жидкости. Овощи доводят до кулинарной готовности (корнеплоды и капусту 25-30 мин, тыкву и кабачки - 15-20 мин), не допуская выкипания жидкости, которая является составной частью блюда. Припускают отдельные виды овощей или их смесь. В первом случае овощи припускают отдельно, а затем смешивают и прогревают в соусе (молочном или сметанном). При совместном приготовлении овощей вначале припускают корнеплоды, затем, учитывая сроки их варки, вводят тыкву, кабачки и консервированный зеленый горошек. Репу, брюкву и некоторые сорта ранней белокочанной капусты, содержащие глюкозиды, предварительно бланшируют для удаления горечи. Припущенные овощи заправляют молочным соусом, сливочным или растительным маслом. Готовые овощи должны быть правильной формы, одинакового размера; консистенция мягкая; цвет - свойственный овощам; не допускается запах подгоревших молока и овощей; могут быть частично разварены.

С целью механического и химического щажения желудочно-кишечного тракта используют овощи в протертом виде. Овощи отваривают (в воде, на пару) или припускают и протирают (через протирочные устройства) горячими, заправляют маслом, молочным или сметанным соусом. Для Улучшения вкуса, повышения пищевой ценности и диетических свойств целесообразно приготовление смешанных пюре: морковно-картофельного, картофельного с тыквой, а также добавление протертых фруктов. Из пюрированных овощных масс готовят также пудинги и суфле, которые затем варят на пару.

Картофель отварной

Картофель - 200, масло сливочное - 15, зелень укропа - 4

Очищенный картофель (по возможности одинакового размера) залить горячей водой, закрыть крышкой и сварить, не допуская переваривания. Воду слить и, не снимая крышки, слегка подсушить (2-3 мин). Полить разогретым маслом, посыпать нарезанной зеленью и перемешать. Сваренный картофель можно полить растительным маслом (оливковым, подсолнечным и др.) или сметаной. Подавать как отдельное блюдо или на гарнир.

Капуста белокочанная отварная

Капуста белокочанная - 200, сухари пшеничные - 20, масло сливочное - 20.

Капусту очистить от верхних покровных листьев, нарезать вместе с кочерыжкой крупными дольками и сварить в кипящей воде под крышкой до готовности. Можно положить в воду лавровый лист. Сухари истолочь в ступке, просеять через дуршлаг с мелкими отверстиями и поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, соединить с растопленным маслом. Капусту вынуть из воды, дать ей стечь и на тарелке перед подачей на стол полить маслом с сухарями.

Цветная капуста отварная

Капуста цветная - 200, масло сливочное - 15, сухари пшеничные - 10.

Капусту разобрать на кочешки, подержать 20 мин в холодной подсоленной воде для удаления возможных гусениц. Опустить в кипящую, слегка подсоленную воду и при слабом кипении сварить до готовности (не переваривать). Масло разогреть, смешать с толчеными сухарями, прогреть. Капусту положить на подогретую тарелку и полить сухарным соусом. Для диет при ожирении и сахарном диабете полить маслом без сухарей. Капусту можно подавать с молочным или сметанным соусом. В таком же виде подают отварную брюссельскую капусту, которую варят в сильно кипящей воде, не накрывая.

Горошек зеленый отварной

Горошек зеленый - 200, масло сливочное - 10.

Молодой зеленый горошек сварить в воде до мягкости. Можно взять консервированный, прогреть, жидкость слить, заправить сливочным маслом или молочным соусом. Если требуется по диете, то горошек протереть через сито, прогреть с маслом или соусом.

Зеленая фасоль с маслом

Фасоль зеленая - 200, масло сливочное - 15.

Молодые стручки фасоли (они должны ломаться) перебрать, снять боковую жилку, промыть и нарезать кусочками по 2-3 см. Сварить в большом количестве слегка подсоленной воды. Варить при бурном кипении, не закрывая крышкой. Вынуть шумовкой, смешать с маслом или молочным соусом.

Картофель в молоке

Картофель - 200, молоко - 75, масло сливочное - 5, зелень укропа - 4.

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин, затем воду слить, а картофель залить горячим молоком и варить до готовности на слабом огне, следя за тем, чтобы картофель не пригорел. В готовое блюдо положить масло, посыпать нарезанной зеленью

Картофель в молочном соусе

Картофель - 200, молоко - 40, мука - 3, масло сливочное - 5.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, сварить до готовности (не переваривать). Муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета и при помешивании развести горячим молоком, проварить 5 мин. Полученным соусом залить картофель и прогреть. Подать на гарнир или как самостоятельное блюдо.

Свекла в соусе

Свекла - 200, масло сливочное - 15, мука - 10, сметана - 30, сахар - 5.

Свеклу промыть, сварить или испечь в кожице, очистить, нарезать мелкими кубиками или брусочками. Масло и муку спассеровать без изменения цвета, добавить сметану, кипятить 5-7 мин. Нарезанную свеклу смешать с сахаром, полить сметанным соусом и прогреть. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суфле из свеклы с творогом паровое

Свекла - 150, творог - 30, манная крупа - 15, молоко - 10, масло сливочное - 10, яйца – ¼ шт. (белки – ½ шт.).

Печеную или вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, влить молоко, положить часть масла, прогреть на слабом огне и всыпать манную крупу; помешивая, проварить до мягкости крупы. Смесь охладить, смешать с творогом, желтком, а затем ввести взбитый в крепкую пену белок. Осторожно размешать снизу вверх и выложить в смазанную маслом форму, сварить на пару. Подавать с фруктовым соусом или сметаной.

Картофельное пюре

Картофель - 200, молоко - 40, масло сливочное - 8. Картофель очистить, залить горячей водой и под крышкой сварить до готовности. Воду слить, подержать на слабом огне 1 -2 мин, тщательно размять толкушкой или протереть в горячем виде через сито. Положить масло и развести горячим мо-локом. Вымешать до гладкого состояния, взбивая. Подавать на гарнир или использовать для приготовления других блюд. Для непосредственного употребления готовить надо незадолго до подачи на стол. Хранить такое пюре можно не более 30 мин.

Картофельное пюре розовое

Картофель - 150, морковь - 50, масло сливочное - 5, молоко - 40.

Картофель сварить, как указано в предыдущем рецепте. Морковь отварить

отдельно одновременно с варкой картофеля и вместе протереть через сито. Заправить маслом, развести горячим молоком, выбить до пышности. Положить на тарелку, на поверхности ложкой сделать узор.

Картофельное пюре с тыквой

Картофель - 150, тыква - 75, молоко - 50, масло сливочное - 5.

Картофель очистить и сварить в воде до мягкости. Тыкву предварительно испечь или сварить в молоке. Овощи тщательно размять или протереть, положить масло и развести жидкостью, в которой они варились.

Пюре из цветной капусты

Капуста цветная - 150, картофель - 50, молоко - 40, масло сливочное - 10.

Капусту и картофель отварить в отдельности, горячими протереть через сито или размять толкушкой. Добавить горячее кипяченое молоко, масло и хорошо вымешать до гладкого состояния. Подавать на гарнир или как самостоятельное блюдо, полив растопленным маслом.

Свекольное пюре

Свекла - 150, яблоки - 50, масло сливочное - 5, сахар - 5, сметанный соус - 50.

Свеклу промыть и сварить в кожице (можно испечь), очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Яблоки испечь или стушить (можно взять консервированное яблочное пюре). Свеклу и яблоки смешать, добавить масло, сахар, сметанный соус (см. раздел «Соусы») и прогреть на легком огне 5-7 мин.

Пюре из тыквы (кабачков)

Тыква или кабачки - 200, масло сливочное - 5, сахар - 5, молоко - 10.

Тыкву или кабачки очистить от кожицы и семян (молодые кабачки можно не чистить), нарезать на кусочки, положить в небольшую посуду и с добавлением части масла и молока тушить под крышкой до мягкости. Овощи

протереть через сито, добавить остальное масло, сахар (кроме ожирения и сахарного диабета) и прогреть до загустения. Пюре можно соединить с молочным соусом и тоже прогреть.

Пюре из тыквы и кураги

Тыква - 150, курага - 50, соус молочный - 40, масло сливочное-5.

Тыкву очистить от кожицы и волокон, нарезать небольшими ломтиками, добавить 2 - 3 ложки молока и сварить под крышкой на слабом огне до мягкости. Тыкву можно не варить, а испечь целым куском. Курагу отварить в небольшом количестве воды. Тыкву и курагу протереть через сито или размять толкушкой, добавить горячий молочный соус (см. раздел «Соусы»), масло и хорошо вымешать.

Клецки из картофеля

Картофель - 150, мука - 30, яйца – ½ шт., масло сливочное - 15, черствый пшеничный хлеб - 25, сметана - 20.

Черствый хлеб натереть на терке, смешать с мукой, яйцом, сметаной и сваренным протертым картофелем, добавить часть масла. Раскатать колбаской, нарезать клецки, отварить в кипящей воде. Подавать с маслом, сметаной или соусом.

Суфле из картофеля

Картофель - 150, масло сливочное - 5, молоко - 30, яйца - 1/2шт., сметана - 30.

Очищенный картофель отварить до готовности, слить воду, обсушить и протереть горячим через сито. Смешать с яичным желтком, молоком и частью масла, ввести взбитый белок, перемешать снизу вверх. Форму смазать маслом, выложить массу и сварить на водяной бане. Суфле можно запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Суфле из цветной капусты

Капуста цветная - 160, молоко - 85, крупа манная - 15, яйца – 1 шт., масло сливочное - 15.

Цветную капусту разобрать на кочешки, отварить до мягкости, вынуть из воды, обсушить и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Манную крупу залить молоком, дать набухнуть (10 мин), затем соединить с капустой, добавить часть масла, желток. Белки взбить в крепкую пену, перемешать с капустой, выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару, пока суфле начнет отставать от краев формы. При подаче на стол суфле полить растопленным маслом.

Суфле тыквенное (кабачковое)

Тыква (кабачки) - 180, манная крупа - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5, молоко - 20, сахар - 5.

Очищенную тыкву (кабачки) стушить с частью масла и протереть, влить молоко, прогреть, всыпать манную крупу, подержать несколько минут на огне. Охладить, положить сахар, желток, размешать и ввести взбитый белок; вымешать осторожно и выложить в смазанную маслом форму. Запечь или сварить на пару, в зависимости от диеты. Подавать со сметаной или фруктовым соусом.

Картофельный пудинг с отварным мясом

Картофель - 150, мясо отварное - 50, молоко - 30, масло сливочное - 5, яйца - $\frac{1}{2}$ шт.

Очищенный картофель отварить до мягкости и горячим протереть через сито. Мясо измельчить на мясорубке. В картофельное пюре влить горячее молоко, положить часть масла, молотое мясо и хорошо вымешать, добавив желток или белок, в зависимости от диеты. В картофельную массу ввести взбитый в пену белок, осторожно перемешать снизу вверх и выложить в смазанную маслом форму. Пудинг запечь в духовке или сварить на пару. Подать с молочным соусом, овощами.

Пудинг из цветной капусты

Капуста цветная - 150, рис - 40, молоко - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 10, сыр - 5, сухари пшеничные - 5.

Капусту отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сырое яйцо, молоко, рассыпчатый вареный рис, растопленное масло, все тщательно перемешать. Форму или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить подготовленную капустную массу, сбрызнуть маслом, посыпать тертым неострым сыром и запечь.

Каша тыквенная

Тыква - 200, молоко - 30, крупа манная или рис - 30, сахар - 10, масло сливочное - 5.

Спелую тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, припустить с добавлением молока и масла до полуготовности. Положить слегка проваренный рис или всыпать манную крупу, добавить сахар, немного соли и варить на слабом огне (а лучше поставить в духовку) до готовности, пока тыква не станет совсем мягкой. Подавать можно холодной и горячей.

Суфле из зеленого горошка

Горошек - 150, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5, соус молочный (густой) - 50.

Горошек сварить или прогреть (консервированный), протереть через сито, смешать с густым молочным соусом, желтком, затем ввести взбитый в пену белок, осторожно размешать, выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару. При подаче на стол полить маслом.

Блюда из тушеных овощей

Овощи обжаривают, припускают до полуготовности или варят, а затем тушат с соусом, молоком, сметаной, бульоном и т. п. Только белокочанную капусту (свежую

и квашеную) тушат без предварительной тепловой обработки. Готовые тушеные овощи должны быть нарезаны на кусочки одинаковой формы, иметь мягкую, сочную консистенцию, сохранять форму нарезки, за исключением картофеля, тыквы, кабачков, у которых форма бывает частично нарушена; не допускается запах пригорелых овощей.

Баклажаны тушеные

Баклажаны - 200, масло растительное или сливочное - 10, сметанный соус - 60.

Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1 см, слегка посолить и оставить на 10 мин для удаления горечи, затем промыть от соли, об-сушить и припустить с маслом, влив 1-2 ложки овощного отвара или воды. Когда вода испарится, влить сметанный соус и прокипятить 5-7 мин. При подаче на стол баклажаны чосыпать измельченной зеленью.

Картофель тушеный

Картофель - 150, масло сливочное - 5, бульон - 20, зелень петрушки – 4.

Очищенный картофель целыми клубнями или нарезанный на кусочки сложить в кастрюлю, добавить масло, бульон или воду, тушить под крышкой до готовности. В картофель можно добавить помидоры (если нет противопоказаний), сметану. При подаче на стол поеыпать мелко нарезанной зеленью.

Капуста, тушенная в молоке

Капуста белокочанная - 200, молоко - 15, масло сливочное - 5, яйца – 1/4 шт., соус молочный или сметанный - 30.

Капусту нашинковать или нарезать мелкими квадратиками (шашками), стушить с молоком и сливочным маслом. В готовую капусту добавить молочный или сметанный соус, нарубленные вареные яйца или омлет, нарезанный кусочками. Осторожно перемешать и довести до кипения.

Капуста с тмином

Капуста белокочанная - 250, мука пшеничная - 40, масло топленое - 10, лук репчатый - 12, кислота лимонная - 3, тмин - 5, сорбит (ксилит) - 3, яйца - ¼ шт., зелень укропа и петрушки.

Капусту тонко нашинковать, влить немного горячей воды и довести под крышкой до полуготовности. Затем воду слить, добавить в капусту тмин, масло и тушить, помешивая, до готовности. Муку подсушить, развести остывшим бульоном, добавить пассерованный лук, лимонную кислоту, сорбит и этот соус смешать с капустой; прогреть все вместе. Подавая капусту на стол, посыпать нарубленным яйцом и зеленью.

Краснокочанная капуста тушеная

Капуста - 150, яблоки свежие - 75, сахар (ксилит) - 5, масло сливочное - 5, мука пшеничная - 15.

Кочан освободить от верхних листьев, обмыть и тонко нашинковать, сбрызнуть раствором лимонной кислоты, тушить с небольшим количеством воды и масла. Когда капуста будет почти готова, положить крупно нарезанные яблоки, тушить вместе 10 мин, добавить подсушенную муку, сахар и тушить, помешивая, еще 10 мин. Яблоки можно заменить другими фруктами - кислыми сливами, черносливом, урюком. Вместо масла можно положить сметану, сливки. При подаче к столу на капусту положить кусочек масла, если тушили без него.

Кольраби в молочном соусе

Кольраби - 200, масло сливочное - 5, соус молочный - 50, зелень укропа и петрушки - 4.

Молодую кольраби очистить от кожицы, промыть, нарезать мелкими кубиками, брусочками или натереть на крупной терке. Влить в посуду немного воды, добавить масло и тушить до мягкости. В готовую кольраби влить молочный соус (см. раздел «Соусы») и дать прокипеть 5-7 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки.

Морковь тушеная

Морковь - 200, масло сливочное - 5, сахар - 5.

Морковь очистить, обмыть, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке, влить немного воды или молока, добавить половину нормы масла и тушить на легком огне, прикрыв крышкой. Ко времени готовности жидкость должна испариться. Готовую морковь заправить маслом и сахаром (кроме диет при ожирении и сахарном диабете).

Пюре морковное

Морковь - 150, сахар - 5, масло сливочное - 5, соус молочный - 50.

Очищенную морковь нарезать кусочками, влить немного воды, положить масло и тушить под крышкой до мягкости. Если жидкость испарится, а морковь недостаточно мягкая добавить еще воды. Готовую морковь размять толкушкой или протереть через сито, соединить с молочным соусом (см. раздел «Соусы») и сахаром, хорошо размешать. Пюре можно готовить с заранее намоченными курагой, черносливом, добавить пюре из свежих или печеных яблок.

Морковь, тушенная с черносливом

Морковь - 180, чернослив - 40, масло сливочное - 5, мед - 30. Очищенную морковь нарезать небольшими ломтиками или брусочками, тушить с добавлением воды и масла до полуготовности. Чернослив промыть, заранее залить его холодной водой, дать набухнуть, удалить косточки, соединить с морковью, положить мед и тушить все вместе до мягкости.

Морковное суфле

Морковь - 150, творог - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5, молоко - 30, манная крупа - 10.

Морковь очистить, нарезать кусочками и тушить, добавив молоко и часть

нормы масла. Мягкую морковь протереть через сито, всыпать манную крупу, положить сахар, протертый творог, желток. Массу хорошо перемешать, в несколько приемов ввести взбитый в пену белок. Формочку смазать маслом, выложить подготовленную массу и сварить на пару, пока суфле не начнет отделяться от краев. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Пудинг морковный

Морковь - 200, масло сливочное - 10, сахар - 5, молоко - 30, крупа манная - 15, яйца – ½ шт., сметана - 5, сухари пшеничные — 5.

Морковь очистить и подготовить массу, как указано в предыдущем рецепте. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить морковную массу, разровнять поверхность, полив сметаной, и запечь в горячей духовке или отварить на пару. К пудингу отдельно подать сметану или сметанный соус. Пудинг можно приготовить с добавлением нарезанных кураги, яблок, яблочного пюре, свежих или консервированных ягод.

Зразы картофельные с овощами

Картофель - 150, морковь - 20, капуста - 20, зелень петрушки - 4, мука - 15, яйца - ½шт., масло сливочное - 20, лук репчатый - 12.

Картофельную массу приготовить, как для котлет. Морковь натереть на крупной терке, капусту шинковать, стушить с небольшим количеством масла до готовности (можно влить ложку молока или воды). Когда овощи стушатся, положить нарезанную зелень петрушки, сваренное рубленое яйцо и 3 г муки. Из картофельного теста сделать небольшие лепешки, на середину каждой положить немного фарша, края соединить в виде пирожка. Зразы обжарить или запечь и подавать с молочным или сметанным соусом.

Овощи в молочном соусе

Картофель - 50, цветная капуста - 40, зеленый горошек - 40, морковь - 40, салат листовой - 10,

сахар - 5, масло сливочное - 5, соус молочный - 50.

Очищенные и нарезанные овощи припустить отдельно каждый вид, жидкость отцедить, овощи смешать, залить молочным соусом (см. раздел «Соусы»), добавить сахар, масло и прогреть 2 мин. Подать в этом же соусе.

Блюда из жареных овощей

Жарку овощей осуществляют, как правило, основным способом. Жарят овощи сырыми или предварительно отваренными. Сырыми жарят картофель, кабачки, тыкву, репчатый лук, баклажаны, помидоры, т. е. овощи, содержащие достаточное количество влаги и малоустойчивый протопектин. Картофель нарезают дольками, брусочками или кружочками, кабачки - кружочками, баклажаны, тыкву - ломтиками, помидоры - дольками, лук - кольцами. Перед жаркой кабачки, баклажаны, тыкву, лук панируют в муке. Корнеплоды (морковь, свеклу) и различные виды капусты перед жаркой предварительно варят или припускают для удаления горечи.

Из мелко нарезанных припущенных или протертых овощных масс с добавлением яиц, манной крупы, молока, творога формируют изделия (котлеты, биточки, зразы, оладьи и др.), панируют их в яйце, муке или сухарях и жарят.

Для жарки используют растительное или топленое масло. Нарезанные овощи или изделия укладывают на сковороду или противень с разогретым до температуры 150-160 °С жиром и жарят с обеих сторон до появления корочки. Иногда овощи дожаривают в духовке при температуре 160-180 °С (5 мин).

Готовые овощи должны быть равномерно обжаренными, сохранять форму нарезки, без грубой корочки. Не допускается запах «запаренных» овощей. У котлет и зраз картофельных консистенция должна быть пышная, рыхлая, нетягучая, без комков, у морковных, капустных, свекольных котлет - нежная, однородная; поверхность изделий - без трещин. Подают жареные овощи со сливочным маслом, сметаной, соусами, посыпают зеленью петрушки, укропа.

При ожирении и некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, а также болезнях почек блюда готовят с ограниченным содержанием соли, иногда - без

соли, поэтому для улучшения вкуса в такие овощные блюда вводят фрукты, ягоды, творог, репчатый лук, обжаренный после бланширования.

Баклажаны жареные

Баклажаны - 150, помидоры - 20, лук репчатый - 20, масло растительное - 15, зелень укропа и петрушки - 4.

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, подержать слегка посоленными, потом соль смыть, ломтики обсушить салфеткой и обжарить на растительном масле. Добавить к ним бланшированный и обжаренный лук, нарезанные и обжаренные помидоры. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Картофель жареный

Картофель - 150, масло растительное - 10.

Сырой очищенный картофель нарезать небольшими брусочками или ломтиками, положить на хорошо нагретую сковороду с маслом, прикрыть крышкой, огонь немного уменьшить и жарить, периодически помешивая. Незадолго до готовности слегка посолить. Подавать с салатом.

Картофель, жаренный с морковью и урюком

Картофель - 200, урюк - 30, морковь - 40, масло сливочное - 20.

Очищенный сырой картофель нарезать брусочками, пожарить, положить сваренную и нарезанную морковь, размоченный урюк и прогреть все вместе в течение нескольких минут под крышкой. Картофель можно жарить со свежими яблоками кислых сортов.

Кабачки жареные

Кабачки (тыква) - 250, мука пшеничная - 10, масло топленое - 10.

Молодые некрупные кабачки (спелую тыкву) нарезать кружочками или

ломтиками толщиной около 1 см, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На 5-7 мин поставить в духовку и довести до готовности. К столу подавать политыми растопленным маслом, сметаной или молочным соусом.

Капуста в яйце жареная

Капуста - 200, мука - 10, яйца – ½ шт., масло сливочное или растительное - 15.

С капусты снять верхние покровные листья и нарезать тонкими дольками вместе с кочерыжкой. Отварить в подсоленной воде или в воде, разбавленной молоком. Обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в муке и обжарить до равномерного золотистого цвета. Подавать с маслом или сметанным соусом.

Капуста в кляре

Капуста - 200, мука - 25, сметана - 15, яйца - 1/2 шт., сахар - 3, масло - 20.

Капусту нарезать дольками вместе с кочерыжкой и отварить в подсоленной воде. Готовую капусту вынуть, дать воде стечь. Смешать муку, сметану, сахар, желток, после чего ввести взбитый белок, осторожно размешивая тесто снизу вверх. Куски капусты обмакивать в тесто и жарить до образования румяной корочки. Капусту можно не нарезать, разобрать на отдельные листья, отварить до полуготовности, свернуть конвертом, а в остальном поступать, как описано.

Оладьи капустные

Капуста белокочанная - 200, молоко - 50, масло топленое - 15, крупа манная - 15, яйцо - ½ шт., сметана - 20.

Капусту мелко нарезать или натереть на терке, тушить с добавлением молока и масла. Когда капуста станет мягкой, всыпать манную крупу и прогреть до

загустения. Массу немного охладить, добавить сырое яйцо, перемешать, набирать ложкой и класть на хорошо нагретую сковороду с маслом. Жарить (можно под крышкой), не допуская образования грубой корочки. Подавать оладьи со сметаной.

Котлеты капустные

Капуста белокочанная - 170, молоко - 40, масло топленое - 15, крупа манная - 20, яйца – ½ шт., мука пшеничная - 10, сметана - 20.

Капустную массу приготовить так же, как указано в предыдущем рецепте, влажными руками разделить на котлеты, запанировать в муке и обжарить до образования золотистой корочки. Готовые котлеты подавать со сметаной.

Котлеты капустные с яблоками

Капуста белокочанная - 150, яблоки свежие - 40, молоко - 30, масло сливочное - 8, крупа манная - 15, яйца - ½ шт., мука пшеничная или сухари - 10, масло топленое - 10, сметана - 20.

Капусту мелко нашинковать, яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать. Капусту тушить до полуготовности, добавить яблоки, протушить вместе до готовности капусты. Всыпать манную крупу, перемешать, прогреть на легком огне Юмин. Массу немного охладить, вбить яйцо, перемешать и разделить на котлеты. Запанировать, обжарить или запечь и подавать со сметаной.

Котлеты картофельные с сыром

Картофель - 150, яйца – 1/3 шт., мука - 20, масло сливочное или растительное - 15, сметана - 30, сыр - 15.

Очищенный картофель сварить до мягкости и размять. Немного охладить, добавить муку, яйцо и натертый сыр (можно сделать с творогом). Перемешать, из полученной массы сформировать котлеты, обжарить на масле или запечь. Подать со сметаной или соусом.

Оладьи из сырого картофеля

Картофель - 200, мука пшеничная - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 50, масло растительное - 15.

Крупные клубни картофеля очистить, натереть на мелкой терке, отделившийся сок слить, добавить муку, желток, часть сметаны, размешать и соединить со взбитым белком. Осторожно вымешать, брать массу ложкой и жарить оладьи на хорошо нагретой с маслом сковороде. Подавать со сметаной.

Оладьи тыквенные

Тыква - 200, мука пшеничная - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло растительное - 10.

Тыкву (кабачки) очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку положить в сито и дать стечь жидкости. Добавить муку, яйцо, чуть посолить, перемешать. Массу набирать ложкой и жарить оладьи на горячей сковороде с маслом. Подавать со сметаной.

Морковные котлеты

Морковь - 180, молоко - 30, масло сливочное - 10, манная крупа - 15, яйца — $\frac{1}{4}$ шт., мука пшеничная - 10, сметана — 5.

Морковь натереть на терке, добавить молоко, масло и тушить под крышкой. Когда жидкость почти выкипит, всыпать струйкой манную крупу и дать ей набухнуть. Морковь немного охладить, вбить яйцо, положить сахар и перемешать, сформировать котлеты, запанировать в муке. Уложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь или поджарить. Для щадящих диет можно котлеты сварить на пару. Подавать со сметаной или фруктовым пюре, соусом.

Котлеты морковные с творогом

Морковь - 130, масло сливочное - 5, молоко - 30, крупа манная - 15, творог - 30, яйца – ¼ шт., сахар - 3, мука пшеничная - 10, масло топленое - 10, сметана - 20.

Морковь очистить, нарезать кусочками и стушить с добавлением масла и молока. Размять толкушкой в пюре. Можно натереть на мелкой терке, а потом тушить под крышкой. Всыпать просеянную манную крупу, дать ей набухнуть. Добавить протертый творог, яйца, тщательно перемешать, разделить котлеты, запанировать в муке и в зависимости от диеты поджарить, запечь или сварить на пару. Подать со сметаной, сметанным соусом, фруктовым пюре.

Котлеты морковные с яблоками

Морковь - 130, молоко - 20, масло сливочное - 10, яйца – ¼ шт., крупа манная - 15, яблоки свежие - 50, мука пшеничная - 10, сахар — 3.

Морковную массу приготовить, как указано в предыдущем рецепте, перемешать с тушеными яблоками, очищенными и нарезанными соломкой. Массу охладить, добавить яйцо, сформировать котлеты, запанировать в муке и обжарить на масле либо запечь. При подаче на стол полить маслом или сметаной.

Котлеты свекольные

Свекла - 150, масло сливочное - 15, манная крупа - 15, творог - 30, молоко - 10, яйца – ¼ шт., мука - 10.

Печеную или вареную свеклу очистить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке, влить молоко, прогреть, всыпать манную крупу и проварить. Массу охладить, добавить творог и яйцо, размешать. Из полученной массы сформировать овальные котлеты, запанировать в муке, обжарить. В котлеты можно добавить изюм, нарезанный чернослив. Подавать со сметаной.

Блюда из запеченных овощей

Овощи запекают в кожице (для приготовления полуфабрикатов и блюд) либо очищенными под соусом, фаршированными или в виде изделий из протертых масс (запеканки, пудинги, рулеты).

Картофель печеный

Картофель - 200, масло сливочное - 15.

Подобрать целые, одинакового размера клубни, хорошо промыть, подсушить полотенцем или салфеткой и положить на сковороду, на дно которой насыпана соль. Испечь в духовке до мягкости. Можно завернуть каждую картофелину в фольгу. Подавать на стол горячим в кожуре. Масло подать отдельно.

Кабачки или тыква запеченные

Кабачки или тыква - 150, мука - 5, масло топленое - 10, соус сметанный или молочный - 80, сыр - 5.

Молодые кабачки или тыкву подготовить и обжарить, как указано в предыдущем рецепте, уложить на смазанную маслом сковороду, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать на стол в той же посуде.

Капуста цветная, запеченная в молочном соусе

Капуста цветная - 200, соус - 80, сыр - 5, масло сливочное - 5;

Капусту отварить в подсоленной воде, вынуть из отвара, дать стечь воде, положить на сковороду, на которую налить немного молочного соуса, залить оставшимся соусом, посыпать тертым неострым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче на стол полить маслом. Так же можно запечь брюссельскую капусту.

Цветная капуста в белковом омлете

Капуста цветная - 150, белки - 2 шт., сыр - 5, молоко - 50, масло сливочное - 5.

Капусту разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде, вынуть из отвара, слегка обсушить и положить в смазанную маслом сковороду. Белки слегка взбить, смешать с молоком и залить ими капусту. Посыпать тертым неострым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в горячей духовке. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кольраби, запеченная с помидорами

Кольраби - 200, масло сливочное - 10, помидоры - 40, соус сметанный - 50.

Кольраби очистить, нарезать небольшими кубиками и стушить, влив немного воды. Помидоры бланшировать в кипящей воде, опустить в холодную и снять кожицу, разрезать на четвертинки, обжарить на масле, положить на тушеную кольраби, залить сметанным соусом (см. раздел «Соусы»), сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать в той же посуде.

Картофельное пюре запеченное

Картофель - 200, молоко - 40, масло сливочное - 5, сухари пшеничные - 5, яйца - 1/3 шт. сметана - 10.

Из картофеля, молока, масла приготовить пюре, выложить его на смазанную маслом и посыпанную сухарями небольшую сковороду, поверхность разровнять, смазать смесью яйца со сметаной и запечь. Подавать в той же посуде, полив небольшим количеством масла.

Голубцы диетические

Капуста белокочанная - 180, морковь - 40, коренья белые - 10, тыква - 15, лук репчатый -

10, яйца – ¼ шт., масло сливочное - 10, рис - 50, зелень укропа или петрушки - 4, соус - 90.

Лук мелко нарезать, обдать кипятком и стушить с маслом, добавив нарезанные кубиками морковь, белые коренья, тыкву. Тушеные овощи смешать с вареным рассыпчатым рисом, вареным яйцом или одним белком, зеленью. У очищенной белокочанной капусты вырезать кочерыжку. Кочан сварить до полуготовности, вынуть из воды, разобрать на листья, черешки слегка отбить молотком или срезать утолщения. На подготовленные листья положить начинку и завернуть в виде конверта или трубочки. Голубцы уложить на сковороду, залить сметанным соусом и запечь. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Голубцы можно также залить взбитым с яйцом молоком, а потом запечь.

Голубцы с фруктами

Капуста, белокочанная - 180, яблоки свежие - 75, курага - 30, изюм - 20, сахар - 8, сметана - 10, мука пшеничная - 4, масло сливочное – 5.

Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Промытую курагу и изюм перемешать с яблоками, добавить сахар, по щепотке корицы, соли. На отваренные до полуготовности листья капусты положить фрукты, завернуть трубочкой, поместить их на смазанную маслом сковороду, сверху залить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, разложить кусочки масла или полить растопленным и запечь в горячей духовке. Можно залить голубцы сметанным или молочным соусом. Подавать на стол вместе с соусом, в котором запекались.

Картофельные палочки

Картофель - 200, молоко - 40, масло сливочное - 5, мука - 10, яйца - ½ шт., сметана - 10.

Картофель сварить, обсушить и размять в пюре, добавив масло, молоко. Немного охладить, положить муку, яйцо и тщательно перемешать. Из полученной массы скатать тонкую колбаску, нарезать на кусочки длиной 5 - 7 см, положить на смазанный маслом лист, поверхность полить сметаной и запечь в горячей

духовке.

Котлеты картофельные

Картофель - 150, яйца - 1 шт., мука - 20, масло растительное - 15, сметана - 20.

Очищенный картофель сварить до мягкости, горячим протереть через сито или пропустить через мясорубку. Немного охладить, положить яйцо, муку, размешать, сформировать котлеты, запанировать их в муке и поджарить либо запечь. Подавать к столу со сметаной, сметанным или грибным соусом.

Зразы морковные с фруктами

Морковь - 180, манная крупа - 15, молоко - 30, яйца – $\frac{1}{4}$ шт., сахар - 5, фруктовая начинка - 60, сметана - 5, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 10.

Морковь очистить, нарезать кусочками или натереть, добавить молоко, часть масла и тушить под крышкой до мягкости. Размять толкушкой в пюре, всыпать манную крупу, прогреть до набухания крупы. В теплую морковь вбить яйцо, добавить сахар и перемешать. Если масса получится ясидкой, добавить еще немного манной крупы или ложечку муки. Разделить лепешки, на середину положить фруктовую начинку, края лепешки соединить, изделию придать овально-приплюснутую форму. Для начинки взять натертые свежие яблоки, размоченные и нарезанные курагу, чернослив без косточек, свежие ягоды, фруктовое повидло, джем. Зразы смазать сметаной, смешанной с мукой, уложить на противень, сбрызнуть маслом и запечь; можно полить молочным соусом, а затем запечь.

Зразы морковные с творогом

Морковь - 180, молоко - 30, масло - 10, сахар - 15, крупа манная - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., творог - 40, мука пшеничная - 10, сметана - 5.

Морковную массу приготовить, как указано в предыдущем рецепте, положив

половину нормы яиц. Другую часть смешать с творогом, добавить сахар. Из морковной массы разделить лепешки, на середину положить подготовленную творожную массу, края лепешки соединить, изделию придать овально-приплюснутую форму, уложить на смазанный мас-лом лист, сверху полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной или фруктовым пюре, соусом.

Картофельные ватрушки с творогом

Картофель - 200, творог - 80, яйца – $\frac{1}{2}$ шт., мука пшеничная - 10, масло сливочное - 10, сахар - 5, сметана - 20.

Приготовить картофельное тесто, как для котлет (см. выше), разделить на шарики. Творог протереть, смешать с частью нормы яйца, положить сахар (ксилит), хорошо перемешать. Картофельные шарики уложить на смазанную маслом сковородку, в середине каждого сделать углубление, в которое положить подготовленный творог (его также разделить на небольшие шарики), слегка приплюснуть, смазать сметаной, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать со сметаной.

Картофельные ватрушки с овощами

Картофель - 150, яйца – $\frac{1}{3}$ шт., мука - 20; для фарша: капуста цветная или белокочанная - 20, морковь - 15, горошек зеленый или консервированный - 20, молоко - 50, масло сливочное - 4, мука - 4.

Сваренный картофель размять толкушкой или пропустить через мясорубку, немного охладить, добавить муку, яйцо, перемешать. Раскатать толстым слоем на смазанной растительным маслом доске, стаканом вырезать кружки, в середине каждого сделать углубление, положить приготовленный фарш и запечь в горячей духовке. Для приготовления фарша капусту и морковь припустить с добавлением небольшого количества молока, горошек отварить (консервированный отцедить),

овощи смешать и заправить молочным соусом. Для приготовления соуса масло и пшеничную муку прогреть без изменения цвета, развести горячим молоком, проварить 5-7 мин. Ватрушки подавать горячими.

Рулет картофельный с морковью

Картофель - 170, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., мука пшеничная - 5, масло сливочное - 5, сметана - 5, сухари - 3; для фарша: морковь - 30, творог - 15, яйца - $\frac{1}{5}$ шт., сахар - 2, масло сливочное - 2.

Приготовить картофельную массу, как для котлет (см. выше), разложить ровным слоем на смоченную водой марлю или салфетку. На середину положить фарш, соединить края, защипать, придав форму рулета. Осторожно переложить на смазанный маслом противень швом вниз, смазать сметаной с яйцом, посыпать сухарями, сделать несколько проколов спичкой или вилкой и запечь в горячей духовке. Для фарша морковь нашинковать, стушить с добавлением молока и масла, охладить, пропустить через мясорубку или размять толкушкой, соединить с протертым творогом, сахаром, яйцом (можно добавить немного муки). Готовый рулет разрезать на порции, подавать со сметаной.

Рулет картофельный с цветной капустой

Картофель - 170, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., мука - 5, масло сливочное - 5, сметана - 5, сухари - 3; для фарша: капуста цветная - 50, яйца - 1 шт., молоко - 15, масло сливочное - 2, зелень петрушки - 3.

Картофель очистить, отварить и приготовить картофельную массу, как для котлет (см. выше). Цветную капусту разобрать на кочешки, отварить в небольшом количестве воды и молока, отцедить, мелко посечь. Из молока и яйца приготовить паровой омлет, нарезать кусочками и смешать с капустой, добавив нарезанную зелень петрушки и масло. Картофельную массу разложить пластом на салфетке, сверху положить приготовленный фарш, завернуть края, сформовать рулет, смазать

сметаной с яйцом, посыпать сухарями и запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. Немного охладить, нарезать на порции и подавать с маслом или сметанным соусом. Рулет можно приготовить с набором других, подходящих для диеты овощей.

Картофель, фаршированный отварным мясом

Картофель - 200, мясо отварное - 75; для соуса: масло сливочное - 15, мука пшеничная - 10, сметана - 25, бульон - 60.

Целые, одинаковые по величине клубни картофеля очистить и сварить до полуготовности. Воду слить, у картофеля острой выемкой или чайной ложкой выбрать часть мякоти, в углубления положить мясной фарш. Для приготовления фарша отварное мясо пропустить через мясорубку, смешать с небольшим количеством соуса (если позволя-ет диета, можно добавить пассерованный лук), картофель уложить в сковороду и залить остальным соусом. Запечь в духовке или, влив немного воды, тушить под крышкой. Подавать с соусом, с которым тушился картофель.

Баклажаны фаршированные

Баклажаны - 160, рис - 25, морковь - 20, белые коренья - 15, лук репчатый - 20, масло сливочное или растительное - 10, молоко - 10, сыр - 5, яйца - 1/4 шт., сметанный соус — 60.

Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, вырезать часть мякоти так, чтобы получилась «лодочка», опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду, обсушить. Морковь и белые коренья мелко нарезать и припустить с добавлением молока и масла. Лук опустить в кипящую воду проварить несколько секунд, нарезать и пассеровать вместе с выбранной мякотью баклажан. Припущенные овощи, лук и мякоть снова перемешать, добавить отваренный рис, сырое яйцо, перемешать и этим фаршем наполнить «лодочки». Сложить на смазанный маслом лист, залить сметанным соусом, посыпать сыром и запечь.

Запеканка картофельная с пшеном и морковью

Картофель - 200, молоко - 40, масло сливочное - 10, пшено - 15, морковь - 40, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 5, сухари пшеничные - 5.

Приготовить картофельное пюре. Пшено промыть, всыпать в кипящую воду, варить 8-10 мин до полуготовности, воду слить. Морковь отварить и пропустить через мясорубку (можно натереть на терке и припустить с маслом под крышкой). В горячее картофельное пюре положить пшено, морковь, яйцо, масло, размешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность разровнять, полить сметаной с яйцом и запечь в горячей духовке. Готовую запеканку нарезать на порции, подавать со сметаной.

Запеканка картофельная с рисом

Картофель - 150, молоко - 30, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., рис - 15, зелень петрушки, лук - по 10, сметана - 10, масло сливочное - 10.

Картофель очистить, сварить до мягкости, растолочь или протереть, смешать с молоком, половиной нормы яиц и частью масла. Рис отварить, смешать с нарезанной петрушкой и слегка пассерованным луком, нарубленным вареным яйцом (при противопоказаниях сделать омлет). На сковороду, смазанную маслом, положить слоем половину картофельного теста, сверху уложить фарш, прикрыть оставшейся картофельной массой, разровнять, полить поверхность сметаной и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Запеканку можно готовить также с отварным измельченным мясом, различными подходящими для диеты овощами, творогом.

Запеканка морковная

Морковь - 130, творог - 70, крупаманная - 10, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 5, масло сливочное - 8, сухари пшеничные - 5, сметана - 5.

Морковь очистить, нарезать кусочками, стушить, добавив часть масла и воду. Мягкую морковь немного размять вилкой (можно натереть), всыпать манную

крупы, немного прогреть, помешивая, чтобы крупа набухла. Морковь охладить, смешать с творогом, яйцом, сахаром, добавить щепотку корицы или ванилина (можно положить промытый изюм, нарезанную курагу). Массу размешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность разровнять, полить сметаной и запечь изделие в горячей духовке. Подавать запеканку со сметаной.

Запеканка из тыквы с яблоками

Тыква - 150, яблоки - 50, яйца – $\frac{1}{4}$ шт., сахар - 5, масло сливочное - 5, сухари пшеничные - 5, сметана - 10, молоко - 25, крупа манная - 15.

Очистить тыкву и яблоки, мелко нарезать, добавив немного воды и масла, стушить, протереть. В пюре влить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу и проварить до загустения. Немного охладить, положить сахар, яйца, тщательно перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Поверхность разровнять, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

Свекла - 200, рис - 15, яблоки - 80, изюм - 10, масло сливочное - 10, сахар - 10, сметана - 10.

Среднего размера свеклу сварить или испечь в кожице очистить, вырезать сердцевину. Яблоки очистить, нашинковать, смешать с рассыпчатым вареным рисом, промытым изюмом, добавить масло, сахар. Фаршем наполнить свеклу полить сметаной и запечь.

Свекла, фаршированная творогом

Свекла - 200, творог - 60, изюм - 20, масло сливочное - 10, сахар - 10, яйца - $\frac{1}{3}$ шт., сметана - 20, мука - 5.

У сваренной свеклы снять кожицу, разрезать пополам, ложкой выбрать мякоть и наполнить углубление творогом, смешанным с промытым изюмом,

сахаром, яйцом (можно добавить нарезанное свежее яблоко). Свеклу положить на смазанную маслом сковороду, сверху полить сметаной, смешанной с мукой, и запечь.

Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки – 170, морковь - 40, рис - 10, яйца – ¼ шт., цветная капуста - 20, масло сливочное - 10, соус сметанный - 70, сыр - 5, зелень укропа и петрушки - 4.

Молодые кабачки разрезать поперек на куски шириной. 5 см, ложкой удалить сердцевину так, чтобы получить «чашечки», и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Морковь нарезать мелкими кубиками, капусту разобрать на соцветия (можно взять белокочанную капусту, нарезав ее квадратиками). Овощи припустить с маслом и водой отдельно каждый вид. Морковь, капусту, сваренный рассыпчатый рис (или другую крупу) смешать, немного присолить, вбить яйцо и фаршем наполнить кабачки. Сложить в смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпать тертым сыром и запечь. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Кабачки, фаршированные рисом и морковью

Кабачки - 170, морковь - 10, рис - 50, лук репчатый – 10, масло растительное - 15, томат-паста - 10, мука - 5, зелень укропа и петрушки - 4.

Кабачки подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Рис отварить до полуготовности, промыть кипятком. Морковь натереть на терке, нарезанный лук опустить в кипящую воду на несколько секунд, отцедить и вместе с морковью слегка спассеровать на масле, положить томат-пасту, подсушенную муку и прогреть. Овощи смешать с рисом, добавить нарезанную зелень петрушки, чуть посолить и размешать. Этим фаршем наполнить подготовленные кабачки, сложить их в посуду, смазанную маслом, влить немного воды и тушить под крышкой. Незадолго до готовности можно поставить на несколько минут в горячую духовку, чтобы кабачки слегка запеклись. Подавать на стол в том же соусе.

Кабачки, фаршированные отварным мясом

Кабачки - 170, мясо отварное - 60, рис - 10, соус сметанный - 70, масло сливочное - 5.

Кабачки приготовить, как указано в рецепте «Кабачки, фаршированные овощами». Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с вареным рисом, наполнить кабачки фаршем, сложить в смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом, тушить на слабом огне под крышкой или запечь в горячей духовке.

Шарлотка овощная с творогом

Морковь - 60, капуста - 20, яблоки - 30, масло сливочное - 10, сахар - 5, творог - 40, яйца – $\frac{1}{2}$ шт., молоко - 60, хлеб пшеничный черствый - 30, масло топленое - 5, сметана - 20.

Морковь и капусту мелко нарезать, тушить с добавлением молока и 5 г масла. Когда овощи будут почти готовы, добавить нарезанные яблоки (можно чернослив). Готовые овощи перемешать, можно слегка размять вилкой, добавить творог, сахар, масло (5 г). Хлеб нарезать тонкими ломтиками, смочить каждый в молоке с яйцом. Сковороду смазать маслом, положить половину ломтиков хлеба на дно, сверху - овощную массу с творогом, поверх - снова ломтики хлеба, смоченные в молоке с яйцом. Сбрызнуть маслом, запечь в горячей духовке. Подавать к столу со сметаной.

Овощные блюда с соей

Запеканка капустная с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 40, капуста белокочанная - 200 яичный белок - 8, растительное масло - 6, сметана - 15.

Нашинкованную капусту припускают в растительном масле. Молоко, соевую муку и яичный белок перемешивают до образования однородной массы и соединяют ее с капустой. Полученную массу выкладывают на смазанный

противень, выравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Капустный шницель с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 20, капуста белокочанная - 200, яичный белок - 8, растительное масло - 10, сметана - 15, панировочные сухари - 10.

Очищенную и промытую капусту варить в подсоленной воде до готовности. Охладить, отжать, капусте придать форму шницеля. Шницель обвалить в соевой муке, обмакнуть в льезоне, затем обвалить в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле с двух сторон и довести до готовности в духовке. При подаче на стол полить сметаной.

Запеканка картофельная с соевой мукой

Соевая мука - 15, картофель - 150, молоко - 50, яичный белок - 8, растительное масло - 6, сметана - 15.

Картофель отваривают, протирают, добавляют соль, яичный белок, теплое молоко, пассерованный лук, соевую муку и все хорошо вымешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Котлеты картофельные с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 40, картофель - 150, яичный белок - 8, растительное масло - 6, пшеничная мука - 6, сметана - 10.

Картофель отваривают, протирают, добавляют соль, яичный белок, теплое молоко, растительное масло, соевую муку и все хорошо вымешивают. Из полученной массы формируют котлеты, панируют в муке и выкладывают на смазанный противень, сверху смазывают сметаной и запекают в духовке. При

подаче на стол поливают сметаной.

Котлеты морковные с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 40, морковь - 150, яичный белок - 8, растительное масло - 6, пшеничная мука - 6, сметана - 15.

Мелко нарезанную морковь припускают в молоке до готовности, охлаждают, добавляют соль, сахар, растительное масло, яичный белок, соевую муку и все тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, панируют в муке и выкладывают на смазанный противень, сверху смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Суфле морковно-яблочное с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 30, морковь - 185, яблоко - 60, яичный белок - 8, крупа манная - 10, масло сливочное - 5, сметана - 15, сахар - 8.

Очищенную и нарезанную морковь припускают в воде, протирают, затем добавляют муку, молоко, очищенное и мелко нарезанное яблоко, все это доводят до кипения, добавляют манку и проваривают 5-10 мин. После этого массу охлаждают, добавляют сахар, масло и хорошо вымешивают, потом вводят яичный белок. Подготовленную массу выкладывают на смазанный противень и запекают в духовке. Подают к столу со сметаной.

Для больных сахарным диабетом готовят без сахара.

Запеканка свекольная с соевой мукой

Соевая мука - 15, молоко - 40, свекла - 185, яичный белок - 8, растительное масло - 6, пшеничная мука - 6, сметана - 15.

Очищенную и нарезанную свеклу припускают до готовности. Вареную свеклу протирают, слегка отжимают, добавляют молоко, соевую муку, соль, растительное

масло, яичный белок и все хорошо вымешивают. Подготовленную массу въкладывают на смазанный маслом противень, сверху смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Блюда из круп. Бобовые и макаронные изделия

Блюда из круп

Основную массу блюд из круп составляют каши, а на их основе готовят котлеты, биточки, пудинги, крупеники, запеканки и др. Используются почти при всех заболеваниях, но из-за большого содержания углеводов ограничивают при ожирении и сахарном диабете.

Каша варят на воде, мясном или мясокостном бульоне, молоке, на молоке, разведённом водой в соотношении 60:40. По консистенции различают рассыпчатые, вязкие и жидкие (влажность соответственно 60-72 %, 79-81 %, 83-87 %) каши. На 1 кг крупы берут для рассыпчатых каш 2-2,5 л жидкости, для вязких 3,2-3,7 л, для жидких 4,2-5,7 л. При варке каш из круп, которые не промывают (манная, гречневая сечка, мелкая «Полтавская», «Геркулес»), в котел сразу вливают всю жидкость. Большинство круп промывают теплой (40 °С) водой, а рис, перловую крупу и пшено - сначала теплой (40-50 °С), а затем горячей (60-70 °С). При этом необходимо учитывать, что крупы поглощают 10-30 % воды (от своей массы).

Особенно важно выдержать влажность у рассыпчатых каш, так как зерна круп должны сохранять форму и легко отделяться друг от друга. Для уменьшения потерь пищевых веществ и сокращения сроков варки такие крупы, как гречневая, пшеничная, кукурузная, перловая, рис перед тепловой обработкой замачивают в холодной соленой воде. Время замачивания до полного набухания круп составляет: для пшеничной, пшенной, кукурузной, овсяной и гречневой 3-4 ч, для рисовой, ячневой, перловой 1 ч.

Предварительное замачивание сокращает сроки варки: для пшеничной, овсяной, кукурузной крупы - до 25-30 мин, рисовой - до 20-25 мин, пшена, ячневой - до 15-20 мин, гречневой и «Геркулеса» - до 10 мин.

Для повышения пищевой ценности и диетических свойств вязкие каши варят с овощами (тыквой, морковью), а также со свежими и сушеными плодами, а готовые рассыпчатые каши смешивают с предварительно бланшированным, затем пассерованным репчатым луком или рублеными крутыми яйцами.

Рассыпчатые каши из всех круп (кроме овсяной и «Геркулеса») варят на воде. Воду доводят до кипения, кладут соль (иногда масло), всыпают крупу и варят, помешивая деревянной веселкой, до загустения (полного поглощения влаги). Поверхность каши разравнивают, закрывают крышкой, уменьшают нагрев и доводят кашу до готовности, упаривая при температуре 90 -100 °С на водяной бане или в духовке; чтобы каша в духовке не подгорала, посуду ставят на противень с водой. В процессе упаривания кашу не перемешивают; готовую кашу взрыхляют.

Для варки рассыпчатой манной каши крупу предварительно подсушивают на противне в духовке до светло-желтого цвета и сразу смешивают с маслом. В горячую воду кладут соль, сахар, всыпают манную крупу, перемешивая, чтобы не образовалось комков; когда каша загустеет, ее упаривают. При варке пшенной каши крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (5-6 л и 20 г соли на 1 кг), варят 5-10 мин, отвар сливают, а пшено заливают кипящей водой (2,5 л на 1 кг), закрывают крышкой и доводят до готовности. Рис варят так же, как остальные крупы, или откидным способом: в большом количестве воды (6 л и 25 г соли на 1 кг), готовый рис откидывают на дуршлаг, отвар сливают, а рис заправляют маслом и доводят до готовности на водяной бане. Продолжительность варки и упревания гречневой каши 30-60 мин (за счет использования круп, подвергнутых промышленной гидротермической обработке), рисовой, пшенной 30-40 мин, манной 15-20 мин. При предварительном замачивании срок варки сокращается. При остывании качество каш быстро ухудшается, поэтому их надо использовать сразу после приготовления. У готовой рассыпчатой каши зерна легко отходят друг от друга, хорошо разварены, форма сохранена; цвет, вкус и запах соответствуют виду каш. Рассыпчатые каши подают на гарнир и как самостоятельные блюда с маслом, сахаром, молоком и др. Кипяченое молоко подают отдельно или в глубокой тарелке вместе с кашей.

Вязкие каши варят на воде или на молоке, разбавленном водой, из всех

круп. Рис, пшено, перловую и овсяную крупы предварительно отваривают в кипящей воде почти до готовности. Для уменьшения потерь пищевых веществ горячее молоко (в количествах, предусмотренных рецептурой) вводят в конце варки. Манную и дробленые крупы всыпают сразу в кипящую смесь воды и молока. Каши из пшеничных круп, риса, пшена можно готовить сладкими - с изюмом, черно-сливом, курагой. У вязких каш зерна должны быть хорошо набухшими, разварившимися. Каша должна держаться на тарелке горкой.

Жидкие каши варят из риса, манной, гречневой сечки, «Смоленской», овсяной крупы и «Геркулеса», ячневой, пшенной круп. Готовят их так же, как вязкие, но количество жидкости берется больше. Выход жидких каш составляет 5-6,5 кг из 1 кг крупы. Подают жидкие каши со сливочным маслом.

Протертые каши варят из манной (не протирая), а также гречневой, рисовой, овсяной круп, которые протирают после варки, а затем прогревают на водяной бане при температуре 80 °С. Перед подачей на стол добавляют кусочек сливочного масла. Протирание каши — трудоемкий процесс, который к тому же приводит к потерям пищевых веществ. Поэтому целесообразно готовить каши из крупяной муки: рисовой, гречневой, овсяной, а также из их смеси. Приготовление каши из смеси гречнево-рисовой или гречнево-овсяной муки значительно улучшает их аминокислотный состав.

Срок варки таких каш значительно сокращается. Каши готовят на воде или молоке с добавлением воды, в зависимости от диеты. Перед варкой муку просеивают в кастрюлю, постепенно, при постоянном помешивании вливают воду или смесь воды и молока с температурой 80 °С, доводят до кипения, добавляют соль, сахар. Варят каши 15 мин при помешивании.

Протертую кашу используют как самостоятельное блюдо, а также как гарнир и основу для приготовления паровых пудингов. Эти каши можно готовить с наполнителями в виде овощных и фруктовых пюре.

Изделия из каш

Котлеты, биточки готовят из вязких и протертых каш (пшенной, рисовой,

пшеничной, манной). Крупы варят на смеси воды с молоком или на воде. Кашу охлаждают до температуры 60-70 °С, вводят яйца, соль, перемешивают, формируют котлеты (овальные изделия с одним заостренным концом) или биточки (изделия круглой формы), варят на пару или панируют в сухарях (или муке) и обжаривают. Подают со сметаной, сметанным, грибным или сладким соусом, вареньем.

Запеканки, крупеники, пудинги готовят из вязких, рассыпчатых или протертых каш с добавлением яиц, творога, овощей, фруктов, изюма. Для приготовления запеканок кашу охлаждают до температуры 60-70 °С, вводят сырые яйца и наполнители, перемешивают, выкладывают слоем 25-30 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 20-25 мин в духовке при температуре 220-240 °С. Нарезают на порции и подают со сметаной, сметанным или фруктовым соусом. Крупеники являются разновидностью запеканок. Готовят их из гречневой или пшеничной рассыпчатой или вязкой каши с добавлением творога.

Пудинг отличается от запеканки более пышной и нежной консистенцией благодаря тому, что в кашу вместо яйца кладут желток, растертый с сахаром, массу перемешивают и затем вводят взбитые в густую пену белки. Пудинги запекают так же, как запеканки, или варят на пару около 30-40 мин. Для варки массу выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Подают со сметаной.

Манная каша вязкая с изюмом

Крупа манная - 40, молоко - 100, сахар - 4, изюм - 30, масло сливочное - 10.

В кипящее молоко положить сахар, всыпать, непрерывно помешивая, крупу и варить 15 - 20 мин на небольшом огне. Для доваривания поместить кашу в духовку или на водяную баню, перед этим добавить в нее перебранный и промытый изюм. При подаче на стол в кашу положить кусочек масла.

Манная каша вязкая с морковью

Манная крупа - 40, вода - 100, масло сливочное - 7, молоко - 50, морковь - 40, сахар - 6.

Сырую очищенную морковь натереть на терке и стушить с маслом (под крышкой). Кашу сварить, как указано в предыдущем рецепте, добавить горячую морковь, перемешать и поставить на 15-20 мин в горячую духовку или на водяную баню. Положить кусочек масла и подать на стол.

Каша манная на бульоне

Крупа манная - 50, бульон мясной или куриный - 160, масло сливочное - 5.

Манную крупу постепенно всыпать в кипящий бульон и, непрерывно помешивая, варить 10-15 мин. При подаче на стол положить кусочек масла. Кашу можно сварить на овощном или фруктовом отваре.

Манная каша рассыпчатая

Манная крупа - 40, вода - 70, масло сливочное - 5, сахар - 3.

Крупу подсушить на сухой сковороде до светло-желтого цвета, периодически помешивая. Горячую крупу хорошо перемешать с маслом, чтобы оно распределилось равномерно. В горячую воду положить соль, сахар, всыпать крупу, размешать, чтобы не было комков, затем на 25-30 мин поставить в духовку или на водяную баню. Рассыпчатую кашу можно подавать как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира. В такую кашу, пока она еще горячая, можно положить мелко нарезанный укроп и размешать.

Манные клецки

Манная крупа - 50, молоко - 75, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 10, сахар - 10.

На молоке сварить кашу, добавив часть масла и сахар. Кашу немного охладить, вбить сырое яйцо и тщательно размешать, чтобы яйцо полностью соединилось с кашей. Из полученной массы двумя чайными ложками сформировать клецки и опустить их в слегка подсоленный кипяток. Варить, пока не всплывут, вынуть шумовкой, сцедить воду. Подавать клецки с растопленным маслом,

сметаной или со сладким соусом.

Оладьи манные

Крупа манная - 50, молоко - 150, яйца – ½ шт., сахар - 10, масло растительное - 15.

На молоке сварить кашу, часто помешивая и следя, чтобы не образовались комочки, положить сахар и немного охладить. Добавить желток и взбитый белок, осторожно вымешать снизу вверх. Тесто брать ложкой, жарить оладьи на масле. К столу подавать теплыми, полив вареньем или густым фруктово-ягодным сиропом, киселем.

Котлеты манные

Крупа манная - 50, молоко - 100, яйца – 1/3 шт., сахар - 10, масло сливочное - 15, сухари - 10.

На молоке с добавлением сахара сварить кашу, охладить ее, хорошо растереть с яйцом. Влажными руками разделить котлеты, запанировать в мелко толченых сухарях, поджарить или сварить на пару. В котлеты при формировании можно добавлять мытый изюм, нарезанные свежие яблоки, курагу. Подавать к столу, полив сметаной, простоквашей, сливками.

Пудинг манный

Крупа манная - 50, молоко - 150, яйца - ½ шт., сахар - 10, масло сливочное - 15.

Кашу сварить на молоке, охладить, добавить сахар, желток, осторожно ввести взбитый белок. Массу выложить на смазанную маслом сковороду, запечь в горячей духовке до появления золотистой корочки. Если надо приготовить паровой пудинг, его варят в смазанной маслом формочке или чашке на водяной бане либо в пароварке. Готовый пудинг при подаче на стол поливают маслом, сметаной или сладким фруктовым соусом.

Пудинг манный с яблоками

Крупа манная - 40, молоко - 100, яйца – ½ шт., яблоки - 75, сахар - 10, масло сливочное - 15.

Приготовить кашу, как указано в предыдущем рецепте. Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать или натереть на терке, дать стечь части сока, положить в кашу, добавить взбитое яйцо, перемешать и выложить в смазанную маслом формочку. Запечь или сварить на пару. Пудинг можно приготовить с тушеными яблоками или яблочным пюре, добавить изюм. Готовый пудинг разрезать на порции и подавать, полив сметаной, сливками или киселем.

Пудинг манный паровой с мясом

Крупа манная - 20, молоко - 60, мясо - 100, яйца - ½ шт. морковь - 40, масло сливочное - 20.

На молоке сварить манную кашу, охладить. Вареное мясо пропустить через мясорубку. Морковь стушить с частью масла и протереть через сито или натереть на мелкой терке. Кашу, мясо и морковь смешать, добавить желток, затем ввести взбитый белок, вымешать сверху вниз. Формочку или небольшую кастрюльку смазать маслом, выложить в нее массу и сварить на пару либо запечь. Подавать к столу, полив растопленным маслом.

Пудинг манный с фруктами и творогом

Крупа манная - 40, молоко - 100, яйца - ½ шт., яблоки свежие - 40, творог - 40, сахар - 10, масло сливочное - 15.

Сварить кашу на молоке, остудить, смешать с натертыми сырыми (или тушеными) яблоками, творогом. Добавить желток и взбитый белок, выложить в смазанную маслом формочку и запечь либо сварить на пару. При подаче на стол пудинг нарезать.

Запеканка манная с овощами

Крупа манная - 40, молоко - 100, яйца – 1/3 шт., масло сливочное - 15, морковь - 40, капуста цветная - 40.

На молоке сварить кашу, охладить. Морковь натереть на терке и стушить, влив немного воды или молока и добавив часть масла. Капусту разобрать на очень маленькие кочешки, отварить, вынуть из отвара и охладить. Кашу, морковь и капусту соединить, добавить желток и взбитый белок и осторожно вымешать. Массу выложить в смазанную маслом формочку и запечь в духовке или сварить на пару. При запекании поверхность смазать маслом. Овощи и кашу также можно сложить послайно, не смешивая, и запечь в таком виде. При подаче на стол запеканку нарезать на порции, полить растопленным маслом.

Зразы манные с мясом

Крупа манная - 50, мясо - 100, масло сливочное - 15, лук репчатый - 10, молоко - 100, яйца - 1/2 шт., сухари белые молотые - 10.

В кипящее молоко, непрерывно помешивая, засыпать манную крупу, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 мин. Немного охладить, добавить яйцо, хорошо вымешать и разделать лепешки (по две штуки на гюрцию). На середину каждой лепешки положить мясной фарш. Для этого мясо предварительно обжарить или отварить, в зависимости от диеты, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный, мелко нарезанный лук. Края манной лепешки соединить, запанировать в сухарях, придать овальную форму и обжарить с двух сторон. Подавать к столу с овощами.

Каша рисовая молочная

Рис - 50, вода - 50, молоко - 150, сахар - 10, масло сливочное - 10.

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду. Варить до полуготовности, после чего влить кипящее молоко и окончательно доварить. Добавить сахар, масло, размешать. При подаче на стол в кашу можно положить

протертые фрукты, ложку варенья, толченые орехи.

Каша рисовая протертая на бульоне

Рис - 50, вода или бульон - 200, масло сливочное - 10.

Рис перебрать, промыть, варить в воде или бульоне до полного разваривания, после чего протереть через сито, подогреть, положить масло. Если кашу готовят на воде, добавить сахар (5 г). Для более быстрого приготовления можно промытый рис подсушить и смолоть в кофемолке.

Плов из риса с фруктами

Рис - 50, изюм - 20, чернослив - 25, яблок - 25, сахар - 5, масло сливочное - 15, вода - 100.

Рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, довести до кипения, положить масло, сахар и варить до полуготовности. Изюм, чернослив промыть, обдать кипятком, яблоки очистить и нарезать кубиками. Фрукты положить в посуду с рисом, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности риса.

Плов с овощами

Рис - 50, цветная капуста - 30, морковь - 30, зеленый горошек - 15, масло сливочное - 15, кабачки - 20, вода - 100.

Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Овощи тем временем очистить, нарезать мелкими кубиками, капусту разобрать на кочешки. Все немного потушить с маслом, добавив воды, и соединить с рисом, после чего тушить все вместе до готовности. Плов можно приготовить на растительном масле. Подавать к столу теплым или остывшим.

Биточки из риса и моркови

Рис - 40, морковь - 50, молоко - 80, яйца - 1/3 шт., вода - 20, сахар - 5, масло сливочное - 15, сухари молотые - 10.

На молоке с водой сварить кашу Морковь натереть, стушить под крышкой с добавлением масла. Готовую морковь смешать с кашей, добавить яйцо, сахар, разделать биточки, запанировать в сухарях и поджарить. Если биточки делаются на пару, панировать их не нужно. К столу подавать, полив сметаной или растопленным маслом. В биточки можно положить изюм, нарезанные кусочками яблоки, дыню, курагу, чернослив, предварительно хорошо промыв и вынув косточки.

Рисовые тефтели с мясом

Рис - 20, мясо говяжье - 100, масло сливочное - 15, белок – 1/2 шт., молоко - 60, мука пшеничная - 5, морковь - 12.

Из риса сварить на воде вязкую кашу. Вареное мясо и кашу пропустить через мясорубку, добавить взбитый белок, хорошо перемешать. Влажными руками разделать шарики, прогреть их 5-7 мин на пару. Из масла, муки и молока приготовить молочный соус (см. раздел «Соусы»), смешать его с отварной протертой морковью и полить тефтели при подаче на стол. Можно подавать без соуса, полив растопленным маслом.

Рулет из риса с творогом

Рис - 50, молоко - 100, яйца – 1/2 шт., масло сливочное - 15, сахар - 10, творог - 60, вода - 15.

Воду и молоко смешать и сварить вязкую кашу, остудить. Творог протереть или хорошо размять ложкой, положить часть желтка, сахар. В остывшую кашу (при необходимости протереть) добавить оставшуюся часть яйца, хорошо перемешать, выложить слоем 1,5 см на влажную салфетку, сверху разложить творог, края соединить в виде батона, уложить на смазанный маслом противень, верх полить маслом или сметаной и запечь либо сварить. Готовый рулет нарезать на порции, подавать с фруктовым соком или киселем.

Запеканка из риса с мясом

Рис - 40, мясо - 80, капуста цветная - 80, молоко - 100, масло сливочное - 15, яйца - ½ шт.

Рис сварить в воде до полуготовности. Цветную капусту разобрать на кочешки и тоже сварить (не переваривать!). Рис и нарезанную кусочками капусту смешать, заправить частью масла, половину этой массы разложить ровным слоем на сковороде, смазанной маслом, поверх положить нарезанное мелкими кусочками вареное мясо и закрыть оставшимся рисом с капустой. Молоко смешать с яйцом, слегка взбить и залить продукты на сковороде, побрызгать маслом, запечь в горячей духовке. При подаче на стол запеканку нарезать на куски.

Каша рисовая с тыквой

Рис - 50, тыква - 150, молоко - 150, масло сливочное - 10, сахар - 10.

Тыкву обмыть и испечь в горячей духовке в кожуре. Можно стушить, нарезав ее мелкими кусочками (предварительно удалив кожицу и семена с волокнами), с маслом (1/3 нормы) и молоком (1/2 нормы). Рис перебрать, промыть, опустить в молоко и на слабом огне сварить до готовности.

Соединить с тыквой, добавить сахар, прокипятить и подержать на легком огне 15-20 мин либо поставить в духовку, предварительно протерев при необходимости. В готовую кашу положить масло. Блюдо можно подавать горячим и холодным.

Каша рисовая протертая с морковью и яблоками

Рис - 50, молоко - 120, сахар - 10, масло сливочное - 15, морковь - 30, яблоки - 50.

Сварить рисовую кашу, чтобы крупа хорошо разварилась. Нашинкованную морковь и яблоки, очищенные от кожицы и семян, стушить до мягкости. Кашу, морковь и яблоки протереть через сито, добавить сахар и прогреть. При подаче на стол положить в тарелку кусочек масла.

Рисовый пудинг протертый паровой

Рис - 50, молоко - 150, яйца - ½ шт., масло сливочное - 15, сахар - 5.

Рис перебрать, промыть, залить холодной подсоленной водой (10г соли на 1 л воды) и оставить на три часа. Воду слить, на молоке сварить вязкую кашу и протереть. Добавить сахар, масло, желток, осторожно перемешать со взбитым белком. Массу выложить в смазанные маслом формочки и сварить на пару. Подавать на стол со сметаной.

Фрикадельки рисовые с черничным киселем

Рис - 50, вода для риса - 150, сухая черника - 20, вода для киселя - 120, сахар - 15, крахмал картофельный - 4.

Сварить рисовую вязкую кашу на воде, перемешать и немного остудить, разделить на шарики. Чернику промыть, сварить, остудить и процедить. В отвар добавить сахар и заварить крахмалом, разведенным частью остывшего отвара черники. Кисель надо непрерывно помешивать, чтобы не образовались комки. На стол подавать фрикадельки, залитые черничным киселем.

Оладьи из риса с яблоками

Рис - 40, молоко - 80, яблоки - 60, яйца - ½ шт., масло сливочное - 15, сахар - 10.

Сварить рисовую кашу, остудить. Сырые яблоки очистить, натереть на терке, положить в кашу, добавить сахар, желток. Белок взбить и осторожно соединить с массой. Оладьи поджарить или запечь и подавать к столу, полив сладким соусом, сметаной или растопленным маслом.

Запеканка из риса с яблоками

Рис - 40, яблоки - 60, молоко - 100, яйца - ½ шт., сахар - 10, масло сливочное - 15.

Рис перебрать, промыть и отварить в воде до готовности, воду слить, при необходимости рис протереть. Яблоки очистить, натереть на терке или мелко нарезать, смешать с рисом. Сковороду или другую жаропрочную посуду смазать

маслом, выложить на нее рис с яблоками, залить молоком, смешанным с яйцом и сахаром. Запечь в духовке до образования золотистой корочки. Вместо яблок можно взять другие фрукты, ягоды, нарезанную дыню, чернослив. К столу подавать, разрезав на порции и полив сладким соусом или сметаной.

Запеканка из риса и овощей

Рис - 50, молоко - 100, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 15, цветная капуста - 20, кабачки - 30, морковь - 80, зелень петрушки - 3.

Рис отварить, воду слить, затем промыть горячей водой. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить. Кабачки и морковь мелко нарезать и по отдельности стушить под крышкой, добавив часть нормы масла. Готовые овощи смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. На смазанную маслом сковороду выложить послойно кашу, овощи, сверху снова кашу. Поверхность заровнять, залить смесью молока с яйцом, запечь в горячей духовке.

При подаче на стол запеканку нарезать на порции. Эту запеканку приготовить со свежими или тушеными фруктами.

Каша гречневая протертая молочная

Крупа гречневая - 50, вода - 80, молоко - 150, сахар - 10, масло сливочное - 10.

Молоко смешать с водой, вскипятить и всыпать предварительно хорошо разваренную и протертую через волосяное сито крупу или гречневую муку. Добавить сахар, масло, хорошо перемешать и подать горячей.

Каша гречневая рассыпчатая

Крупа гречневая - 75, вода - 150, масло сливочное - 10.

Крупу перебрать, подсушить в духовке, горячей засыпать в кипящую воду, в которую положить часть порции масла, и варить на легком огне до загустения. Для упревания поставить в духовку или на водяную баню. В готовую кашу положить масло, размешать. Подавать на гарнир или как отдельное блюдо, а также с молоком.

Каша гречневая вязкая

Крупа гречневая - 50, вода - 180, масло сливочное - 15.

Крупу, не подсушивая, засыпать в кипящую воду и варить на легком огне до полного разваривания зерен. Можно варить кашу на молоке, на слабом бульоне, на овощном отваре. При подаче на стол в горячую кашу положить кусочек масла.

Суфле из гречневой крупы с творогом

Крупа гречневая - 50, молоко - 100, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., творог - 75, масло сливочное - 15, сахар - 10.

Крупу перебрать и сварить на молоке, протереть через сито вместе с творогом. Добавить сахар, желток. Белок охладить, взбить и осторожно смешать с протертыми продуктами. Выложить в смазанную маслом формочку, сварить на пару. При подаче на стол полить сметаной, растопленным маслом или подавать с простоквашей.

Каша гречневая с печенью и луком

Крупа гречневая - 50, вода - 75, лук репчатый - 25, печень - 75, масло сливочное - 20.

Крупу подсушить, засыпать в подсоленный кипяток, довести до кипения, огонь уменьшить и варить до загустения. Для окончательного доваривания поставить на водяную баню или в духовку. Печень освободить от пленки, крупных сосудов и протоков, нарезать, быстро обжарить с луком и маслом, мелко порубить и смешать с кашей.

Каша гречневая с яйцом и луком

Крупа гречневая - 50, вода - 75, лук репчатый - 24, яйца - 1 шт., масло сливочное - 20.

Сварить кашу, как указано в предыдущем рецепте. Лук спассеровать с маслом. Яйцо сварить вкрутую и мелко посечь. Кашу смешать с яйцом, луком,

положить масло. При противопоказаниях вместо сваренного вкрутую яйца сделать омлет и нарезать его небольшими кусочками.

Каша гречневая с соевым «молоком»

Крупа гречневая - 50, соевое «молоко», молоко - по 70, сахар - 8.

Сухое соевое «молоко» разводят теплой кипяченой водой, смешивают с обычным молоком, доводят до кипения. Затем засыпают промытую крупу (вместо гречневой может использоваться любая другая крупа), добавляют соль, сахар (при сахарном диабете готовят без сахара). Варят, периодически помешивая, до загустения, после чего закрывают крышкой и оставляют на слабом огне до упревания каши до готовности. В конце кладут сливочное масло, перемешивая массу.

Крупеник

Крупа гречневая - 50, сахар - 10, творог - 75, молоко - 60, яйца - ½ шт., масло сливочное - 15.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать ее с протертым творогом, яйцом, сахаром и молоком. Сковороду или другую жаропрочную посуду смазать маслом, выложить под-готовленную массу и запечь. Готовый крупеник нарезать на порции, полить растопленным маслом или сметаной.

Биточки гречневые

Крупа гречневая - 60, молоко - 150, яйца - 1/3 шт., масло сливочное - 15, сухари - 10.

Кашу сварить на молоке, немного охладить, добавить яйцо, хорошо перемешать, разделить влажными руками биточки. Запанировать в толченых сухарях, обжарить. Подавать со сметаной.

Клецки гречневые

Крупа гречневая - 50, молоко - 100, яйца - ½ шт., масло сливочное - 15.

Сварить кашу на молоке, чтобы зерна разварились, протереть через сито, добавить яйцо, перемешать. Двумя ложками сформовать клецки и отварить в подсоленной кипятке. Когда клецки всплывут, вынуть шумовкой. Подавать с простоквашей, сметаной, маслом или сладким соусом, киселем. Такие клецки можно подавать с супом или отварить в молоке. Для их приготовления удобно использовать гречневую муку, выпускаемую для детского питания.

Каша пшенная рассыпчатая

Пшено - 75, молоко - 75, вода - 50, масло сливочное - 20.

Пшено перебрать, промыть, обдать кипятком, ПОЛОЖИТЬ в кипящую воду с молоком, добавить часть масла, сварить До загустения и на водяной бане в течение часа довести до полной готовности. В готовую кашу положить масло, хорошо размешать.

Каша пшенная рассыпчатая с фруктами

Пшено - 50, вода - 75, изюм - 25, яблоки - 25, чернослив - 20, сахар - 10, масло сливочное - 20.

Сварить кашу, как указано в предыдущем рецепте. Перед тем как поставить ее на водяную баню, добавить фрукты, сахар, масло и тушить всё вместе до готовности.

Биточки из пшена и картофеля

Пшено - 50, картофель - 60, молоко - 75, яйца ½ шт., масло сливочное - 15, сухари - 10.

Пшено перебрать, промыть, ошпарить кипятком, залить молоком и сварить кашу. Из картофеля приготовить пюре, смешать его с кашей, добавить сырое яйцо, перемешать и разделать биточки. Запанировать их в толченых сухарях и обжарить или запечь. При подаче на стол полить маслом, сметаной или простоквашей.

Запеканка из пшена с творогом и изюмом

Пшено - 50, молоко - 80, изюм - 30, творог - 60, сахар - 10, масло сливочное - 15, яйца - ½ шт., сметана - 30.

Пшено промыть, обдать кипятком, сварить на молоке, добавив часть масла. Кашу немного охладить, соединить с протертым творогом, помытым изюмом, сырым яйцом и сахаром. Выложить на смазанную маслом сковороду, поверхность полить сметаной с яйцом, запечь. Готовую запеканку нарезать на порции, подавать с маслом или сметаной.

Каша овсяная (перловая, ячневая) молочная

Крупа овсяная - 50, вода - 50, молоко - 150, масло сливочное - 15, сахар - 10.

Крупу перебрать, промыть (плющеную не мыть), засыпать в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить кипящее молоко и варить до полной готовности, добавив сахар. При необходимости протереть. При подаче на стол положить в кашу кусочек масла.

Перловые биточки с творогом

Перловая крупа - 45, вода - 70, молоко - 70, сахар - 12, творог - 50, яйца - ¼ шт., сухари - 120, растительное масло - 20.

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить в прохладном месте на 3 ч для набухания. Затем откинуть ее на дуршлаг, засыпать в кипящую воду и варить 1,5 ч, влить молоко, положить сахар, немного соли, перемешать и варить еще 30 мин. Кашу немного охладить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить протертый творог, сырое яйцо и перемешать. Из полученной массы сделать биточки, запанировать в сухарях и обжарить, не допуская образования грубой корочки. Биточки подавать горячими или холодными со сметаной или со сладким соусом.

Каша овсяная с черносливом

Крупа овсяная - 50, вода - 100, молоко - 100, сахар - 10, масло сливочное - 10, чернослив - 30.

Овсяную крупу (лучше «Геркулес») засыпать в кипящую воду, сварить до полуготовности, затем влить кипящее молоко и доварить до полной готовности. Чернослив промыть, удалить из него косточки, мелко нарезать или пропустить через мясорубку, положить в кашу, добавить сахар и варить еще 20 мин. Готовую кашу подавать с маслом.

Пудинг из овсяных хлопьев («Геркулеса») с творогом и изюмом

«Геркулес» - 50, молоко - 100, яйца - $\frac{1}{2}$ шт. сахар - 15, творог - 50, изюм - 10, масло сливочное - 10.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить 30-40 мин на легком огне, часто помешивая во избежание подгорания. Кашу охладить, смешать с протертым творогом, яичным желтком. Добавить промытый изюм, сахар (ксилит), ванилин. Белок взбить и осторожно перемешать с подготовленной массой. Выложить на небольшую ековороду, смазанную маслом, и запечь в духовке либо сварить на пару. Готовый пудинг полить сметаной.

Блюда из бобовых

Использование зернобобовых в лечебном питании ограничивают в связи с их трудным перевариванием, большим содержанием грубых пищевых волокон, а также пуринов. Из бобовых в основном готовят пюре, а также подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Бобовые (горох, фасоль, чечевицу) перебирают, 2-3 раза промывают в теплой воде и замачивают в холодной воде (кроме лущеного гороха) на 5-8 ч. Чтобы предотвратить закисание, температура воды не должна превышать 15 °С. Перед варкой замоченные бобовые заливают горячей водой (2-3 л на 1 кг) и варят при слабом кипении, закрыв крышкой. Не рекомендуется доливать воду или прерывать

варку, так как это увеличивает потери питательных веществ и задерживает разваривание. В конце варки добавляют соль и ароматические корни. Время варки составляет: для чечевицы 40-60 мин, для гороха 1-1,5 ч, для фасоли 1-2 ч. После варки бобовые пропускают через мясорубку. Пюре заправляют маслом, прогревают. Из бобовых и из смеси бобовых с картофелем готовят также запеканки.

Фасоль взбитая

Фасоль - 75, лук репчатый - 25, масло растительное - 10.

Замоченную фасоль отварить, посолить и слить отвар, затем протереть в горячем виде, положить в эмалированную кастрюлю и взбить деревянной лопаткой, постепенно вливая фасольный отвар и растительное масло. Готовое пюре должно быть пышным и негустым. Подавать его лучше с мелко нарубленным сырым или обжаренным на растительном масле репчатым луком.

Пюре из чечевицы

Чечевица - 100, лук репчатый - 20, масло растительное - 10.

Чечевицу перебрать, промыть и замочить на 5-6 часов, после чего сварить на слабом огне. Когда чечевица сварится, добавить соль, перемешать и пропустить через мясорубку. В полученную массу положить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова все хорошо перемешать. Использовать как в качестве самостоятельного блюда, так и в качестве гарнира к мясным блюдам.

Каша из чечевицы

Чечевицу замочить на 2-3 ч, слить воду и залить свежую, в которой довести до готовности, посолив перед окончанием варки. Оставшуюся воду слить и поставить кашу в теплое место для упревания. Заправить растительным или сливочным маслом, добавить лук и зелень петрушки.

Блюда из сои

Соевый шницель

Ломтики соевые - 20, яичный белок - 8, молоко - 30, растительное масло - 10, пшеничная мука - 6.

Подготовленные соевые ломтики (см. раздел «Рыбные блюда с соей») обмакнуть в лезоне, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле. Подают с гарниром.

Соевый шницель в тесте

Ломтики соевые - 20, яичный белок - 8, молоко - 30, растительное масло - 5, пшеничная мука - 30, сода, лимонная кислота.

Молоко смешивают с мукой и яичным белком, добавляют соль, соду (гасят лимонной кислотой) и все хорошо вымешивают. Подготовленные соевые ломтики (см. раздел «Рыбные блюда с соей») опускают в тесто и жарят на растительном масле во фритюре.

Гуляш из соевых кубиков

Кубики соевые - 20, лук репчатый - 20, растительное масло - 6, пшеничная мука - 6, томат-пюре - 8, мясной бульон - 3 столовые ложки.

Лук и томат-пюре пассеруют на растительном масле. Муку подсушивают, разводят водой, процеживают. К подготовленным соевым кубикам (см. раздел «Рыбные блюда с соей») добавляют мясной бульон. Пассерованный с томатом лук тушат до готовности. В конце вводят разведенную муку и кипятят 10 мин. Подают с гарниром.

Голубцы соевые ленивые

Капуста белокочанная - 100, рис - 10, соевый фарш - 30, лук репчатый - 10, масло растительное - 10, мука - 15, сметана - 30, томат-пюре - 15.

Капусту нашинковать, соевый фарш обжарить с мелко нарубленным луком, рис отварить до полуготовности. Все посолить, перемешать, сформовать в виде котлет, запанировать в муке, обжарить, уложить в латку, залить сметаной, смешанной с томат-пюре, и тушить 15 минут.

Блюда из макаронных изделий

Используют на все диеты (на диеты при ожирении и сахарном диабете ограниченно) как самостоятельное блюдо, а также на гарнир. Макароны перебирают, длинные макароны, лапшу и вермишель разламывают на мелкие части (10-20 см). Макароны отваривают в кипящей подсоленной воде (50 г соли на 1 кг). В последнее время промышленность выпускает эти изделия из твердых сортов пшеницы. При варке они не склеиваются, поэтому воды берут меньше. Варят макароны 30-40 мин, лапшу 20-25 мин, вермишель 10-12 мин. Отварные изделия откидывают на дуршлаг. Когда отвар стечет, макароны кладут в посуду, заправляют растопленным маслом, чтобы не склеивались, и осторожно перемешивают. Отвар используют для приготовления супов и соусов.

Отварные макаронные изделия не должны быть переваренными, лопнувшими, ослизлыми. Подают их на предварительно подогретых тарелках с маслом, тертым сыром, овощами, томатом и др. Для приготовления запеченных блюд макароны, лапшу варят в небольшом количестве воды (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг) и не откидывают.

Макароны с творогом

Макароны - 50, творог - 50, масло сливочное - 10, сахар.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. Заправить маслом, соединить с творогом и сахаром, прогреть. Сметану подать отдельно.

Макароны с изюмом

Макаронны - 50, изюм - 40, масло сливочное - 10.

Макаронны отварить до мягкости (не переваривать), откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой и заправить маслом. Изюм перебрать, промыть горячей водой, сцедить ее и смешать с подготовленными макаронами. По желанию макаронны можно сделать более сладкими, заправив их небольшим количеством меда.

Макаронны с овощами и томат-пюре

Макаронны - 40, томат - 10, масло сливочное - 15, морковь - 20, капуста цветная - 30, кабачки или тыква - 30.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить. Морковь и кабачки мелко нашинковать и стушить под крышкой. Макаронны предварительно разломать на небольшие кусочки. Масло растопить, прогреть его вместе с томат-пюре, добавить овощи, размешать, после чего соединить их с горячими отварными макаронами.

Макаронны с томатом и отварным мясом

Макаронны - 50, масло сливочное - 10, мясо отварное - 30, томат-пюре - 10.

Макаронны отварить и обдать кипятком. Масло растопить на маленькой сковородке и немного потушить в нем томат, чтобы испарилась лишняя влага. Мясо пропустить через мясорубку, прогреть вместе с томат-пюре, после чего хорошо перемешать с макаронами.

Макаронны с томатом и сыром

Макаронны - 50, масло сливочное - 15, томат-пюре - 10, сыр - 20.

Отварить макаронны как обычно. Масло растопить на маленькой сковородке и прожарить его с томатом, следя за тем, чтобы не подгорело. В макаронны

добавить томат-пюре и тщательно перемешать. При подаче на стол посыпать натертым сыром.

Оладьи из вермишели

Вермишель - 40, сахар - 5, молоко - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., морковь - 30, масло сливочное - 15, сметана - 30.

Вермишель отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, не промывать. Морковь натереть на крупной терке и стушить под крышкой, залив молоком. Когда морковь станет мягкой, охладить ее, затем соединить с отварной вермишелью, желтком, сахаром. Белок взбить и ввести в подготовленную массу, осторожно перемешать. Ложкой набирать массу и жарить оладьи. При подаче на стол полить их сметаной, фруктовым пюре. Такие оладьи можно приготовить с натертой тыквой, мелко нарезанной отварной цветной капустой.

Макаронны, запеченные в сметане

Макаронны - 40, молоко - 80, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 10, сметана - 30, масло сливочное - 5, сухари молотые - 10.

Макаронны (лапшу или вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, отварить (макаронны 12-15 мин, верми-шель 5-6 мин), воду слить, а макаронны залить горячим молоком и сварить до мягкости, затем смешать с сахаром и частью масла. Сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и разложить макаронны ровным слоем. Смешать сметану и яйцо и полить макаронны. Запечь в горячей духовке. Запеканку нарезать на порции и подавать со сладким фруктовым соусом.

Запеканка сладкая с фруктами

Вермишель - 30, изюм - 30, яблоки - 40, молоко - 70, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 10, масло сливочное - 10.

Вермишель отварить, откинуть на сито. Изюм перебрать, промыть горячей водой. Свежие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкой соломкой. Вермишель соединить с изюмом и яблоками, выложить на смазанную маслом сковороду и залить смесью молока, яйца, сахара. Запечь в духовке. Подавать к столу холодной или горячей. Можно полить сметаной или фруктовым соусом.

Лапшевник с творогом

Лапша (вермишель) - 50, творог - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5, сухари - 5, сахар - 10.

Лапшу или вермишель отварить, соединить с протертым творогом, сахаром, сырым яйцом, перемешать. Сковороду или другую жаропрочную посуду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить массу ровным слоем и запечь в горячей духовке. При подаче на стол лапшевник нарезать на порции, полить сметаной.

Лапша домашняя с сыром

Мука пшеничная - 75, вода - 25, масло сливочное - 10, сыр - 10, яйца – $\frac{1}{3}$ шт

Из муки, воды и яиц замесить довольно крутое тесто, накрыть его сложенным вдвое полотенцем или мисочкой и оставить на 10 мин, затем тонко раскатать, подсушить 10-12 мин и нарезать узкими полосками; сложить одну на другую, мелко нашинковать. Сварить в кипящей подсоленной воде. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг, ополоснуть кипятком и заправить маслом. При подаче на стол посыпать тертым сыром.

Лапшевник с овощами и творогом

Мука пшеничная - 50, вода - 20, масло сливочное - 10, яйца - $\frac{3}{4}$ шт., молоко - 50, творог - 60, морковь - 25, зеленый горошек - 15, сахар - 5, сметана - 30, сухари - 15.

Из воды, половины порции яйца и муки замесить тесто и приготовить лапшу,

как указано в предыдущем рецепте. Отварить, откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на крупной терке и тушить под крышкой, добавив половину нормы масла. Горошек отварить до мягкости (можно взять консервированный). Овощи, творог, сахар, оставшуюся часть яйца, молоко смешать, соединить с отварной лапшой, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в форму, запечь в духовке или сварить на пару (15мин). Подавать на стол со сметаной.

Лапшевник с мясом

Мука пшеничная - 50, вода - 20, яйца - $\frac{3}{4}$ шт., молоко - 50, масло сливочное - 10, мясо - 100, сахар - 5, сметана - 30.

Приготовить лапшу и отварить, как в предыдущем рецепте. Отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить часть масла. На смазанную маслом сковороду выложить половину сваренной лапши, сверху разложить ровным слоем мясо и прикрыть оставшейся лапшой. Молоко, сахар, яйцо взбить и залить верх лапшевника. Довести до готовности на пару или в духовке.

Блюда из яиц

Яйца используют в натуральном виде, вареными или жареными, готовят из них омлеты, драчены; они входят составной частью во многие блюда: изделия из муки, рубленого мяса и рыбы, для приготовления пудингов, суфле, запеканок. Омлеты с различными мелко нарезанными овощами подают в качестве гарнира с первыми блюдами (см. раздел «Супы»).

Перед приготовлением яйца необходимо вымыть, поскольку на их поверхности могут быть болезнетворные микробы. Если для приготовления используется только белок, желток надо опустить в стакан с холодной водой, не повредив оболочку, и хранить в холодильнике непродолжительное время.

Яйца всмятку

Вымытые яйца положить в кипящую воду и варить 2-3 мин.

Яйца «в мешочек»

Вымытые яйца положить в кипящую воду и варить 5 мин.

Яйца вкрутую

Вымытые яйца положить в кипящую воду и варить 10 мин, затем опустить на 1-2 мин в холодную воду.

Омлет паровой

Яйца - 2 шт., молоко - 80, масло сливочное - 5.

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом формочку и довести до готовности на водяной бане. Подавать с маслом

Омлет с кабачками паровой

Яйца - 2 шт., молоко - 80, кабачки - 60, масло сливочное - 10.

Очищенные кабачки крупно нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить масло ($\frac{1}{2}$ нормы.) и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. Затем положить на смазанную маслом сковороду, залить яйцами, смешанными с молоком, и довести до готовности на водяной бане. Подавать с маслом.

Омлет, фаршированный вареным мясом, паровой

Яйца - 2 шт., молоко - 100, масло сливочное - 10, мясо говяжье - 80.

Яйца смешать с молоком и хорошо взбить венчиком. Половину яичной массы вылить на сковороду, смазанную маслом, добавить вареное мясо, перевернутое через мясорубку, и поставить на водяную баню. Когда верхний слой омлета уплотнится,

вылить на него оставшуюся часть яичной массы и довести до готовности. Подавать с маслом.

Омлет белковый запеченный

Белки - 3 шт., сметана - 10, молоко - 60, масло сливочное - 5.

Белки соединить с молоком, тщательно смешать венчиком, вылить на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной и запечь в духовке.

Омлет белковый с цветной капустой запеченный

Белки - 3 шт., молоко - 60, цветная капуста - 75, масло сливочное - 5, сметана - 10.

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить до готовности в подсоленной воде. Белки смешать с молоком. Готовую цветную капусту положить на сковороду, смазанную маслом, залить белковой массой, полить сметаной запечь в духовке. Перед подачей на стол сбрызнуть маслом. Омлет можно приготовить с измельченной отварной морковью.

Омлет с сыром

Яйца - 2 шт., молоко - 60, масло сливочное - 5, сыр - 10.

Яйца смешать с молоком и тертым сыром, вылить на горячую сковороду с разогретым маслом, слегка поджарить, изредка помешивая ложкой, и запечь в духовке.

Омлет с зеленым горошком

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 5, зеленый горошек - 50, молоко - 50.

На смазанную маслом сковороду положить отцеженный консервированный горошек, немного прогреть, а затем вылить на него хорошо взбитые с молоком яйца. Прикрыть крышкой и держать на легком огне до готовности омлета. Подавать с картофельным пюре.

Омлет с зеленым луком

Яйца - 2 шт., лук зеленый - 24, масло сливочное - 15, молоко - 50,

Лук зеленый тщательно обмыть, стряхнуть воду и мелко нарезать, соединить с яйцами и молоком, вылить на сковороду с маслом, изжарить, прикрыв крышкой. Омлет свернуть в виде пирожка и сразу же подавать на стол. Можно приготовить с сосисками, отварным мясом, нежирной колбасой.

Омлет с помидорами

Яйца - 2 шт., молоко - 50, масло сливочное - 15, помидоры - 80.

Помидоры опустить в кипяток, снять кожицу, нарезать небольшими дольками и слегка поджарить в масле. Яйца тщательно смешать с молоком и вылить на помидоры. Жарить на небольшом огне, прикрыв крышкой. Омлет можно также сварить на пару.

Омлет с рыбой паровой

Яйца - 1 шт., рыба - 100, масло сливочное - 10, молоко - 30 Из отваренной рыбы вынуть кости, разделить на кусочки и сложить в смазанную маслом формочку или небольшую миску. Яйцо взбить с молоком, добавить немного мелко нарезанной зелени петрушки и вылить на рыбу. Сварить на пару. Подавать с овощным или картофельным пюре.

Омлет с рыбой жареный

Яйца - 1 шт., рыба свежая или свежемороженая - 120, масло сливочное - 10, молоко - 30.

Рыбу отделить от костей и кожи, нарезать брусочками и обжарить в масле, не допуская подсыхания и поджаристой грубой корочки. В процессе жарки рыбу периодически помешивать. Яйцо взбить с молоком, вылить на рыбу и довести под крышкой до готовности. К столу подавать с отварными или тушеными овощами,

картофельным или любым овощным пюре.

Омлет белковый с рисом паровой

Белки - 2 шт., рис - 10, масло сливочное - 3, вода - 120.

Рис хорошо разварить в воде, охладить, соединить со взбитыми белками, размешать, вылить в формочку, смазанную маслом, и сварить на пару.

Яичная кашка

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 5, молоко - 50.

Яйца обмыть, слегка взбить, соединить с молоком, вылить в мисочку, смазанную маслом, и прогреть на легком огне при помешивании до получения рыхлой полужидкой каши. Варить можно и на водяной бане. При необходимости готовят из одних белков. Подавать с зеленым горошком, прогретым в собственном соку. В такую кашку можно добавлять вареную нарезанную колбасу, сыр, морковь, цветную капусту, зелень укропа и петрушки.

Драчена

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 5, молоко - 25, сметана - 10, мука пшеничная - 10.

Яйца обмыть, вылить в посуду и смешать с молоком, мукой и сметаной. В сковороде, смазанной маслом, запечь в духовке до румяной неплотной корочки. Подавать с овощным салатом.

Суфле яичное

Яйца - 2 шт., мука пшеничная - 10, масло сливочное - 15, молоко - 100.

Приготовить молочный соус: масло (часть оставить для смазки формы) и муку спассеровать до светло-желтого цвета, влить, постоянно помешивая, горячее молоко и проварить 2-3 мин. Немного охладить, смешать с сырыми желтками и взбитыми белками или с сырым и взбитыми белками. Вылить в смазанную маслом форму и сварить на пару. При подаче на стол полить маслом.

Яичница-глазунья паровая

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 15.

Сковороду или мисочку смочить водой, вылить яйца и сварить на пару. При подаче на стол сверху положить кусочек масла.

Яичница-глазунья с помидорами

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 15, помидоры - 80. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать большими ломтиками и обжарить на масле. Яйца обмыть, вылить поверх помидоров и на небольшом огне обжарить. Чтобы консистенция яиц была нежидкой, прикрыть сковороду крышкой.

Яичница-глазунья с цветной капустой

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 15, цветная капуста - 60.

Капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить. Вынуть из воды, слегка обжарить с маслом, затем залить яйцами, все вместе обжарить.

Яйца фаршированные

Яйца - 2 шт., молоко - 50, мука пшеничная - 5, масло сливочное - 15, сыр - 5.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам вдоль, вынуть желток, размять его вилкой (можно добавить немного мелко нарезанной зелени укропа, петрушки). Из масла, муки, молока приготовить густой молочный соус, соединить его с желтком, положить в углубления яйца, посыпать тертым сыром и быстро запечь в сильно нагретой духовке. Подавать с овощами, картофелем.

Яичные биточки

Яйца - 2 шт., мука пшеничная - 10, молоко - 80, масло сливочное - 15, зелень петрушки - 4, сухари - 12.

Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, смешать с густым молочным соусом, добавить половину сырого яйца, вымешать. Влажными руками разделить небольшие биточки, запанировать их в толченых мелких сухарях и поджарить. Биточки можно делать с манной кашей (20 г крупы, 60 г молока). Подавать с овощным гарниром.

Блюда из творога

Блюда из творога используют при всех заболеваниях. В продаже есть творог нежирный (0,5 % жира), средней жирности (9 %) и жирный (18 %). Нежирные сорта творога рекомендуются при заболеваниях печени, ожирении и сахарном диабете, некоторых сердечно-сосудистых болезнях. Для снижения кислотности творог смешивают с картофельным пюре или пресным творогом (см. раздел «Молоко и молочные продукты»). Если творожные блюда нужно готовить без соли, то в них добавляют изюм или грецкие орехи, курагу и другие компоненты, улучшающие вкус блюда.

В натуральном виде используют только пастеризованный творог. Творог из непастеризованного молока подвергают тепловой обработке. Для приготовления горячих блюд творог протирают или взбивают 3-4 мин в миксере. Для холодных блюд творог протирают.

Из творога готовят холодные, горячие и сладкие блюда: холодные с добавлением молока, сметаны, сливок, сахара, фруктов, зелени и др. (см. раздел «Холодные блюда и закуски»); горячие - в отварном виде (вареники ленивые, вареники с творогом), на пару (суфле, пудинги), жареными (сырники, зразы, блинчики с творогом) и запеченными (запеканки, пудинги и др.). В изделиях творог хорошо сочетается с различными наполнителями из овощей, круп, пшеничных отрубей, которые дополняют его минеральный состав, обогащают витаминами, пищевыми волокнами. Овощные наполнители снижают кислотность творожных изделий, приносят своеобразный вкус. Вводят их в виде пюре (из свеклы, моркови, тыквы, картофеля) в количестве 23% от массы творога, смешивают с другими рецептурными компонентами и варят на пару, запекают или жарят.

Целесообразна замена в творожных пудингах манной крупы мукой рисовой, овсяной, ячменной, из зародышей пшеницы (10 % от массы творога) и кукурузной (5 % от массы творога) - при этом повышается пищевая ценность, а технология приготовления блюда не усложняется.

Для ряда диет рекомендуются творожные запеканки и пудинги из нежирного творога с отрубями (10 % к массе творога), которые обогащены пищевыми волокнами. При приготовлении различных блюд соль и сахар применяют в зависимости от показаний, при ожирении и сахарном диабете используют заменители сахара.

Кислый творог можно значительно улучшить, если положить его в эмалированную посуду, залить холодным кипяченым молоком и поставить в прохладное место. Через час молоко слить, а творог завернуть в полотняную салфетку или сложенную вдвое марлю и поместить между двумя досочками, сверху положить какой-либо груз и оставить на 2-3ч, желательно в прохладном месте.

Если творог подают как самостоятельное блюдо, его протирают через волосяное сито, чтобы не было комков, и при необходимости разбавляют молоком или сметаной до нежной консистенции. В творожную массу можно добавлять изюм, нарезанную курагу, чернослив без косточек. Для аромата туда кладут ванильный сахар, корицу, натертую лимонную или апельсиновую цедру.

Творог свежеприготовленный

Первый вариант. Подогреть до температуры 60 °С литр свежего цельного молока и ввести в него 5 г молочнокислого кальция. Постоянно помешивая, нагреть до 80-90 °С. Оставить на 10-15 мин для лучшего отделения сыворотки от сгустка. Охладить, отцедить через марлю.

Второй вариант. В подогретое до температуры 60 °С молоко (литр) добавить две столовые ложки 3 %-ного столового уксуса. Далее поступать так же, как в первом варианте.

Третий вариант. Вскипятить литр молока, дать ему остыть до температуры

35-40 °С, положить 2-3 столовых ложки сметаны и хорошо размешать, чтобы она равномерно распределилась в молоке. Оставить в тёплом месте (или при комнатной температуре) на несколько часов, чтобы молоко скисло. Когда сгусток будет достаточно плотным, посуду с ним поставить в горячую воду и на слабом огне нагревать до тех пор, пока по краям молочного сгустка не начнет появляться сыворотка (жидкость зеленоватого цвета). Нагревание немедленно прекратить, кастрюлю накрыть крышкой и дать остыть. За это время масса достаточно хорошо створожится. На дуршлаг расстелить чистую марлю и на нее вылить содержимое. Дать сыворотке стечь, а творог использовать по назначению. Он будет более нежным, если его отпрессовывать несильно. Чтобы получить более сухой творог, его заворачивают в марлю и кладут под небольшой груз или подвешивают - творог отпрессуется под собственным весом.

Творог со сметаной

Творог - 100, сметана - 30, сахар - 10.

Свежий творог положить на плоскую тарелочку, при необходимости протереть, придать ему форму пирамидки, посыпать сахаром и полить сметаной.

Творог с молоком

Творог - 100, молоко - 200, сахар - 10.

Свежий, хорошо отжатый творог положить в глубокую тарелку и залить холодным кипяченым молоком. Сахар подавать отдельно.

Творожный крем

Творог - 100, сметана - 10, молоко - 25, желтки - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 10, сахар - 20, ванилин.

Сахар (или ксилит) хорошо растереть ложкой с желтком, залить кипящим молоком, на слабом огне довести до загустения (не кипятить), а затем охладить. Свежий творог протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом и остывшей массой, добавить сметану, ванилин или ванильный сахар

(ванилин предварительно развести в небольшом количестве горячего молока и прогреть), все тщательно взбить. Творожный крем кондитерским шприцем выложить на плоскую тарелку, или в креманку, либо положить горкой, влажным ножом нанести узор. Украсить ягодами клубники.

Творожная паста с изюмом

Творог - 100, сахар - 20, сметана - 10, масло сливочное изюм - 10. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Масло растереть с сахаром, соединить с творогом, добавить сметану, изюм и все хорошо перемешать. Готовую пасту положить горкой на тарелку и загладить влажной ложкой или ножом. Вместо изюма можно использовать цукаты, курагу или другие фрукты.

Творожная паста с морковью и курагой

Творог - 75, сахар - 20, масло сливочное - 10, сметана - 10, морковь - 10, курага - 20, яблоки - 10.

Приготовить творожную пасту, как указано в рецептуре «Творожная паста с изюмом». Вместо изюма положить вареную протертую морковь и предварительно замоченную курагу, нарезанную небольшими кубиками. Готовую массу уложить горкой на тарелку, загладить влажной ложкой и украсить изделие кусочками яблок.

Творожная паста с яблоками и медом

Творог - 75, мед - 20, яблоки - 30, сметана - 20, масло сливочное - 10, сахар - 10.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Размягченное масло, натертые сырые очищенные яблоки, сахар и сметану соединить с творогом и все хорошо перемешать. Готовую пасту уложить на тарелку, охладить и перед подачей на стол полить растопленным и слегка остывшим медом.

Суфле творожное паровое

Творог нежирный - 120, крупа манная - 10, молоко - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 15, масло сливочное - 5, сметана - 30.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, манной крупой, ванилином, молоком, яичными желтками, все перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые в пену белки. Сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подавать со сметаной.

Пудинг с курагой и морковью

Творог нежирный - 110, морковь - 20, курага - 20, сахар - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 30, крупа манная - 10, масло сливочное - 5.

Творог и вареную остывшую морковь пропустить через мясорубку или протереть через сито. Курагу промыть, мелко нарезать и соединить с творогом, затем добавить крупу, желтки, сахар, все хорошо перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Выложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подавать со сметаной.

Пудинг творожный с изюмом и яблоками

Творог нежирный - 120, крупа манная - 10, молоко - 20, сахар - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., яблоки - 30, изюм - 10, сметана - 30, масло сливочное - 5.

Приготовить творожную массу, как указано в рецептуре «Суфле творожное паровое», соединить с очищенными нашинкованными яблоками, изюмом, сахаром, все хорошо перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые в пену белки. Выложить массу в формочку, смазанную маслом, разровнять влажной ложкой и сварить на водяной бане или запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Пудинг творожный, запеченный с сыром

Творог нежирный - 120, крупа манная - 10, молоко - 20, сыр - 10, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло

сливочное - 5, сметана - 10.

Крупку замочить в молоке на 10 мин. Творог пропустить через мясорубку, смешать с натертым сыром (5 г), желтками, замоченной манной крупой, осторожно ввести взбитые белки и все перемешать. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Творожники со сметаной

Творог - 150, сметана - 20, мука пшеничная - 20, сахар - 10, яйца - ½ шт., масло топленое - 15.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с яйцами, сахаром, мукой (15 г) и все хорошо вымесить. Полученную массу разделить на творожники (2-3 штуки на порцию), обвалить их в муке, обжарить на масле с обеих сторон и в течение 5-7 мин довести до готовности в духовке. Подавать со сметаной.

Творожники с морковью

Творог нежирный - 130, мука пшеничная - 20, сахар - 10, яйца - ½ шт., морковь - 25, сметана - 30, масло топленое - 5.

Вареную морковь, творог пропустить через мясорубку и смешать с мукой (15 г), сахаром и яйцами. Приготовить творожники, как указано в рецептуре «Творожники со сметаной». Можно положить их на смазанную маслом сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

Творожники с картофелем

Творог нежирный - 120, картофель - 40, мука пшеничная - 20, яйца - ½ шт., сахар - 5, масло топленое - 10, сметана - 30.

Вареный картофель пропустить через мясорубку, остудить, соединить с протертым творогом, добавить муку (15 г), яйца и все хорошо перемешать. Полученную массу разделить на творожники (2-3 штуки на порцию), обвалить в

муке, обжарить с обеих сторон на масле и довести до готовности в духовке. Подавать со сметаной.

Ватрушки творожные с фруктами

Творог нежирный - 100, мука пшеничная - 15, сахар - 15, яйца - 1/3 шт., яблоки - 50, изюм - 10, масло сливочное - 5, сметана - 40. Творог пропустить через мясорубку и соединить с мукой (12 г), сахаром и яйцами. Полученную массу разделить в виде 2-3 чашечек и положить их на сковороду, смазанную маслом. Очищенные яблоки мелко нашинковать, смешать с вымытым изюмом, сахаром (1/3 частью) и полученным фаршем заполнить творожные чашечки. 15 г сметаны соединить с 3 г муки, полученным соусом залить ватрушки и запечь их в духовке. Подавать со сметаной. Вместо яблок для начинки можно использовать курагу, клубнику, а также, джем, повидло.

Блинчики с творогом запеченные

Мука пшеничная - 50, молоко - 80, яйца - 1/2 шт., сахар - 15, творог нежирный - 100, сметана - 30, масло сливочное - 5.

Из муки, 5 г сахара, 1/2 части яйца и молока приготовить тесто и выпечь два тонких блинчика. Протертый творог смешать с оставшимся яйцом, сахаром и положить поровну на оба блина (на запеченную сторону), затем завернуть в виде плоского квадрата, положить на сковороду с маслом, смазать сметаной (10 г) и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Оладьи творожные

Творог - 100, масло топленое - 10, мука пшеничная - 10, яйца - 1 шт., сметана - 20, молоко - 25.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой, молоком и яйцами. Из полученного теста выпечь на горячей сковороде с маслом небольшие оладьи (по 3-4 штуки на порцию). Подавать со сметаной, фруктовым пюре.

Сочники с творогом

Мука пшеничная - 50, масло топленое - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 30, простокваша или кефир - 30, сахар - 15, творог - 100, сода - 0,5.

Из просеянной муки, масла, 10 г сахара, $\frac{1}{2}$ части яйца, простокваши и соды быстро замесить тесто и поставить его в холодное место на 10-15 мин. Творог пропустить через мясорубку и соединить с оставшимися сахаром и яйцом. Тесто тонко раскатать на два квадрата. Положить на них творог, придать изделиям форму про-долговатых четырехугольных пирожков и обжарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета. Довести до готовно-сти в духовке. Подавать со сметаной. Сочники можно не жарить, а выпекать в духовке, как пирожки.

Вареники с творогом украинские

Мука пшеничная - 50, творог - 100, сметана - 20, масло сливочное - 5, вода для теста - 20, яйца— $\frac{1}{2}$ шт., сахар— 10.

Из муки, воды и яиц ($\frac{1}{2}$ нормы) замесить тесто. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него сахар, оставшиеся яйца и хорошо перемешать. Тесто раскатать тонким квадратом и стаканом вырезать из него кружки. На каждый положить творог в виде шарика, края соединить, защипать и сварить вареники в подсоленной кипящей воде. Всплывшие вареники через 5-6 мин вынуть шумовкой и полить маслом. Отдельно подавать сметану.

Вареники ленивые

Творог - 150, мука пшеничная - 30, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 10, масло сливочное - 5, сметана - 20.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой (20 г), яйцами, сахаром, раскатать в виде тонкой колбаски в оставшейся муке, слегка приплюснуть ножом, нарезать наискось небольшими ромбиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Всплывшие вареники через 3-5 мин вынуть шумовкой и

выложить в миску с растопленным маслом. Сметану подавать отдельно. Приготавливая это блюдо, следует сварить пробный вареник. Если он разваливается, значит, в тесто нужно добавить еще муки (в нежирный творог муки идет больше, в жирный - меньше).

Творожная запеканка

Творог - 150, манная крупа - 15, яйца - 1 шт., сахар - 20, сметана - 5, масло сливочное - 5, ванилин.

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, манной крупой, сахаром, ванилином и хорошо вымесить. Массу выложить в смазанную маслом форму или противень, сверху полить тонким слоем сметаны и запечь до появления золотистой корочки. Подавать со сметаной.

Творожная запеканка с морковью

Творог - 150, манная крупа - 15, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., сахар - 20, морковь - 50, масло сливочное - 5, ванилин, молоко - 50.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, тушить с молоком и маслом до мягкости. Вилкой или толкушкой немного размять, смешать с протертым творогом, яйцами, сахаром, манной крупой, добавить ванилин. Массу хорошо вымесить, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в горячей духовке. Подавать со сметаной.

Творожный пудинг с рисом

Творог - 150, рис - 30, сахар - 15, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., сметана - 5, масло - 5.

Творог протереть через сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, добавить взбитое яйцо, сахар. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, сверху полить сметаной и запечь в духовке. К столу подавать со сметаной или фруктовым соусом.

Сырники запеченные

Творог - 140, манная крупа - 40, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5, сахар - 15, пшеничная мука - 20, сметана - 5, ванилин.

Творог протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, яйцо и тщательно перемешать. Оставить на 10-15 мин, чтобы крупа набухла. Из массы разделить сырники, уложить на противень, смазанный маслом, верх каждого полить тонким слоем сметаны, в которую добавить немного муки и запечь в духовке. Подавать со сметаной или фруктовым соусом, сиропом.

Сырники с морковью

Творог - 150, морковь - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., мука пшеничная - 15, молоко - 20, сахар - 15, масло сливочное - 5, крупа манная - 30, сметана - 50.

Морковь очистить, мелко нарезать или натереть и тушить на слабом огне под крышкой, добавив масло, до готовности. Из моркови сделать пюре, развести молоком, нагреть до кипения, всыпать крупу и, помешивая, проварить 5-7 мин на слабом огне. Массу охладить, добавить протертый творог, яйца, сахар, все хорошо перемешать и разделить на сырники. Уложить их на противень, смазанный маслом, полить сверху сметаной, смешанной с мукой, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Зразы творожные

Творог - 110, мука пшеничная - 10, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., масло сливочное - 10.

Протертый творог соединить с мукой и яйцом, хорошенько перемешать и разделить на небольшие лепешки толщиной 1 см. На середину положить начинку — повидло, тушеные яблоки, распаренные чернослив или курагу (при необходимости добавить сахар), края защипать, изделию придать плоский вид и обжарить либо запечь. Подавать со сметаной или фруктовым соусом.

Блюда из творога с соей

Суфле творожное с соевой мукой

Соевая мука - 10, молоко - 50, творог - 75, сахар - 8, яичный белок - 8, масло сливочное - 3.

Творог протирают, смешивают с соевой мукой, добавляют молоко, сахар (ксилит) и хорошо вымешивают, затем в массу вводят яичный белок и слегка перемешивают. Подготовленную таким образом массу выкладывают на смазанный маслом противень и готовят на пару.

Запеканка творожная с соевой мукой

Соевая мука - 10, творог - 75, молоко - 50, сахар - 8, яичный белок - 8, сметана - 15, сливочное масло - 3.

Творог протирают, смешивают с соевой мукой, добавляют молоко, яичный белок, сахар (ксилит) и все хорошо вымешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом противень, смазывают сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Рулет морковно-творожный с соевой мукой

Соевая мука - 10, творог - 50, сахар - 8, яичный белок - 6, морковь - 150, масло сливочное - 5, сметана - 15.

Морковь отваривают, протирают, добавляют соевую муку, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешивают. Творог протирают, добавляют сахар (ксилит), масло и перемешивают.

Морковную массу помещают на смоченную водой ткань, на середину кладут творожный фарш, заворачивают в форме рулета и перекладывают на смазанный маслом противень. Запекают в духовке. При подаче на стол поливают сметаной.

Рулет свекольно-творожный с соевой мукой

Соевая мука - 10, творог - 50, сахар - 8, яичный белок - 6, свекла - 150, масло сливочное - 5, сметана - 15.

Приготовление аналогично морковно- творожному рулету.

Сладкие блюда

Сладким, или десертным, блюдам свойственны привлекательный внешний вид, приятный вкус и тонкий аромат. Как правило, их готовят из фруктов, ягод и продуктов их переработки. Ассортимент сладких блюд разнообразен. Условно их делят на холодные и горячие. К холодным относят: свежие фрукты и ягоды и пюре из них, компоты, желе, муссы, самбуки, кремы, мороженое, взбитые сливки и др.; к горячим - воздушные пироги (суфле), пудинги, сладкие каши и запеканки, сладкие блинчики и др. (см. раздел «Блюда из творога», «Блюда из круп и макаронных изделий»).

Сладким, или десертным, блюдом завершают еду. Его обычно подают с ароматными фруктовыми соусами. Десертом могут быть и различные фрукты - свежие, мороженые или консервированные. Лучше всего подавать фрукты и ягоды, подвергнутые наименьшей переработке. Блюдо можно обогащать добавлением свежего сока, пюре из протертых фруктов и ягод. К сладким блюдам можно подавать сухое печенье, бисквит, сладкие палочки, кукурузные или пшеничные хлопья.

При ожирении и сахарном диабете сахар заменяют ксилитом в соотношении 1:1 или сорбитом в соотношении 1,2:1 в зависимости от вида изделия, но не более 20 г на порцию. Целесообразно использовать подсластители (сахарозаменители) без учитываемой энергоценности (см. раздел «Сахар, фруктоза, мед, кондитерские изделия, подсластители»). При болезнях печени и желудочно-кишечного тракта рекомендуются сладкие сорта плодов и ягод, а также их соки, отвары; для питания при ожирении и сахарном диабете - кисло-сладкие.

Свежие фрукты и ягоды

Перебранные и промытые фрукты и ягоды укладывают в вазу, салатник, блюдец. К ягодам отдельно подают сахарный песок, молоко, кисломолочные напитки, сливки или сметану.

Свежие ягоды с сахаром

Ягоды- 150, сахар- 15.

Спелые ягоды малины, клубники, черешни, вишни или другие перебрать, промыть холодной кипяченой водой, удалить плодоножки, из вишен или черешен вынуть косточки. Ягоды подавать в вазочке, посыпав их сахаром, или сахар подать отдельно.

Апельсины (грейпфруты) с сахаром

Апельсины- 150, сахар - 15.

Апельсины очистить, острым ножом нарезать поперек плода на пластинки, разложить слоем на стеклянной тарелке и посыпать сахаром. Поставить на холод на несколько минут, пока растворится сахар.

Грейпфрут необходимо тщательно очищать от пленок белой мякоти, так как они горьковаты на вкус.

Дыня с сахаром

Дыня - 200, сахар - 15.

Дыню промыть, очистить от кожицы и волокон, нарезать небольшими ломтиками (2 - 3 см длиной, 1 см толщиной), сложить в вазочку, посыпать сахаром, охладить. Сладкую дыню подают без сахара.

Малина или клубника с молоком (сметаной)

Малина или клубника- 120, сахар- 15, молоко- 100.

Зрелые ягоды перебрать, удалить плодоножки, обмыть кипяченой водой. Сложить горкой в вазочку, посыпать сахарной пудрой. Молоко или сметану подавать

отдельно или залить ими подготовленные ягоды.

Быстрозамороженные ягоды и фрукты

Фрукты и ягоды - 120, вода - 50, сахар - 20.

Быстрозамороженные фрукты и ягоды можно подавать в любом сочетании (сливы, вишни, смородина, персики, абрикосы и др.). Их надо слегка разморозить на воздухе, промыть теплой кипяченой водой, крупные плоды нарезать, разложить в вазочки и залить теплым сиропом. Для сиропа воду и сахар прокипятить 5 мин, снять пену, немного охладить и залить фрукты; дать настояться 15 мин. Замороженные фрукты можно подавать и без сиропа, посыпав сахаром или сахарной пудрой и подождав, пока они оттают.

Груши в сиропе

Груши свежие - 300, сахар - 100, лимонная цедра - 10, вода - 150.

Груши промыть, разрезать на четвертинки, удалить семена и кожицу. Можно плоды оставить целыми, очистив их от кожицы, а семена удалить остро отточенной трубочкой. Хранить в прохладном месте в воде с лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Очистки залить водой, добавить нарезанную цедру и прокипятить 10 мин. Отвар слить, приготовить на нем сахарный сироп (пену снять). Подготовленные груши проварить в сиропе 5-7 мин при слабом кипении, охладить. При подаче на стол груши положить в стеклянную вазочку и залить сиропом.

Яблоки в малиновом сиропе

Яблоки свежие - 150, малина - 50, сахар - 20, вода - 100.

Спелые, крепкие яблоки разрезать на четвертинки, предварительно сняв с них кожицу, вырезать семенные коробочки. Очистки залить водой, проварить 5 мин и слить. На отваре приготовить сахарный сироп, в нем проварить 5-7 мин дольки яблок, следя за тем, чтобы они не разварились. Яблоки вынуть из сиропа и

положить в вазочку. В сироп добавить малину, довести до кипения и процедить через марлю. Сиропом залить яблоки, охладить.

Фруктовые и ягодные пюре

В диетическом питании используют протертые пюре из яблок, чернослива и других фруктов, которые подают со взбитыми сливками, кислым молоком или сметаной. Для приготовления пюре яблоки нарезают, удаляют сердцевину, укладывают на противень, подливают немного воды и запекают в духовке или припускают. Абрикосы и чернослив промывают, у абрикосов удаляют косточки сразу, а у чернослива - после тепловой обработки; плоды заливают водой, припускают до готовности и протирают. Пюре соединяют с сахаром, проваривают, раскладывают в креманки и охлаждают.

Пюре из сырых яблок

Яблоки - 150, сахар - 20.

Спелые яблоки промыть, очистить от кожицы, удалить семенную коробочку и натереть на мелкой терке, смешать с сахарным песком. Яблочное пюре можно полить жидким ме-дом или сиропом от варенья, если это допускается диетой. Подавать в креманке.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Яблоки - 150, сливки (густые) - 20, сахарный песок - 20, сахарная пудра - 5.

Яблоки промыть, разрезать на четыре части и удалить сердцевину, затем залить небольшим количеством воды с добавлением лимонной кислоты и припустить до готовности (антоновку лучше запечь в духовке). После этого яблоки протереть, добавить сахарный песок и полученное пюре прогреть при помешивании до загустения. Охлажденное пюре выложить горкой в вазочки, сверху украсить взбитыми сливками, смешанными с сахарной пудрой.

Пюре из чернослива со сметаной

Чернослив - 80, сахар - 20, сметана - 40.

Чернослив промыть теплой водой, залить и оставить для набухания. Через час в той же воде сварить на малом огне до мягкости, протереть через волосяное сито. Охлажденную густую сметану взбить, соединить с сахаром и полить пюре. Также можно приготовить пюре из кураги или свежих абрикосов. Подавать в креманке.

Компоты

Готовят из свежих, сушеных, замороженных и консервированных фруктов и ягод одного вида или смеси.

Компоты из свежих фруктов и ягод

Свежие фрукты - 80, вода - 200, сахар - 20.

Компот можно готовить из одного или нескольких видов фруктов и ягод. Яблоки, груши, айву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, опустить в подкисленную лимонной кислотой воду, чтобы не потемнели. Очистки залить водой, варить 10 мин, процедить и растворить сахар или подсластители (ксилит, ацесульфам и др.). Нарезанные ломтиками яблоки, груши, айву положить в горячий сироп и варить в зависимости от плотностей плодов от 5 до 20 мин. Спелые сливы, персики, абрикосы после удаления

косточки можно не варить, а залить кипящим сиропом и охладить (кожицу с персиков и абрикосов надо снять, опустив плоды на несколько секунд в кипяток). У вишни, черешни надо вынуть косточки, проварить, а затем на этом отваре приготовить сироп. Нежные и сочные ягоды (малину, землянику, ежевику) можно не варить, а только довести до кипения или залить кипящим сиропом и дать настояться.

Компоты можно дополнительно ароматизировать цедрой

лимона или апельсина, корицей, ванилином (в очень малом количестве).

Приготавливая компот, лучше сочетать ярко-окрашенные плоды (вишня, малина, ежевика) с неокрашенными (груша, яблоки, айва). При необходимости щажения органов пищеварения фрукты из компота протереть через волосяное сито вместе с отваром

Компот из сухофруктов

Сухофрукты(смесь)-60,вода-300,сахар-20.

Сухофрукты перебрать, отделить яблоки и груши, промыть теплой водой; яблоки и груши залить горячей водой, варить до мягкости 30 - 40 мин, добавить сахар и менее плотные фрукты - сливу, вишню, изюм, абрикосы. Варить, пока станут мягкими. Компот настаивать в прохладном месте 5-6 ч.

Компот из чернослива, кураги, изюма

Чернослив - 80,курага -30,изюм -25,вода -100,сахар -15.

Фрукты промыть теплой водой, чернослив залить горячей водой, добавить сахар и проварить несколько минут, добавить курагу, изюм и довести до кипения (не варить), охладить. Уложить фрукты в стеклянную вазочку, а жидкость процедить и залить ею фрукты. Подавать с ложечкой.

Компот из апельсинов (мандаринов)

Апельсины-200, вода-50,сахар-15.

Апельсины очистить, нарезать кружочками поперек плода и сложить в стеклянную вазочку. Сахар растворить в воде, дать закипеть, снять пену, добавить тонко нарезанную цедру апельсина (без белой мякоти), охладить. Этим сиропом залить нарезанные апельсины, дать постоять в холоде и подать к столу.

Компот из яблок и апельсинов

Яблоки-50,апельсины -40,вода -100,сахар -20.

Яблоки кислых сортов очистить от кожицы и сердцевины, до использования

держат в холодной воде, в которую добавлена лимонная кислота. Очистки яблок залить водой, довести до кипения, через 10-15 мин слить и приготовить сироп. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипящий сироп, довести до кипения (следить, чтобы ломтики не разварились), охладить. Апельсины очистить, нарезать кружочками, положить в вазочку, залить охлажденным сиропом с дольками яблок, дать постоять в холоде и подать к столу.

Желированные сладкие блюда

Для их изготовления применяют различные желирующие вещества - крахмал, желатин, агароид, альгинат натрия, модифицированные крахмалы, пектин, которые обладают способностью набухать, растворяться и при определенной температуре образовывать прозрачные студнеобразные массы.

Кисели готовят из свежих, сушеных и консервированных фруктов и ягод, из джема, варенья, соков, сиропов, пюре, молока, какао, отвара шиповника и др. Загустителями служат картофельный и кукурузный крахмалы. Так как картофельный крахмал дает плотные, прозрачные студни, его вводят в фруктово-ягодные кисели; студень из кукурузного крахмала очень нежен, но непрозрачен, поэтому его применение ограничено молочными киселями.

Кисели приготавливают различными способами в зависимости от свойств исходного сырья. По количеству вводимого крахмала они бывают жидкими (3,5-5 % крахмала), средней густоты (8-10 %) и густыми (12-15 %). Сочные ягоды и фрукты (вишню, клюкву, малину, клубнику, смородину и др.) промывают и отжимают в соковыжималке сок, который хранят на холоде в неокисляющейся посуде. Мезгу заливают водой, кипятят, отвар процеживают, добавляют сахар и доводят сироп до кипения. Картофельный крахмал разводят четырехкратным количеством холодной кипяченой воды или охлажденного сиропа и вливают его в горячий сироп, непрерывно помешивая, доводят до кипения и вводят отжатый сок. В сок из малоокислых ягод добавляют лимонную кислоту. Кисель не кипятят, а сразу разливают в порционную посуду и посыпают сахаром. Малосочные ягоды и

фрукты (яблоки, кизил, сливы, абрикосы, крыжовник), а также сухофрукты подготавливают и варят до готовности, протирают вместе с жидкостью, доводят до кипения, добавляют сахар и вводят предварительно разведенный крахмал. Для молочных киселей молоко доводят до кипения, вводят сахар и крахмал (кукурузный или картофельный), разведенный холодным молоком, ароматизируют ванильным сахаром.

Готовность киселя определяют по консистенции, внешнему виду и вкусу. Консистенция должна быть однородной (без комков): у густых киселей - плотная, хорошо сохраняющаяся форма; у полужидких - консистенция густой сметаны. Фруктово-ягодные кисели, приготовленные из отжатого сока, имеют прозрачный сироп, сохраняют окраску, вкус и запах плодов и ягод; протертые кисели могут быть мутными, с несколько измененным цветом. Молочные кисели не должны иметь подгорелого запаха.

Жидкие кисели используют горячими, в качестве сладких соусов к крупяным блюдам. В охлажденном виде их подают в стаканях. Густые кисели горячими разливают в формочки, посыпанные сахаром, и охлаждают, после чего вынимают из формочек и подают в вазочках и креманках: фруктовые кисели с молоком, молочные - с ягодными сиропами.

Желе готовят из фруктов и ягод, соков, сиропов, чая, молока, кефира, отваров прозрачными, многослойными, мозаичными, с наполнителями (фруктами). Желирующие вещества предварительно подготавливают: желатин заливают холодной водой (1:6—10) и оставляют на 40-60 мин до увеличения в объеме в 6-8 раз, агароид и фулцелларан замачивают в 20-кратном количестве воды соответственно в течение 30-45 и 60 мин (масса агароида увеличивается в 8-10, а фулцелларана - в 6-8 раз). Избыток влаги с окрашенными и другими балластными веществами удаляют, откидывая набухшие коллоиды на мелкое сито или марлю. В горячем сиропе, приготовленном так же, как для киселей (мутные сиропы осветляют яичным белком), растворяют подготовленный желатин (агароид или фулцелларан) и вводят фруктово-ягодные соки. Раствор разливают в формочки и охлаждают до застудневания при температуре 0-8° С в течение 1-2 ч. Перед подачей формочки с желе (на желатине) опускают на несколько секунд в горячую воду, обтирают форму полотенцем и, держа

наклонно, осторожно выкладывают желе на десертную тарелку или в креманку. Желе на агароиде или фуцелларане заливают в креманки и в них же подают после охлаждения,

Муссы (на все основные диеты) представляют собой взбитые в пену фруктовые, ягодные желе. Готовят их на желатине или манной крупе. Во фруктово-ягодные отвары вводят сахар, подготовленный желатин, добавляют сок или пюре. Смесь охлаждают до температуры 35-40° С и взбивают в миксере до увеличения объема в 2-3 раза. При изготовлении мусса на манной крупе ее варят в воде с сахаром, после чего добавляют фруктово-ягодное пюре или сок. Массу охлаждают до 40-45° С и взбивают до увеличения объема в 2-2,5раза (не рекомендуется взбивать в алюминиевой посуде). Если манная крупа недостаточно разварена, то такой мусс плохо взбивается и не имеет пышной пористой структуры. Взбитую массу, пока она не застыла, раскладывают в формочки и охлаждают.

Мусс, разлитый на противни, после застывания режут на порции, а из формочек извлекают так же, как желе. Подают с фруктовым, ягодным соусом, киселем, с сиропами, холодным молоком, сливками или без них.

При использовании быстрозамороженных ягод их оттаивают до температуры внутри слоя 0±1°С и протирают. Из мезги готовят отвар, в который добавляют сахар и ягодное пюре, доводят до кипения и прогревают при перемешивании в течение 5-10 мин. Затем вводят набухший расплавленный желатин, перемешивают, охлаждают до температуры 30-40 °С, взбивают до увеличения объема в 2 раза и разливают в формы.

Самбук готовят на основе фруктовых (из яблок, слив, абрикосов) и ягодных (земляника, малина, черная смородина и др.) пюре, содержащих пектиновые вещества. Для придания большей пышности в пюре вводят яичные белки и интенсивно взбивают, затем во взбитую массу вводят подготовленный расплавленный желатин.

Кремы представляют собой желированные, взбитые в пышную пену сливки. Кроме сливок в качестве основы используют взбитую сметану или простоквашу. Ароматизируют изделия ванилином, добавляют порошок какао, фруктово-ягодные пюре, орехи. Готовят кремы двумя способами: с введением яично-молочной смеси и без нее. В первом случае яйца или желтки растирают с сахаром, разводят кипяченым

молоком и, непрерывно помешивая, нагревают до полного растворения и затем добавляют ванилин или фруктово-ягодное пюре, поджаренные орехи, какао и т. п., после чего смесь охлаждают до температуры 30 °С. Сливки (не менее 20 %-ной жирности) или сметану охлаждают (до 4-5 °С) и взбивают до образования густой пышной пены. Во взбитую массу при непрерывном помешивании вливают яично-молочную смесь, быстро разливают в формочки и охлаждают.

При втором способе во взбитые в пышную пену сливки или простоквашу вводят сахарную пудру и тонкой струйкой - расплавленный желатин. Массу перемешивают и выкладывают в формочки.

Кремы охлаждают и вынимают из форм так же, как желе. Крем, приготовленный в крупных формах, нарезают на порции, сверху поливают фруктово-ягодными сиропами. Кремы отличаются пористой упругой массой. Запах и цвет соответствуют наполнителям.

Кисель из клюквы

Клюква-20, сахар-15, крахмал-8.

Ягоды перебрать, промыть, размять деревянной толкушкой и отжать сок, мезгу (выжимки) залить горячей водой, кипятить 5-6 мин и процедить. Положить сахар, вновь нагреть до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, быстро размешивая, нагреть до появления мелких пузырьков. В готовый кисель влить отжатый сок (держат его до этого на холоде). Чтобы на киселе не образовалась пленка, его надо посыпать сахарной пудрой или песком. Так же можно готовить кисель из других ягод - малины, клубники, смородины, ежевики.

Кисель из вишни (черешни)

Вишня-30, сахар-15, картофельный крахмал-8.

Ягоды промыть, деревянной толкушкой размять так, чтобы не раздробить косточки, сок слить, поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, кипятить 5

мин, процедить. Процеженный отвар нагреть до кипения и ввести разведенной холодной водой крахмал. В готовый кисель влить отжатый сок. В кисель из черешни добавить немного лимонной кислоты. Можно готовить его с увеличенным количеством крахмала. Густой кисель подавать с холодным кипяченым молоком или со взбитыми сливками, сметаной.

Кисель из черники

Черника сушеная - 8, сахар - 12, крахмал картофельный - 5.

Чернику промыть, залить горячей водой, варить над крышкой до размягчения. Ягоды размять и отвар процедить. Всыпать сахар, нагреть до кипения, влить разведенный крахмал и заварить. Подавать не совсем остывшим.

Кисель из абрикосов или кураги

Абрикосы - 30 или курага - 15, сахар - 15, крахмал картофельный - 5.

Плоды промыть, вынуть косточки, варить до размягчения и вместе с отваром протереть, положить сахар, довести до кипения, заварить крахмалом. Разлить в порционную посуду, посыпать сверху небольшим количеством сахара, охладить.

Кисель из яблочного пюре

Яблоки свежие - 50, сахар - 20, крахмал картофельный - 8.

Спелые яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на мелкой терке, поставить на холод. Очистки залить стаканом воды, прокипятить 5-6 мин, процедить, нагреть до кипения, положить сахар, снять пену, заварить разведенным крахмалом, после чего положить натертые яблоки, хорошо размешать и снять с огня. Охладить.

Кисель из шиповника

Плоды шиповника (сушеные) - 10, сахар - 20, крахмал - 10.

Сухие плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде и раздробить

скалкой или толкушкой, залить горячей водой и варить под крышкой до размягчения (10-45 мин). Немного охладить, вместе с отваром протереть через сито, дополнительно процедить для отделения возможных ворсинок. Жидкость соединить с сахаром, довести до кипения, ввести крахмал, разведенный холодной водой или оставшимся отваром, и охладить.

Кисель молочный (густой)

Молоко - 180, сахар - 20, крахмал кукурузный (маисовый) - 15, ванилин - 0,02.

Молоко нагреть до кипения и всыпать сахар. Как только закипит, нагрев уменьшить, влить предварительно разведенный холодным молоком и процеженный крахмал и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 3-4 мин. Добавить ванилин или ванильный сахар. Кисель разлить в вазочки или формочки, смоченные холодной кипяченой водой, посыпать поверхность мелким сахаром во избежание подсыхания. Охладить. Подавать к столу, полив сиропом из свежих ягод (клюква, вишня, смородина) или сиропом от варенья.

Кисель из ревеня

Ревень (черешки) - 45, сахар - 30, крахмал картофельный - 8, цедра лимона - 2.

Стебли ревеня промыть, ножом снять кожицу, нарезать на кусочки длиной 1-2 см, залить холодной водой и оставить в ней на 15 мин. Одновременно приготовить сахарный сироп. Ревень вынуть из в.оды, погрузить в сироп, добавить лимонную цедру и варить 10 мин. Протереть вместе с отваром, нагреть, влить разведенный крахмал и довести до кипения. Кисель разлить в креманки, посыпать сахаром и охладить.

Кисель на рисовом отваре с какао

Рис - 20, вода - 300, какао - 5, сахар - 10, крахмал картофельный - 5.

Рис промыть, залить горячей водой, варить при слабом кипении до разваривания крупы, отвар процедить через сложенную вдвое марлю. Какао и сахар

растереть, постепенно влить отвар, размешать, довести до кипения, ввести разведенный отваром крахмал. Подавать на стол чуть теплым.

Желе из абрикосового сока

Сокабрикосовый - 60, вода - 50, сахар - 10, желатин - 3.

Из воды и сахара сварить сироп, распустить в нем замоченный желатин, немного охладить и влить абрикосовый сок, размешать, разлить в маленькие формочки, дать застыть. При подаче на стол желе выложить на тарелку.

Желе из чая

Чай заваренный - 100, сахар - 15, желатин - 4. Свежезаваренный чай (средней крепости) процедить, довести до кипения, растворить в нем сахар и замоченный желатин, ввести аскорбиновую кислоту или лимон и разлить в формочки, дать застыть.

Желе из смородины

Смородина красная или черная - 30, сахар - 15, желатин - 3, вода - 100.

Ягоды перебрать, промыть, размять деревянной толкушкой в неокисляющейся посуде, влить немного кипяченой воды и отжать сок, поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, кипятить 5-7 мин, процедить. Отвар довести до кипения, добавить сахар, снять пену и ввести подготовленный желатин (залить его холодной кипяченой водой, оставить для набухания на 30-40 мин, после чего воду слить). Дать желатину раствориться при помешивании (не кипятить), влить отжатый сок, размешать, разлить в формы и дать застыть (1-2 ч). Так же готовят желе из малины, земляники и других свежих ягод .

Желе из лимонов

Лимон - ¼ шт., вода - 100, сахар - 20, желатин - 3.

Лимон очистить от кожицы, отжать сок. С кожицы снять белую мякоть, а цедру нарезать тонкой соломкой. В горячую воду положить сахар, дать закипеть, снять пену,

положить цедру и снять с огня. Настаивать в закрытой посуде 20 мин. Сироп процедить, довести до кипения, положить замоченный желатин, растворить его и влить отжатый сок. Затем разлить в формочки и дать застыть. Так же готовят желе из апельсинов.

Желе из консервированных слив с мандаринами

Сливы консервированные - 80, мандарины - 30, сироп от слив - 50, желатин - 3.

Сливы вынуть из компота, разделить на половинки, уложить в стеклянную вазочку. Мандарины очистить от кожицы и белых волокон, нарезать поперек кружочками, уложить поверх слив. Сироп процедить, нагреть до кипения, ввести заранее намоченный в холодной кипяченой воде желатин, растворить его и залить подготовленные фрукты. Дать застыть. Если сироп густой или сильно концентрированный, развести его кипяченой водой в желаемой пропорции.

Желе из натурального сока с ягодами

Сокаблочный - 100, малина - 30, сахар - 20, желатин - 3.

Ягоды малины промыть кипяченой водой, разложить на салфетке, чтобы стекла вода. Сок с сахаром довести до кипения, ввести замоченный желатин, дать раствориться, немного охладить и залить сложенные в вазочке ягоды, дать застыть. При желании сок можно разбавить кипяченой водой.

Молочное желе

Молоко - 100, сахар - 15, желатин - 3, ванилин.

В горячее кипяченое молоко положить сахар, ванилин или ванильный сахар на кончике ножа, замоченный желатин, дать ему раствориться. Смесь процедить, разлить в формочки и поставить в холодное место для застывания.

Желе из простокваши или кефира

Простокваша(кефир)-80,вода-20,сахар-15,желатин-3.

Простоквашу (кефир) хорошо размешать венчиком. Из воды и сахара сварить сироп, распустить в нем заранее замоченный в кипяченой воде желатин, немного охладить (до 50 °С) и соединить с простоквашей. Хорошо размешать, разлить в формочки, охладить. При подаче на стол желе вынуть из формочки, опустив ее на несколько секунд в теплую воду, и полить сиропом или вареньем из вишни, смородины (кроме диет при ожирении и сахарном диабете).

Мусс из сырых яблок

Яблоки-50,сахар-25,желатин-3,вода-50.

Сырые яблоки очистить, опустить в подкисленную воду. Очистки сварить (5-6 мин), процедить, положить сахар, замоченный заранее желатин и прогреть до растворения желатина. Яблоки натереть на мелкой терке, соединить с остывшим раствором желатина, размешать и на холоде (на льду) взбить в пышную массу. Разложить в формочки и дать застыть.

Вишневый мусс

Вишни свежие-30,вода-100,сахар-20,желатин-3.

Ягоды перебрать, промыть холодной водой и размять в неокисляющейся посуде деревянным пестиком. Сок слить в стеклянную или фаянсовую посуду и, накрыв крышкой, поставить на холод. Оставшуюся массу залить горячей водой, кипятить 4-5 мин, после чего процедить через марлю или сито, всыпать сахар, ввести замоченный желатин и, непрерывно помешивая, прогреть до растворения. Влить часть приготовленного сока, охладить до температуры 30— 35 °С. Посуду со смесью поставить на лед и взбивать до образования густой, однородной пены. Формочку или креманку смочить холодной кипяченой водой, выложить мусс и поставить в прохладное место для застывания на 1-2 ч. При подаче полить сиропом. Для его приготовления немного воды и сахар прокипятить, влить оставшийся сок, охладить. Мусс можно также полить свежими сливками, подавать с кипяченым молоком.

Яблочный мусс на манной крупе

Яблоки свежие - 50, сахар - 15, крупа манная - 8.

Яблоки промыть, разрезать, удалить семена, влить немного горячей воды и сварить под крышкой, протереть. В пюре положить сахар, просеянную манную крупу и варить при помешивании 15-20 мин (крупа должна хорошо развариться).

Смесь охладить до теплого состояния, поставить на лед и взбивать до густой пенообразной массы, затем разлить в формочки и охладить. При подаче полить сиропом из малины клубники, черной смородины. Такой же мусс можно приготовить из свежих абрикосов.

Рисовый мусс

Вода - 100, рис - 10, сахар - 20, желатин - 3, цедра и сок лимона - 10.

Рис хорошо разварить в воде, протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, размоченный желатин, довести до кипения. Ввести сок лимона и натертую цедру, немного охладить, затем поставить на лед и взбивать до консистенции густой сметаны. Разложить в кремачки, хорошо охладить. Подавать с фруктово-ягодным пюре или сиропом.

Самбук яблочный

Яблоки - 50, сахар - 15, желатин - 2, белок яйца - $\frac{1}{2}$ шт.

Свежие яблоки промыть, вырезать сердцевину, уложить на противень, подлить немного воды и запечь в духовке до мягкости. Охладить и протереть через сито. В полученное пюре добавить сахарный песок, белок, перемешать, поставить посуду на лед и взбить массу кондитерским венчиком до образования пышной массы. Замоченный в кипяченой воде желатин, непрерывно помешивая, прогреть до растворения, процедить и влить тонкой струей во взбитую массу, продолжая взбивать. Разлить в формочки, поставить на холод для застывания. При подаче самбук вынуть из формочек, погрузив их на 1-2 с в горячую воду, и полить сиропом (малины, вишни, смородины).

Самбук абрикосовый

Абрикосы - 60, сахар - 16, желатин - 2, белок яйца – ½ шт. Абрикосы тщательно промыть, вынуть косточки, влить немного воды (20 г) и варить под крышкой на малом огне 15 мин. Сваренные абрикосы протереть через сито, добавить сахар, охладить, после этого соединить с белком и на холоде взбить до получения пышной массы. Замоченный в кипяченой воде желатин прогреть, процедить, струйкой влить в полученную массу, перемешать, выложить в формочки, охладить. Подавать с сиропом, Так же можно приготовить самбук из кураги, сливы, чернослива.

Крем из сметаны

Сметана -100, сахарная пудра - 15, желатин - 2.

Сметану перед взбиванием надо отцедить, для чего вылить ее в дуршлаг, застеленный влажной салфеткой, поставить дуршлаг на кастрюлю и поместить в холодильник на несколько часов (лучше на ночь). За это время излишек сыворотки стечет. Остывшую густую сметану переложить в другую посуду, венчиком взбить в пену, добавляя постепенно сахарную пудру (добавлять ее надо, когда сметана начнет увеличиваться в объеме, иначе она разжижится). Желатин на 30-40 мин залить холодной кипяченой водой, дать ему набухнуть лишнюю воду слить, а желатин прогреть на легком огне, помешивая, до растворения; процедить и добавить ванилин. Желатин тонкой струйкой влить во взбитую сметану, размешать. Разлить в формочки, охладить. Подать к столу, полив ягодным сиропом.

Крем из простокваши

Простокваша - 50, сметана - 13, молоко - 10, сахар - 13, желатин - 2, желток яйца – ½ шт.

Желток растереть с сахаром. Замоченный желатин распустить в горячем кипяченом молоке, смесь немного охладить, соединить с желтком, прогреть, не доводя до кипения, добавить молотую корицу. Сметану и простоквашу взбить вместе, струйкой ввести желатин, перемешать и вылить в формочку для остывания. При подаче к столу крем можно полить соком из свежих ягод или пюре из свежих ягод (малины,

клубники, ежевики, смородины). Крем подгъ вать с ложечкой.

Ванильный сливочный крем

Сливки (20 %-ные) - 50, сахар - 15, молоко - 20, яйца $\frac{1}{4}$ шт., желатин - 2, ванилин.

Яйцо растереть с сахаром, соединить с кипяченым молоком и, помешивая, нагреть до температуры 80 °С. В яично-молочную смесь ввести набухший в кипяченой воде желатин, прогреть до растворения (не кипятить), положить ванилин, размешать и охладить. Охлажденные сливки взбить в пышную массу, при непрерывном помешивании влить в яичномолочную смесь. Разлить в формочки, охладить. Подавать с фруктово-ягодным сиропом или фруктовым пюре.

Крем из ягод

Ягоды (малина, клубника и др.) - 30, сливки - 40, сахар - 15, молоко - 20, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., желатин - 2.

Ягоды протереть через волосяное сито, соединить пюре с яично-молочной смесью, приготовленной, как указано в предыдущем рецепте. Сливки охладить, взбить и соединить с приготовленной массой, разлить в формочки и дать застыть. Этот крем можно приготовить также из сметаны.

Горячие сладкие блюда

Группа сладких блюд, которые подают в горячем виде, включает суфле, пудинги, сладкие каши и запеканки, гренки с фруктами, запеченные яблоки, сладкие блинчики и др.

Суфле - воздушный пирог, который подают в горячем виде. Основой для него служат взбитые яичные белки, которые смешивают с горячим фруктово-ягодным пюре или со сладким яично-молочным соусом (ванильное, шоколадное, ореховое суфле). Подготовленную массу укладывают горкой на смазанную маслом сковороду

или в формочку и украшают узорами из этой же массы, выпуская ее из кондитерского мешка.

Выпекают при температуре 180-200 °С в течение 15-20 мин. При выпечке происходит увеличение суфле в объеме в 2-2,5 раза.

Готовое суфле нельзя хранить, так как оно быстро опадает. Подают суфле в той же посуде, в которой оно запекалось. При подаче на стол посыпают сахарной пудрой. Отдельно подают молоко или сливки. Готовое суфле имеет нежную, пористую консистенцию, быстро оседающую при остывании.

Пудинги относятся к легкоусвояемым сладким горячим блюдам. Нежную и пышную консистенцию им придают взбитые белки куриного яйца. Яичные желтки взбивают с сахаром до увеличения объема в 2- 2,5 раза и перемешивают с другими компонентами рецептур в миксере, затем осторожно вводят взбитые в пену белки и выкладывают массу в смазанную маслом форму. Форму заполняют на $\frac{3}{4}$ объема, закрывают крышкой, ставят в кастрюлю с горячей водой и варят на пару или выпекают в духовке при 180-220 °С. Если выпекать пудинги в сильно разогретой духовке, то на их поверхности образуется корочка, которая быстро подгорает, тогда как внутренние слои остаются сырыми.

При подаче на стол пудинг посыпают сахарной пудрой, отдельно подают холодное молоко или сливки, фруктово-ягодные сиропы и соки, сладкие соусы, компоты, варенье, конфитюр.

Запеченные изделия имеют поджаристую корочку, мягкую и нежную консистенцию, масса хорошо пропечена, без слоев закала, наполнители равномерно распределены по объему, вкус сладкий. Пудинги, сваренные на пару, - без заветренной корочки, консистенция более упругая, вкус и аромат основного продукта и наполнителя.

Суфле яблочное

Яблоки- 60, белки яйца - 3шт, сахар - 40, масло сливочное - 2.

У яблок удалить семенную коробочку, припустить их на пару или испечь в духовке и протереть. В пюре положить сахар и, помешивая, проварить до загустения.

Белки яиц охладить, взбить в пену. В горячее яблочное пюре при непрерывном помешивании ввести взбитые белки. Жаропрочную посуду смазать маслом, выложить горкой подготовленную массу и при температуре 180-200 °С выпекать 12-15 мин незадолго до подачи. Хранить суфле нельзя, так как оно быстро опадает и его внешний вид ухудшается. Подают горячим в той же посуде, в которой его выпекали, посыпав поверхность сахарной пудрой. Отдельно подать холодное кипяченое молоко. Суфле можно приготовить из слив, абрикосов.

Суфле из ягод

Ягоды свежие - 60, белки яиц - 3 шт., сахар - 40, масло сливочное - 2.

Ягоды (клубнику, смородину и др.) притушить под крышкой до мягкости, протереть через сито, положить сахар, немного уварить и охладить. Затем соединить со взбитыми белками и запечь в духовке.

Суфле ванильное

Яйца - 2 шт., сахар - 30, молоко - 40, мука пшеничная - 8, масло сливочное - 2.

Осторожно отделить желтки и растереть их с сахаром добела, всыпать муку, добавить ванилин, развести горячим кипяченым молоком и, помешивая деревянной веселкой, проварить смесь до загустения (лучше на водяной бане). Приготовленную яично-молочную смесь процедить через сито. Охлажденные белки взбить в крепкую пену и, размешивая снизу вверх, соединить с яично-молочной смесью. Жаропрочную посуду смазать маслом и выложить подготовленную массу горкой (можно сверху нанести узор, выпустив его из бумажного кулечка - корнетика). Выпекать в духовке при температуре 200-250 °С. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой, подавать с охлажденным кипяченым молоком.

Пудинг из черствого хлеба со сметаной

Сухари из пшеничного хлеба - 25, сметана - 50, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 20, масло сливочное - 5, цедра лимона - 3.

Черствый хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке, залить сметаной на 1 ч. В смесь положить желток, сахар, измельченную цедру лимона, размешать, ввести взбитые в пену белки, осторожно перемешать снизу вверх, выложить в смазанную маслом форму и выпечь при температуре 180-200 °С. Подавать со сладким соусом или с молоком.

Хлебный пудинг с яблоками

Яблоки свежие - 60, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 20, хлеб пшеничный - 50, молоко - 80, масло сливочное - 5.

Черствый белый хлеб без корок нарезать маленькими кубиками (8-10 мм), залить теплым молоком, смешанным с желтком и сахаром, оставить для набухания на 15 мин. Яблоки очистить от семян и кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Намоченный хлеб и яблоки соединить, добавить ванилин, корицу, ввести взбитые в пену белки, осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и выпечь. Готовый пудинг нарезать и подавать со сладким соусом.

Напитки

В домашних условиях нетрудно приготовить различные горячие или холодные напитки. Для этого используют фруктово-ягодные и овощные соки, отвары, настои сухофруктов и трав, сиропы домашнего или промышленного изготовления, свежие сливки, молоко, кисломолочные продукты.

Особенно полезны соки из свежих плодов. Делать их лучше незадолго до подачи на стол. Для получения соков удобнее всего пользоваться соковыжималкой, но, если ее нет, подготовленные ягоды надо размять деревянной толкушкой в глиняной, фаянсовой или эмалированной посуде, фрукты и овощи натереть на пластмассовой терке, а затем отжать через марлю. Сок можно подавать и с мякотью. Для улучшения вкуса сок кислых плодов смешивают с соком сладких (яблочно-грушевый, яблочно-виноградный)

или с овощным (морковно-лимонный, тыквенно-яблочный, свекольно-яблочный и др.). В напитки по желанию добавляют мед, сахар или его заменители.

Напитки лучше готовить не с сахаром, а с сиропом, так как он лучше смешивается со всеми компонентами и сохраняет (при надобности) прозрачность напитка. Можно заготовить несколько видов сиропов и некоторое время хранить их в холодильнике.

Сироп сахарный

Сахар растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 5-10 мин, осторожно снимая пену ложкой. Охладить сироп до комнатной температуры и процедить.

Сироп лимонный (апельсиновый)

Лимоны-25 (апельсины-40), сахар-65, вода-45.

Лимоны (апельсины) промыть, отжать сок. Плоды мелко нарезать вместе с кожурой, залить горячей водой и варить при слабом кипении 5-10 мин, настоять 30-35 мин и процедить. В полученный отвар добавить сахар и варить при слабом кипении 15-20 мин, затем в сироп влить отжатый сок и довести до кипения. Охладить.

■
Л
,
I
·
у
>
:

Сироп вишневый

Вишня-50,сахар-60,вода-50.

Вишню перебрать, промыть, удалить плодоножки и косточки, размять. Полученную массу засыпать сахаром, влить воду и варить 3-5 мин. После охлаждения сироп процедить.

Сироп абрикосовый

Абрикосы свежие-50иликурага - 15,сахар - 60,вода-65.

Абрикосы перебрать, промыть, удалить косточки, протереть, соединить с сахаром, варить при слабом кипении 10 мин. Для приготовления сиропа из кураги ее следует перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 2-3 ч. Затем сварить в этой же воде до мягкости, протереть вместе с отваром, добавить сахар и кипятить на небольшом огне 10-15 мин. Можно таким же способом приготовить сироп из персиков.

Сироп клубничный (малиновый)

Клубника(малина)-30,сахар-65,вода-30.

Клубнику (малину) перебрать, удалить плодоножки, промыть, отжать сок. Приготовить сахарный сироп, добавить в него выжимки ягод, прокипятить 5 мин, процедить. В сироп влить ягодный сок, довести до кипения, варить 3-5 мин, охладить.

Сироп ванильный

Сахар-65,ванилин-0,1,вода-40.

Сахар и ванилин растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 5-10 мин, снимая пену.

Горячие напитки

Использование чая и кофе в лечебном питании определяется вкусовыми достоинствами и тонизирующим действием кофеина. Крепкие настои чая, особенно зеленого, содержащие много дубильных веществ (танина), применяют при воспалительных заболеваниях кишечника. Для многих диет рекомендуют некрепкий чай (черный байховый или зеленый), чай с молоком.

Чай заваривают в керамических, фаянсовых или фарфоровых чайниках. Не следует заваривать его в металлической (неэмалированной) посуде, так как у чая появляется специфический привкус. Для смягчения воды, которой заваривают чай, можно в чайник положить немного сахара. Перед завариванием чайник ополоснуть кипятком, чтобы он был теплым, засыпать чай (чайную ложку на литр воды), залить свежим кипятком, сначала на $\frac{1}{3}$ объема, накрыть полотенцем или салфеткой, а через 5-10 мин долить кипятком. Чай, если его заваривать подогретой кипяченой водой, получается невкусный. Подают с сахаром (ксилитом или другими подсластителями - сахарозаменителями), медом, вареньем. Чай можно приготовить с лекарственными травами - душицей, зверобоем, мятой, мелиссой.

Какао и кофе в лечебном питании готовят на молоке, воде или рисовом отваре. Порошок какао смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (рисового отвара), размешивают до однородной массы. Тонкой струйкой, при непрерывном помешивании, вливают горячее молоко или рисовый отвар, доводят до кипения.

Чай с лекарственными растениями. Профилактическими свойствами обладают настои трав и чая, так называемые чайные бальзамы. В состав такого бальзама входит несколько видов лекарственных растений и зеленый чай (можно использовать равную смесь черного и зеленого чая). На 80 г чая идет 20 г смеси сухих трав. Заваривают чай обычным способом из расчета 3 г смеси чая и сухих трав на стакан кипятка, настаивают 10-15 мин. Такие чаи можно употреблять с подслащивающими веществами, медом. Продолжительность их применения зависит от рекомендаций врачей.

Кофе черный

Вода- 150, кофе- 15, сахар- 20.

Г ,

Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать молотый кофе, залить кипятком, довести до кипения (не кипятить), дать настояться 5— 8 мин.

Кофе с молоком (сливками)

Вода- 100, кофе черный- 15, молоко- 50 (сливки- 25), сахар - 20.

Сварить кофе, как указано в предыдущем рецепте. В стакан с горячим кипяченым молоком долить кофе, положить сахар.

Кофейный напиток

Вода- 150, кофе-суррогат- 20, сахар- 20.

Кофейный напиток сварить так же, как и черный кофе, дать настояться и процедить.

Какао с молоком

Вода- 100, молоко- 50, какао- 3, сахар- 10.

Порошок какао и сахар смешать, влить немного воды, растереть до однородной массы, влить оставшуюся воду, горячее молоко и довести до кипения.

Какао на рисовом отваре

Вода - 150, какао - 3, рис - 8, сахар - 8.

Порошок какао растереть с сахарным песком, чтобы не было комочков. Рис отварить в воде и слить отвар, которым постепенно развести какао, довести до кипения, процедить. Подавать теплым.

Рисовый отвар с черникой

Вода - 200, рис - 8, сок черники - 5, сахар - 7.

Рис перебрать, промыть, сварить до готовности и процедить. Соединить с соком черники, сахаром, довести до кипения. Можно зять сухую чернику (30 г и 150 г воды), прокипятить ее 5 мин, настоять, процедить, соединить с рисовым отваром. Подавать теплым.

Лесной чай

Смесь составляют из листьев следующих растений: *смородины черной - 2 части, брусники - 1 часть, черники - 2 части, земляники - 2 части, мдлыны - 2 части, мяты перечной - 1 часть, а также цветов бузины черной - 1 часть, плодов шиповника - 4 части и рябины - 2 части.*

8-10 г смеси заливают кипятком (200 г) и настаивают 12 ч.

Холодные напитки

Соки. Для приготовления диетических соков отбирают свежие овощи, фрукты и ягоды некислых сортов. Лучше использовать морковь сорта каротель (она более сочная и сладкая), свеклу красную столовую, капусту белокочан-ную зимних сортов, свежесобранные зеленые овощи. Для очистки, нарезки, измельчения используют инструменты из нержавеющей стали, неокисляющуюся посуду - эмалированную или фаянсовую. При отсутствии соковыжималки ягоды толкут в эмалированной или фаянсовой посуде деревянным пестиком, фрукты и овощи натирают на пластмассовой терке. Сок отжимают через марлю или плотную ткань. Для лучшего извлечения биологически активных веществ кожуры мезгу (отжимки) заливают горячей водой и настаивают. В процеженный настой вводят сахар и отжатый сок.

С учетом особенностей течения заболевания соки назначают до еды или после еды. Принимают соки несколько раз в день, обычно по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана, иногда увеличивая до 1 л в день. Соки из фруктов и ягод можно подавать с мякотью. Для улучшения вкуса и усиления лечебного действия соки смешивают. Так, свежеприготовленные соки из моркови и свеклы смешивают в соотношении 3:1,

соки из моркови, тыквы и яблок 2:1:1, соки из моркови, свеклы, сельдерея (листья и корня) 2:1:1, соки из моркови, петрушки (зелень) и яблок 2:1:1, соки из моркови, сельдерея, шпината 2:1:1.

При отсутствии противопоказаний используют смеси соков и молока, сливок, кисломолочных напитков, добавляют мед.

Напитки из фруктов, ягод, овощей готовят на основе отваров и настоев, для витаминизации вводят натуральные соки. В отличие от последних, напитки менее концентрированы (содержание воды до 75 %). Вместо воды используют также молоко, сливки, кисломолочные продукты.

Коктейли представляют собой смешанные аэрированные напитки, основой которых являются молоко, сливки, кисло-молочные продукты, молочная сыворотка, пахта. В качестве вкусоароматических компонентов используют мед, сиропы, соки. Пенообразователями служат мороженое, яичные белки (или желтки). Готовят коктейли в миксерах. В стакан миксера наливают охлажденные (до 10 °С) молоко или сливки, вводят сиропы или соки, мороженое. Время взбивания 1 мин, для молочнокислых продуктов 30 с.

Сок из свежих ягод

Ягоды свежие - 250, сахар - 10.

Для сока использовать только свежие, спелые и неповрежденные ягоды (малину, клубнику, ежевику, смородину). Их перебрать, отделить плодоножки, промыть в решете под проточной водой и ополоснуть кипяченой. Отжать сок через марлю или соковыжималкой, поставить на холод. Мезгу залить небольшим количеством кипятка, дать настояться в течение 2-3 ч и отцедить. Соединить со свежим соком, положить сахар (или сироп) и размешать. Сок кислых ягод (ежевики, смородины) можно смешать со сладким овощным - свекольным, морковным, тыквенным.

Сок яблочный

Яблоки свежие - 250, сахар - 10.

Спелые сочные яблоки промыть, натереть на пластмассовой терке и отжать сок. Выжимки можно залить небольшим количеством кипятка, довести до кипения, охладить и отцедить жидкость, смешать ее со свежим соком, положить сахар (или сироп). Яблочный сок можно смешать с сиродом других фруктов, ягод. Сахар в таком случае не добавлять.

Яблочно-лимонный напиток

Вода - 120, яблоки - 150, лимон, - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 10.

Яблоки очистить от кожицы и семенной коробочки, натереть на терке, отжать сок, выдавить сок из лимона. Очистки и выжимки залить горячей водой, добавить лимонную цедру, дать закипеть, охладить и процедить. Отвар, сок яблока и лимона смешать, добавить сахар и подать. Так же, можно приготовить напиток с апельсином.

Настой шиповника

Вода - 200, шиповник сушёный - 10, сахар - 15.

Шиповник промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком и варить под крышкой при слабом кипении 10 мин. Настоять в течение суток, процедить, добавить сахар (сироп). Можно не кипятить, а сложить дробленые плоды в термос, залить кипятком и настаивать 12-14 ч.

Настой из чернослива

Чернослив - 50, сахар - 15, вода - 150.

Чернослив хорошо промыть, вынуть косточки, нарезать на кусочки, залить кипяченой водой, положить сахар и настаивать 2-3 ч. По истечении этого времени настой слить. Чернослив можно протереть и подать настой с мякотью.

Напиток кефиро-апельсиновый

Кефир - 150, апельсиновый сироп - 20, сок апельсина - 30.

Кефир, сироп и сок апельсина тщательно взбить и сразу же подавать.

Яблочно-томатный напиток

Сок яблочный - 100, сок томатный - 100.

Свежеприготовленные соки смешать. В зимний период использовать консервированные соки.

Морковно-апельсиновый напиток

Вода - 125, морковь - 60, апельсин - 100, сахар - 15.

Цедру апельсина нарезать соломкой, опустить в кипящую воду с сахаром, кипятить под крышкой 3-5 мин, охладить. Морковь очистить, натереть на мелкой терке, залить остывшим отваром, настоять в течение 1-2 ч в прохладном месте, отжать через марлю, добавить сок апельсина и подавать. Так же можно приготовить напиток с лимоном.

Напиток апельсиново-арбузный

Сок апельсина - 50, сок арбуза - 150.

Мякоть арбуза размять и через марлю отжать сок, соединить с соком апельсина.

Напиток из томатного сока и кефира

Сок томатный - 100, кефир (простокваша) - 100, зелень петрушки - 5.

Кефир (простоквашу) слегка взбить до однородной консистенции, соединить с томатным соком, размешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мучные блюда

В диетическом питании мучные блюда приготавливают в основном в виде тонких слоев теста в сочетании с фаршами (творожными, фруктовыми, овощными). К этой группе относятся вареники, пельмени, домашняя лапша из пресного крутого теста и блинчики - из жидкого пресного теста. Мучные блюда готовят из пшеничной муки высшего или 1-го сорта.

Для вареников в просеянную муку (с «сильной» клейковиной) вводят нагретое до температуры 30-35 °С молоко или воду с растворенными в ней солью и сахаром, яйца. Тесто вымешивают до однородной консистенции и оставляют под салфеткой для набухания белков на 30 мин.

Формуют вареники массой 22-24 г (10-11 г теста, 12-13 г фарша) с фаршами мясными, творожными, овощными, фруктовыми, варят в слегка подсоленной воде: 5-7 мин после всплывания. При подаче на стол поливают маслом, сметаной. Тесто для лапши домашней готовят так же, как для вареников, но с меньшим содержанием влаги, более «крутым».

Блинчики: для теста яйца, соль, сахар размешивают, добавляют холодное молоко или воду (% нормы), всыпают I муку и взбивают до однородной консистенции, затем вводят оставшееся молоко или воду. Тесто процеживают. Можно ввести взбитые в пену белки. Блинчики также фаршируют творожным, морковным и яблочным фаршами, заворачивают в виде конверта и обжаривают с двух сторон, а при не-которых диетах - запекают. При подаче на стол посыпают сахарной пудрой. '

Мучные кулинарные и кондитерские изделия

В диетическом питании используют изделия из дрожжевого и бездрожжевого теста (бисквитного, заварного, песочного, сдобного, пресного). Лучше делать изделия из тонких слоев, чтобы они хорошо пропекались или прожаривались. Не следует употреблять свежеспеченные изделия. При подготовке теста необходимо учитывать

все рекомендации для диет, а именно: наличие соли, молока, жиров, использование яиц или только белка, замена сахара подсластителями. Для некоторых диет муку можно частично заменять отрубями.

Дрожжевое тесто для пирогов и пирожков

Мука-50, маслосливочное -5,молоко -20,сахар-5,дрожжи-1,яйца- $\frac{1}{5}$ шт.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавив $\frac{1}{4}$ нормы муки и немного сахара, размешать и поставить в теплое место. Когда масса увеличится в объеме в 3-4 раза, ввести в нее теплое молоко, сахар, яйца и оставшуюся муку Хорошо вымесить, затем влить растопленное масло и месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Поставить в теплое место. Когда тесто подойдет и начнет оседать, можно разделять мучные изделия.

Пресное тесто для пирогов и пирожков

Мука - 50, сахар - 5, сметана - 15, яйца – $\frac{1}{5}$ шт., простокваша - 5, масло сливочное - 15, сода на кончике ножа.

Масло хорошо выбить лопаточкой, постепенно добавляя яйца, сметану, простоквашу или кефир. Муку просеять и размешать с содой, сахаром. Все продукты соединить, быстро замесить тесто. Выдержать в прохладном месте до получаса и затем разделять.

Слоеное тесто

Мука-50,вода-20,яйца- $\frac{1}{5}$ шт.,маслосливочное-30, лимонная кислота.

Из муки, воды, яиц с добавлением нескольких капель лимонной кислоты замесить тесто. Накрывать ком салфеткой. Через 10-15 мин раскатать пласт толщиной 1-1,5 см. На середину положить размягченное масло, накрыть его краями пласта, раскатать тесто в длину, чтобы масло распределилось равномерно, затем сложить вчетверо, раскатать еще раз, вновь сложить и раскатать, поставить на холод. Прodelать это еще 2 раза через 15-20 мин (всего тесто раскатывается шесть раз).

После этого выдержать ком на холоде 20 мин. Во время разделывания тесто, от которого отрезают порции, должно быть покрыто влажной салфеткой.

Слоеное тесто русское

Мука - 50, молоко - 20, яйца - $\frac{1}{5}$ шт., сахар - 5, дрожжи - 1, масло сливочное - 15.

Приготовить тесто с дрожжами. Охладив его, раскатать квадрат толщиной 1,5 см. На половине его разложить лепешками размягченное масло. Накрывать второй половиной и раскатать пласт в длину, чтобы масло распределилось равномерно. Сложить тесто вчетверо, поставить на холод и через 15-20 мин повторить раскатывание еще дважды с промежутками в 15-20 мин.

Тесто для блинчиков

Мука - 50, молоко - 100, вода - 5, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., сахар - 5, сода.

Все компоненты соединить, тщательно вымесить, постепенно подливая жидкость. Тесто процедить, чтобы оно было однородным.

Блинчики с морковью и изюмом

Мука - 40, молоко - 80, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сахар - 10, морковь - 80, масло сливочное - 20, изюм - 30, сметана - 30.

Приготовить негустое тесто. Испечь блинчики, обжарив с одной стороны (по два на порцию). Морковь, тушенную в масле, соединить с изюмом и заправить сахаром (5 г). Начинку положить на блинчики, свернуть их в виде плоских голубцов и обжарить до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

Вареники с капустой

Мука - 50, яйца - $\frac{1}{2}$, вода - 25, белокочанная капуста - 140, репчатый лук - 15, масло сливочное - 15.

Из муки, воды и яиц замесить тесто. Рубленую капусту припустить в воде до полуготовности, затем ввести пассерованный лук и тушить. Тесто тонко раскатать. Разделать небольшие вареники и, тщательно защипав края, отварить в подсоленной воде. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Вареники с картофелем

Мука - 40, вода - 15, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., картофель - 100, репчатый лук - 15, масло сливочное - 15, сметана - 30.

Из муки, воды и яиц замесить тесто. Картофель очистить, отварить, размять толкушкой, соединить с пассерованным луком и оставшимся яйцом. Тесто тонко раскатать. Разделать небольшие вареники и, тщательно защипав края, отварить в подсоленной воде. Подавать с маслом и сметаной.

Кулебяка с морковью, рисом и яйцами

Мука - 50, сахар - 5, масло сливочное - 15, молоко - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи - 2, морковь - 80, рис - 15, лук репчатый - 15.

Приготовить дрожжевое тесто. Морковь нашинковать, припустить с молоком и частью масла, соединить с вареным рисом, пассерованным луком и рублеными яйцами. На смазанный маслом противень положить пласт теста, на него поместить слой фарша. Накрыть вторым пластом теста, края защипать. Дать подойти 15-20 мин, смазать яйцом и выпечь.

Оладьи из кислого теста

Мука - 50, молоко - 60, дрожжи - 1, яйца - 1 шт., сахар - 10, масло сливочное - 15, сметана - 30.

Из муки, молока (половины порции) и дрожжей приготовить опару. Когда она поднимется, добавить оставшуюся муку, молоко, сахар, желтки. Затем ввести взбитые белки. Подошедшее тесто выложить ложкой на разогретую сковороду с маслом, обжарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

Оладьи из пресного теста

Мука - 50, простокваша - 40, яйца - $\frac{3}{4}$ шт., сахар - 10, масло сливочное - 25, сметана - 40, сода на кончике ножа.

Из муки, простокваши, желтка, сахара и щепотки соды приготовить тесто. Добавив взбитый белок, тесто осторожно вымешать и ложкой выложить на разогретую сковороду с маслом, обжарить. Подавать со сметаной.

Пирог из дрожжевого теста с квашеной капустой

Мука - 50, молоко - 25, сахар - 10, масло сливочное или растительное - 20, дрожжи - 1, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., квашеная капуста - 100, лук репчатый - 10.

Приготовить тесто (см. раздел «Дрожжевое тесто для пирогов и пирожков»). Капусту промыть холодной водой, стушить и соединить с пассерованным луком. Готовую капусту охладить, перемешать с зеленью и рубленным яйцом. Тесто разделить пополам, раскатать два пласта. Уложить один на противень, смазанный сливочным маслом, сверху поместить слой начинки, накрыть вторым пластом. Поставить пирог на расстойку, смазать яйцом и выпечь. Для начинки можно приготовить вареный рис, смешанный с пассерованным луком, рубленным яйцом, зеленью петрушки.

Пирожки из кислого теста с морковью и изюмом

Мука - 50, молоко - 20, масло сливочное - 20, сахар - 5, морковь - 80, изюм - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., дрожжи - 2.

Приготовить кислое тесто. Морковь нашинковать, стушить в молоке, соединить с изюмом, маслом и рублеными яйцами. Из теста и начинки сформировать пирожки и выпечь.

Пирожки с капустой

Мука - 50, молоко - 20, масло сливочное - 20, яйца -1/2 шт., сахар - 5, дрожжи - 2, белокочанная капуста - 120, лук репчатый - 15.

Приготовить кислое тесто. Нашинкованную капусту тушить в молоке с маслом и соединить с пассерованным луком и рубленным яйцом. Сформировать пирожки и выпечь их в духовке или обжарить в масле.

Пирожки с картофелем

Мука - 50, молоко - 20, яйца - 1/3 шт., сахар - 5, дрожжи - 1, картофель - 90, лук репчатый - 15, масло сливочное - 20.

Приготовить кислое тесто. Картофель отварить, размять толкушкой и заправить пассерованным луком. Сформировать пирожки, поставить, чтобы подошли, и обжарить.

Бисквит белковый

Мука - 25, белки - 1 шт., сахар - 25.

Белки взбить в густую пену, осторожно, частями ввести сахар, не переставая взбивать. Затем добавить муку, вымесить. Выложить ложкой в виде небольших булочек на противень, смазанный маслом. Посыпать сахаром и выпечь в духовке при умеренной температуре. Бисквит можно посыпать крупно толчеными орехами или нарезанным миндалем.

Бисквит заварной

Мука - 20, сахар - 20, яйца - 1 шт., масло сливочное - 15.

Яйца с сахаром взбивать в теплом месте до тех пор, пока масса не увеличится в объеме в 4-5 раз. Не переставая взбивать, массу остудить, ввести муку и растопленное масло и осторожно вымесить. Тесто вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную

крахмалом картофельным. Выпечь в духовке при умеренной температуре.

Бисквитный рулет

Мука-20, яйца- 1 шт., сахар-20, повидло-30.

Желтки растереть с сахаром, ввести муку и вымесить. Белки взбить в густую пену и соединить с желтками. Тесто осторожно вымесить и вылить слоем 1 см на противень, застланный бумагой. Выпечь в духовке. Затем выложить бисквит на стол бумагой кверху, снять ее, бисквит намазать повидлом. Свернуть рулет, завернуть в бумагу, остудить и, сняв бумагу, нарезать на порции. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой. Вместо повидла можно взять распаренную курагу, чернослив.

Блинчики с повидлом

Мука - 40, молоко - 80, яйца -1/2 шт., сахар - 1, сливочное масло - 10, повидло (джем) - 40.

Из молока, воды, муки, яиц и сахара приготовить жидкое тесто (см. «Тесто для блинчиков») и процедить его через сито. Выпечь тонкие блинчики. С поджаренной стороны намазать их повидлом. Свернуть в виде трубочек и слегка обжарить. При подаче к столу посыпать сахарной пудрой.

Булочка с изюмом

Мука-50, молоко-20, маслосливочное-10, сахар-10, яйца - ¼ шт., дрожжи - 1, изюм - 15.

Приготовить кислое тесто. Добавив в него изюм, сформовать продолговатые булочки и выложить их на противень, смазанный маслом. Дать подняться 15-20 мин, затем смазать изделие яйцом. Сделав ножом несколько поперечных надрезов на поверхности, выпечь.

Ватрушка с творогом

Мука -50, молоко - 25, масло сливочное - 10, яйца—½ шт., творог - 80, сахар - 15, дрожжи - 1.

Приготовить тесто, как для «Оладьев из кислого теста». Раскатать его слоем толщиной 1,5-2 см, выемкой вырезать лепешки, уложить их на противень, смазанный сливочным маслом. Дном стакана сделать в центре каждой лепешки углубление и заполнить его творогом, смешанным с яйцами и сахаром. Смазать ватрушки яйцом и выпечь в духовке.

Воздушный пирог ванильный

Мука - 15, сахар - 25, яйца - у₂ шт., молоко - 50, масло сливочное - 2, сливки - 100, ванилин.

Муку соединить с сахаром и желтком, массу развести горячим молоком, проварить, непрерывно помешивая. Сняв с огня, добавить ванилин и взбитые белки, разделить лепешки, уложить их на противень, смазанный сливочным маслом. Испечь при невысокой температуре; перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой. Отдельно подавать сливки или молоко.

Кекс

Мука-40,яйца-1/2шт,маслосливочное-20,изюм-15,сахар - 30, ванилин.

Масло хорошо выбить постепенно добавляя сахар и желтки, затем ввести изюм, ванилин, муку и взбитые белки. Массу осторожно вымешать и выложить в форму, выстланную бумагой. Выпекать при умеренной температуре. Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

Коврижка

Мука - 50, вода - 10, мед - 15, сахар - 15, сода - 1/3 чайной ложки, масло сливочное - 15, яйца - 1/4 шт., корица.

Воду с медом и сахаром (10) прогреть до температуры 50-60 °С, положить соду и муку (40), массу вымесить и оставить на сутки. Затем всыпать оставшуюся муку, добавить корицу, масло и яйца. Тесто вымесить, раскатать в пласт толщиной 1,5 см, смазать его яйцом и выпекать при умеренной температуре. Поверхность коврижки смазать густым сахарным сиропом.

Кольца песочные с миндалем

Мука- 45,масло сливочное-15, сметана- 15,яйца-1/4

шт,сахар - 15, миндаль - 25, сода.

Из муки, масла, сметаны, яиц, сахара и соды замесить тесто и поставить его на холод. Через полчаса раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать зубчатой выемкой кольца. Положить их на противень, смазать яйцом и посыпать тол-ченым миндалем. Выпекать при умеренной температуре.

Крендели на сахаре

Мука-50,молоко-20,масло сливочное- 10,яйца- 1/5шт,дрожжи - 1, сахар - 15.

Приготовить кислое тесто (см. выше). Разделить его на части, раскатать каждую в длинную колбаску, свернуть кренделем, обвалять в сахарном песке, затем переложить на сма-занный маслом противень (сахаром кверху), дать изделию подойти и выпекать.

Печенье песочное чайное

Мука - 45, масло сливочное - 30, сахарная пудра -15, желтки -1/2 шт., простокваша— 10, сметана— 10, сода на кончи-ке ножа.

Приготовить песочное тесто (см. раздел «Кольца песоч-ные с миндалем»).

Через 15 -20мин раскатать его в пласт толщиной 0,5 см. Выемками вырезать печенье, выложить его на противень, смазать яйцом и выпекать при умеренной температуре. Тесто можно посыпать мускатным орехом, анисом, лимонной цедрой, толчеными орехами, кардамоном, ванильным сахаром, корицей.

печь и посыпать сахарной пудрой. Можно приготовить такой же пирог со сливами.

Пирог с яблоками (струдель)

Мука - 40, яйца - $\frac{1}{5}$ шт, вода - 25, яблоки - 110, изюм - 30, сахар - 15, корица - 1, масло сливочное - 15.

Из муки, яиц и теплой воды замесить тесто, выдержать, его в теплом месте 20 мин, раскатать на большой салфетке, посыпанной мукой, затем осторожно растягивать пласт во все стороны, пока он не станет тонким как бумага. Толстые, нерастянувшиеся края обрезать. На тесто уложить ровным слоем очищенные и нашинкованные яблоки и изюм; начинку сбрызнуть маслом, посыпать сахаром и корицей. Взяв салфетку за край, свернуть тесто с начинкой рулетом, положить его на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом, посыпать сахаром и выпечь.

Пирог блинчатый с творогом

Мука- 50, молоко- 100, яйца- $\frac{1}{2}$ шт, творог- 60, сахар- 15, масло сливочное - 15, сметана - 30.

Приготовить тесто для блинчиков (см. выше). Выпечь тонкие блины, часть теста оставить. На смазанную маслом сковороду уложить слоями блинчики и творог, смешанный с сахаром и яйцом. Залить пирог оставшимся тестом и запечь в духовке. Подавать со сметаной и маслом.

Пирожки из песочного теста с морковью и яблоками

Мука- 50, масло сливочное- 15, сметана- 25, простокваша- 5, яйца – $\frac{1}{4}$ шт., морковь - 50, яблоки - 50,

сахар - 10, сода на кончике ножа.

Приготовить песочное тесто (см. раздел «Кольца песочные с миндалем»). Морковь нашинковать и припустить в масле, добавив нашинкованные яблоки и сахар, тушить еще 10 мин. Из теста и начинки сформировать пирожки. Смазать их яйцом и выпечь в духовке.

Пирожное песочное с крошкой

Мука - 40, масло сливочное - 15, сметана - 15, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., простокваша - 10, сахар - 15, повидло - 20, сода на кончике ножа.

Приготовить песочное тесто (см. раздел «Кольца песочные с миндалем»), охладив его, раскатать в пласт толщиной 1 см и выпечь при умеренной температуре. Разрезать на две равные части и положить одну на другую, аккуратно обровняв края, обрезки растереть в крошку. Нижний пласт смазать повидлом, сверху положить второй пласт, также смазать его повидлом и посыпать крошкой и сахарной пудрой. Дать немного постоять и через некоторое время нарезать на порции.

Пирожное миндальное

Мука - 15, миндаль - 30, сахар - 60, белки - $\frac{1}{2}$ шт.

Миндаль высушить, истолочь, просеять через сито и соединить с сахаром и белком. Смесь чуть прогреть на слабом огне в течение 10-15 мин, непрерывно помешивая. Сняв с огня, взбить, ввести муку. Тесто вымешать и выложить в виде небольших лепешек на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Подсушить в теплом месте до образования корочки, а затем выпечь при умеренной температуре.

Пирог песочный с творогом

Мука - 45, сметана - 15, простокваша - 15, яйца - $\frac{1}{3}$ шт., масло сливочное - 15, сахар - 15, творог - 60, корица, сода на кончике ножа.

Из муки, сметаны, простокваши, яиц, масла, сахара и соды замесить тесто и поставить его на холод. Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, корицей и яйцом. Тесто раскатать в длинную полоску толщиной 1 см. На одну половину положить начинку у края полосы, накрыть второй половиной. Аккуратно обрезав края, острым ножом сделать на поверхности надрезы в виде решетки. Смазать яйцом, посыпать сахаром и Запечь при умеренной температуре.

Пирожное с мармеладом

Мука- 15,масло сливочное- 15,яйца- $\frac{3}{4}$ шт.мармелад-30, сахар - 15.

Масло выбить добела, постепенно добавляя сахар (15), желтки, муку и взбитые белки. Массу осторожно вымешать, выложить слоем 1-1,5 см на противень, застланный бумагой, и выпечь при умеренной температуре. Выложить бисквит на стол бумагой кверху, бумагу снять, а пласт разрезать пополам. Половину бисквита смазать мармеладом.Накрыв второй половиной, залить сверху помадкой.

Пудинг сухарный

Ванильные сухари- 50,молоко- 100,яйца- $\frac{1}{2}$ шт.,сахар- 15,изюм- 20,масло сливочное- 8,фруктовый сироп-30,крахмал картофельный - 5, вода - 70.

Сухари растолочь и залить молоком, смешанным с желтком. Через 15 - 20 мин добавить сахар, изюм и взбитый белок. Массу осторожно вымешать, выложить в форму, смазанную маслом, или на противень и сварить на водяной бане (запечь в духовке). Подавать со сладким киселем.

Рогалики с вареньем

Мука- 50, сахар- 10,молоко- 20,масло сливочное- 10,яйца – $\frac{1}{5}$ шт., дрожжи - 1, варенье -

20.

Приготовить кислое тесто (см. выше). Раскатать его в пласт толщиной 1-1,5 см и нарезать треугольничками. У основания каждого положить варенье и свернуть от основания к вершине так, чтобы варенье оказалось внутри. Поставить изделие на 15-20 мин для подъема теста и затем выпечь. Перед подачей на стол рогалики посыпать сахарной пудрой.

Слоеные пирожки с варенбем

Мука-45, вода-20, масло сливочное-40, яйца-1/5 шт. сахар - 10, варенье - 40.

Приготовить слоеное тесто (см. выше), раскатать его в пласт толщиной 1 см, сделать выемкой кружочки. В полови-не всех кружков выемкой вырезать отверстие. Полученны-ми кольцами накрыть вдлые кружки, предварительно смазав их яйцом. Кольца тоже смазать яйцом и выпекать. Затем углубления заполнить вареньем и посыпать сахарной пудрой.

Слоеные язычки

Мука-40, масло сливочное-40, вода-15, яйца-1/2 шт, сахар - 15.

Приготовить слоеное терто (см. выше), раскатать его в пласт толщиной 1 см и овальной выемкой вырезать язычки. Изделия посыпать сахаром, раскатать в длину, уложить на противень (сахаром кверху) и выпекать при умеренной температуре.

Сухарики сдобные

Мука-40, сметана - 15, сахар-10, яйца-1/2 шт, простокваша -12, ванилин, масло сливочное - 5, сода на

кончике ножа.

Приготовить песочное тесто (см. «Кольца песочные с миндалем»). Охладить, раскатать, сформовать батончик, положить его на противень, слегка придавить сверху и выпечь при умеренной температуре. Нарезать батончик наискось тонкими ломтиками и подрумянить сухарики в духовке.

Яблоки в песочном тесте

Мука - 45, масло сливочное - 15, сахар - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., сметана - 15, простокваша - 10, яблоки - 120, корица - 1.

Приготовить песочное тесто (см. раздел «Кольца песочные с миндалем»). Раскатав его в пласт, разрезать на квадраты, на середину каждого положить очищенное от кожицы и сердцевины яблоко, в середину которого насыпать сахар, смешанный с корицей. Концы квадрата соединить над яблоком. Смазать изделие яйцом, посыпать сахаром и выпекать при умеренной температуре.

Выпечка с соей

Булочка с соевой мукой

Соевая мука - 15, яичный белок - 2, пшеничная мука - 40, масло сливочное - 5, растительное масло - 3, сахар - 8, молоко - 30, вода - 20, дрожжи - 5.

Пшеничную и соевую муку перемешать и просеять. В теплом молоке развести дрожжи, добавить сахар, соль, сливочное масло, яичный белок и перемешать. Затем засыпать муку и вымесить тесто, дать подняться в течение 2-2,5 часа, дважды обминая. Из готового теста сформировать булочки, дать подняться 10-15 минут, смазать льезоном и выпекать в духовке.

Ватрушка с соевой мукой

Соевая мука - 15, яичный белок - 8, пшеничная мука - 40, творог - 40, масло сливочное - 5, растительное масло - 3, сахар - 8, молоко - 30, дрожжи - 5.

Приготовление теста аналогичное. Творог протирают, добавляют сахар, часть яичного белка и хорошо вымешивают. Из теста делают лепешку, укладывают на смазанный противень, после расстойки пестиком делают углубление, которое заполняют творогом, сверху смазывают льезоном и выпекают в духовке.

Пирог с курагой и соевой мукой

Соевая мука - 15, яичный белок - 8, пшеничная мука - 40, масло сливочное - 5, растительное масло - 3, сахар - 8, молоко - 30, курага вымоченная - 40, дрожжи - 5.

Приготовление теста аналогичное. Курагу при необходимости мелко нарезать, сделать пирог с курагой. Выложить на смазанный противень, смазать льезоном и выпекать в духовке. Вместо кураги можно использовать очищенное яблоко, чернослив, ягоды.

Пирог с капустой и соевой мукой

Соевая мука - 15, яичный белок - 8, пшеничная мука - 40, масло сливочное - 5, растительное масло - 3, сахар - 8, молоко - 30, капуста белокочанная - 100, дрожжи - 5.

Приготовление теста аналогичное. Капусту шинковать, обжарить на растительном масле до готовности, подсолить. Из приготовленного теста сделать пирог с капустой, смазать льезоном и выпекать в духовке.

Изделия из отрубей

Для некоторых блюд в лечебном питании используют пшеничные отруби. Их помещают в марлевый мешочек и промывают в холодной проточной воде, периодически отжимая, пока вода не станет прозрачной. После этого мешочек с отрубями опускают в воду и кипятят 30 мин, затем снова промывают холодной водой. Отжатые отруби сушат при слабом нагреве в духовке и размалывают кофемолкой (можно дважды пропустить через мясорубку). Для некоторых блюд

(например, гречневой каши) отруби можно подсушить до красноватого цвета.

Пирожки из отрубей с творогом и яблоками

Для теста: отруби пшеничные - 35, творог - 10, сметана - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 5; для фарша: творог - 60, яблоки - 30, яйца - $\frac{1}{4}$ шт., сахар или подсластители - 10.

Для приготовления теста подсушенные и смолотые отруби соединить с творогом, сметаной, маслом, яйцом, хорошо вымесить и дать 15 - 20 мин постоять, чтобы отруби набухли. Это тесто нельзя раскатывать. Влажными руками сформировать лепешки, положить фарш, выпекать в духовке (15-20 мин). Для фарша яблоки очистить, мелко нашинковать, соединить с протертым творогом, добавить яйцо, сахар или подсластители и перемешать.

Пирожки из отрубей с мясом

Для теста: отруби - 40, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., творог - 20, масло сливочное - 10, сметана - 15; для фарша: мясо говяжье - 80, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., лук репчатый - 15, масло сливочное - 5, зелень петрушки или укропа - 5.

Из подготовленных отрубей, а также творога, яиц, масла и сметаны замесить тесто, дать ему постоять 20-30 мин, а затем влажной рукой разделить на две тонкие лепешки. Лук мелко нарубить и слегка обжарить на масле, затем положить в него вареное или тушеное мясо, пропущенное через мясорубку, и продолжить обжаривание еще 5 мин, а затем добавить сваренные вкрутую рубленые яйца и зелень. Лепешки начинить фаршем, завернуть в виде пирожков и положить на смазанный маслом противень или сковороду. Сверху смазать яйцом и выпекать в духовке.

Пирожки из отрубей с капустой и яйцами

Для теста: отруби - 40, творог - 20, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное - 10, сметана - 15; для фарша: капуста белокочанная - 100, молоко - 20, масло сливочное - 5, яйца - $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки - 5.

Капусту мелко порубить, добавить в нее молоко, масло и на слабом огне

протушить. Готовую капусту соединить со сваренными вкрутую рублеными яйцами и зеленью. Из отрубей приготовить тесто, как указано в предыдущем рецепте, разделить из него влажными руками две лепешки, заполнить их фаршем, завернуть в виде пирожков и положить на смазанный маслом противень или сковороду, сверху смазать яйцом и выпечь в духовке.

Печенье из отрубей

Отруби пшеничные - 25, яйца - 1 шт., масло топленое - 3, сахар или подсластители (раствор) - 7.

Отруби просушить в духовке, смолоть. Белок взбить в густую пену и, не переставая взбивать, ввести желток, отруби, сахар, вымесить. На лист, смазанный маслом, ложкой выложить продолговатые лепешки и при умеренном нагреве выпекать в духовке (8-10 мин).

Печенье из отрубей и сыра

Отруби пшеничные - 5, сухари пшеничные толченые - 5, сыр - 35, яйца - 1 шт., масло топленое - 3.

Подсушенные и смолотые отруби, измельченные сухари соединить с натертым сыром. Взбить белок и, не переставая взбивать, ввести желток. Яйцо смешать с массой из отрубей, сухарей, сыра, осторожно вымесить снизу вверх. Ложкой выложить на смазанный маслом лист, выпекать в горячей духовке. Печенье подавать к супу или бульону.

Печенье из отрубей и орехов

Отруби пшеничные - 20, орехи грецкие или фундук - 20, яйца - 1 шт., сахар или подсластители - 10.

Белки отделить от желтков и венчиком взбить в густую пену. Во взбитые белки ввести желтки, сахар, добавить просеянные отруби, мелконарубленные подсушенные орехи и все слегка перемешать. На смазанный маслом противень выложить ложкой

продолговатые лепешки и выпекать их в духовке при умеренной температуре.

Хлеб из пшеничных отрубей

Отруби пшеничные - 75, мука пшеничная - 50, дрожжи - 5, масло растительное - 5, вода - 100.

Подготовленные отруби и просеянную муку соединить, добавить растворенные в теплой воде дрожжи, немного соли и замесить тесто, Перед окончанием замешивания положить масло, еще раз хорошо вымесить, накрыть чистым поло-тенцем и поставить в теплое место. Поднявшееся тесто вымесить, положить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпекать.

Сдобные лепешки

Отруби пшеничные - 30, мука пшеничная - 3, сметана - 10, сыр - 20, сахар, подсластители или мед - 15, масло растительное - 10, яйца - ¼ шт.

Сметану довести до кипения, положить в нее подготовленные отруби, перемешать и слегка охладить. Затем добавить натертый сыр, масло, яйцо, сахар или мед, все перемешать. Из полученного теста сделать небольшие лепешки, выпекать в духовке.

Булочка с отрубями

Отруби пшеничные - 30, мука пшеничная - 30, масло растительное - 10, сахар, подсластители или мед - 10, дрожжи - 2, молоко - 30, вода - 30.

Подсушенные и смолотые отруби смешать с пшеничной мукой. Из части молока, разбавленного наполовину водой, смеси муки с отрубями (1/3 часть), дрожжей, сахара или меда приготовить опару, поставить ее в теплое место. Как только опара поднимется, влить в нее оставшееся молоко с водой, муку с отрубями, масло и замесить тесто. Когда тесто подойдет, разделить из него булочки и выпекать.

Сухарики с отрубями

Отруби пшеничные - 30, мука пшеничная - 30, масло растительное - 10, сахар, подсластители или мед - 10, дрожжи - 2, молоко - 30, вода - 30.

Приготовить булочки, как указано в предыдущем рецепте. Когда они остынут, острым ножом нарезать их на тонкие ломтики и высушить в духовке при слабом нагреве. Сухарики подавать к супам и бульонам.

Коржики из отрубей

Отруби - 40, творог - 20, масло сливочное - 10, яйца - $\frac{1}{2}$ шт, сметана - 15, сахар или подсластители - 10.

Отруби, творог, яйца, масло и сметану соединить, добавить сахар, все перемешать и дать постоять 20-30 мин. Полученное тесто влажной рукой разделить на три круглые тонкие лепешки, положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовке. В тесто для коржиков можно добавить 20 г мелко рубленых подсушенных орехов.

Низкобелковые блюда

Готовят из макаронных изделий и саго (искусственная крупа из кукурузного крахмала). Низкобелковые макаронные изделия получают путем их отваривания (4-6 мин) в кипящей воде и последующего промывания теплой кипяченой водой.

Для изготовления изделий из саго рекомендуют специальную двухступенчатую технологию. Сначала приготавливают полуфабрикат: саго заливают холодной водой (1:2,5) и оставляют для набухания на 1 ч; промывают, раскладывают тонким слоем на металлическом сите, помещают в паровую кастрюлю и варят на пару 1 ч, периодически помешивая, чтобы зерна не склеивались. Такой полуфабрикат

можно хранить в холодильнике несколько дней. Низкобелковые макаронные изделия и саго используют для приготовления первых и вторых крупяных блюд по традиционной технологии.

Домашние заготовки

В домашних условиях для длительного хранения можно заготовить продукты различными способами. Давно и повсеместно применяют сушку, соленье, мочение, квашение, уваривание плодов и ягод с сахаром или медом. В последние десятилетия хозяйки успешно освоили домашнее консервирование. Различные припасы, сделанные в сезон созревания овощей и фруктов, позволяют продлить срок использования вкусных и необходимых для организма продуктов, сделать питание полноценным, разноразным.

Очень полезны заготовки из дикорастущих съедобных ягод шиповника, лесной земляники, боярышника, калины, терна, рябины и др. Из этих плодов готовят джемы, соки, сиропы, пастилу, их можно заготовить в сахаре или в меду (без варки), а также сушить. При переработке овощей и фруктов следует строго выполнять несколько правил: отбирать фрукты и ягоды вполне зрелые, с присущими данному виду цветом, вкусом и ароматом, неперезревшие; тщательно их мыть и очищать, вырезать все поврежденные участки; подготовленное сырье не держать долго на свету и в воде во избежание вымывания минеральных веществ и витаминов, не переваривать, соблюдать тепловой режим; посуду для заготовок необходимо тщательно мыть, просушивать. Хранить продукты лучше в прохладном, темном месте. Сушеные ягоды, фрукты и овощи, а также консервы из свежих хорошо сохраняются и в условиях обычной городской квартиры.

Суша

Сушка ягод

Зрелые, но не перезревшие ягоды перебрать, удалить испорченные, мятые,

отделить веточки, листья. Разложить тонким ровным слоем на холсте, фанере или специальном большом сите. Сушить на солнце или под навесом в хорошо проветриваемом месте, не допуская увлажнения росой, дождем. Время от времени ягоды необходимо перемешивать, встряхивая сито. Хранить в ящике или сумочке из ткани в сухом месте. Сушат вишню, малину, черную смородину, лесную землянику, чернику, боярышник, шиповник. Сушеные фрукты и ягоды используют для приготовления различных сладких блюд, напитков.

Сушка абрикосов, слив

Для сушки отбирают неперезревшие, плотные, неповрежденные, достигшие свойственного им аромата и цвета плоды. Их разрезают по бороздке, удаляют косточку. Лучше всего плоды сохнут на солнце, если разложить их на листах, ситах разрезом вверх. На ночь и в ненастную погоду плоды убирают в помещение. Во избежание появления фруктовой моли сухие плоды следует несколько минут подержать в хорошо нагретой духовке, после чего охладить, ссыпать в подготовленную тару и держать в сухом, прохладном месте. Используют для приготовления сладких блюд, настоев, отваров, в качестве всевозможных начинок.

Сушка яблок, груш, айвы

Зрелые плотные плоды разрезать на дольки или кружочки, можно удалить семена и снять кожицу. Чтобы дольки не потемнели, пользуются ножом из нержавеющей стали, сразу же опускают их в подкисленную воду (2 г лимонной кислоты на 1 л воды). Через 3-5 мин вынимают дуршлагом и раскладывают тонким слоем для просушивания. Сушка считается законченной, когда дольки или кружочки становятся эластичными. Чтобы сухофрукты не повредила фруктовая моль, плоды нужно несколько минут прогреть в горячей духовке, охладить и хранить в сухом прохладном месте в бумажных или тканевых мешочках.

Использовать для приготовления различных сладких блюд, изделий из теста.

Сушка зелени

Зелень укропа, сельдерея, петрушки, мяты, Melissa и других трав перебрать, грубые и пожелтевшие стебли отделить; лить. Тщательно промыть, дать стечь воде и разложить тонким слоем на чистой ткани. Когда зелень подвялится, переложить на сито, покрытое марлей, и досушить. Держать на открытом воздухе, но не на солнце. Для лучшего просыхания зелень необходимо периодически ворошить. Высушенную зелень лучше хранить в хорошо закрывающихся банках с притертой крышкой. Применять для ароматизации первых и вторых блюд, напитков.

Сушка корнеплодов

Для длительного хранения можно сушить морковь, корни петрушки, пастернака, сельдерея. Их тщательно моют, очищают, на 2 - 3 с погружают в кипяток, подкисленный лимонной кислотой, и сразу же охлаждают водой. Корнеплоды можно нарезать тонкой лапшой, брусочками, кубиками или тонкими пластинками (кружочками). Разложить их на ткани или бумаге и сушить на воздухе; летом корнеплоды хорошо сохнут даже в квартире. Сушить их можно и в духовке, не допуская сильного нагрева, при этом она должна быть приоткрыта для циркуляции воздуха. Правильно высушенные корнеплоды эластичные, светлого цвета. Хранить их лучше в банке с крышкой и использовать для приготовления первых и вторых блюд.

Соление, квашение, мочение

Для таких заготовок в домашних условиях можно использовать трех- или десятилитровые стеклянные банки, которые закрывают полиэтиленовыми крышками. Пригодна любая стеклянная посуда, а также эмалированная посуда без отбитой эмали - баки, кастрюли, ведра. При использовании деревянной тары надо помнить, что бочки изпод масла, мяса, рыбы для соления, квашения непригодны.

Бочки, бывшие в употреблении под соленьями, надо замочить на 10-12 дней, меняя воду не менее 3-4 раз. После замачивания проверить, нет ли течи, неисправности устранить. Перед закладыванием овощей тару залить кипятком, накрыть мешковиной и выдержать 2 ч. Использовать только разрешенные для диет специи (см. раздел «Вкусовые продукты»).

Квашеная капуста быстрого приготовления

Плотные белые кочаны капусты очистить от верхних листьев, обмыть водой, обсушить, разрезать на половинки или четвертинки и мелко нашинковать. Добавить немного крупно натертой моркови, 2-3 лавровых листа, все хорошо перемешать и плотно уложить в трехлитровую банку.

На литр охлажденной кипяченой воды необходимо взять по столовой ложке соли и сахарного песка, размешать до пол-ного растворения и этим рассолом залить капусту. Через 2-3 дня она готова к употреблению. Держать ее надо в холо- дильнике, но не более 2-3 недель.

Быстро поквасить можно и так: нашинкованную капусту сложить в дуршлаг и бланшировать 1-2 с в кипящей воде, после чего сразу же опустить в холодную. Отцеженную капусту посолить, как указано в следующем рецепте.

Квашеная белокочанная капуста

10 кг капусты, 180 г соли, 200 г моркови, 6-8 шт. лаврового листа.

Кочаны капусты очистить от верхних листьев, обмыть, обсушить чистой тканью, разрезать пополам или на четвертинки и нашинковать (для этой цели удобно использовать специальную шинкойку с 2-3 остро отточенными ножами). Добавить соль, крупно натертую морковь, лавровый лист. Все хорошо перемешать, уложить в посуду (лучше укладывать порциями) и плотно утрамбовать, пока не выступит сок.

Капусту накрыть чистым полотном, положить сверху деревянный кружок (можно

плоскую тарелку), а на него - гнет. Образовавшийся сок должен покрывать капусту. Ее держат в комнате 1-2 дня, а затем выносят в прохладное место. Самая лучшая температура для брожения 16-18 °С. Через 2-3 недели оно заканчивается, и капуста готова к употреблению. Если на поверхности появляется плесень, ее необходимо осторожно снимать, а груз, крышку и полотно периодически промывать горячей подсоленной водой. Готовую капусту хранят при температуре 0-2 °С. Капусту можно квасить с тмином, семенами укропа, яблоками, сладким перцем, корнем пастернака.

Соленые помидоры в собственном соку

10 кг бурых или розовых помидоров, 300 г соли; для заливки: 11 кг спелых помидоров.

Для засолки отобрать помидоры с плотной мякотью. Все перезревшие, мятые, деформированные помидоры использовать для приготовления заливки (пропустить их через мясорубку). Отобранные целые помидоры промыть, удалить плодоножку. Дно посуды выстлать листьями черной смородины или вишни слоем в два листа, на них уложить ряд помидоров, которые слегка посыпать солью. Прикрыть теми же листьями слоем в один лист, на них уложить второй ряд помидоров и т. д. После укладки 2-3 рядов залить измельченной помидорной массой. Верхний слой также прикрыть листьями. После заполнения тары окончательно залить томатной массой, которая тоже должна быть подсолена. Сверху положить гнет. Хранить в прохладном месте.

Соленые помидоры с морковью

10 кг помидоров, 1 кг натертой моркови; для заливки: 10 л воды, 500 г соли.

Отобрать спелые, но твердые помидоры одинакового размера (с крупное яйцо), промыть. Дно подготовленной посуды покрыть листьями вишни, уложить помидоры рядами, переслаивая тертой морковью, добавить укроп, чеснок, сельдерей. Верхний ряд также покрыть вишневыми листьями, залить рассолом, после чего положить

чистое полотно, гнет. Хранить в прохладном месте, периодически смывая плесень. Через две недели помидоры готовы к употреблению.

Огурцы малосольные

Молодые некрупные огурцы промыть, обрезать концы и сложить в посуду, на дно которой положить укроп, чеснок, сверху огурцы также посыпать укропом и залить горячим рассолом (на 1 л воды 40 г соли). Огурцы будут готовы через несколько часов. По желанию можно использовать эстрагон, сельдерей, лист черной смородины.

Огурцы соленые

10 кг огурцов, 250 г разной зелени, 5 - 6 зубчиков чеснока; для заливки: 10 л воды, 600 г соли.

Для засолки огурцов на длительный срок используют укроп (зрелый), сельдерей, эстрагон, чеснок, болгарский перец, листья вишни, смородины, дуба, листья и корни хрена. В зависимости от вкусовых пристрастий можно брать разные компоненты в любом сочетании. Приправы надо вымыть и часть их положить на дно подготовленной посуды, наполнить ее отобранными огурцами (их предварительно 3-4 ч выдерживают в холодной воде, моют), сверху также уложить зелень и залить рассолом (из расчета 60 г соли на 1 л воды). Огурцы надо укладывать плотно, рассол должен покрывать их. Сверху положить чистую ткань, деревянный (не фанерный) кружок, небольшой гнет. Держать при комнатной температуре 2-3 дня, затем вынести на холод и хранить при температуре 0-3 °С. Появляющуюся плесень смывать горячей подсоленной водой. Огурцы будут готовы через 2-3 недели. Они лучше сохранятся, если на каждые 10 л рассола добавить стакан виноградного или яблочного уксуса.

Мочение яблок

10 л воды, 50-75 г солода или 200 г ржаной муки, 100-120 г соли, 400-500 г сахара или меда.

Для мочения берут позднеосенние и зимние сорта с плотной мякотью, зрелые, без червоточин, пятен и повреждений, одинаковые по величине. Отсортированные яблоки промыть, дать стечь воде. Подготовленную чистую, пропаренную, без посторонних запахов бочку выстлать промытой в горячей воде ржаной соломой, которой также пересыпать каждый ряд укладываемых плодов, после чего тару укупорить и через шпунтовое отверстие залить приготовленное сусло. Яблоки можно мочить и без ржаной соломы.

Для приготовления сусла воду довести до кипения, добавить солод и кипятить 5 мин. При отсутствии солода развести ржаную муку в небольшом количестве холодной воды и залить кипятком, охладить. После заливки проверить бочку на течь. В течение трех дней шпунтовое отверстие ежедневно открывать, доливать свежее сусло, удаляя образовавшуюся пену. Затем его плотно закрыть и бочку перенести в холодное помещение. Хранить при температуре 0-4 °С. Яблоки будут готовы через месяц.

Моченые клюква и брусника

10 л воды, 170 г сахара, 50 г соли, 10 г корицы, 7 г гвоздики.

Воду вскипятить, положить соль и сахар, дать снова закипеть, снять пену, после чего положить остальные компоненты, охладить. Залить сложенные в посуду (стеклянные бутылки, кадки, фаянсовые банки) перебранные и помытые ягоды. Клюква и брусника прекрасно сохраняют свои вкусовые качества в течение всей зимы.

Пастеризация и стерилизация

Консервирование овощей и фруктов - наиболее надежный способ заготовки. При этом продукт нагревают до температуры 80-90 °С (пастеризация) или 100 °С и выше (стерилизация). Для консервирования используют стеклянные банки разной емкости или бутылки. Последние закрывают пробками, дополнительно покрывают их

растопленным воском, парафином. Для банок хороши стеклянные или стальные крышки с широким, эластичным резиновым кольцом и металлическим пружинящим хомутиком, крепящим крышку. При стерилизации, используя такие крышки, банки можно заливать водой полностью, не боясь, что она попадет внутрь. Крышка «работает» как клапан, выпускающий пары, но ничего не пропускающий. После стерилизации банки надо вынуть из кастрюли и оставить для остывания. Если все сделано правильно, крышка плотно присосется к банке. Такие крышки удобны тем, что их можно использовать многократно. Надежны для закрывания домашних консервов жестяные крышки, которые закатывают специальным ключом.

Основное условие при консервировании - тщательная подготовка продукта и соблюдение теплового режима. Весь процесс должен быть непрерывным. Только в этом случае консервы будут доброкачественными. Банки перед закладкой необходимо тщательно вымыть щеткой, хорошо ополоснуть чистой водой и прогреть в духовке либо над кипящим чайником.

Фруктовые и овощные соки

Фруктовые или овощные соки получают прессованием зрелых плодов и ягод, у которых предварительно отделили кожицу, косточки, семена.

Соки пьют каждый отдельно или смешанными - купажируемыми, из них готовят компоты, кисели, желе. Вкусны сочетания овощных соков с фруктово-ягодными. В большинстве стран Европы, Северной и Южной Америки перед едой пьют кисловатые соки (апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый и др.). Для их приготовления лучше всего использовать электрическую или ручную соковыжималку. Пригодны и небольшие бытовые прессы.

Отжатый сок надо оставить в прохладном месте на 2-3 ч, затем процедить через сложенную вдвое марлю. Небольшими порциями (по 2-3 л) довести до кипения, разлить в горячие банки или бутылки и сразу же закрыть герметически. Очень удобно пользоваться соковаркой - сок выходит уже пастеризованным, остается лишь слить его в посуду и герметично закрыть. Правда, такой способ получения сока не годится для всех фруктов и ягод. Например, сок из яблок, айвы, сливы, крыжовника, смородины,

приготовленный таким образом, получается густым, с привкусом вареных или печеных фруктов, так как они содержат много пектиновых веществ. Зато сок из вишни, клубники, винограда получается отличного качества.

Сок из земляники (клубники)

Земляника (клубника) - самая ранняя ягода, сезон ее составляет всего 15-20 дней, но заготовленный натуральный сок можно употреблять в течение всего года. Для его получения отбирают хорошо созревшие, интенсивно окрашенные ягоды, с явно выраженным ароматом. Их перерабатывают соковыжималкой или помещают в соковарку. Горячий сок сразу же разливают в подготовленную посуду и герметически закрывают.

Сок из черной, красной, белой смородины

Кожица черной смородины довольно плотная, поэтому для лучшего извлечения сока ягоды надо бланшировать. Для этого их, очищенные и промытые, надо сложить в дуршлаг или специальную сетку и на 4-5 с опустить в кипящую воду. Ягоды отжать на соковыжималке (отдельно каждый вид или совместно - по желанию), сок процедить, довести до кипения, разлить в подготовленную посуду и сразу же герметически закрыть.

Сок из малины, ежевики

Для приготовления сока из малины или ежевики, следует брать сорта интенсивно окрашенные, с явно выраженным ароматом. Ягоды эти очень нежные, их следует перерабатывать сразу же после сбора, так как даже при непродолжительном хранении они слеживаются, из них вытекает сок и они могут заплесневеть.

Собранные ягоды надо очистить от стебельков и других примесей, небольшими порциями быстро промыть, погружая дуршлаг вместе с ягодами в воду, освободить от чашелистиков. Затем отжать на соковыжималке или получить с помощью соковарки. Сахар лучше не добавлять, а купажировать с другими, более сладкими, соками.

Иногда в малиновом соке появляются признаки слабого желирования. Это вызывается пектином и не является симптомом порчи. Если соки хотят смешать, можно различные сорта ягод отжимать совместно.

Виноградный сок

Сок хорошо созревших ягод отжимают при помощи пресса, на соковыжималке или в пароварке. Процеживают через сложенную марлю, небольшими порциями доводят до кипения и сразу же разливают в подготовленную посуду, герметически закрывают.

Яблочный сок

Для приготовления сока больше всего подходят яблоки юсенных сортов - сочные и неперезревшие. Можно также использовать падалицу, деформированные или частично подгнившие плоды, вырезав все поврежденные места. Отсортированное сырье промыть, нарезать и пропустить через электрическую соковыжималку либо отжать ручной. Из перезревших яблок можно приготовить неосветленный сок с мякотью. Полученный сок процедить через марлю, вылить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения. Разлить в горячие банки, сразу же закатать и перевернуть вверх дном для охлаждения.

Сок рябиновый

Ягоды (лучше примороженные) промыть; залить равным количеством кипящей воды и варить под крышкой до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить по вкусу сахар (можно без него), разлить в чистые банки или бутылки и прогреть в кипящей воде 10 мин. Из сока рябины вместе с другими соками готовят компоты, кисели, желе, различные напитки.

Томатный сок

Для получения сока помидоры должны быть свежими, без повреждений, однородной окраски, спелыми. Отсортированные помидоры очистить от плодоножек, промыть, дать стечь воде и пропустить через ручную или электрическую соковыжималку. При отсутствии ее можно пользоваться специальной конусной насадкой для мясорубки.

Сок слить в эмалированную кастрюлю, кипятить 10-15 мин, снимая пену, и горячим осторожно разлить в подо-гретые на пару банки, накрыть крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой, довести до кипения и прогревать 10-15 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и поставить горлышками вниз для воздушного охлаждения.

Томатный сок можно консервировать способом горячей фасовки без последующей стерилизации. Для этого подогретую в пароводяной бане банку завернуть в сухое полотенце и при помощи разливной ложки немедленно залить прокипяченный сок, заполняя посуду до краев. Его температура должна быть не ниже 95 °С. Наполненную банку накрыть прокипяченной крышкой, немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Помидоры натуральные в собственном соку

Для этих консервов лучше всего брать помидоры сливовидной формы, неперезрелые, довольно плотные. Их на-до промыть, удалить плодоножку и в этом месте сделать несколько проколов иглой, уложить в банки. Из спелых плодов отжать сок, прокипятить его Юмин и осторожно залить банки. Накрыть прокипяченными крышками, установить в кастрюлю с горячей водой (6,0 °С) и стерилизовать банки вместимостью 0,5 л 15мин, 1л 20 мин. После стерилизации немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения. Консервированные таким образом помидоры используют зимой в натуральном виде как гарниры к мясным и рыбным блюдам, для приготовления салатов; сок пьют.

Цветная капуста консервированная

Отобрать свежую, плотную, непозеленевшую капусту. Освободить от покровных листьев, разобрать на небольшие соцветия, толстые кочерыжки срезать. Опустить в подсоленную воду для удаления возможных гусениц на 20 мин. После этого капусту положить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 3 мин, сразу же охладить водой, разложить в подготовленные банки. Залить кипящим рассолом (20 г соли на 1 л воды), добавить столовую ложку 5 %-ного уксуса на банку емкостью 0,5 л или четверть чайной ложки лимонной кислоты. Наполненные банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде вместимостью 0,5 л 20 мин, 1 л 25 мин. После стерилизации немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Зимой из такой капусты готовят различные овощные блюда: капусту под соусом, запеченную, суфле, оладьи. Если по медицинским показаниям кислота противопоказана, консервированную капусту перед приготовлением можно 1-2 мин прокипятить в воде. Таким же способом готовят консервированную зеленую фасоль.

Заготовки для баклажанной икры

Отобранные баклажаны промыть, удалить плодоножку, сделать продольный надрез и варить в соленой воде (60 г соли на 1 л воды) 20 мин (баклажаны должны легко прокалываться). Вынуть, разложить на доске, прижать другой с небольшим грузом для удаления жидкости. Когда она стечет, уложить в банки, добавить соль из расчета 10 г и столовую ложку уксуса на банку вместимостью 0,5 л, накрыть крышками и стерилизовать при легком кипении: банки емкостью 0,5 л 40-50 мин, 1 л 60-70 мин. После стерилизации сразу же укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения. Вместо уксуса баклажаны можно залить кипящим томатным соком (100 г сока на банку емкостью 0,5 л).

Фруктовое пюре

Из спелых слив, яблок, персиков, абрикосов приготовить стерилизованное пюре, для чего плоды тщательно перебрать, отбросить сильно поврежденные, заплесневелые. Удалить косточки, семена. Фрукты положить в неокисляющуюся посуду, налить воды слоем 1-2 см и на небольшом огне проварить до размягчения, не допуская подгорания. Плоды можно обработать паром в пароварке (15 мин). После этого протереть через сито или дуршлаг с маленькими отверстиями и добавить сахар (100 г на 1 кг пюре), хотя можно готовить и без сахара. Пюре выложить в невысокую кастрюлю и проварить, помешивая, 10 мин. Потом разложить в подготовленные горячие банки, накрыть крышками и простерилизовать в слегка кипящей воде - банки вместимостью 0,5 л 10 мин, 1 л 20 мин. После этого сразу же укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Пюре можно готовить из каждого вида плодов отдельно (сливовое, яблочное, абрикосовое) или из их смеси в произвольной пропорции. Использовать для протертых компотов, киселей, муссов, желе, приготовления сладких подливок, соусов.

Компот из малины

Свежую малину перебрать, удалить мятые, поврежденные и недозревшие ягоды. Отсортированные поместить в дуршлаг, погрузить в ведро с водой, затем дать ей стечь, очистить от ча-шелюстик. Ягоды с личинками малинового жука до мойки погрузить на 2 мин в 1 %-ный раствор соли (10 г на 1 л воды). Всплывшие личинки удалить, малину промыть чистой водой, дать ей стечь, ягоды уложить в банки и пересыпать сахаром (6 - 7 столовых ложек на банку емкостью 0,5 л).

Банки наполнить ягодами и сахаром на 1 см выше горлышка, накрыть марлей и выдержать 2-3 ч. Малина начнет выделять сок, сахар частично в нем растворится, содержимое банки самоуплотнится и осядет. Когда оно будет вровень с верхом горлышка, накрыть подготовленными крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 40 °С водой и стерилизовать 15 мин. В это время кастрюля должна быть накрыта крышкой, кипение воды небурное, уровень ее - на 3 см ниже верха горлышка банки. После стерилизации банки немедленно укупорить и перевернуть горлышками вниз для охлаждения. Также готовить компот из клубники, шелковицы.

Абрикосы натуральные

Отобрать свежие, плотные плоды с незначительной про-зеленьку одинаковые по величине (после стерилизации плоды с прозеленью приобретают равномерную оранжевую окраску). Отсортированное сырье промыть, разрезать по бороздке и удалить косточки, плотно уложить в банки, немедленно залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками и поставить для стерилизации в кастрюлю с подогретой до температуры 50-60 °С водой. Время стерилизации (в слегка кипящей воде) абрикосов в банках вместимостью 0,5 л 9-10 мин, 1 л 10-12 мин, 3 л 25 мин. В это время кастрюля должна быть закрыта крышкой. После стерилизации банки немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Абрикосы натуральные используют для приготовления компотов, киселей, соусов, начинок для пирогов, варки варенья и джема. Также можно приготовить сливы.

Вишни натуральные без косточек

После сортировки по степени зрелости вишни очистить от плодоножек, удалить поврежденные ягоды. Отсортированное сырье промыть, специальной машинкой удалить косточки и плотно уложить в банки. При такой укладке они заполняются собственным соком. Банки накрыть подготовленными крышками, поставить в кастрюлю с кипящей водой (не более 40 °С) и стерилизовать в слегка кипящей воде: 0,5 л 15-18 мин, 1 л 18—20 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Вишни натуральные без косточек используют для приготовления вареников, соусов, пюре, киселей, компотов, варенья и как начинку для пирогов.

Компот из ревеня

Для приготовления компота используют черешки листьев, достигшие 1,5-2 см толщины и 25-30 см длины. Они должны быть свежими, нежными и сочными.

Отобранное сырье промыть, дать воде стечь, очистить от кожицы, нарезать на кусочки длиной 2 см, замочить в холодной воде на 6-8 ч, дважды ее меняя. После этого уложить в банку, залить горячим сахарным сиропом (450 г сахара на 1 л воды). Для аромата можно положить немного корицы, ванилина. Затем банки накрыть подготовленными крышками, установить в кастрюлю с подогретой до температуры 60 °С водой и стерилизовать в слегка кипящей воде. Банки вместимостью 0,5 л 10-12 мин, 1 л 12-14 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить, охладить на воздухе.

Ревень используют в натуральном виде как сладкое блюдо, из него готовят пюре, соусы, начинки для блинчиков, пирожков.

Персики натуральные половинками

Персики отобрать по степени зрелости и окраске, очистить от плодоножек. Отсортированные плоды промыть, разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, плотно уложить в подготовленные банки и залить кипящей водой. Банки накрыть крышками, установить в кастрюлю с подогретой до температуры 55-60 °С водой и стерилизовать в слегка кипящей воде вместимостью 0,5 л 9 мин, 1 л 10 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить герметичность, поставить горлышком вниз для охлаждения.

Персики натуральные подают в качестве сладкого блюда, и них готовят компоты, начинки для пирогов, блинчиков, варенье и джем.

Груши натуральные

Для консервирования пригодны плотные, неперезрелые плоды. Отобранные груши промыть, ножом из нержавеющей стали разрезать на дольки, удалить семена, плодоножки, поврежденные места, снять тонким слоем кожицу, не нарушая формы плода (кожицу можно оставить). Нарезанные груши на непродолжительное время опустить в холодную воду. Бланшировать в слабом растворе виннокислотной или лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 5 -10 мин

в зависимости от величины кусков и степени зрелости. Немедленно охладить в воде, уложить в подготовленные банки, залить кипятком, добавив 1 г лимонной кислоты на литровую банку, и, накрыв крышками, стерилизовать в кипящей воде: вместимостью 0,5 л 15 мин, 1 л 18-20 мин, 3 л 30 мин. После стерилизации немедленно укупорить, проверить качество укупорки и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Груши натуральные используют для приготовления компотов, начинки, подают как сладкое блюдо.

Холодное варенье из ягод

1 кг ягод, 2 кг сахарного песка.

Отобранные ягоды тщательно промыть в холодной воде, ополоснуть кипяченой, затем высыпать на решето тонким слоем и просушить, после чего растереть с сахаром в большой фарфоровой ступке или размять в эмалированной кастрюле деревянным пестиком. Пюре можно сделать, воспользовавшись смесителем универсальной кухонной машины или пропустив ягоды через мясорубку. Полученный продукт расфасовать в чистые, ошпаренные кипятком и высушенные в духовке банки, засыпать сверху сахарным песком и закупорить картонными кружками, подложив под них пергаментную бумагу. Хранить в холодном месте. Таким способом готовят красную и черную смородину, малину, землянику, чернику, клюкву, крыжовник.

Сок облепихи с сахаром

1 л сока облепихи, 2 кг сахарного песка.

Ягоды перебрать, промыть и ополоснуть кипяченой водой, разложить на полотенце, дать просохнуть. Соковыжималкой отжать сок, всыпать сахар и оставить на несколько часов, часто помешивая, чтобы он лучше растворился. Сок перелить в сухие, чистые банки, закрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментом и держать в прохладном месте. Можно отделить сок и более простым способом:

деревянной толкушкой размять ягоды и отжать через слой марли. Такой сок хорошо сохраняется без стерилизации. Сок можно использовать для приготовления разных напитков, сладких блюд.

Яблочное повидло

1 кг яблок, 800 г сахара.

Зрелые яблоки очистить от семян, нарезать и сварить с небольшим количеством воды, протереть через волосяное сито. Пюре переложить в таз и, часто помешивая, нагреть до кипения, через 10-15 мин добавить сахар и уварить повидло до густоты. Следить, чтобы не пригорело. Сваренное повидло не растекается на блюде при остывании.

Повидло из слив без сахара

Перезрелые сливы промыть, вынуть косточки, пропустить через мясорубку. Массу уваривать в широком тазу до тех пор, пока будет оставаться след от ложки. Горячее повидло закатать в банки и использовать для различных сладких блюд, начинки.

Мармелад из вишен

3 кг ягод, 1 кг сахара.

Освобожденные от косточек вишни пропустить через мясорубку, полученную массу варить с сахаром в широком тазу, непрерывно мешая деревянной лопаточкой до тех пор, пока от нее будет оставаться след. Приготовленный таким образом мармелад - прекрасная начинка для пирогов и тортов.

Мармелад из абрикосов и яблок

3 кг абрикосов, 1 кг яблок, 2 кг сахара.

Яблоки и абрикосы разварить и протереть через сито, после чего перемешать, добавить сахар и уварить до густой консистенции. Горячий мармелад разложить в небольшие банки, закрыть, когда хорошо остынет. Использовать для сладких соусов и как начинку для блинчиков, пирожков.

Желе из красной смородины (приготовленное без варки)

Из сока красной смородины можно приготовить желе холодным способом. Ягоды лучше взять чуть недозревшие, промыть их вместе с веточками во избежание потери сока. Просушить на полотенце и, оборвав стебельки, размять деревянным пестиком. Отжав сок, положить в него сахар из расчета 1,25 стакана на стакан сока. Растирать ложкой до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Полученную массу разлить в хорошо высушенные небольшие емкости и закрыть. Первые 2-3 дня хранить желе в прохладном месте, а затем - при комнатной температуре.

Клюква в сахаре

1 кг клюквы, 1 кг сахара.

Клюкву перебрать, промыть, ополоснуть кипяченой водой и разложить тонким слоем на полотенце. Когда ягоды обсохнут, сложить в чистую сухую банку, пересыпая сахаром. Держать в прохладном месте. Из клюквы зимой готовят компоты, кисели, используют как начинку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность 100 г съедобной части основных пищевых продуктов

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
Зерно, мука, крупы, бобовые и макаронные изделия и продукты				
Пшеница твердая	13	2,5	66,6	301
Рожь	9,9	2,18	65,2	287
Гречиха	10,8	3,22	68,9	295
Кукуруза (в среднем)	10,3	4,85	64,9	325
Овес	10	6,21	58,5	250
Просо	11,2	3,93	70,3	311

Рис	7,5	2,61	70,2	283
Ячмень	10,3	2,41	62,6	264
Мука:				
пшеничная в/с	10,3	1,08	70,8	334
пшеничная 1-й сорт	10,6	1,3	70,3	331
пшеничная 2-й сорт	11,7	1,81	64,3	324
пшеничная обойная	11,5	2,15	58,7	298
ржаная сеяная	6,9	1,39	67,3	304
ржаная обдирная	8,9	1,69	61,4	298
ржаная обойная	10,7	1,94	58,6	293

Продолжение приложения 1

' 1 Продукты	Бел- ки, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г	Энер- гоцен- ность, ккал
Мука:				
ржаная сеяная	6,9	1,39	67,3	304
ржаная обдирная	8,9	1,69	61,4	298
ржаная обойная	10,7	1,94	58,6	293
соевая необезжиренная	41	18,6	17,6	374

соевая полуобезжиренная	43	9,5	19,6	325
соевая обезжиренная	48,9	1	24,5	292
кукурузная	7,2	1,5	70,9	330
ячменная	10	1,6	57,6	284
Крупа:				
гречневая (ядрица)	12,6	3,26	63,5	335
гречневая (продел)	9,5	1,9	67	329
кукурузная	8,3	1,2	64,2	337
овсяная	11	6,1	57,7	303
	11	6,2	57	305
овсяная «Геркулес»				
овсяная «Толокно»	11,5	5,8	51,9	306
пшено	11,5	3,3	71,4	348
рисовая	7	1	72,2	330
перловая	9,3	1,13	67,5	320
ячневая	10	1,3	67,7	324
манная	10,3	1	67,9	328
Бобы зеленые	6	0,1	10,5	60
Горошек зеленый	5	0,2	13,8	73

Фасоль:

стручок	3	0,3	4,3	31
бобы	21	2	54,5	292
Горохлущеный	23	1,6	57,7	323
Соя	34,9	17,3	24,4	332

Продукты	Бел-ки, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г	Энер- гоцен- ность, ккал
Чечевица	24	1,1	53,7	284
Макаронные изделия безбелковые	1	0,6	85,1	358
Хлебобулочные изделия				
Хлеб:				
ржаной подовый из сеяной муки	4,9	1	46,5	220
столовый подовый ржано- пшеничный	7,1	1,2	50,1	220
пшеничный из муки 1-го сорта	7,6	0,86	50,15	231
пшеничный из муки высшего сорта	7,59	0,81	50,5	238
зерновой из дробленого зерна	8,6	1,4	45,1	228
ржаной диабетический	7,1	2,9	40	214

бессолевой ржано-пшеничный	6,6	1,2	44	217
белково-отрубный	23,5	3,4	13,4	216
белково-пшеничный	21	5,8	21,3	223
безбелковый бессолевой	1,2	9,3	56,3	317
Батон нарезной из муки высшего сорта	7,5	2,9	50,8	264
Булочка сдобная из муки высшего сорта	7,9	9,4	54,9	337
Баранки простые из муки 1-го сорта	10,4	1,3	64,3	317
Бублики с маком из муки 1-го сорта	8,1	6,2	56,2	316
Сушки простые из муки высшего сорта	10,7	1,6	70,2	341
Соломка сладкая из муки 1-го сорта	9,7	6	69,4	373
Сухари:		»		
армейские (ржаные)	11,3	2	60	308
армейские (ржано-пшеничные)	12	24	" 60	311
лимонные из муки высшего сорта	9,4	8,5	67,6	388
Сахар, мед, кондитерские изделия				
Сахар-песок	0	0	99,8	379
Мед	0,8	0	80,3	314

Продукты	Бел- ки, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г	Энер- гоцен- ность, ккал
Карамель с фруктовыми начинками	0,1	од	92,2	357
Конфеты:				
с помадкой	2,2	4,6	83,6	369
шоколадные	4	39,5	54,2	569
Зефир	0,8	Сл.	78,5	304
Мармелад фруктово-ягбдный	0,4	Сл.	76,6	293
Халва подсолнечная ванильная	11,6	29,7	54	523
Шоколад:				
молочный	6,9	35,7	54,4	550
с орехами	6,6	40,9	49,9	580
Вафли:				
с фруктовыми начинками	3,2	2,8	80,9	350
с жирными начинками	3,4	30,2	64,7	539
Галеты:				
из муки высшего сорта -	9,7	10,2	68,5	415
из муки 1 сорта	0,6	1,3	74	.360
Крекеры из муки в/с	9,2	14,1	66,2	439
Печенье сдобное	10,4	5,2	76,8	458

Пряники заварные	4,8	2,8	77,7	350
Пирожное:				
белково-сбивное	2,8	24,3	62,6	468
бисквитное	4,7	9,3	64,4	351
фруктовой начинкой				
Торт миндальный	6,6	35,8	47,4	528

Молочные продукты

Молоко:

коровье	2,8	3,2	4,7	58
обезжиренное	2	0,05	4,8	31
белковое	4,3	1	6,4	51
топленое	3	6	4,7	84

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сметана:				
10 %-ной жирности	3	10	2,9	115
20 %-ной жирности	2,8	20	3,2	206
30 %-ной жирности	2,4	30	3,2	294
36 %-ной жирности	2,4	36	2,6	346
40 %-ной жирности	2,4	40	2,6	381
Творог:				
нежирный	18	0,6	1,9	88
полужирный	16,7	9	2	159
жирный	14	18	2,9	232
мягкий диетический	16	11	1	170
зерненный со сливками	13	6	1	113
Творожная масса сладкая	11,3	20	15,4	286
Сырки глазированные	8,5	27,8	32	407

Ацидофилин	2,8	3,2	3,9	57
Йогурт:				
безсахара	5	1,5	3,5	51
сладкий	5	1,5	8,5	70
Кефир:				
нежирный	3	0,05	3,8	30
жирный	2,8	3,2	3,6	56
Пахта пастеризованная ;	3,3	1	4,7	40
Простокваша:				
нежирная	3	0,05	3,8	29
3,2 %-ной жирности	2,8	3,2	4,2	58
Ряженка 6 %-ной жирности	3	6	4,1	84
Сыворотка:				
творожная	0,8	0,2	3,5	20
подсырная	1	од	4	21
Сыр:				
«Голландский» брусковый	26	26,8	—	352
«Костромской»	25,2	26,3	—	345

Продукты	Бел- ки, г	Жи- ры, г	Угле- юды, г	Энер- гоцен- ность, ккал
Сыр:				
«Чеддер»	23,5	30,5	—	379
«Швейцарский»	24,9	31,8	—	396
«Эмментальский»	28,2	28	•—	373
Сыр плавленый:				
«Костромской»	20,5	20	—	271
«Российский»	22	27	—	340
Брынза из овечьего молока	14,6	25,5	—	298

Мороженое:				
молочное	3,2	3,5	21,3	126
сливочное	3,3	10	19,8	179
пломбир	3,2	15	20,8	227
эскимо	3,5	20	20,2	270
Смесь сухая молочная:				
«Энпит белковый»	47,2	13,5	27,4	416
«Энпит	47	1	38,5	345
«Энпит	19,6	39	30,1	546
«Энпит сухой ацидофильный»	39,2	20,9	28,7	460
Молоко сухое цельное	26	25	37,5	476
Молоко сгущенное:				
стерилизованное	7	8,3	9,5	140
с сахаром	7,2	8,5	56	320
Сливки:				
сухие	23	42,7	26,5	579
сгущенные с сахаром	8	19	47	382
Какао:				
со сгущенным молоком	8,2	7,5	54,9	309
со сгущенными сливками	8,2	15,5	48,3	356
Мясо и мясные продукты				
<i>Мясо</i>				
Баранина:				
жирная	15,6	16,3	—	209
нежирная	19,8	9,6	—	166
Продукты				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Варено-копченые колбасы</i>				

«Сервелат»	16,1	40,1	—	425
<i>Полукопченые колбасы</i>				
«Краковская»	16,2	44,6	—	466
«Украинская»	16,5	34,4	—	376
<i>Сырокопченые колбасы</i>				
«Московская»	24,8	41,5	—	473
«Невская»	20,8	50,1	—	534
«Сервелат»	24	40,5	—	461
«Столичная»	24	43,4	—	487
Птица и яйцопродукты				
Гуси:				
жирные	15,2	39	—	412
нежирные	17	27,7	—	317
Индейки:				
жирные	19,5	22	—	276
нежирные	21,6	12	0,8	198
Индюшата	18,5	11,7	0,6	182
Куры:				
жирные	18,2	18,4	0,7	241
нежирные	21,2	8,2	0,6	161
Цыплята (бройлеры):				
жирные	18,7	16,1	0,5	183
нежирные	19,7	11,2	0,5	127
Яйцо куриное (целое)	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо куриное (белок)	11,1	0,2	—	45
Яйцо куриное (желток)	16,2	31,2	1	352
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168
Яичный порошок	46	37,3	4,5	542
Сухойбелок	82,4	1,8	7,2	375

Продукты	Бел- ки, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г	Энер- гоцен- ность, ккал
<i>Рыба свежая, охлажденная, мороженая</i>				
Сазан азовский крупный	18,4	5,3	—	121
Сазан каспийский	18,2	2,7	—	97
Сайра крупная	18,6	20,8	—	262
Салака весенне-летняя	17,5	3	—	97
Салака осенне-зимняя	17	6,3	—	143
Сардина океаническая	19	10	—	166
Севрюга	16,9	10,3	—	160
Сельдь атлантическая жирная	17,7	19,5	—	246
Сельдь атлантическая нежирная	19,1	6,5	—	135
Сельдь тихоокеанская жирная	14	12,1	—	191
Сельдь тихоокеанская нежирная	18	7	—	135
Сельдь «Иваси» крупная	19,5	17,3	—	234
Скумбрия атлантическая	18	13,2	—	191
Скумбрия дальневосточная	19,3	18	—	239
Сом	17,2	5,1	—	115
Ставрида океаническая	18,5	4,8	—	114
Судак	18,4	1,1	—	84
Треска	16	0,6	—	69

Тунец	24,4	4,27	—	136
Угорь балтийский	14,5	30,5	—	333
Хек серебристый	16,6	2,2	—	86
Щука	18,4	1Д	—	84
Язь	19	4,5	—	117
Кальмар (мясо)	18	4,2	—	110
Краб камчатский (мясо)	16	3,6	—	96

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
Креветка дальневосточная (мясо)	18,9	2,2	—	95
Мидии	9,1	1,5	—	50
Морская капуста	0,9	0,2	3	5
Трепанг(мясо)	7,3	0,6	—	35
Икра:				
белужья зернистая	27,2	14,2	—	237
горбуши зернистая	31,2	11,7	—	230
кеты зернистая (красная)	31,6	13,8	—	251
минтаевая пробойная	28,4	1,9	—	131
осетровая зернистая	28,9	9,7	—	203
осетровая паюсная	36	10,2	—	236
севрюжья зернистая	28,4	11,9	—	221
Треска потрошенная горячего копчения	26	1,2	—	115
<i>Консервы натуральные</i>				

Горбуша	20,9	5,8	—	136
Кета	21,5	4,8	—	129
Креветки антарктические (криль)	17,8	1Д	—	81
Крабы	18,7	1,1	0,1	85
Печень трески	4,2	65,7	1,2	613
Скумбрия атлантическая	16,4	21,4	—	258
Тунец	22,5	0,7	—	96
Морская капуста	1	0,2	0,8	8
<i>Консервы в масле</i>				
Сардины атлантические (ломтики)	17,9	19,7	—	249
Сайра бланшированная	18,3	23,3	—	283
Скумбрия атлантическая бланшированная	13,1	25,1	—	278

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Консервы в масле</i>				
Ставрида обжаренная	15,6	27,4	■ — ■ ■	309
Тунец	22	15,9	—	231
Шгіроты	17,4	32,4	0,4	363
<i>Консервы в томатном соусе</i>				
Горбуша	14,5	5,1	6,9	132
Ставрида атлантическая	14,8	2,3	7,3	110
Судак	14	5,3	3,7	119

Жиры животные и растительные, жировые продукты

Масло кукурузное, оливковое, подсолнечное, соевое рафинированное	0	99,9	0	899
Масло:				
сливочное диетическое	0,7	75	1,3	683
« Бутербродное»	2,5	61,5	1,7	566
« Крестьянское»	0,8	72,5	1,3	661
сливочное	0,5	82,5	0,8	748
топленое	0,3	98	0,6	887
Маргарин сливочный	0,3	82	1	744
Маргарин низкокалорийный	0,5	60	0,7	545
Жиры кулинарные	0	99,7	0	897
Майонез «Провансаль»	3,1	67	2,6	624

Овощи, картофель, грибы, овощные консервы

Баклажаны	12	0,1	7,1	24
Брюква	12	0,1	8,9	34
Кабачки	0,6	0,3	5,2	23
Капуста белокочанная	1,8	0,2	6,8	27

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30
Картофель	2	0,4	18,1	80

	13	----	4,6	19
Лук-порей	2	---	8,2	33
Лукрепчатый	14	---	10,4	41
Морковь красная	13	0,1	9,3	34
Огурцы (грунтовые)	0,8	0,1	3,8	14
Перец красный сладкий	13	Сл.	7,2	27
Петрушка (зелень)	3,7	0,4	9,5	49
Петрушка (корень)	15	0,6	11,8	53
Редис	1,2	0,1	4,6	21
Редька	19	0,2	8	35
Репа	15	Сл.	6,7	27
Салат	15	0,2	3,1	17
Свекла	15	0,1	11,8	42
Сельдерей (корень)	13	0,3	7,1	32
Спаржа	19	0,1	4,4	21
Томаты (грунтовые)	11	0,2	5	23
Хрен	25	0,4	10,4	44
Черемша	24	0,1	7,1	36
Чеснок (луковица)	65	----	6	46
Шпинат	29	0,3	2,5	22
Щавель	15	Сл.	4	19'
<i>Грибы</i>				
Белые свежие	3,7	1,7	3,4	30
Белые сушеные	20,1	4,8	27,6	150

Продукты	Бел- ки, г	Жи- ры, г	Угле- воды, г	Энер- гоцен- ность,
<i>Грибы</i>				
Лисички свежие	1,6	-1,1	2,2	20
Маслята свежие	2,4	0,7	1,7	9
Опята свежие	2,7	1,2	2,8	17
Подберезовики свежие	2,3	0,9	3,5	23
Подберезовики сушеные	23,5	9,2	36	231
Подосиновики свежие	3,3	0,5	3,7	22
Подосиновики сушеные	35,4	5,4	39,7	239
Рыжики свежие	1,9	0,8	2,7	17
Сыроежки свежие	1,7	0,7	2,9	15
Шампиньоны свежие	4,3	1	1	27
<i>Консервы овощные натуральные</i>				
Зеленый горошек	3,1	0,2	7,3	40
Стручковая фасоль	1,2	0,1	3,1	16
Кукуруза целыми зёрнами	2,2	0,4	11,7	58
Кукуруза дробленая	2,4	0,5	15	72
Морковь натуральная	1	0,1	6,9	29
Оливки консервированные	1,8	16,3	9,4	175
Свекла натуральная	1,2	0	7,7	31
Томаты с кожицей	1,1	сл.	4,2	20
Томаты без кожицы	0,5	сл.	2,6	11
<i>Консервы овощные закусочные</i>				
Морская капуста в томатном соусе	1,6	5,2	8,6	84

Морковь тушеная	13	3,5	9>9	71
Морковь с черносливом	12	5,7	12,6	100
Морковь с абрикосовым пюре	0,6	0	12,5	39
Перец, фаршированный овощами	1,7	6,6	12,4	109

Определение суточной энергетической ценности рациона по Dankmeijer H.F.

1. Расчёт базального энергетического баланса (суточное количество энергии для поддержания основного обмена):

Фенотип	Индекс Кетле	Количество энергии в сутки, ккал/кг
Худой	Менее 20	25
Нормальный	20-24,9	20
Ожирение 1-2 ст.	25-29,9	17
Ожирение 3-4 ст.	Более 30	15

2. Определение количества килокалорий в зависимости от характера выполняемой работы:

Очень лёгкая работа – работники умственного труда: административно-управленческий аппарат, бухгалтеры, научные работники, врачи (нехирургического профиля), юристы, художники - + **1/6 БЭБ**

Лёгкая работа – работники, занятые лёгким физическим трудом или преимущественно умственным трудом в сочетании с незначительными физическими усилиями: работники сферы обслуживания, медсёстры, санитарки, швеи, агрономы, работники радиоэлектронной промышленности, домохозяйки - + **1/3 БЭБ**

Среднетяжёлая работа – хирурги, рабочие-станочники, текстильщики, наладчики, слесари, работники коммунально-бытового обслуживания, пищевой промышленности - + **1/2 БЭБ**

Тяжёлая работа – строительные рабочие, металлурги, рабочие деревообрабатывающей, нефтяной, газовой промышленности, механизаторы сельского хозяйства - + **2/3 БЭБ**

Очень тяжёлая работа – каменщики, землекопы, бетонщики, чернорабочие, грузчики - + **БЭБ**

Распределение суточной энергетической ценности:

3-разовое питание – на завтрак 30%, на обед 40%, на ужин 30%

4-разовое питание – на завтрак 30%, на обед 40%, на полдник 10%, на ужин 30%

Соотношение основных ингредиентов пищи в суточном рационе:

60% энергетической потребности – углеводы, 24% - жиры, 16 % - белки

Расчёт суточного количества ингредиентов в г., расчёт количества продукта

Определение суточной энергетической ценности рациона по Dankmeijer H.F.

1. Расчёт базального энергетического баланса (суточное количество энергии для поддержания основного обмена):

Фенотип	Индекс Кетле	Количество энергии в сутки, ккал/кг
Худой	Менее 20	25
Нормальный	20-24,9	20
Ожирение 1-2 ст.	25-29,9	17
Ожирение 3-4 ст.	Более 30	15

2. Определение количества килокалорий в зависимости от характера выполняемой работы:

Очень лёгкая работа – работники умственного труда: административно-управленческий аппарат, бухгалтеры, научные работники, врачи (нехирургического профиля), юристы, художники - + $1/6$ БЭБ

Лёгкая работа – работники, занятые лёгким физическим трудом или преимущественно умственным трудом в сочетании с незначительным физическими усилиями: работники сферы обслуживания, медсёстры, санитарки, швеи, агрономы, работники радиоэлектронной промышленности, домохозяйки - + $1/3$ БЭБ

Среднетяжёлая работа – хирурги, рабочие-станочники, текстильщики, наладчики, слесари, работники коммунально-бытового обслуживания, пищевой промышленности - + $1/2$ БЭБ

Тяжёлая работа – строительные рабочие, металлурги, рабочие деревообрабатывающей, нефтяной, газовой промышленности, механизаторы сельского хозяйства - + $2/3$ БЭБ

Очень тяжёлая работа – каменщики, землекопы, бетонщики, чернорабочие, грузчики - + БЭБ

Распределение суточной энергетической ценности:

3-разовое питание – на завтрак 30%, на обед 40%, на ужин 30%

4-разовое питание – на завтрак 30%, на обед 40%, на полдник 10%, на ужин 30%

Соотношение основных ингредиентов пищи в суточном рационе:

60% энергетической потребности – углеводы, 24% - жиры, 16 % - белки

Расчёт суточного количества ингредиентов в г., расчёт количества продукта

Нагревательные приборы необходимо поддерживать в исправном состоянии, чтобы избежать загрязнения воздуха газом, дымом, копотью. Очень удобно, если над плитой установлена вытяжка, есть дополнительная вентиляция (например, вентилятор небольшого размера в форточке, на вытяжном отверстии). В таком случае избыток пара, возможная (неизбежная порой) гарь не будут проникать в помещение/ Особенно это важно в квартире, где есть тяжелобольной, для которого

необходим чистый воздух.

В кухне надо поддерживать постоянную чистоту, не оставлять пищевых отходов, крошек, открытых продуктов. Окно или форточку, которые открывают для проветривания, следует затянуть сеткой. Не допускать проникновения мух и всемерно бороться с ними.

Хранить продукты и готовые блюда лучше всего в холодильнике, в крайнем случае в погребе. Гигиену хранения надо соблюдать особенно строго, чтобы в пищу не попали недоброкачественные продукты.

Для соблюдения точного времени приготовления того или иного блюда в кухне должны быть часы. Очень удобны специальные часы с сигнальным устройством — таймером. Их ставят на определенное время, по истечении которого они дадут знать хозяйке о готовности заложенного продукта. Таймер поможет не передержать пищу на огне, довести ее до нужного состояния.

Если в квартире есть больной, для точной дозировки не-обходимы весы.

Посуда и приспособления для приготовления пищи

На кухне лучше всего пользоваться неокисляющейся посудой — эмалированной, из нержавеющей стали или жаропрочного стекла или из тефлона (гигиенична и приятна на вид). В алюминиевой посуде нельзя хранить кислые продукты (кисломолочные, томат-пасту), так как возможно ее окисление и попадание продуктов распада в пищу. Столовую посуду необходимо тщательно мыть (лучше проточной водой), ополаскивать, при необходимости кипятить. Посуду с трещинами или отбитыми краями лучше не использовать.

Если в семье есть инфекционный больной, следует выделить ему посуду и мыть ее отдельно от посуды других членов семьи.

Кроме обычных кастрюль для приготовления пищи надо приобрести *пароварку* — специальную кастрюлю с несколькими поперечными решетками, на которые укладывают под-готовленные продукты для варки. В хозяйственных

магазинах продается и специальная сетчатая подставка, вставляемая в обычную кастрюлю. Она удобна тем, что ее диаметр может меняться в зависимости от диаметра кастрюли.

На дно пароварки наливают 2-3 см воды (она не должна доходить до подставки), на предварительно смазанную жиром подставку укладывают продукт, воду доводят до кипения и плотно закрывают кастрюлю крышкой. Нагревательный прибор надо отрегулировать так, чтобы вода в кастрюле кипела равномерно и не сильно. Если продукт варят долго, надо следить, чтобы не выкипала вода на дне, и своевременно ее подливать.

Очень удобны *скороварки* — специальной конструкции кастрюли промышленного изготовления. В них можно приготовить пищу в 3-4 раза быстрее, чем в обычной посуде. Так, например, свежую капусту в скороварке можно сварить за 3-4 мин, целый картофель — за 8-10, свеклу — за 10-12, печенку — за 10-15, телятину — за 12-15, свинину и баранину — за 20-25, говядину — за 25-30, студень — за 80-120 мин. Продолжительность варки зависит от качества продукта, величины кусков и назначения. Отсчет времени ведется с того момента, как только зашипит клапан, после чего огонь надо убавить.

Температура в скороварке повышается до 120°C, что способствует хорошей стерилизации и дает возможность наиболее гигиенично готовить пищу. Поскольку кастрюля плотно закрывается, испарения практически нет, и потери питательных веществ самые минимальные. Многие хозяйки признают, что приготовленное в скороварке блюдо вкуснее, чем сделанное обычным способом. В скороварке можно быстро приготовить бульон, кашу, компот из сухофруктов, тушить предварительно обжаренное мясо, сделать топленое молоко (кипятить на малом огне 10-15 мин, а затем, не открывая крышку, дать постепенно остыть).

Для жарки и тушения удобны чугунные *сковороды, жаровни*.

В диетическом питании необходимы свежие соки из овощей, фруктов и ягод. Сделать это быстро, с минимальными потерями витаминов и времени поможет механическая или электрическая *соковыжималка*.

Поскольку часто для диетпитания приходится варить слизистые супы и каши очень мягкой консистенции, для измельчения круп удобно пользоваться *кофемолкой*. С ее помощью можно крупу подробить или превратить в муку

Под рукой должна быть и *мясорубка* с мелкой (паштетной) решеткой для измельчения мяса, рыбы, субпродуктов, приготовления различных паст для бутербродов.

Разделочные доски лучше иметь отдельно для каждого вида продуктов — для сырых мяса и рыбы, овощей, вареных продуктов. Доски должны быть из цельной доски или пластик-вые, чтобы их было удобно мыть, ошпаривать кипятком.

Для приготовления кексов, пудингов, суфле, желе надо иметь несколько небольших *формочек*. Необходимы также *сито* для просеивания муки, протираия вареных продуктов и процеживания жидкостей, *дурилаг*, деревянный или металлический *молоток* для отбивания мяса, рыбы. Все эти приспособления во время приготовления пищи создают на кухне максимальные удобства.

Подбор продуктов

Качество диетических блюд в значительной степени зависит от опыта и умения хозяйки. Но прежде всего ей необходимо помнить о разрешаемых или ограничиваемых продуктах для конкретной диеты. Надо стремиться как можно больше разнообразить питание, для чего использовать не только сезонные продукты, но и пополнять их (особенно в зимне-весенний период) за счет различных домашних заготовок, диетических консервов.

Выбирая мясо, лучше взять наиболее мягкие части туши (говядина — толстый край, вырезка, задние ноги; свинина — корейка, окорок). Желательно присутствие в диетическом питании мяса кролика, цыплят — оно нежное, сочное, легко переваривается. Для приготовления мясных блюд надо использовать и субпродукты — внутренние органы и некоторые части туш животных (язык, печень, сердце).

Помня, что значительное количество витаминов и минеральных солей человек получает с овощами и фруктами, надо как можно шире вводить эти продукты в

рацион в течение всего года. Это могут быть цельные продукты или салаты из них, различные овощные гарниры, соки овощные и фруктовые.

Очень полезны съедобные дикорастущие ягоды и травы. По содержанию физиологически активных веществ они часто превосходят культурные растения и не только полезны, но и довольно вкусны, имеют оригинальные вкусовой букет и аромат: чай с мятой, зверобоем, душицей, квас домашнего приготовления с мелиссой, мятой, настои сбора трав, соленья и мясные блюда, приправленные пахучими лесными и полевыми травами, сладкие блюда из лесных ягод. Словом, надо использовать для питания как можно больше разнообразных продуктов.

Подготовка продуктов (холодная обработка)

На этом, начальном, этапе кулинарной обработки нужна особая тщательность, так как загрязнение или потери питательных веществ совершенно недопустимы.

Подготавливать продукты для определенных блюд желательно быстро и незадолго до подачи к столу.

Мясо

Перед приготовлением зачистить от загрязнений, срезать клеймо. Обмывать лучше целым куском, а затем, обсушив салфеткой или полотенцем, разделять для определенных блюд. При этом срезать лишний жир, удалить пленки, сухожилия, хрящи, кости, крупные сосуды. Нарезанное мясо дополнительно не промывать, так как некоторые белки растворимы в воде, а следовательно, вымываются из продукта. По этой причине нельзя хранить его в воде.

Замороженное мясо следует оттаивать постепенно, положив его на несколько часов в миску на нижнюю полку холодильника. Быстрее всего мясо оттаивает при комнатной температуре. Совершенно недопустимо размораживать его в воде — потери питательных веществ при таком способе значительные. Мясо, предназначенное для варки, можно полностью не размораживать.

Нарезанное мясо или мясной фарш надо хранить на холоде (не выше 8 °С). Котлетную массу (с хлебом) лучше приготовить непосредственно перед тепловой

обработкой, поскольку хранится она плохо да и вкус ее от этого ухудшается. Повторно замораживать мясо нельзя, оно становится сухим, невкусным. Вкус изделия из свежего, немороженного продукта лучше.

Очень тщательно следует обрабатывать *субпродукты*, так как они более подвержены порче, чем мясо. Их зачищают от сгустков крови, удаляют пленки, вырезают крупные сосуды. Субпродукты лучше обрабатывать непосредственно перед приготовлением, избегая долгого хранения.

Птицу мороженую необходимо оттаивать постепенно, как и мясо. Если на тушке есть остатки перьев, пуха, их выщипывают, а тушку протирают сухой тканью для удаления излишней влаги или натирают мукой, отрубями, а затем опаливают над некопящим пламенем. Внутренности надо вынимать осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь. Если это все-таки произошло, место, где разлилась желчь, необходимо без промедления вытереть насухо и хо рошенько натереть солью. Разработанную тушку промыть проточной водой.

Рыбу разделывают следующим образом: очищают от чешуи, удаляют хвост, плавники, освобождают от внутренностей и тщательно промывают. Пропитанные желчью участки тушки надо вырезать. Голову, кости, хвост, плавники и кожу обычно используют для варки супа, бульона. Филе пластуют на порции. Если используют мороженую рыбу, ее постепенно оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Целые тушки можно опустить в холодную, слегка подсоленную воду на 2-3 ч. Разделанную рыбу держать в воде нельзя. Повторное замораживание недопустимо.

Овощи и фрукты перед приготовлением тщательно перебрать, удалить подгнившие и вялые. Перед очисткой овощи хорошенько помыть.

Очищая овощи, желательно срезать кожицу как можно тоньше, так как под ней содержится больше минеральных солей и витаминов. А вот у старого и проросшего картофеля, наоборот, надо срезать слой потолще, потому что ближе к весне, и особенно у глазков, в клубнях, образуется ядовитое вещество — соланин. Много его и в позеленевшем картофеле. Он не только невкусен, но даже вреден. Поэтому картофель надо тщательно очищать и отваривать в воде, которую затем

ВЫЛИТЬ.

У капусты удаляют верхние покровные листья, часть кочерыжки срезают и обмывают кочан холодной водой. У цветной — срезают листья, разделяют ее на отдельные кочешки и опускают в подсоленную воду на 20-30 мин. Если в капусте есть гусеницы, в соленой воде они всплывут. Квашеную капусту не промывают — ее лучше хорошо отжать.

Все корнеплоды тщательно моют в проточной воде (лучше щеткой), соскабливают или тонким слоем снимают кожицу. Хранят в посуде, накрыв влажной тканью; у кабачков и баклажанов снимают кожицу.

Все зеленые овощи — щавель, салат, шпинат, укроп, петрушку, — а также лебеду и другие пряные травы моют в большом количестве воды «на плаву», предварительно замочив на несколько минут, чтобы удалить присохшие травинки и песок. Чем мельче нарезаны овощи, тем больше потери питательных веществ. Поэтому лучше их готовить крупными кусочками и не держать в воде и на свету во избежание потерь и разрушения витамина С.

Овощи и фрукты, потребляемые в сыром виде, моют особенно тщательно, обливают кипяченой водой.

Тепловая обработка продуктов

Подготовленные продукты подвергают дальнейшей обработке: их варят, жарят, запекают. Диетические блюда можно готовить всеми известными хозяйке способами, но надо знать, при каком из них теряется меньше питательных веществ, какие способы и при каких заболеваниях лучше применять. Все приемы тепловой обработки в зависимости от среды, в которой производится нагрев, делят на два основных вида: варка и жарка. Кроме них различают комбинированные способы приготовления (тушение, запекание, обжаривание вареных продуктов) и вспомогательные приемы (бланширование, пассерование).

Варка продуктов

Большинство диетических блюд варят в воде или на пару. Варку используют

при приготовлении супов, каш, макаронных изделий, мяса, рыбы, птицы, овощей. Варят в воде, бульоне, молоке или другой жидкости (соотношение продукта и среды от 1:1 до 1:6) при температуре около 100 °С, в отдельных случаях при пониженной температуре (75-80 °С), Варку производят в кастрюлях, нагревая жидкость до кипения, после чего дальнейшую тепловую обработку проводят до готовности (за счет аккумулированного тепла, прекращая нагрев). При этом достигается равномерное прогревание продуктов. Для ускорения приготовления блюд применяют *варку при повышенном давлении* (1-1,8 атм) в скороварках при 115-130°С.

При варке мяса, птицы, рыбы в бульон переходит часть жира, белков, минеральных веществ. Большая часть жира всплывает на поверхность, и его обычно снимают, поскольку при длительной варке он разлагается, бульон приобретает соляной привкус, мутнеет. Снимают также и появляющуюся в начале кипения пену.

При варке овощей, макаронных изделий и круп в отвар переходят многие водорастворимые вещества (сахара, кислоты, минеральные соли, витамины), поэтому овощи и крупы рекомендуется варить, не сливая отвара (первые блюда, каши). Потери будут значительно меньше, если пользоваться скороваркой, в которой благодаря высокому давлению повышается температура и сокращается время приготовления пищи.

Разновидностью варки является *припускание*, представляющее собой варку продуктов в очень малом количестве жидкости. Припускание применяют для приготовления продуктов с большим содержанием влаги и нежной консистенцией: многие овощи, рыба, изделия из рубленой и кнельной массы. Припускают продукты в низких кастрюлях или сотейниках с закрытой крышкой в объеме жидкости, покрывающей продукты не более чем на U_3 . Сочные плоды припускают без добавления жидкости, в собственном соку, выделяющемся при их нагревании. Греющей средой при этом способе варки являются жидкость и образующийся при кипении пар. Потери биологически активных веществ продуктов при припускании не так велики, как при варке в большом количестве воды, а отваренный продукт по своим вкусовым качествам значительно лучше.

Варка в микроволновой печи приближается к припусканию, так как продукт доходит до готовности в собственном соку, однако продолжительность тепловой обработки в 2-6 раз короче, чем при припускании, сохранность пищевых веществ выше, пригорание изделий исключается. СВЧ-нагрев обычно применяют для приготовления рыбы, крупнокусковых мясных полуфабрикатов, птицы, а также для выпекания бисквитов, запекания фруктов, разогревания охлажденной и замороженной готовой кулинарной продукции.

При *варке паром* продукт не соприкасается с жидкостью, а прогревается образующимся при кипении паром — отсюда потери водорастворимых веществ (витаминов, минеральных солей и др.) меньше, чем при припускании. Варку паром при атмосферном давлении производят в кастрюлях с сетчатыми вкладышами.

Варка на *водяной бане* происходит при температуре 40-70 °С. Греющей средой является влага продуктов. В диетпитании омлеты, яичную кашку, пудинги, некоторые соусы готовят в посуде, которая помещается в другую, с горячей водой, или на специальной водяной бане с регулируемой температурой.

Вареные продукты мягкие, нежные, хорошо перевариваются в желудке и кишечнике.

Жаренье продуктов

При *жаренье* продукт теряет больше ценных питательных веществ, чем при варке. Так, жареные овощи теряют в 2-5 раз больше минеральных солей, углеводов, витаминов, чем при варке без сливания отвара. При жаренье под воздействием высокой температуры разрушаются жиры, в результате чего образуются вредные для организма вещества, особенно нежелательные при заболеваниях печени.

В зависимости от среды, в которой производится нагрев, различают несколько видов жарки.

Нагревательные приборы необходимо поддерживать в исправном состоянии,

чтобы избежать загрязнения воздуха газом, дымом, копотью. Очень удобно, если над плитой установлена вытяжка, есть дополнительная вентиляция (например, вентилятор небольшого размера в форточке, на вытяжном отверстии). В таком случае избыток пара, возможная (неизбежная порой) гарь не будут проникать в помещение. Особенно это важно в квартире, где есть тяжелобольной, для которого необходим чистый воздух.

В кухне надо поддерживать постоянную чистоту, не оставлять пищевых отходов, крошек, открытых продуктов. Окно или форточку, которые открывают для проветривания, следует затянуть сеткой. Не допускать проникновения мух и всемерно бороться с ними.

Хранить продукты и готовые блюда лучше всего в холодильнике, в крайнем случае в погребе. Гигиену хранения надо соблюдать особенно строго, чтобы в пищу не попали недоброкачественные продукты.

Для соблюдения точного времени приготовления того или иного блюда в кухне должны быть часы. Очень удобны специальные часы с сигнальным устройством — таймером. Их ставят на определенное время, по истечении которого они дадут знать хозяйке о готовности заложенного продукта. Таймер поможет не передержать пищу на огне, довести ее до нужного состояния.

Если в квартире есть больной, для точной дозировки необходимы весы.

Посуда и приспособления для приготовления пищи

На кухне лучше всего пользоваться неокисляющейся посудой — эмалированной, из нержавеющей стали или жаропрочного стекла или из тефлона (гигиенична и приятна на вид). В алюминиевой посуде нельзя хранить кислые продукты (кисломолочные, томат-пасту), так как возможно ее окисление и попадание продуктов распада в пищу. Столовую посуду необходимо тщательно мыть (лучше проточной водой), ополаскивать, при необходимости кипятить. Посуду с трещинами или отбитыми краями лучше не использовать.

Если в семье есть инфекционный больной, следует выделить ему посуду и мыть ее отдельно от посуды других членов семьи.

Кроме обычных кастрюль для приготовления пищи надо приобрести *пароварку* — специальную кастрюлю с несколькими поперечными решетками, на которые укладывают подготовленные продукты для варки. В хозяйственных магазинах продается и специальная сетчатая подставка, вставляемая в обычную кастрюлю. Она удобна тем, что ее диаметр может меняться в зависимости от диаметра кастрюли.

На дно пароварки наливают 2-3 см воды (она не должна доходить до подставки), на предварительно смазанную жиром подставку укладывают продукт, воду доводят до кипения и плотно закрывают кастрюлю крышкой. Нагревательный прибор надо отрегулировать так, чтобы вода в кастрюле кипела равномерно и не сильно. Если продукт варят долго, надо следить, чтобы не выкипала вода на дне, и своевременно ее подливать.

Очень удобны *скороварки* — специальной конструкции кастрюли промышленного изготовления. В них можно приготовить пищу в 3-4 раза быстрее, чем в обычной посуде. Так, например, свежую капусту в скороварке можно сварить за 3-4 мин, целый картофель — за 8-10, свеклу — за 10-12, печенку — за 10-15, телятину — за 12-15, свинину и баранину — за 20-25, говядину — за 25-30, студень — за 80-120 мин. Продолжительность варки зависит от качества продукта, величины кусков и назначения. Отсчет времени ведется с того момента, как только зашипит клапан, после чего огонь надо убавить.

Температура в скороварке повышается до 120°C, что способствует хорошей стерилизации и дает возможность наиболее гигиенично готовить пищу. Поскольку кастрюля плотно закрывается, испарения практически нет, и потери питательных веществ самые минимальные. Многие хозяйки признают, что приготовленное в скороварке блюдо вкуснее, чем сделанное обычным способом. В скороварке можно быстро приготовить бульон, кашу, компот из сухофруктов, стушить предварительно обжаренное мясо, сделать топленое молоко (кипятить на малом огне 10-15 мин, а затем, не открывая крышку, дать постепенно остыть).

Для жарки и тушения удобны чугунные *сковороды*, *жаровни*.

В диетическом питании необходимы свежие соки из овощей, фруктов и ягод. Сделать это быстро, с минимальными потерями витаминов и времени поможет механическая или электрическая *соковыжималка*.

Поскольку часто для диетпитания приходится варить слизистые супы и каши очень мягкой консистенции, для измельчения круп удобно пользоваться *кофемолкой*. С ее помощью можно крупу подробить или превратить в муку.

Под рукой должна быть и *мясорубка* с мелкой (паштетной) решеткой для измельчения мяса, рыбы, субпродуктов, приготовления различных паст для бутербродов.

Разделочные доски лучше иметь отдельно для каждого вида продуктов — для сырых мяса и рыбы, овощей, вареных продуктов. Доски должны быть из цельной доски или пластиковые, чтобы их было удобно мыть, ошпаривать кипятком.

Для приготовления кексов, пудингов, суфле, желе надо иметь несколько небольших *формочек*. Необходимы также *сито* для просеивания муки, протираания вареных продуктов и процеживания жидкостей, *дурилаг*, деревянный или металлический *молоток* для отбивания мяса, рыбы. Все эти приспособления во время приготовления пищи создают на кухне максимальные удобства.

Подбор продуктов

Качество диетических блюд в значительной степени зависит от опыта и умения хозяйки. Но прежде всего ей необходимо помнить разрешаемых или ограничиваемых продуктах для конкретной диеты. Надо стремиться как можно больше разнообразить питание, для чего использовать не только сезонные продукты, но и пополнять их (особенно в зимне-весенний период) за счет различных домашних заготовок, диетических консервов.

Выбирая мясо, лучше взять наиболее мягкие части туши (говядина — толстый край, вырезка, задние ноги; свинина — корейка, окорок). Желательно присутствие в диетическом питании мяса кролика, цыплят — оно нежное, сочное, легко переваривается. Для приготовления мясных блюд надо использовать и субпродукты — внутренние органы и некоторые части туш животных (язык, печень, сердце).

Помня, что значительное количество витаминов и минеральных солей человек получает с овощами и фруктами, надо как можно шире вводить эти продукты в рацион в течение всего года. Это могут быть цельные продукты или салаты из них, различные овощные гарниры, соки овощные и фруктовые.

Очень полезны съедобные дикорастущие ягоды и травы. По содержанию физиологически активных веществ они часто превосходят культурные растения и не только полезны, но и довольно вкусны, имеют оригинальные вкусовой букет и аромат: чай с мятой, зверобоем, душицей, квас домашнего приготовления с мелиссой, мятой, настои сбора трав, селе-нья и мясные блюда, приправленные пахучими лесными и полевыми травами, сладкие блюда из лесных ягод. Словом, надо использовать для питания как можно больше разнообразных продуктов.

Подготовка продуктов (холодная обработка)

На этом, начальном, этапе кулинарной обработки нужна особая тщательность, так как загрязнение или потери питательных веществ совершенно недопустимы.

Подготавливать продукты для определенных блюд желательно быстро и незадолго до подачи к столу.

Мясо перед приготовлением зачистить от загрязнений, срезать клеймо. Обмывать лучше целым куском, а затем, обсушив салфеткой или полотенцем, разделять для определенных блюд. При этом срезать лишний жир, удалить пленки, сухожилия, хрящи, кости, крупные сосуды. Нарезанное мясо дополнительно не промывать, так как некоторые белки растворимы в воде, а следовательно, вымываются из продукта. По этой причине нельзя хранить его в воде.

Замороженное мясо следует оттаивать постепенно, по-ложив его на несколько часов в миску на нижнюю полку холодильника. Быстрее всего мясо оттаивает при комнатной температуре. Совершенно недопустимо размораживать его в воде — потери питательных веществ при таком способе значительные. Мясо, предназначенное для варки, можно полностью не размораживать.

Нарезанное мясо или мясной фарш надо хранить на холоде (не выше 8 °С). Котлетную массу (с хлебом) лучше приготовить непосредственно перед тепловой обработкой, поскольку хранится она плохо да и вкус ее от этого ухудшается. Повторно замораживать мясо нельзя, оно становится сухим, невкусным. Вкус изделия из свежего, немороженного продукта лучше.

Очень тщательно следует обрабатывать *субпродукты*, так как они более подвержены порче, чем мясо. Их зачищают от сгустков крови, удаляют пленки, вырезают крупные сосуды. Субпродукты лучше обрабатывать непосредственно перед приготовлением, избегая долгого хранения.

Птицу мороженую необходимо оттаивать постепенно, как и мясо. Если на тушке есть остатки перьев, пуха, их выщипывают, а тушку протирают сухой тканью для удаления излишней влаги или натирают мукой, отрубями, а затем опаливают над некопящим пламенем. Внутренности надо вынимать осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь. Если это все-таки произошло, место, где разлилась желчь, необходимо без промедления вытереть насухо и хо рошенько натереть солью. Разработанную тушку промыть проточной водой.

Рыбу разделявают следующим образом: очищают от чешуи, удаляют хвост, плавники, освобождают от внутренностей и тщательно промывают. Пропитанные желчью участки тушки надо вырезать. Голову, кости, хвост, плавники и кожу обычно используют для варки супа, бульона. Филе пластуют на порции. Если используют мороженую рыбу, ее постепенно оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Целые тушки можно опустить в холодную, слегка подсоленную воду на 2-3 ч. Разделанную рыбу держать в воде нельзя. Повторное замораживание недопустимо.

Овощи и фрукты перед приготовлением тщательно перебрать, удалить подгнившие и вялые. Перед очисткой овощи хорошенько помыть.