

ДЕТСКАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА



ЗАСУЧИМ РУКАВА

Перед тем как пойти на кухню, наденем хорошо стирающуюся одежду, которая не пропитывается кухонными запахами. Лучше, если она будет светлая,— тогда сразу видно, когда она запачкается.

Удобнее всего в платье с короткими рукавами или в блузке. Длинные рукава быстро пачкаются, и готовить горячую пищу в такой одежде жарко.

На кухне всегда нужно носить передник, потому что даже, несмотря на все предосторожности, одежда здесь легко пачкается, а постирать передник гораздо легче, чем платье.

Передники бывают разные, мы можем выбрать любой, но при одном условии — передник обязательно должен быть с карманом.

Можно сшить:

- ❖ маленький передник, который закрывает только нижнюю часть платья;
- ❖ передник побольше на лямках, который полностью закрывает платье спереди;
- ❖ двусторонний передник, который закрывает платье как спереди, так и сзади;
- ❖ передник-халат, который надевается, как пальто. Платье под него надевать не обязательно.

На голову наденем платок или шапочку, под цвет передника. Тогда волосы не попадут в еду и не пропитаются запахом пищи. Во время приготовления холодных блюд волосы можно просто подвязать лентой.

Для того чтобы поднимать горячую посуду, нам нужны кухонные прихватки или рукавички. Их можно сделать из хлопчатобумажной ткани или связать из бумажной пряжи, так как шерсть от соприкосновения с горячим дает плохой запах. Чтобы рукавицы были всегда под рукой, их лучше положить в карман или прикрепить ленточкой к переднику.

На ногах должны быть легкие домашние тапки, чтобы ноги не уставали, потому что на кухне мы в основном работаем стоя.

НА КУХНЕ НЕЛЬЗЯ СПЕШИТЬ

На кухне нужно соблюдать чистоту и порядок, а то в еду может попасть грязь. Перед тем как начать готовить, вымоем руки. Вытрем их заранее приготовленным чистым полотенцем.

Подготовим необходимые инструменты и продукты, чтобы потом не прерывать работу и не терять времени на поиски.

Сырые овощи перед очисткой тщательно вымоем холодной водой и тонким слоем снимем кожуру. Очистки положим на бумагу или в тарелку, затем завернем их в бумагу и выбросим в ведро для отходов или в мусоропровод. Очищенные овощи вымоем еще раз и выложим в миску. Картошку положим в воду, потому что без воды она темнеет.

Продукты нарежем на разделочной доске, согнув пальцы так, чтобы не порезаться ножом.

Соль и приправы положим в еду чайной ложкой, тогда мы будем точно знать их количество.

Еду пробуем чайной ложкой — тогда она не обжигает рот и вкус ощущается лучше, чем, если пользоваться поварешкой или деревянной ложкой.

Использованную посуду вымоем сразу или зальем водой.

Горячие предметы и посуду поставим на решетку или тарелку, а не прямо на стол, потому что горячая посуда может испортить его покрытие.

Вытирать стол и мыть посуду нужно разными тряпками или щетками. После употребления вымоем их теплой водой, тряпки отожмем, расправим и повесим сушиться, а то они останутся сырыми и будут плохо пахнуть.

БЕРЕГА КИСЕЛЬНЫЕ, РЕКИ МОЛОЧНЫЕ

Из молока, кефира и соков можно приготовить смешанные напитки. Они подаются на стол в холодном или горячем виде. К холодному напитку добавляется кусочек льда или мороженое. Сливки и яичный желток повышают питательность напитка, газированная вода, лимонад или пепси-кола придают напитку хороший вкус и делают его прохладительным. В напиток можно положить также целые ягоды или нарезанные на куски фрукты.

МОРС ИЗ СИРОПА

1—2 столовые ложки ягодного или фруктового сиропа, 3/4 стакана воды.

Нальем в стакан сироп, зальем его водой и хорошо перемешаем чайной ложкой. На край стакана можно положить разрезанный пополам тонкий ломтик лимона или ягоды (гроздь смородины, две вишни или что-нибудь другое).

МОРС ИЗ СОКА

1/4 стакана смородинового или яблочного сока, 2 чайные ложки сахара, 3/4 стакана воды или газированной воды, ломтик апельсина или лимона.

Нальем в стакан ягодный сок, насыплем сахар и дольем воды. Будем помешивать чайной ложкой, пока сахар не растворится. В напиток или на край стакана положим тонкий ломтик апельсина или лимона с необрезанной цедрой.

НАПИТОК ИЗ СОКА И МОЛОКА

Этот напиток готовится в большом кувшине. Его должно хватить на 4-5 детей. 1 стакан ягодного или яблочного сока (можно с мякотью), 2 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан лимонада или пепси-колы.

Сок или сок с мякотью, сахар и молоко смешиваем и нальем в кувшин или миксер, хорошенько взобьем. Последним добавим лимонад или пепси-колу. Разольем напиток по стаканам или чашкам и сразу же выпьем.

МОРКОВНОЕ МОЛОКО

Напиток готовится в кувшине, рассчитан на 4-5 детей.

1 баночка морковного сока с мякотью, 1 бутылка (пакет) кефира, 1-2 столовые ложки сахара, 1 бутылка лимонада или пепси-колы.

Нальем всю жидкость в кувшин и как следует взобьем вместе с сахаром. Разольем по стаканам или чашкам и сразу выпьем.

ОГУРЕЧНОЕ МОЛОКО

1 небольшой свежий огурец, 2 стакана молока или кефира, 2 стакана лимонада или яблочного сока, 2-3 столовые ложки сахара.

Нарежем огурец на мелкие кусочки и положим в миску, посыплем сверху сахаром. Подождем немного, а затем смешаем его с молоком или с кефиром, налитым в кувшин, и подольем лимонаду или соку. Напиток разольем по стаканам, кусочки положим ложкой каждому в стакан. Выпив напиток, съедим огурец маленькой вилкой или чайной ложкой.

ТВОРОЖНЫЙ НАПИТОК

3 столовые ложки творога, 2 столовые ложки сахара, 1 стакан молока или кефира, 1 стакан сока или компотного сиропа.

Творог положим в миску и хорошо разотрем с сахаром. Затем начнем постепенно подливать в творог, все время помешивая, молоко или кефир и сок. Напиток разольем поварешкой по стаканам или чашкам и сразу выпьем.

НАПИТОК С МОРОЖЕНЫМ

2 порции сливочного мороженого или пломбира, 2 стакана яблочного сока.

Этот напиток лучше приготовить в электромиксере. Нальем сок в миксер или в кувшин, туда же положим мороженое и включим взбивалку на 1 — 2 минуты. Разольем напиток сразу же по стаканам и выпьем через соломинку.

Если у вас нет миксера, то напиток можно приготовить в миске: нальем в нее сок и положим мороженое, затем будем взбивать венчиком, пока напиток не начнет равномерно пениться.

ЯГОДНЫЙ КРЮШОН

Представляет собой такой напиток, который подается на стол в крушоннице или в миске вместе с ягодами. 2 стакана свежей клубники, малины или вишен, 3 столовые ложки сахара, 2 стакана сока или 1 бутылка лимонада.

Чистые ягоды положим в миску, перемешаем с сахаром и поставим на час в холодное место. Затем добавим сок или лимонад. Разольем напиток поварешкой в чашки или миски. Сок пьют через соломинку, ягоды едят маленькой вилкой или чайной ложкой.

ДРОЖЖЕВОЙ НАПИТОК

1 чайная ложка дрожжей, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки кислого яблочного или смородинового сока, 1/4 стакана кипяченой воды.

Положим дрожжи в чашку, добавим сахару и будем мешать чайной ложкой до тех пор, пока дрожжи не станут жидкими. Затем подольем кислого сока и теплой воды, но не до краев, чтобы оставалось место для пены. Поставим напиток в теплое место на 1 — 2 часа: за это время сверху образуется толстый слой пены. Пить будем через соломинку.

Дрожжевой напиток очень полезен. Он придает силы и ускоряет рост.

ЧАЙ ИЗ ЯГОД ШИПОВНИКА

1 столовая ложка сушеных ягод шиповника, 2 стакана воды, сахар или мед.

Ягоды шиповника положим в кастрюлю, зальем холодной водой и медленно доведем до кипения. Будем варить на слабом огне 10—15 минут, после чего снимем с плиты. В чашку с напитком положим сахар или мед. Чай из ягод шиповника можно пить в горячем и холодном виде.

Этот чай можно приготовить и из сиропа из ягод шиповника. Для этого нальем в чашку 1 столовую ложку сиропа, зальем его горячей водой и будем размешивать, пока сироп не растворится.

КОФЕ С МОЛОКОМ

2 стакана воды, 1 столовая ложка злакового кофе, 2 стакана молока, сахар.

Вскипятим воду и положим в нее кофе. Пусть он покипит еще немного, пока не исчезнет образовавшаяся на поверхности пена. Затем сольем жидкость в кофейник, а гущу выбросим. Молоко подогреем и нальем в кофе. Кофе разольем по чашкам, в каждую чашку положим по вкусу 1 — 2 чайные

ложки сахара.

Кофе с молоком можно приготовить и из остывшего черного кофе. В этом случае сольем прозрачную жидкость в кастрюлю и нальем столько же молока. Прогреем все вместе почти до кипения, но варить не будем. Сахар можно положить в чашки или прямо в кофейник. На 1 стакан кофе добавляем 1 чайную ложку сахара.

КАКАО

2 чашки молока, 2 чайные ложки порошка какао, 3 чайные ложки сахара.

Кастрюлю изнутри смочим водой, чтобы молоко не приставало ко дну. Нальем молоко в кастрюлю и доведем до кипения. Смешаем в чашке какао с сахаром, нальем несколько ложек горячего молока и размешаем так, чтобы в смеси не оставалось крупинок или комков какао. Затем нальем какао в горячее молоко и доведем до кипения.

- ❖ В чашку или стакан напиток всегда наливается не до краев, а примерно на палец отступя от края чашки.
- ❖ Холодный напиток подается на стол в стакане без блюдца, для горячего напитка больше подходит чашка с ручкой и блюдце.
- ❖ Холодный напиток лучше пить через соломинку, особенно если мы положили в напиток кусочки льда или если напиток получился пенистый.
- ❖ Во время питья вынем чайную ложку из чашки и положим на блюдце.
- ❖ Все горячие напитки можно пить и в холодном виде. Холодный кофе и какао особенно вкусны с мороженым.

ЕДА НА ШПАЖКЕ

Для приготовления закусок на шпажке воткнем шпажку в маленький кусочек продукта, который можно разом засунуть в рот. Используются палочки, вырезанные из чистого куска дерева, готовые пластмассовые шпажки или маленькие вилочки. Закуски на шпажке можно приготовить из одного или нескольких продуктов.

ПОМИДОР ИЛИ КРЫЖОВНИК

Отберем мелкие помидоры или крупные спелые ягоды крыжовника. Стебельки и лепестки оборвем. Если надо, вымоем помидоры или ягоды холодной водой, воткнем в каждый шпажку или вилочку и выложим их на небольшое блюдо шпажками вверх.

СЫР, КОЛБАСА, ОГУРЕЦ, АРБУЗ

Сыр, колбасу, огурец или арбуз разрежем на маленькие кусочки. Хорошо, если они получатся одинаковыми. В каждый кусочек воткнем шпажку или вилочку и положим на блюдо. Если закуска готовится из нескольких продуктов, то выложим их на блюдо рядами, расположив по цветам. Сыр и колбасу будем есть с черным или белым хлебом.

СЫР С ЯГОДАМИ ИЛИ ПОМИДОРАМИ

Нарежем сыр на маленькие бруски толщиной в палец, положим на них маленькие кусочки помидора или клубнику. Проткнем шпажкой или палочкой ягоду и сыр, чтобы они держались вместе.

«ЕЖ»

Различные закуски на шпажке, 1/2 кочана капусты.

Половину кочана капусты положим на тарелку выпуклой стороной вверх. Воткнем в него шпажки с закуской, которую едят вместе с капустой. Чтобы есть было удобнее, капусту можно нарезать, но можно также разобрать кочан на листья или разрезать на ломти после того, как «колючки» будут съедены.

ТРЕХСЛОЙНЫЕ ЗАКУСКИ

Сначала положим маленький кусочек сыра, на него — кусочек колбасы, чуть потоньше, чем сыр, и сверху поместим ягоду или кусочек помидора. Проткнем их шпажкой так, чтобы они хорошо держались. Есть их можно с черным или белым хлебом.

- ❖ Трехслойную закуску можно приготовить и из других продуктов: сначала намазанный маслом ломтик хлеба, на него кусочек колбасы и поверх всего ломтик огурца;
- ❖ вниз намазанный маслом ломтик белого хлеба, на него ломтик помидора, сверху перепелиное яйцо и листочек петрушки.

ЗАКУСКИ НА ВЕРТЕЛЕ

Насадим на длинный вертел кусочки разных продуктов:

- ❖ маленький помидор, кубик сыра, половину сливы, кусочек колбасы, ягоду крыжовника;
- ❖ ягоду, кусочек сыра, кусочек белого хлеба, ломтик огурца, кусочек колбасы, ломтик помидора, черный хлеб;
- ❖ ягоду крыжовника, белый хлеб, помидор, лист салата, дольку апельсина, кусочек сыра, ломтик огурца, ломтик колбасы, ломтик черного хлеба.

БУТЕРБРОД НА ВЕРТЕЛЕ

Сначала насадим на вертел целое яблоко, затем сладкое мягкое печенье (твердое печенье раскрошится), ломтик сыра и намазанный маслом ломтик белого хлеба. Вслед за этим нанижем на вертел ломтики колбасы или ветчины и ломтик черного хлеба, намазанный маслом. Белый хлеб повернут намазанной стороной к сыру, а черный хлеб — к колбасе. Вертел поставим вертикально, так, чтобы яблоко было наверху, а черный хлеб внизу. Начав есть, снимем сначала хлеб с колбасой и сдвинем остальные продукты вниз, чтобы вертел сохранял устойчивость и не падал. Затем возьмем белый хлеб с сыром, а яблоко и печенье съедем напоследок на сладкое.

- ❖ Для закусок на шпажке и на вертеле нужно брать такие готовые продукты, ягоды и овощи, которые хорошо удерживаются вместе и не рассыпаются.
- ❖ Сочные продукты — помидоры, ягоды — легче употреблять целиком. Очень свежие плоды разрезать пополам вместе с кожурой. Если нарезать их на ломтики, то из них вытечет весь сок.
- ❖ Яйца очень подошли бы для закуски на вертеле, но они легко крошатся. Можно употреблять маленькие перепелиные яйца.

Я ХОЧУ МОРКОВКУ, РЕПКУ И КАПУСТУ

Овощи очень нужны нам. Ешьте их как можно больше — и вы начнете быстрее расти, будете сильными и здоровыми.

Полезнее всего свежие сырые овощи и фрукты: огурцы, помидоры, яблоки, морковь, брюква и капуста. Летом нельзя забывать о зеленом салате, который можно приготовить из листового и кресс-салата, свежих чистых листьев шпината, первоцвета и щавеля.

Много полезных веществ содержат также вареные и тушеные овощи, которые разнообразят нашу пищу.

Хорошо, если каждый раз за столом мы будем есть какие-либо овощи, при этом по меньшей мере два раза в день свежие овощи. Зимой можно заменить их солеными огурцами, квашеной капустой, консервированными ягодами и овощами.

СВЕЖИЙ РЕДИС

Тщательно вымоем редис. Корниотрежем и оборвем крупные листья так, чтобы осталось несколько маленьких листиков, за которые можно ухватиться редиску.

СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ

Вымоем помидоры и огурцы холодной водой и положим их на блюдо или в корзину. Если у помидоров остался маленький стебелек, то не будем его обрывать. Крупные огурцы можно нарезать на куски величиной с яблоко.

КАРТОШКА В МУНДИРЕ

8—10 одинаковых картофелин, вода, 1/2 чайной ложки соли.

Вымоем картофель щеткой, сполоснем еще раз чистой водой. Положим его в кастрюлю и зальем водой так, чтобы она едва покрывала картофель. Добавим соль, накроем кастрюлю крышкой и поставим на плиту. Когда вода закипит, уменьшим пламя горелки настолько, чтобы пузырьки воды двигались вокруг картофелин. Пусть картофель варится 20—25 минут. Готовность его проверим острием ножа или спицей, — вилка разламывает картофель. Затем сольем воду и поставим на несколько секунд на огонь без крышки, чтобы картофель подсох.

Вареный картофель очистим ножом от кожуры, насадив картофелину на вилку.

К горячему картофелю подходит творожный соус и соленый огурец, помидор или салат из свежих овощей.

КАРТОФЕЛЬ, СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ

4 крупные или 8 мелких картофелин, вода, 1/2 чайной ложки соли.

Картофель вымоем, затем очистим и положим в холодную воду. Крупные картофелины разрежем пополам, мелкие будем варить целиком. Кастрюлю наполовину наполним водой, закроем крышкой и доведем воду до кипения. Картофель положим на решетку, помещенную над кипящей водой, и посолим. Накроем кастрюлю крышкой и будем варить при слабом кипении 30 — 35 минут. Готовность картофеля проверим острием ножа или спицей. Если картофель уже мягкий, вынем его с решеткой и положим на стол.

При варке на пару мы должны все время следить за тем, чтобы вода под картофелем не выварилась. Это может случиться, если вода кипит слишком сильно, крышка кастрюли чересчур легкая либо она вообще снята. Тогда подольем кипятку.

Отварной картофель можно использовать и для приготовления холодных блюд.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

8 картофелин, вода, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка маргарина или свиного жира, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока.

Картофель вымоем, очистим и нарежем наибольшими кусочками, положим в кастрюлю и нальем столько воды, чтобы она едва покрывала картофель. Посолим, накроем кастрюлю крышкой и оставим вариться до готовности. Сольем воду и разомнем картофель в снятой с огня кастрюле деревянным пестиком. Можно также выложить картофель на тарелку, размять вилкой и снова положить в кастрюлю.

Луковицу нарубим и обжарим в маргарине или свином жире до золотистого оттенка. Молоко подогреем в маленькой кастрюле. Горячее молоко и лук вместе с жиром выльем в кастрюлю с картофелем и взобьем пюре деревянной ложкой.

Пюре можно есть с сосисками и соусом или сливочным маслом, обязательно должен быть и какой-нибудь салат.

ГОРОХОВАЯ КАША

1 маленькая банка консервированного горошка, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка муки, соль, зеленый лук.

Сольем в кружку жидкость с горошка и употребим ее в другой раз, когда будем варить суп. Горох разомнем пестиком. Луковицу очистим и мелко нарубим, обжарим в масле или маргарине до золотисто-желтого цвета и вместе с гороховой кашей положим в кастрюлю, добавим также молоко и муку. Доведем еду до кипения, все время помешивая, чтобы она не пригорела. Добавим немного соли и посыплем рубленым зеленым луком.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ БРЮКВЫ

2 стакана нарезанной на кусочки моркови или брюквы, вода, 1/2 чайной ложки соли, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла или свиного жира, 1 стакан молока, 1 столовая ложка муки, 1 яичный желток, зеленый лук или зелень петрушки.

Морковь или брюкву промоем, очистим, вымоем снова и нарежем на мелкие тонкие куски. Положим их в кастрюлю, нальем немного воды, посолим и будем варить, пока они не станут мягкими. Воду сольем, овощи разомнем вилкой на тарелке и положим их обратно в кастрюлю. Добавим нарубленный лук, масло, молоко, муку, яичный желток и все вместе доведем вновь до кипения, тщательно помешивая, чтобы продукты не подгорели. Поварим еще немного и взобьем деревянной ложкой до образования однородной массы.

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ

1 чайная ложка свиного жира, 4 — 5 штук моркови, 1 /2 стакана воды, соль, зеленый лук, 1 столовая ложка сметаны.

Тщательно промоем морковь и, если нужно, поскребем те места, которые загрязнены землей; корешки обрежем. Еще раз вымоем морковь и нарежем ее на мелкие куски. На дне кастрюли растопим жир, положим в него морковь и перемешаем так, чтобы кусочки моркови покрылись жиром. Затем зальем морковь водой и слегка посыплем солью. Накроем кастрюлю крышкой и будем тушить морковь на слабом огне, пока она не станет мягкой — летом и осенью 15 минут, зимой, когда морковь уже старая, — 30 — 35 минут. Если вся вода выкипит, подольем еще немного. Готовую морковь выложим на тарелку или в миску, положим сметану и рубленый зеленый лук или лук-резанец.

Тушеную морковь едят в горячем и холодном виде вместе с колбасой, ветчиной, котлетами, копченой рыбой или рыбными консервами.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

1 /2 маленького кочана капусты, 1 луковица, 3 кислых яблока, 1 чайная ложка свиного жира, 1/2 — 1 стакан воды, соль, сахар, зеленый лук или зелень петрушки.

Капусту нарежем соломкой, луковицу нарубим. На дне кастрюли растопим жир, положим в него капусту и лук, немного потушим и смешаем с жиром. Нальем воду, добавим соль, накроем кастрюлю крышкой и будем тушить на плите, пока капуста не станет мягкой. Затем добавим нарезанные на маленькие кусочки яблоки. Потушим вместе до мягкости и заправим сахаром. Готовое блюдо обильно посыплем зеленым луком или зеленью петрушки.

Приступим к еде, пока капуста горячая. Подадим к ней вареный картофель и колбасу.



СЕГОДНЯ ПРИГОТОВИМ САЛАТ

ЗЕЛЕНЬКИЙ САЛАТ

1 горсть листьев салата, шпината или первоцвета, немного соли, 1/2 чайной ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, зелень укропа.

Выберем молодые, красивые, целые листья, промоем их холодной водой и отряхнем воду. Положим листья в миску. Сметану смешаем с солью и сахаром, зальем ею листья салата. Большие листья расчленим руками на куски. Сверху посыплем рубленой зеленью укропа.

В этот салат можно добавить также нарезанные на тонкие ломтики редис, огурец, лук или яблоки.

ОВОЩНОЙ САЛАТ (НА 4 ДЕТЕЙ)

4 красивых листа зеленого салата, 1 маленький огурец, 1 маленький помидор, 1 спелое яблоко, 6 перьев зеленого лука или 12 перьев лука-резанца, 4 чайные ложки сметаны, немного соли, зелень укропа, 12 редисок с маленькими листиками.

Красивые целые листья зеленого салата промоем, стряхнем с них воду и положим на блюдо либо каждому на тарелку. Вымоем остальные овощи. Если кожура у огурца толстая или горьковатая, то очистим его. Нарежем все овощи на маленькие одинаковые кусочки и выложим горкой на листья салата. На каждую горку положим подсоленную сметану, редис с листочками и отрезанными корешками.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ (НА 4 ДЕТЕЙ)

2 крупных или 4 мелких помидора, соль, 4 пера зеленого лука или 10 перьев лука-резанца, 1 столовая ложка сметаны или кефира, зелень петрушки.

Помидоры вымоем, вытрем, нарежем ломтиками и положим на тарелку в ряд перед каждым ребенком или на одно блюдо. Посыплем их солью и нарезанным зеленым луком либо зальем сметаной или кефиром и посыплем зеленью укропа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

4 отваренные картофелины, 1 сваренное вкрутую яйцо, соленый огурец или 2 яблока, 1 столовая ложка нарезанного лука или лука-резанца, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Отваренный в мундире картофель очистим от кожуры и нарежем на маленькие кубики. Яйцо очистим от скорлупы и нарежем на яйцережке на ломтики, часть ломтиков оставим для украшения, остальные измельчим и добавим к картофелю. Огурец или яблоки нарежем на маленькие тонкие куски, перья зеленого лука порубим. Все продукты выложим в миску, смешаем со сметаной и посолим. Украсим салат ломтиками яйца и зеленым луком или луком-резанцем.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ

Возьмем из продуктов, которые будут перечислены ниже, те, которые есть у нас дома. Если чего-то не окажется, то не огорчайтесь — можно обойтись и без них!

1 огурец (свежий или соленый), 1 сырая морковь или 1 /2 стакана тушеной моркови, 1 вареная свекла, 1 /2 стакана квашеной капусты, 6 редисок, 1 маленький кочан отваренной цветной капусты, 4 листа зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 помидора, 1/2 стакана вареного или консервированного горошка, 1/2 стакана вареной или консервированной фасоли, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Огурец нарежем на тонкие ломтики. Сырую морковь натрем, тушеную нарежем на куски. Свеклу нарежем на кубики. Квашеную капусту можно измельчить, но делать это не обязательно. Редиску положим целиком или нарежем кружочками, цветную капусту разберем на кочешки, листья салата измельчим руками. Яйца нарежем яйцезрезкой. Помидоры нарежем тонкими ломтиками. Стручки фасоли разрежем на куски. Зелень петрушки и зеленый лук порубим.

Все продукты выложим отдельными горками на блюдо. Расположение горок может быть различным: на круглом блюде кругами, на продолговатом — рядами или горками. Для сервировки можно также использовать блюдо, разделенное перегородками. Свежие овощи слегка посолим. Соус к этому салату подадим в отдельной миске. Это может быть сметана, майонез или слегка подсоленный кефир.

КАРТОФЕЛЬ С ОГУРЦОМ, ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ

4 вареные картофелины, 1 свежий или соленый огурец, 1 стакан (маленькая банка) консервированного горошка, 4 столовые ложки сметаны, 1 помидор или морковь.

Нарежем огурец на тонкие ломтики и разложим их на 4 тарелки. На ломтики огурца поместим вареный картофель, вокруг расположим горошек. На каждую картофелину положим ложку сметаны, добавим также нарезанный ломтиками помидор или тертую морковь.

КАРТОФЕЛЬ СО СВЕКЛОЙ И КОЛБАСОЙ

1 крупная вареная свекла, 4 ломтика колбасы, 4 вареные картофелины, 4 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка томатного пюре или кетчупа, зелень петрушки или зеленый лук, горошек либо морковь.

Вареную свеклу очистим, разрежем на четыре части и положим по одному ломтю на каждую тарелку. На каждый ломтик свеклы положим ломтик колбасы и сверху вареную картофелину. Сметану смешаем с томатным пюре или кетчупом и выложим на картофель. Сверху посыплем рубленой зеленью петрушки или измельченным зеленым луком. Рядом можно положить консервированный горошек или морковь.

ПОЛОСАТЫЙ КАРТОФЕЛЬ

1 крупная продолговатая вареная картофелина, 1 столовая ложка сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка рубленого зеленого лука или лука-резанца, 1 маленький помидор, 1 чайная ложка рубленого огурца или 2 редиски.

Разрезанную пополам картофелину положим на тарелку срезом вверх и зальем густой сметаной. Сваренное вкрутую яйцо очистим от скорлупы, измельчим отдельно желток и белок. Выложим яйцо на картофель полосами: белок, зеленый лук, желток, измельченный помидор, огурец или редис.

Так же можно украсить и ломоть холодной вареной брюквы, жареную котлету или горку картофельного пюре.

Полоски можно выложить также из гороха, сырой или вареной моркови, свежей клюквы, смородинового или брусничного варенья.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Этот салат можно приготовить из свежих фруктов или компота.

1 стакан ломтиков яблок, 1/2 стакана нарезанных груш, 1 стакан слив, 1/2 стакана вишен (вместо них можно взять также крыжовник или клубнику), 1/2 стакана винограда или изюма, 2 — 3 мандарина или 1 апельсин, 4 столовые ложки сока или компотного сиропа, 4 столовые ложки сметаны или майонеза.

Яблоки, груши и сливы нарежем на мелкие кусочки, сердцевинки и косточки у фруктов удалим. Ягоды винограда оставим целыми, изюм замочим в горячей воде, чтобы он размягчился. Мандарин или апельсин очистим и разнимем на дольки. Все фрукты разложим поровну в четыре стеклянные мисочки. В каждую мисочку нальем ложкой сладкий сок или сироп и положим сметану или майонез.

- ❖ Салат подается на закуску или к мясному блюду.
- ❖ Картофель и овощи для салата варим вместе с кожурой и очищаем перед самым приготовлением салата, а то они высохнут.
- ❖ Каждый вид овощей даже для смешанного салата варим отдельно, так как благодаря этому лучше сохраняется их цвет.
- ❖ Салат будет вкуснее, если его меньше перемешивать. Лучше всего положить подготовленные для салата продукты слоями в миску и залить соусом.
- ❖ Маленькие порции заливаем соусом из ложки.
- ❖ Салат украшают зеленым луком или зеленью петрушки, дольками яйца, редисом, помидором. Свекла для украшения не подходит, потому что она закрашивает другие продукты.

СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО...

Яйца очень полезны, к тому же их легко приготовить. В пищу используют не только куриные яйца, но и яйца других птиц.

Из яиц можно приготовить много блюд. Иногда используют целые яйца, а для некоторых блюд нужно отделить желтки от белков.

ВАРКА ЯИЦ

Вскипятим в низкой кастрюле воду. Чтобы яйца не лопнули, можно добавить также чайную ложку соли. Положим яйца шумовкой в кипящую воду и снова доведем воду до кипения. Яйца должны быть полностью покрыты водой. При этом нужно следить за тем, чтобы вода кипела несильно.

Качество яиц зависит от продолжительности варки: если варить три минуты, то верхняя часть белка будет твердой, а часть белка и желток останутся жидкими. После 5 минут варки белок становится твердым, а желток жидким. Если мы хотим сварить яйцо вкрутую, то варить надо 10 минут.

Готовые яйца, вынув из кипятка, немедленно опустим в холодную воду, тогда они будут легко очищаться от скорлупы.

Яйца можно положить вариться и в холодную воду; тогда их нужно варить на 1 минуту меньше, причем время надо засекаать в тот момент, когда вода начнет кипеть.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ (ЖАРКА ЯИЦ)

Положим на сковороду немного жира и разогреем его на плите. Разобьем скорлупу и осторожно выпустим содержимое на сковороду. Подержим на плите, пока белок не свернется, желток должен оставаться жидким: Слегка посолим.

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ

2 куриных яйца, 3 — 4 столовые ложки молока, соль на кончике ножа, рубленый зеленый лук или лук-резанец, 1 столовая ложка маргарина.

Отобьем яйца по одному в чашку и оттуда выльем в миску. Так легче будет достать попавшие туда кусочки скорлупы, кроме того, при этом сразу видно, порченное это яйцо или нет. Если порченное яйцо попадет в одну миску с другими, то оно испортит вкус всего блюда.

Отбив яйца, взобьем их вилкой, добавим молока или воды, соли и зеленого лука или лука-порея.

Растопим маргарин в низкой кастрюле, выльем в нее яичную массу и оставим на плите, пока яйцо не загустеет. Чтобы оно не пригорело и жидкая часть могла стечь вниз, надо все время помешивать ложкой или вилкой по дну. Взбивать и сильно мешать яичницу нельзя, а то она станет слишком жидкой.

Есть ее надо сразу. Такую яичницу можно подать с хлебом или с картофелем и огуречным салатом.

ЯЙЦА С КИЛЬКОЙ И ЛУКОМ

2 яйца, 2 кильки, зеленый лук или лук-резанец, (редис, помидор).

Сварим яйца вкрутую, зальем их холодной водой, очистим от скорлупы и разрежем вдоль пополам. У килекотрежем головки и хвост, удалим внутренности, хребтовую кость и разрежем рыбки пополам, На каждую половинку яйца положим по полкильки.

Зеленый лук или лук-резанец вымоем, стряхнем воду, мелко нарежем и выложим толстым слоем на тарелку, Сверху положим яйца, посыплем их также зеленым луком, украсим ломтиками помидора или редиски.

Яйца едят с хлебом или картофельным салатом.

ЯЙЦА С КАРТОФЕЛЕМ, ОГУРЦОМ И ПОМИДОРОМ

2 яйца, 1 большая отварная картофелина, 1 помидор, 4 ломтика огурца, соль, зелень укропа или петрушки, 4 чайные ложки сметаны.

Сваренные вкрутую и охлажденные яйца разрежем пополам. Отваренную картофелину разделим на четыре ломтика, положим их на тарелки и покроем густым слоем сметаны. Сверху поместим ломтики помидора, посыплем их солью и положим ломтики огурца. Ломтики огурца нужно нарезать наискось, чтобы на них уместилось яйцо. Огурец также слегка посолим и положим сверху половину яйца. Украсим зеленью укропа или петрушки. Измельченную зелень укропа или петрушки можно положить и вокруг картофеля.

ЯЙЦА С ПОМИДОРОМ

2 крупных помидора, соль, 4 яйца, сваренных в мешочек (варить 6 минут), 1/2 пачки творога, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки или укропа, лук-резанец или зеленый лук.

Помидоры разрежем пополам и удалим мякоть, посыплем внутри солью. В каждую половинку помидора положим целое очищенное яйцо. Если помидор неустойчив, то его нужно слегка подровнять снизу. Творог разотрем со сметаной и измельченной зеленью петрушки или укропа, заправим солью. Выложим творог на тарелку, сверху поместим помидор с яйцом. Посыплем солью и измельченным луком-резанцем или зеленым луком.

Подадим на стол с хлебом или картофельным салатом.

«МУХОМОРЫ»

4 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора (чуть крупнее, чем яйца), соль, зелень.

Очистим яйца, отрежем нижний конец так, чтобы яйцо можно было поставить. Помидор разрежем пополам и удалим мякоть, затем посыплем внутри солью. Наденем помидор на яйцо, как шапку. Срезанный конец яйца нарежем на мелкие кусочки и положим их на помидор. Если кусочки яйца не будут держаться, то намажем их маслом. Выложим мухоморы на тарелку, вокруг насыплем рубленую зелень петрушки, лук-резанец или зеленый лук. «Грибы» можно положить также на бутерброды.

ЯЙЦА НА ЛОМТИКЕ КОЛБАСЫ

4 больших ломтика колбасы без шпика, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, соль, зелень петрушки или зеленый лук, 1 помидор или маленький огурец.

Снимем с колбасы кожицу. Сваренные вкрутую яйца очистим и разрежем вдоль пополам. На каждый ломтик колбасы положим пол-яйца. Сметану смешаем с солью и рубленой зеленью. Часть сметаны выложим полосой вдоль яйца, остальную сметану положим вокруг яйца на ломтик колбасы. Гарнировать можно помидором или огурцом.

Едят с хлебом или с картофельным салатом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

2 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка сметаны, соль, зеленый лук или лук-резанец.

Очистим яйца от скорлупы, разрежем пополам (вдоль) и вынем желтки. Половинки яйца положим в ряд на блюдо. Если они неустойчивы, то подровняем их снизу. Желтки хорошо разотрем ложкой, смешаем со сметаной и рубленым зеленым луком, посолим. Полученным фаршем наполним с верхом половинки яйца, придав им красивую форму.

Едят с хлебом или с картофельным салатом.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТОЖЕ МОЖНО ФАРШИРОВАТЬ

Фаршировать можно все округлые овощи и фрукты: помидоры, огурцы, яблоки, груши. У овощей и фруктов срезаем верх, удаляем мякоть чайной ложкой, более твердую часть — кончиком ножа. Огурцы можно фаршировать свежие и соленые. Мелкие огурцы фаршируем целиком, крупные разрезаем на куски. Яблоки и груши можно разрезать пополам, тогда легче будет удалить сердцевину.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

2 крупных помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ломтик ветчины или колбасы, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 столовая ложка сметаны, зеленый лук или зелень петрушки.

Разрежем помидоры пополам и выскоблим чайной ложкой мякоть. Яйцо очистим от скорлупы и измельчим вилкой. Ветчину или колбасу мелко нарежем ножом. Положим яйцо, ветчину или колбасу и натертый сыр в миску, смешаем со сметаной и мякотью помидора. Посолим. Наполним смесью половинки помидора, украсим их листиками петрушки; зелень петрушки можно положить и между помидорами.

Фаршированные помидоры подаются как отдельное блюдо или с бутербродами.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

4 зрелых яблока, 1 ломтик колбасы или жаркого, 1/2 огурца, 1 небольшая картофелина, 1 столовая ложка сметаны, зеленый лук, (4 редиски), соль.

Яблоки выскоблим изнутри. Колбасу, огурец и картофель нарежем мелкими кубиками и смешаем со сметаной, смесь положим в яблоки. Если есть редиска, то красиво нарежем ее и поместим посередине каждого яблока. Украсим зеленым луком и листиками петрушки.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

1 крупный огурец (свежий или соленый), соль, 2 копченые салаки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 редиски и зеленый лук, 1 маленькая вареная картофелина, 1 столовая ложка сметаны, укроп, (зеленый салат).

Разрежем огурец на четыре части, вычистим чайной ложкой семена. Каждый кусок огурца (если он не соленый) посолим изнутри. Копченую салаку очистим, удалим головки, внутренности и кости, мясо нарежем на кусочки и смешаем с рубленой редиской, яйцом, картофелем и сметаной. Добавим для вкуса соль и укроп. Выложим куски огурца на тарелку и наполним смесью, украсим их зеленью укропа.

«КОРАБЛИКИ»

2 некрупных огурца, соль, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 вареная картофелина, 1 ломтик колбасы или кусок жареной рыбы, 1 столовая ложка сметаны, 1 небольшой помидор, 4 тонких треугольных ломтика сыра.

Разрежем огурцы вдоль на 2 половинки. Чтобы они были более устойчивыми, подровняем их снизу. Вычистим семена, посолим огурцы изнутри. Очистим яйцо и картофель и измельчим их, нарежем также колбасу или рыбу. Смешаем яйцо, картофель и колбасу или рыбу со сметаной, посолим и наполним полученной смесью огурцы. Помидор разрежем на четыре кружочка и выложим их с одной стороны огурца вместо руля. Ломтики сыра воткнем в салат как паруса.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРУШИ

2 крупные мягкие груши, 1 крупная морковь, 2 чайные ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, 4 редиски или зеленый лук, (зеленый салат).

Разрежем груши пополам и удалим из каждой половинки чайной ложкой сердцевину. Морковь очистим, вымоем и натрем, смешаем со сметаной и сахаром. Наполним тертой морковью груши, сверху посередине поместим вымытую редиску или измельченный зеленый лук. Положим каждую половинку груши на лист салата или на тарелку.

Фаршированные груши подают с белым хлебом, намазанным маслом. Листья салата тоже нужно съесть.

ПОМИДОРЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

4 средних помидора, 4 кусочка плавленого сыра или 2 столовые ложки тертого сыра и 1 столовая ложка сметаны, зелень петрушки.

Вымоем помидоры, дадим воде стечь и сделаем сверху крест-накрест надрезы так, чтобы снизу помидоры оставались целыми. Надрезы наполним плавленым сыром. Вместо него можно взять обычный сыр, натереть его и смешать со сметаной. В сыр воткнем для украшения листики петрушки.

На стол подавать с хлебом или с горячим картофельным салатом.

ТВОРОГ В ХОЛОДНОМ И ГОРЯЧЕМ ВИДЕ

Творог изготавливается из молока. Свежее молоко сквашивают, затем подогревают. Содержащаяся в молоке сухая часть при подогревании отделяется и всплывает на поверхность. Оставшаяся жидкость отцеживается.

Творог содержит все ценные вещества, которые были в молоке: белки, витамины и минеральные вещества. Особенно много в твороге кальция, необходимого для роста костей. Поэтому творог укрепляет организм и способствует росту.

Сыр также готовится из молока и не менее полезен, чем творог.

- ❖ Творог надо есть в свежем виде. При хранении вкус творога ухудшается и его питательная ценность уменьшается.
- ❖ Если творог остался, положим его в миску или в банку, примнем ложкой, накроем влажной бумагой или целлофаном и поставим в холодное место. Использовать его нужно обязательно на следующий день.
- ❖ Сыр, чтобы он не высох, нужно хранить под крышкой.
- ❖ Зернистый творог надо как следует растереть деревянной ложкой и только после этого добавлять другие продукты.
- ❖ Соль и сахар в блюда из творога надо добавлять осторожно: творог вкусен и сам по себе.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

1 пачка творога, 1 стакан молока, немного соли, 1/2 чайной ложки сахара, зеленый лук или лук-резанец.

Разотрем творог в миске деревянной ложкой, добавим соли, сахара и молока. Хорошо перемешаем. Зеленый лук или лук-резанец мелко нарежем и смешаем с соусом.

Соус подают к картофелю и тушеной моркови.

ТВОРОГ С МОРКОВЬЮ

1 пачка творога, 2 столовые ложки сметаны, 3 морковки, немного соли, 1 чайная ложка сахара, зелень петрушки или зеленый салат.

Разотрем творог в миске деревянной ложкой, добавим сметаны. Морковь очистим, натрем и смешаем с творогом. Добавим соли и сахара, украсим зеленью петрушки или листьями салата.

подадим на стол с вареным или печеным картофелем.

ТВОРОГ С КУКУРУЗНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

1 пачка творога, 6 столовых ложек молока, соль на кончике ножа, 1 — 2 столовые ложки сахара, 1 стакан кукурузных палочек.

Разотрем творог в миске деревянной ложкой, смешаем с сахаром, молоком и солью, затем добавим кукурузные палочки. Будем перемешивать до тех пор, пока кукурузные палочки не покроются творогом.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

1 пачка творога, 1 столовая ложка размягченного масла, 4 столовые ложки тертого сыра, соль, 1 /2 чайной ложки тмина. (Водянистый творог надо отжать через марлю.)

Разотрем творог в миске деревянной ложкой с маслом и добавим 3 столовые ложки тертого сыра, соль и тмин. Выставим смесь на некоторое время на холод, чтобы она затвердела. Затем чайной ложкой сформируем шарики и обкатаем в оставшемся тертом сыре. Выложим шарики на блюдо или в миску и воткнем в каждый из них шпажку, держа за которую их удобно есть.

Творожные шарики едят с отварным картофелем или с хлебом.

СЫРНИКИ

1 пачка творога, 2 столовые ложки муки или 1/3 столовой ложки толченых сухарей, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, немного соли, жир для жарки.

Разотрем творог деревянной ложкой, примешивая муку или толченые сухари, яйцо, сахар и соль. Смесь должна быть довольно густой. Полученную творожную массу выложим на посыпанную мукой доску и разделим на восемь частей. Из каждой части сформируем лепешки и слегка прижмем сверху, чтобы они были плоскими. Обжарим лепешки с обеих сторон в разогретом жире, пока они не приобретут золотистого оттенка.

К сырникам подается варенье или сметана.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ

1 пачка творога, 1 яйцо, 3 столовые ложки муки, соль на кончике ножа, 1 столовая ложка сахара, тмин, мука для обваливания, вода для варки, соль.

Разотрем творог в миске деревянной ложкой вместе с отбитым в него яйцом, мукой и приправами до образования густого теста, дадим ему 15 — 20 минут выстояться, чтобы мука успела разбухнуть.

Вскипятим воду в низкой кастрюле, добавим 1/2 чайной ложки соли. Затем, опустив сначала чайную ложку в муку, отделим ею кусочек теста и опустим его в кипящую воду. Клецки должны вариться до тех пор, пока они не поднимутся на поверхность. Тогда вынем их шумовкой, положим на блюдо и польем растопленным маслом или сметаной. К творожным клецкам подходит варенье или свежие ягоды с сахаром.

КРАСНЫЙ ТВОРОГ

1 пачка творога, 2 столовые ложки сметаны, 1 вареная свекла, соль на кончике ножа, 1 — 2 чайные ложки сахара, 1 /2 чайной ложки тмина.

Свеклу сначала очистим, а затем мелко нарежем или натрем. Творог разотрем в миске деревянной ложкой, смешаем со сметаной, тертой свеклой, солью, сахаром и тмином. Взобьем все вместе так, чтобы получилась однородная красная масса. На стол подается с отварным картофелем и тушеной морковью, массу можно намазать и на хлеб.

ЗЕЛЕНый ТВОРОГ

1 пачка творога, 1 столовая ложка сливочного или растительного масла, 3 столовые ложки зелени: укропа, лука-резанца, зелени петрушки; соль, сахар.

Разотрем творог с маслом. Лучше, если масло до этого постоит в тепле. Зелень мелко нарубим, смешаем с творогом и добавим приправы. Творог выложим в миску и украсим помидором. Подадим на стол с вареным картофелем и морковью.

ЗДРАВСТВУЙ, КОЛОБОК, РУМЯНЫЙ БОК...

Для приготовления бутербродов подходят любой хлеб и печенье. Масло до этого нужно подержать в теплом месте, чтобы оно стало мягким. Можно также размять масло деревянной ложкой.

Если мы хотим приготовить маленькие бутерброды, то надо намазать маслом большой ломоть хлеба и затем разрезать его на маленькие куски. Тогда получатся бутерброды с красиво покрытыми маслом краями.

БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ

Намажем ломтик белого или черного хлеба маслом. С колбасы снимем кожицу и нарежем ее ломтиками. Положим ломтики колбасы на хлеб. Украсить бутерброды можно кусочками соленого или свежего огурца, помидора или яблока.

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ

Белый или черный хлеб, масло, паштет, соленый огурец или лимон.

Намажем ломтик черного или белого хлеба маслом, а затем более толстым слоем паштета. Разрежем хлеб на небольшие куски. На каждый кусок положим ломтик огурца или лимона.

Бутерброды с паштетом не стоит готовить заранее, так как паштет темнеет.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Намажем ломоть черного или белого хлеба мягким маслом. Срежем с сыра корочку, нарежем его тонкими ломтиками и положим на хлеб, нарезанный на кусочки такой же величины. Сыр можно покрыть кусочками помидора, апельсина или консервированного яблока. Они придают бутерброду хороший вкус и предохраняют сыр от высыхания.

Ломтик сыра, положенный на хлеб, быстро высыхает, поэтому можно приготовить бутерброды и с тертым сыром: отрезав корочку, натрем сыр, смешаем его с небольшим количеством сметаны до образования паштетообразной массы и намажем им хлеб. Украсим так же, как бутерброды с ломтиком сыра.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ

Ломтики черного или белого хлеба намажем маслом. В творог добавим немного соли и тмин или рубленую зелень петрушки. Положим творог чайной ложкой на хлеб.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ

Белый или черный хлеб, сливочное масло, творог, сыр, помидор, зелень петрушки.

Ломтики черного или белого хлеба намажем маслом. Творог разотрем до образования однородной массы, слегка посолим. Сыр нарежем брусочками, помидоры — кружками. На кусочек хлеба посередине положим брусочек сыра, на него поместим кружок помидора и по обе стороны от сыра выложим две горки творога. Украсим бутерброд зеленью петрушки.

БУТЕРБРОДЫ С ПОМИДОРОМ И ЯЙЦОМ

Черный или белый хлеб, сливочное масло, сваренное вкрутую яйцо, помидор, соль, укроп.

Ломтики черного или белого хлеба намажем маслом. Сваренное вкрутую яйцо очистим от скорлупы, нарежем яйцезрезкой на кружки, помидор разрежем на тонкие ломтики. Положим яйцо и помидор друг на дружку на бутерброд так, чтобы кружок побольше оказался внизу, а поменьше — наверху. Слегка посолим и украсим веточкой укропа.

ПОЛОСАТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Черный хлеб, сливочное масло, зеленый лук, колбаса или ветчина.

Ломтики хлеба или намажем толстым слоем масла. Зеленый лук промоем холодной водой, дадим воде стечь и мелко изрубим. Колбасу или ветчину нарежем соломкой шириной с палец. Ломтик хлеба разрежем на бутерброды подходящего размера и положим на них полосками ветчину или колбасу и рубленый зеленый лук.

Для полосатых бутербродов можно использовать и другие продукты, например:

- ❖ ряды печеночного паштета и рубленого огурца;
- ❖ рубленую редиску и шпроты;
- ❖ нарезанные соломкой колбасу и сыр;
- ❖ жареное или вареное мясо и томатное пюре.

УКРАШЕНИЕ БУТЕРБРОДОВ

Все соленые бутерброды можно украшать зеленью: листьями зеленого салата, зеленью петрушки, укропа, зеленым луком, луком-резанцем, кресс-салатом. Их можно класть на бутерброды целыми листиками, веточками или в измельченном виде.

Редис для украшения мелко рубят, нарезают кружочками, мелким редискам придают форму цветка.

Ломтики огурца и копченой колбасы кладем на бутерброд ровно либо придав им волнистую форму. Если ломтики очень тонкие, то помещаем их друг на дружку — целые, разрезанные пополам или на четыре части.

КАК ПОДАВАТЬ БУТЕРБРОДЫ К СТОЛУ

Бутерброды подаются на стол на тарелке или продолговатом блюде. Очень подходят четырехугольные пластмассовые подставки. Если приготовлены бутерброды нескольких видов с различными продуктами, то на одно блюдо выкладываются бутерброды всех видов, причем располагают их по видам группами или рядами. Бутерброды с более сухими продуктами положим друг на друга, бутерброды с мягким обильным гарниром или пышным украшением кладем одним слоем, чтобы не помять их.

- ❖ Для бутербродов с ветчиной нарезаем ветчину на маленькие кусочки, так бутерброды будет легче есть.
- ❖ Шпроты вынимаем из масла заранее и даем маслу стечь, чтобы потом оно не стекало с бутербродов.
Шпроты делим пополам по хребтовой кости, тогда они будут лучше держаться на хлебе.

- ❖ Заранее приготовленные бутерброды накрываем пластиком и выставляем на холод.
- ❖ Листьями зеленого салата, кресс-салата и укропом украшаем бутерброды перед самой их подачей на стол.

БОЛЬШИЕ БУТЕРБРОДЫ

Большие бутерброды, обильно покрытые продуктами, очень сытны. Для их приготовления нарежем хлеб на тонкие ломтики поперек, как обычно, по одному на каждого человека, или на большие ломти — вдоль. Однопорционные ломти положим на тарелки, более крупные ломти — на блюдо (их нарезаем перед самой едой). Ломти хлеба намажем маслом, затем красивыми группами выложим продукты, которые могут быть использованы для гарнирования бутербродов и которые есть дома: ливерную колбасу, ломтики колбасы, жаркого или ветчины, кусочки сваренного вкрутую яйца, жареную или копченую рыбу, рыбные консервы, творог, сыр, огурец, помидор, картофельный салат и другие.

Украсим бутерброды зеленым луком, зеленью петрушки и укропа. Большие бутерброды едят ножом и вилкой.

СУПЫ

Суп подходит как на обед, так и на ужин.

Суп можно варить на молоке или на воде — с овощами, крупой, макаронами, мясом или рыбой. Хороший суп можно приготовить и без варки из простокваши, кефира или кваса.

На одного ребенка надо взять примерно 1 стакан жидкости.

СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ

1 бутылка (пакет) кефира или простокваши, 1 стакан молока, 1 свежий огурец, зеленый лук или лук-резанец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ломтика вареной колбасы или 5 копченых салак, соль, сахар, зелень петрушки или укропа, 4 чайные ложки сметаны.

Смешаем кефир или простоквашу в миске с молоком. Огурцы и яйца очистим и нарежем маленькими кубиками. Зеленый лук или лук-резанец нарубим. С колбасы снимем оболочку или очистим копченую салаку от кожи и удалим кости и голову. Очищенную колбасу или салаку нарежем на мелкие кусочки. Выложим нарезанные продукты в четыре суповые тарелки или в миски и зальем кефиром или простоквашей с молоком. В каждую тарелку насыплем рубленую зелень петрушки или укропа и положим чайной ложкой сметану.

СУП С ТВОРОГОМ

1 пачка творога, 3 стакана молока, 1/4 чайной ложки соли и сахара, 1 стакан морковного сока с мякотью, на каждую тарелку по 2 столовые ложки кукурузных палочек.

Творог разотрем деревянной ложкой и разложим по тарелкам или мискам, Молоко взобьем с морковным соком и мякотью. Добавим для вкуса

соли и сахара. Зальем творог молоком и перемешаем ложкой. Затем положим кукурузные палочки.

Есть надо сразу, так как кукурузные палочки через некоторое время становятся мягкими.

ОКРОШКА С ОВОЩАМИ И КОЛБАСОЙ

1 стакан хлебного кваса, 1 небольшая вареная картофелина, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 2 редиски, 1 столовая ложка рубленого огурца, 1 ломтик вареной колбасы без жира, 1/2 сваренного вкрутую яйца, немного соли, 1 столовая ложка сметаны, рубленый укроп или зелень петрушки.

Нарежем вареную картофелину, редиску, колбасу и яйцо на маленькие кубики и положим их в суповые тарелки или в миски. Затем добавим рубленый зеленый лук и огурец. Зальем квасом, положим в каждую тарелку сметану, посолим и перемешаем. Сверху посыплем укропом или зеленью петрушки.

ОКРОШКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

1 стакан кваса, ломтик вареной свеклы, 1 небольшая вареная картофелина, 1 маленькая вареная морковь или ломтик репы, рубленый зеленый лук, 1/2 небольшого огурца, 3 копченые салаки, 1 маленькое сваренное вкрутую яйцо, немного соли, сахар, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка рубленого укропа.

Нарежем вареную картофелину, свеклу, морковь, яйцо и очищенный от кожуры огурец на маленькие кусочки. У копченой салаки удалим головки, кожу и кости, мясо измельчим. Положим все продукты в суповую тарелку или миску, зальем хлебным квасом и сметаной. Перемешаем и заправим не-

большим количеством соли и сахара. Посыплем рубленым укропом.

Вместо копченой салаки в суп можно положить и другую копченую рыбу. Если рыба крупная, то достаточно 2 столовых ложек.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

1 литр воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1 петрушка, кусочек сельдерея или брюквы, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, немного соли, 2 —3 столовые ложки сметаны, зелень петрушки или зеленый лук.

Картофель очистим, нарежем на маленькие кусочки и поставим вариться в литре воды. Пока картофель варится, очистим морковь, лук, петрушку и сельдерей или брюкву, нарежем их тонкой соломкой или натрем. Разогреем на сковороде сливочное масло, обжарим в нем до мягкости измельченные овощи. Вареный картофель вынем шумовкой на тарелку и разомнем вилкой, положим обратно в отвар, туда же добавим и обжаренные овощи. Доведем суп до кипения, добавим соль и сметану. Нальем суп в тарелки, сверху посыплем рубленой зеленью петрушки или зеленым луком.

ОВОЩНОЙ МОЛОЧНЫЙ СУП

2 стакана воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 1 стакан нашинкованной белокочанной капусты, ½ стакана свежего или консервированного горошка, 2 картофелины, (можно добавить также кольраби, фасоль и другие овощи), соль, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 стакана молока, зелень петрушки или укроп.

Овощи и картофель очистим и нарежем мелкими кубиками. Воду доведем до кипения, добавим 1/2 чайной ложки соли и нарезанные морковь, лук, петрушку и капусту. Когда вода вновь закипит, добавим картофель и свежий горох. Консервированный горох положим чуть позднее. Варим на слабом огне так, чтобы суп слегка кипел. Когда овощи станут мягкими, нальем молока и доведем все вместе до кипения. Готовый суп разольем по тарелкам, в каждую тарелку положим кусочек сливочного масла и насыплем рубленую зелень петрушки.

СУП С МАННОЙ КРУПОЙ

1 литр молока, 3 столовые ложки манной крупы, 1/4 чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла.

Нальем молоко в кастрюлю, дно которой слегка смочено водой (тогда молоко не пристанет ко дну), и доведем до кипения. Будем внимательны — молоко может легко перекипеть. Поэтому кастрюлю не нужно накрывать крышкой. Когда молоко начнет подниматься, убавим огонь или отодвинем кастрюлю на край плиты.

Насыплем нужное количество манной крупы в чашку или на блюдце и затем медленно всыплем в горячее молоко. Чтобы не образовалось комков, суп надо все время помешивать. Суп должен слегка кипеть, пока манная крупа не набухнет,— примерно 15—20 минут. Для вкуса добавим немного соли и сахара.

Разольем суп по тарелкам, в каждую тарелку положим кусочек масла. В суп можно добавить немного сахара и корицы.

СУП С МАКАРОНАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ

2 стакана воды, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана разломанных макарон или лапши, 3 стакана молока, сахар, 1 столовая ложка сливочного масла.

Нальем воду в кастрюлю, добавим немного соли и доведем до кипения. Макароны разломаем на маленькие кусочки, лапшу насыплем целиком в кипящую воду и будем варить до тех пор, пока они не станут почти мягкими (10—15 минут). Затем подольем молока и вновь доведем до кипения. Суп должен слегка кипеть до тех пор, пока макароны или лапша не станут мягкими. Для вкуса добавим в суп сахару. В каждую тарелку с супом положим кусочек сливочного масла.

СУП С КРУПОЙ

2 стакана воды, 4 столовые ложки овсяных хлопьев или крупы, 1/4 чайной ложки соли, 3 стакана молока, сахар, 1 столовая ложка сливочного масла.

Доведем воду до кипения, насыплем в нее крупу или овсяные хлопья, добавим немного соли и будем варить до тех пор, пока крупа не станет почти мягкой. Нальем молока и вновь доведем до кипения. Для вкуса добавим сахару. В тарелки с супом положим по кусочку сливочного масла.

СОРОКА-ВОРОНА КАШУ ВАРИЛА...

Каши, сваренные из манной, ячневой, перловой крупы, пшена или овсяных хлопьев, разнообразят нашу пищу. Каши варят на молоке, воде или на молоке, разбавленном водой. Манную и овсяную кашу достаточно варить 15 минут, рисовую кашу — 20 минут, перловая каша и каши из других более грубых круп варятся дольше. Овсяные хлопья можно употреблять и в невареном виде.

МАННАЯ КАША

1 литр молока, 1 стакан манной крупы, 1/4 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 4 чайные ложки сливочного масла.

Вскипятим молоко, затем убавим огонь или отодвинем кастрюлю на край плиты, добавим соли и сахара. Тонкой струйкой всыплем крупу в молоко, непрерывно помешивая деревянной ложкой, иначе могут образоваться комки. Теперь каша должна вариться на слабом огне до загустения. Продолжаем при этом помешивать ее. Готовую кашу разольем по тарелкам или чашкам. В каждую тарелку положим «глазки» сливочного масла и быстро начнем есть, пока каша не остыла.

Каша, разлитая по чашкам, должна сначала остыть и затвердеть. После этого опрокинем ее на тарелку, сверху положим варенье или горку промытого в горячей воде изюма.

Кашу можно есть также с фруктовым или ягодным компотом.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

2 стакана воды, 2 стакана молока, 1 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/4 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сливочного масла.

Нальем воду и молоко в кастрюлю и доведем до кипения. Добавим соли и сахара. Тонкой струйкой всыплем овсяные хлопья в кипящую жидкость, непрерывно помешивая при этом деревянной ложкой, и оставим вариться на слабом огне, пока крупа не станет мягкой. В кашу, разлитую по тарелкам, положим сливочное масло.

К этой каше очень подходит яблочное пюре или тертые яблоки. Яблоки надо натирать вместе с кожурой. Их можно положить на кашу либо на край тарелки. В этом случае масло не добавляется.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН И ЛАПШИ

Макаронны и лапшу вырабатывают из муки и воды, в яичные макаронны добавляют яйца. Густое тесто прожимается через пресс с отверстиями. От отверстий зависит, какие изделия будут получены — трубчатые макаронны или фигурные изделия. Готовые изделия нарезаются сразу же на фабрике на куски различной длины и сушатся.

Приготавливая пищу, макаронны и лапшу нужно варить в обильной, хорошо посоленной воде. Жареные блюда тоже готовятся из предварительно отваренных и затем откинутых на дуршлаг макарон или лапши.

- ❖ Макаронны и лапшу нужно класть в кипящую воду. Если их положить для варки в холодную воду, они могут полностью развариться.
- ❖ Чтобы сваренные макаронны не склеивались, откинем их на сито или в дуршлаг и обдадим чистым кипятком. Если же мы будем приготавливать их в холодном виде, то обдадим холодной водой.

МАКАРОНЫ ИЛИ ЛАПША С МАСЛОМ

1 стакан лапши или разломанных макарон, 1 литр воды, 1 /2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка сливочного масла, рубленый репчатый лук, лук-порей, зелень петрушки или укропа (или тертый сыр).

Доведем воду в кастрюле до кипения, добавим соли, положим макаронны и сварим их. На это уйдет примерно 15 минут.

ЛЮБИМЫЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыба представляет собой очень ценный и нужный продукт питания. Она содержит большое количество белков и минеральных веществ. Но чистить крупную рыбу довольно сложно, при этом легко можно поранить руки. Поэтому детям лучше использовать для приготовления пищи рыбные консервы, копченую рыбу, мелкую рыбу (килька, салаку) или рыбное филе.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ОВОЩАМИ

1 маленькая коробка рыбных консервов с томатным пюре, 2 вареные картофелины, 1 вареная свекла, 1 соленый огурец средней величины, 1 небольшая луковица, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки или зеленый лук.

Картофель и свеклу очистим от кожуры, нарежем на маленькие кусочки и разложим в 4 миски, причем свеклу положим поверх картофеля. Огурец нарежем вместе с кожурой на куски, лук порубим. Разложим их на куски свеклы. Затем положим в миски рыбные консервы вместе с соусом. В каждую миску положим ложку сметаны, посыплем все зеленью петрушки или зеленым луком.

СОУС ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ К КАРТОФЕЛЮ

6 копченых салак или 1 стакан нарезанной на куски копченой рыбы, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка рубленого репчатого или зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана простокваши или кефира, соль, сахар, 1 сваренное вкрутую яйцо.

У копченой рыбы удалим голову, кожу, внутренности и кости. Нарежем рыбу на мелкие кусочки. Солёный огурец и лук порубим. Сметану смешаем с простоквашей, заправим солью и сахаром, рубленое яйцо положим в соус и взобьем его. Добавим в соус рыбу, огурец и лук и все перемешаем. Соус едят с горячим отварным картофелем.

ТУШЕНАЯ РЫБА

500 граммов свежей кильки, салаки или мороженого рыбного филе, 1 столовая ложка жира или маргарина, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны или отвара, 1/2 чайной ложки соли.

У кильки и салаки удалим головки и внутренности, промоем рыбу холодной водой. Рыбное филе нарежем на куски, не размораживая. Положим рыбу рядами в огнеустойчивую форму, между рядами и сверху положим жир, рубленый лук и соль. Накроем форму крышкой и поставим запекаться на плиту или в духовку. Рыба запекается за 25—30 минут. Рыбу едят с отварным картофелем и овощами.

НА КУХНЕ ПАХНЕТ ЖАРЕННЫМ...

Мясные блюда готовят из кусков мяса, фарша, колбасы и мясных консервов. Нам будет значительно легче, если мы используем полуфабрикаты: котлеты, фрикадельки, пельмени.

МЫ ВАРИМ ПЕЛЬМЕНИ ИЛИ ФРИКАДЕЛЬКИ

Наполним низкую кастрюлю почти наполовину водой и доведем воду до кипения. Добавим немного соли. Пельмени или фрикадельки разложим на шумовке и опустим в кипящую воду. Варить нужно столько пельменей или фрикаделек, сколько мы намереемся съесть. Замороженные продукты перед варкой не оттаивают. Варим на слабом огне, пока пельмени или фрикадельки не поднимутся на поверхность. После этого вынем их шумовкой.

К пельменям хорошо подходят овощной салат и пряный соус или кетчуп.

Можно приготовить также соус из отвара. Для этого в маленькой кастрюле растопим одну столовую ложку жира и смешаем с одной столовой ложкой муки. Подольем отвар от фрикаделек и вновь доведем его до кипения. Под конец добавим в соус рубленый зеленый лук и заправим сметаной и солью.

МЫ ЖАРИМ КОТЛЕТЫ

4 котлеты, 1 столовая ложка жира, сметана или соус.

Поставим сковороду на плиту, положим на нее жир и разогреем. Котлеты сформируем ножом так, чтобы они были одинаковой толщины и с красивыми краями. Выложим их на горячую сковороду и будем жарить на

слабом огне. Сначала подрумяним котлеты с одной стороны, затем повернем их ножом или лопаткой на другую сторону и тоже подрумяним. На котлеты положим сметану или соус. Соус можно разогреть на той же сковороде, где жарились котлеты, либо вместе с котлетами, либо после того, как переложим котлеты на тарелку.

Котлеты едят с вареным картофелем или с картофельным пюре и тушеными овощами, салатом из свеклы или моркови.

МЫ ВАРИМ СОСИСКИ

Возьмем необходимое количество сосисок, снимем с них целлофановую оболочку. Положим сосиски в такую миску, в которой они хорошо бы уместились. Зальем их кипятком, накроем крышкой и оставим на 2 — 3 минуты, чтобы сосиски прогрелись. Варить сосиски не надо. Если их варить на сильном огне или долго, то они твердеют и становятся безвкусными.

К сосискам подадим вареный картофель или картофельное пюре и соленые огурцы.

МЫ ЖАРИМ ИЛИ ЗАПЕКАЕМ СОСИСКИ

Возьмем столько сосисок, сколько мы собираемся съесть. Снимем целлофановую оболочку, разрежем концы сосисок крест-накрест. Положим сосиски на решетку или обжарим на сковороде в небольшом количестве жира, пока они не подрумянятся, а концы их не разойдутся.

К сосискам подходят пряный соус или кетчуп, вареный картофель и различные салаты — из огурцов, помидоров, зеленого лука и т. п.

МЫ ЖАРИМ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЛИ ПЕЛЬМЕНИ

Возьмем на каждого ребенка столько фрикаделек или пельменей, сколько он намерен съесть. Для фрикаделек понадобится 1 столовая ложка жира, для пельменей — 2 столовые ложки на одну сковороду.

Разогреем жир на сковороде. Фрикадельки несильно приплюснем боковой поверхностью ножа, пельмени слегка разомнем руками. Замороженные изделия не оттаивают, а используют в замороженном виде. Уложим их одним слоем на сковороду так, чтобы каждое изделие было погружено в жир и соприкасалось с дном сковороды. Если нам нужно поджарить много фрикаделек или пельменей, то поджарим их в два приема. Когда они подрумянятся снизу, повернем их вилкой или вертелом и обжарим с другой стороны. Сковороду можно время от времени встряхивать, чтобы фрикадельки и пельмени подрумянивались более равномерно. Жарить нужно на слабом огне; если огонь будет слишком сильным, то они начнут подгорать, а изнутри останутся сырыми.

Подадим на стол с солеными огурцами, каким-нибудь готовым салатом и сметаной или кетчупом.

ПЕРЕЖАРИМ КОТЛЕТУ

1 поджаренная котлета, 1/2 ломтика хлеба, сливочное масло, 1 ломтик сыра.

Намажем ломтик хлеба маслом, положим на него холодную жареную котлету и поверх нее сыр. Поместим хлеб в электрогриль или в духовку и будем держать там, пока сыр не начнет плавиться и не станет желтым. Жарить слишком долго нельзя, потому что тогда сыр начнет горчить.

К котлетам подходит вареный или жареный картофель и салаты.

МЫ ЛЮБИМ ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

Тушеные овощи можно готовить по-разному: каждый может проявить здесь свою изобретательность. В одной посуде варят различные овощи с мясом и без мяса, рис или крупу с мясом, картофель и овощи с рыбой и т. п. Готовить эти блюда можно на плите или в духовке в огнеупорной посуде под крышкой. На стол тушеные овощи подают в той же посуде, в которой их готовят.

ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ ИЛИ БРЮКВА

3 стакана нарезанной на кусочки моркови или брюквы, 1 головка репчатого лука, 2 стакана ломтиков картофеля, 3 ломтика шпика или копченой грудинки, 2 стакана воды, немного соли, 1/2 чайной ложки тмина, зелень петрушки, 2 столовые ложки сметаны.

Овощи очистим, вымоем и нарежем на маленькие кубики. Ломтики шпика нарежем на мелкие кусочки и поджарим на дне гусятницы так, чтобы растопился жир. Нальем воды и положим овощи, тмин и соль. Варить будем, накрыв гусятницу крышкой, на слабом огне на плите или в духовке до тех пор, пока овощи не станут мягкими — минут 20—30. Готовое блюдо посыплем зеленью петрушки и положим сметану.

К тушеным овощам подходит свекольный салат или салат из соленых огурцов.

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

300 граммов мяса с костями, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, четверть среднего кочана капусты, 1 корень петрушки, 4 картофелины, 2 стакана воды, соль, 3 горошины перца, зелень петрушки или зеленый лук.

Промоем мясо, положим его в кастрюлю, нальем холодной воды и поставим вариться. Когда вода закипит, снимем шумовкой пену. Овощи очистим, вымоем, нарежем на крупные кубики и положим в кастрюлю. Добавим соли и перца. Варить надо на слабом огне под крышкой, пока картофель и овощи не станут мягкими.

Перед тем как начать есть, нарежем мясо на куски и посыплем еду рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. К тушеным овощам подходит салат из помидоров, огурцов или свеклы.

РИС СО СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ

3 ломтя свинины (шпик и постное мясо), 1 небольшая головка репчатого лука, 1/2 литра воды, 2 моркови или 2 ломтя брюквы, 1/2 стакана риса, 1/4 чайной ложки соли, рубленая зелень петрушки или рубленый зеленый лук, томатное пюре или пряный соус.

Нарежем свинину на мелкие кусочки и прогреем на дне гусятницы так, чтобы растопился жир. Лук порубим и положим в жир, помешаем. Нальем воду и доведем до кипения. Морковь и брюкву очистим и нарежем на куски, рис промоем теплой водой. Положим на мясо сначала овощи, затем рис, добавим немного соли и будем тушить на слабом огне, пока продукты не станут мягкими — от 20 до 30 минут. Во время варки помешивать не следует. Готовое блюдо перемешаем и добавим по вкусу приправы, томатное пюре или кетчуп.

К этому блюду подходят салаты: из квашеной капусты, помидоров или зеленый салат.

- ❖ Тушеные овощи можно готовить как со свежим, так и с копченым мясом. Жирного мяса надо брать чуть меньше, чем постного.

- ❖ Солить овощи и рис нужно в начале варки. Соль берем кончиком ножа или чайной ложкой. Главное при этом — помнить, что соль можно всегда добавить, убавить же ее невозможно. Поэтому лучше положить меньше соли, чем больше.

- ❖ Нарезанные мясо и овощи нужно сразу же приготовить. Если мясо долго стоит, то из него выделяется сок и вкус ухудшается,

- ❖ Для варки нужно выбрать посуду подходящих размеров. Жидкость в ней должна примерно на длину пальца отступать от верхнего края. В слишком маленькой посуде пища будет перекипать, в высокой посуде быстро пригорит.

- ❖ Свежую зелень петрушки, зеленый лук и укроп промоем, стряхнем и лишь после этого мелко порубим.

СЛАДКИЕ БЛЮДА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Самое полезное сладкое блюдо — это свежее яблоко или ягоды, а также приготовленный из них компот.

Но сладкие блюда можно приготовить и из многих других продуктов: молока, творога, яиц, печенья, хлеба, манной крупы и др.

Сладкие блюда едят последними, потому что они могут отбить аппетит.

САДОВЫЕ И ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ

Клубнику, малину, вишни подадим на стол в миске или в корзинке вместе со стебельками и чашечками. Смородину выложим на блюдо или в корзинку большими красивыми гроздьями.

Гроздья винограда разрежем ножницами на более мелкие части, по 6 — 8 ягод в каждой.

Положим ягоды в дуршлаг и промоем их холодной водой. Брать ягоды для еды нужно за стебелек. При желании их можно обмакивать в сахар.

Лесные ягоды подаем на стол в миске или в той же корзине, в которую их собирали. Положим их на тарелку большой ложкой, а есть будем чайной ложкой.

АПЕЛЬСИН И МАНДАРИН

Тщательно вымоем кожуру плодов, так как они сильно загрязняются за время долгого путешествия с юга на север. Кончиком ножа разрежем кожуру на одинаковых расстояниях и снимем ее вместе с белой частью. После этого разнимем апельсин на дольки.

АРБУЗ И ДЫНЯ

Кожуру тщательно вымоем, затем разрежем плод вместе с кожурой на ломти толщиной в палец. Ломти разложим на десертные тарелки и будем есть чайными ложками или держа в руке. Арбуз и дыню можно есть с медом, сахаром или вареньем.

ЯБЛОКО И ГРУША

Отберем для еды красивые зрелые плоды, вымоем их. Подадим на стол в корзинке или на блюде. Рядом положим фруктовые ножи, которыми можно удалить пятна, снять кожуру или нарезать плоды. Очень сочные яблоки и груши можно нарезать на куски и есть чайной ложкой.

СЛИВЫ

Вымоем сливы холодной водой, выложим в дуршлаг, дадим воде стечь и поместим их в миску или в корзинку. Сливы едят, держа в руке, и откусывают маленькими кусочками. Для косточек поставим на стол миску.

ЯГОДЫ С САХАРОМ И МОЛОКОМ

Клубника, малина, вишня, черника; сахар, молоко.

Переберем ягоды, очистив их от стебельков и чашечек, и затем разложим по тарелкам или мискам. Посыплем сахаром. Молоком можно запивать или заливать ягоды. Ягоды в молоке не разминают, так как под влиянием выделяющегося из них кислого сока молоко свертывается.

ЯГОДЫ С МОРОЖЕНЫМ

На каждого ребенка полстакана ягод и 1 порция (50 г) мороженого.

Мороженое выложим в чашки. Ягоды переберем, очистив их от стебельков и чашечек. Если ягоды в песке, то промоем их холодной водой и дадим воде стечь. Положим ягоды на мороженое и вокруг него.

ЯБЛОКИ ИЛИ ГРУШИ С МОРОЖЕНЫМ

Для каждого ребенка 1 мягкое яблоко или груша и 1 порция мороженого.

Тщательно промоем яблоки и груши, вытрем чистым полотенцем. Нарежем их тонкими ломтиками и выложим рядами на тарелку. Сверху положим мороженое. Украсить можно любыми красными ягодами.

ЯГОДНО-ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ С САХАРОМ

Возьмем любые имеющиеся у нас ягоды и фрукты: клубнику, чернику, смородину, ежевику, вишни, яблоки, сливы, груши и т. п. Крупные плоды вымоем и нарежем кусками, мелкие положим целиком. Разложим все по маленьким чашкам или тарелкам. Каждую порцию посыплем 1 или 2 чайными ложками сахара. Можно запивать молоком.

КОМПОТЫ

Компот — это сладкое блюдо, в котором ягоды и фрукты залиты сахарным сиропом. Из мягких свежих ягод и фруктов (ягоды, ревень, дыня, яблоко, груша) можно приготовить компот без варки, из более крепких плодов — вареный компот. Варят и компот, который заготавливается впрок.

КОМПОТ ИЗ ЯГОД

2 стакана спелых ягод — клубники, малины, черники, вишен, слив, смородины, от 1/2 до 3/4 стакана сахара (для кислых ягод больше, для сладких меньше), 1/2 стакана ягодного сока или кипяченой воды.

Крупную клубнику и сливы разрежем пополам, из слив удалим косточки, мелкие ягоды оставим целыми, стебельки снимем. Положим ягоды в миску, пересыпая их сахаром, сбрызнем соком или водой. Подержим 1 — 2 часа на холоде, чтобы выделился сок.

подавая на стол, можно положить сверху мороженое или взбитый творог.

СВЕЖИЙ КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

2 стакана кусочков ревеня, 3/4 стакана сахара, 2 столовые ложки воды.

Очистим стебли ревеня от кожицы, нарежем их мелкими кубиками и положим в миску, пересыпая сахаром и сбрызгивая водой. Подержим 2 часа в холодном месте.

Сверху положим мороженое и подадим на стол с вафлями или печеньем.

СВЕЖИЙ КОМПОТ ИЗ АРБУЗА ИЛИ ДЫНИ И ЯБЛОК

2 стакана кусочков арбуза или дыни, 2 больших кислых мягких яблока, 1/2 стакана сахара.

С арбуза или дыни срежем корку, мякоть разрежем на мелкие кусочки. Яблоки нарежем, не очищая от кожуры, на тонкие ломтики. Вырежем пятна и сердцевину. Положим их попеременно в мисочки, пересыпая сахаром. Выставим на полчаса — час на холод.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ИЛИ ГРУШ

1 стакан воды, 1/2 стакана сахара, 2 стакана нарезанных кусочками яблок или груш.

Яблоки или груши вымоем и нарежем тонкими ломтиками, сердцевину и пятна вырежем. Вскипятим воду, добавим сахара и размешаем, чтобы сахар растворился. Положим яблоки или груши в горячий сироп и оставим кастрюлю на горячей плите, но будем следить при этом за тем, чтобы они только слегка кипели и не разваривались. Кислые яблоки размягчаются быстрее, сладкие ягоды и груши варятся дольше. Компот можно есть в горячем и холодном виде.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

1 стакан сухофруктов: слив, яблок, изюма, абрикосов и других, 2 стакана воды, 1/2 — 3/4 стакана сахара, (1/2 лимона).

Фрукты вымоем, зальем холодной водой и дадим постоять 10— 15 минут, чтобы они стали мягче. Затем поставим фрукты вариться в этой же воде, добавим сахар и будем варить до мягкости. Для вкуса в готовый компот можно положить желтую тертую часть лимонной цедры и налить лимонного сока.

КИСЕЛЬ ИЗ СОКА

3 стакана ягодного сока, подслащенного сахаром, 2 столовые ложки (без горки) картофельного крахмала, 1/2 стакана воды или того же сока.

Сок нальем в кастрюлю и доведем до кипения. Крахмал разведем в холодной воде или соке, нальем в кипящий сок, вновь доведем до кипения и охладим.

- ❖ Кисель можно варить из любых ягод и фруктов.
- ❖ Густота киселя зависит от количества крахмала: кисель будет жидким, если на 1 литр жидкости добавим 1 столовую ложку крахмала, и густым, если добавим 2 — 3 столовые ложки. Жидкий кисель можно подавать вместо соуса к другим сладким блюдам.

«ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ»

1 яичный желток, 1 столовая ложка сахара.

Отделим яичный желток от белка. Если «гоголь-моголь» делаем из 1—2 яиц, то желтки выливаем в кружку и взбиваем чайной ложкой; если их больше, то отбиваем их в миску и взбиваем деревянной ложкой. К яичным желткам добавим сахар и будем взбивать смесь, пока она не посветлеет, а сахар не растворится.

В готовый «гоголь-моголь» можно для вкуса добавить 1 столовую ложку ягодного сока или крепкого кофе, измельченную халву, печенье, 1 чайную ложку порошка какао, орехи.

«Гоголь-моголь» можно есть со свежими ягодами, компотом, печеньем, вафлями, кукурузными палочками.

СУФЛЕ ИЗ ЯГОД

*1 яичный белок, 1 стакан свежих ягод (клубники, малины, смородины),
2 столовые ложки сахара.*

Взобьем яичный белок венчиком до образования густой пены так, чтобы, когда мы вынем венчик, пена осталась стоять, образовав острый конус. Ягоды разомнем вилкой. Добавим в белок размятые ягоды и сахар и будем взбивать все вместе еще 2 минуты, пока сахар не растворится и ягоды не смешаются с белком.

Суфле разложим по маленьким чашкам, украсим целыми ягодами или вареньем и будем запивать молоком.

СУФЛЕ ИЗ ПЮРЕ

1 яичный белок, 4 столовые ложки пюре из яблок, крыжовника, ревеня или других фруктов, 1 столовая ложка сахара.

Взобьем яичный белок венчиком до образования густой пены, затем добавим пюре и сахар. Взобьем все вместе, чтобы пена была равномерно светлой и сахар растворился. Есть надо сразу с молоком или сливками.

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ (НА 4 — 5 ЧЕЛОВЕК)

1 пакет сливок, 2—3 чайные ложки сахара.

Сливки хорошо взбиваются в специальной взбивалке, которая представляет собой прозрачную банку, но используются и любые другие взбивалки.

Сливки должны быть очень холодными, в противном случае они могут легко превратиться в масло. Выльем сливки в посуду для взбивания, добавим сразу же сахар и взобьем до образования густой пены.

Для вкуса можно добавить порошок какао, растворимый кофе, нарезанный на мелкие куски мармелад.

ЯГОДЫ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

1 стакан ягод – клубники, малины, вишен, зрелого крыжовника, смородины и др., 1 пакет сливок, 3 чайные ложки сахара.

У ягод удалим стебельки и чашечки. Грязные ягоды положим в дуршлаг и обольем холодной водой. Разложим ягоды по чашкам или тарелкам, сверху положим сливки, взбитые с сахаром (смотри предыдущий рецепт).

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ С ХЛЕБОМ И ЯБЛОЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

1/2 стакана крошеного на мелкие кусочки или натертого ржаного хлеба, 1 столовая ложка сахара, 4 столовые ложки яблочного варенья или пюре, взбитые сливки из 1 пакета сливок и 2 чайных ложек сахара (смотри рецепт «Взбитые сливки»).

Возьмем вчерашний хлеб, он суше и хорошо крошится. Сначала нарежем хлеб тонкими ломтиками, чтобы он лучше крошился. Для натирания возьмем горбушку, которую лучше до конца не натирать.

Хлеб смешаем с сахаром, сливки взобьем отдельно. В чашки или тарелки выложим слоями хлеб, варенье и взбитые сливки. Сверху должны быть сливки. На них положим пуговички варенья и немного хлеба.

Летом вместо варенья можно взять свежие ягоды, которые надо посыпать сахаром или полить медом.

ВЗБИТЫЙ ТВОРОГ

1 пачка творога, 3 столовые ложки молока или сметаны, 3 столовые ложки сахара или меда, изюм или варенье из ягод.

Разотрем творог в миске деревянной ложкой в однородную массу, добавим молока или сметаны с сахаром, взобьем. Затем смешаем с промытым в горячей воде и отсушенным изюмом или с вареньем.

Разложим взбитый творог по чашкам или тарелкам. Украсить можно свежими ягодами или ягодами из компота, толчеными орехами, кусочками шоколада или мармелада.

СЛАДКИЙ ТВОРОГ

1 пачка творога, 1 яичный желток, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка размягченного (полежавшего на кухне) масла, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки кусочков шоколада, 4 куска мармелада.

Положим творог в миску и разотрем его деревянной ложкой. Затем добавим яичный желток, сахар, сметану и сливочное масло, разотрем все до образования однородной массы. Изюм промоем горячей водой и высушим на чистом полотенце. Шоколад и мармелад нарежем на маленькие кусочки, смешаем их с творогом, немного шоколада и мармелада оставим для посыпания.

Готовый творог разложим по чашкам и посыплем шоколадом и мармеладом.

ГОРЯЧИЙ СЛАДКИЙ ТВОРОГ

1/4 пачки (50 граммов) сливочного масла, 1 пачка творога, 2 яйца, 3 столовые ложки сливок, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки толченых орехов или миндаля.

Растопим сливочное масло в кастрюле. Положим в кастрюлю творог, яйца, сливки и сахар. Будем нагревать, тщательно перемешивая, до тех пор, пока пища не прогреется настолько, что начнут подниматься отдельные пузырьки. После этого снимем кастрюлю с огня. Изюм промоем горячей водой и добавим в творог вместе с толчеными орехами.

Предупреждаем: творог не должен сильно кипеть, в противном случае он станет зернистым. Есть нужно в охлажденном виде.

СЛОИСТОЕ СЛАДКОЕ БЛЮДО С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 стакан овсяных хлопьев, 4 чайные ложки сахара, 1 стакан свежих ягод или консервированных фруктов без сиропа, 1 пачка сладкого творога, 3 столовые ложки молока.

Слоистое сладкое блюдо готовим порциями в маленьких чашках. На дно положим овсяные хлопья, на них свежие ягоды или фрукты из компота. Свежие ягоды посыплем сахаром. Творог разотрем деревянной ложкой, добавим молока и размешаем в однородную массу. Положим творог горкой в чашку, украсим ягодами.

СЛОИСТОЕ СЛАДКОЕ БЛЮДО С ПЕЧЕНЬЕМ

1 пачка печенья, 1 стакан консервированных ягод или фруктов, 200 граммов мороженого, орехи или варенье.

Положим на дно чашек разломанное на маленькие кусочки печенье. Покроем его фруктами без сиропа, сверху положим мороженое. Мороженое можно посыпать толчеными орехами или украсить пуговичками варенья.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ

1 пачка творога, 1 столовая ложка сахара, 1 яйцо, 1/3 стакана тертого ржаного хлеба, 2 столовые ложки молока, маргарин или сливочное масло.

Разотрем творог с сахаром, добавим яйцо, тертый хлеб и молоко. Смажем сливочным маслом огнеупорную форму, выложим в нее творожную смесь и запечем в духовке при умеренной температуре до образования золотистой корочки. К запеканке можно подать молоко или соус из сока.

ХЛЕБНЫЙ КРЕМ

1/2 стакана тертого ржаного хлеба, 1 банка сметаны (или 1/4 литра 35-процентных сливок), 3 чайные ложки сахара.

Взобьем сметану или сливки вместе с сахаром до образования густой пены и примешаем ржаной хлеб. Если мы хотим, чтобы хлеб был хрустящим, слегка обжарим его в одной столовой ложке сливочного масла, интенсивно помешивая. Выложим крем в чашки и украсим вареньем, компотом или свежими ягодами.

СЛАДКОЕ БЛЮДО ИЗ ХЛЕБА И ТВОРОГА

3 ломтика черного или белого хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пачка сладкого творога, 1/2 стакана молока, 3 столовые ложки варенья из ягод или яблок.

Нарежем черный или белый хлеб на маленькие кубики и слегка обжарим их в сливочном масле. Взобьем творог вместе с молоком до образования легкой пены и разложим в мисочки. На творог насыплем жареный черный или белый хлеб, сверху положим варенье. В обычный творог добавим 3 чайные ложки сахара.

ФРУКТЫ В АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРЕ

2 апельсина, 1 стакан свежих или консервированных фруктов: яблок, груш, слив, вишен или др. (без сиропа), 1 стакан сливок или сметаны, 2 чайные ложки сахара.

Разрежем цедру апельсина посередине, вынем содержимое сначала из одной, потом из другой половины так, чтобы половинки цедры образовали подобие чаши. Мякоть апельсина и другие фрукты нарежем на маленькие кусочки и положим в апельсиновую цедру. В промежутки между фруктами и поверх них положим взбитые с сахаром сливки.

Апельсиновую цедру можно заполнить также взбитым ягодным или фруктовым пюре, сладким творогом, свежими ягодами.

Фаршированную апельсиновую цедру положим на десертную тарелку и будем есть чайной ложкой.

БУБЕРТ

2 стакана молока, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сахара, 3 яйца, 1 /4 чайной ложки соли, 1 чайная ложка ванильного сахара или толченых орехов.

Смешаем холодное молоко с мукой, сахаром, яичными желтками и приправами. Дно кастрюли смочим водой, тогда молоко не будет приставать ко дну. Выльем молочную смесь в кастрюлю и доведем до кипения, все время помешивая ее деревянной ложкой. Варить надо на слабом огне, пока смесь не загустеет. Яичные белки взобьем до образования густой пены и смешаем с горячей кашей.

Буберт едят с компотом или с соусом из сока.

ГОРЯЧЕЕ МОРОЖЕНОЕ

1 тонкий бисквит или кекс без изюма, 200 граммов (4 брикета) мороженого, 3 яичных белка, 3 столовые ложки сахара.

Бисквит разрежем на диски толщиной 2 см, от кекса отрежем продольный ломоть и положим на блюдо. Сверху покроем его холодным крепким мороженым. Яичные белки взобьем до образования густой пены, добавим сахара. Взбитые белки выложим на мороженое так, чтобы они покрывали всю поверхность. Поместим блюдо в горячую духовку и будем запекать 2—3 минуты, пока белок не станет светло-коричневым.

подадим сразу же на стол вместе с какао или соком.

СНЕЖКИ

4 стакана молока, 4 яйца, 6 столовых ложек сахара, соль на кончике ножа, немного ванильного сахара или толченых орехов.

Вскипятим молоко в низкой кастрюле, дно которой предварительно смочим водой. Яичные белки выпустим в отдельную миску и взобьем в густую пену. Под конец добавим 2 столовые ложки сахара и будем взбивать все вместе еще некоторое время. Опустим взбитый белок ложкой в горячее молоко, дадим немного покипеть, затем вынем снежки шумовкой и положим их в суповые тарелки. Яичные желтки разотрем с оставшимся сахаром до образования пены, польем их небольшим количеством горячего молока, перемешаем и выльем в горячее молоко. Подержим на огне, пока смесь не загустеет, но будем следить при этом, чтобы она не закипела, — в этом случае молоко свернется. Для вкуса добавим немного соли и ванильный сахар или толченые орехи. Желтковую смесь выложим к снежкам.



В ПРЯНИЧНОМ ДОМИКЕ

Вкусные и красивые торты и пирожные можно приготовить из печенья, готового бисквита, кекса без изюма и из ранее испеченных дома изделий. Чтобы освежить зачерствевшие пирожные и улучшить их вкус, нужно взять свежие ягоды, варенье, компот, сладкий творог, взбитые сливки, подслащенную сметану и различные приправы.

- ❖ Торты из печенья, постояв, становятся вкуснее, поэтому их лучше приготовить накануне или за несколько часов до еды.
- ❖ Торты с творогом и взбитыми сливками вкуснее, если их перед тем, как подать на стол, подержать в холодном месте.

ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ

1 пачка (200 граммов) печенья, 1 пачка сладкого творога, 2 — 3 столовые ложки варенья или консервированных фруктов.

Разложим печенье на блюде. На каждое печенье положим горкой сладкий творог и украсим сверху вареньем или кусочком консервированных фруктов.

КЕКС СО СМЕТАНОЙ

4 ломтика кекса, 1/2 банки сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка какао, 2 чайные ложки варенья.

Выложим ломтики кекса на тарелку. Сметану смешаем с сахаром и какао. На каждый ломтик кекса положим столовую ложку сметаны и сверху пол чайной ложки варенья.

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ЯГОДАМИ

4 ломтика бисквитного рулета, 1 стакан ягод (клубники, малины, смородины, вишен), 4 чайные ложки сахара.

Положим ломтики рулета на тарелку. Каждый ломтик покроем свежими, очищенными ягодами, посыплем сахаром. Зимой вместо свежих ягод возьмем компот (подойдет также яблочный компот).

ПИРОЖНОЕ С ВАРЕНЬЕМ

1 пачка печенья (200 граммов), 2 — 3 столовые ложки варенья или джема, сахарная пудра.

Положим на нижнюю сторону печенья горку варенья и придавим сверху вторым печеньем, повернув его также нижней стороной. Слой варенья между ними должен быть достаточно толстым. Выложим пирожные на тарелку и посыплем через сито сахарной пудрой.

ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

1 пачка (200 граммов) печенья, четверть пачки (50 граммов) сливочного масла, 1 столовая ложка сгущенного какао или сгущенного молока и 1 чайная ложка порошка какао.

Разотрем сливочное масло деревянной ложкой, добавим сгущенное какао или молоко и порошок какао, разотрем все в однородную массу. Положим на нижнюю сторону одного печенья чайной ложкой коричневое масло, придавим его вторым печеньем так, чтобы они хорошо склеились. Выложим пирожные на тарелку и поставим в холодное место, чтобы масло затвердело.

Пирожные можно покрыть шоколадной глазурью. Существует два

способа ее приготовления.

Первый способ: 1 маленькая плитка шоколада, 2 — 3 столовые ложки молока. Нагреем молоко в низкой маленькой кастрюле, шоколад разломаем на мелкие кусочки, опустим в молоко и подержим на огне, пока шоколад не растает. Тщательно размешаем, затем снимем кастрюлю с плиты и положим на каждое пирожное чайной ложкой столько глазури, чтобы пирожное было сверху коричневым.

Второй способ: 1/2 стакана сахарной пудры, 2 чайные ложки какао, 2 столовые ложки горячей воды или молока.

Сахар и какао насыплем в кружку и размешаем чайной ложкой. Добавим горячую жидкость и тщательно перемешаем. На каждое пирожное положим чайной ложкой немного глазури.

Оставшаяся глазурь постепенно затвердевает. Если мы еще не успели покрыть глазурью все пирожные, а она уже затвердела, то добавим немного горячей воды или молока.

ПИРОЖНОЕ СО СЛИВАМИ

2 яйца, 4 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки овсяных хлопьев, 12 печений, 6 свежих или консервированных слив.

Отделим яичные желтки от белков. Желтки разотрем с 2 столовыми ложками сахара до образования светлой пены, добавим, помешивая, овсяные хлопья и разложим смесь на печенье. Белки взобьем венчиком до образования густой пены, добавим 2 столовые ложки сахара и будем взбивать еще некоторое время, чтобы сахар хорошо размешался. На каждое пирожное выложим горкой взбитый белок. Сливы разрежем пополам и положим по половинке на каждое пирожное, выпуклой стороной вверх.

ПЕСТРЫЕ ПИРОЖНЫЕ

1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, 2 столовые ложки какао, 1 яичный желток, немного ванилина или ромовой эссенции, 1 пачка (200 граммов) печенья.

Масло вынем из холодильника, чтобы оно размягчилось. Затем разотрем его деревянной ложкой до образования пены, добавим сахарную пудру, какао, яичный желток и ванилин или ромовую эссенцию. Все тщательно разотрем. Разложим полученную смесь на печенье и положим три печенья одно на другое.

Есть начнем с верхнего печенья, каждое печенье отдельно.

ПИРОЖНОЕ С ХАЛВОЙ

1 пачка (200 граммов) печенья, 2 — 3 столовые ложки яблочного варенья, 1/2 пачки халвы, 2 — 3 столовые ложки сметаны, (толченые орехи, миндаль или шоколад).

Каждое печенье намажем яблочным вареньем. Халву нарежем на тонкие ломтики и измельчим, смешаем со сметаной. На каждое печенье выложим горкой смесь. Сверху можно посыпать толчеными орехами, миндалем или шоколадом.

ПИРОЖНОЕ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ПАЛОЧЕК

1 пачка сливочного масла, 300 граммов ирисок, 1/2 пачки кукурузных палочек.

Растопим масло в кастрюле, положим в него вынутые из , оберток ириски и будем нагревать до тех пор, пока конфеты не растают и не смешаются с маслом. При этом нужно непрерывно помешивать смесь деревянной ложкой. Снимем кастрюлю с плиты и всыплем в нее кукурузные палочки. Тщательно размешаем, затем выложим смесь на целлофан или на пергамент, завернем в виде колбаски и положим в холодное место. Через

несколько часов, когда смесь совершенно остынет и затвердеет, вынем ее из бумаги и нарежем ломтиками.

ТОРТ С КЛУБНИКОЙ

1 готовый бисквит, 1 стакан клубничного варенья, 1 стакан свежей клубники, 1 пачка (200 граммов) сладкого творога, 3 столовые ложки сметаны.

Разрежем бисквит на два пласта. Один из них положим срезом вверх на большую тарелку. Покроем бисквит равномерным слоем клубничного варенья (на это должно уйти примерно полстакана) и смешанного со сметаной творога. Сверху поместим второй пласт бисквита и выложим на него оставшееся варенье. Крупные свежие ягоды разрежем пополам и вдавим в варенье срезанной стороной вверх. На торт можно выложить также пуговицы сладкого творога.

ТОРТ С ЯГОДАМИ И СМЕТАНОЙ

1 готовый бисквит или большой ломоть кекса, 1 банка сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 —2 чайные ложки какао, 1 стакан свежих ягод.

Взобьем сметану с сахаром и какао и выложим равномерным слоем на бисквит или большой ломоть кекса без изюма, отрезанный продольно. Если кекс небольшой, то можно взять два ломтя. Крупные ягоды клубники разрежем пополам, мелкие оставим целыми. Красиво расположим ягоды на торте так, чтобы они подходили по размерам. Зимой этот торт можно приготовить с компотом.

Перед тем как подать на стол, подержим торт в холодном месте.

ЛИМОННЫЙ ТОРТ

1 пачка (200 граммов) печенья, 1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла или сметаны, 1/2 стакана сахара или сахарной пудры, 1 лимон, 1 крупное кислое яблоко.

Измельчим печенье. Сливочное масло разотрем в миске деревянной ложкой до образования густой пены и добавим сахар. У лимона сотрем на терке тонкий желтый слой цедры и затем выдавим сок. Смешаем тертую цедру и сок со сливочным маслом или со сметаной. У яблока вырежем пятна и сердцевину, нарежем его на маленькие кусочки. Смешаем печенье и кусочки яблока с маслом или со сметаной и переложим смесь в выложенную смоченным пергаментом или целлофаном форму. Смесь можно также просто завернуть во влажный целлофан. Поставим торт не менее чем на 6 часов в холодное место, чтобы он полностью остыл, в противном случае он может развалиться.

Перед тем как подать на стол, нарежем торт на ломтики.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

1 пачка (200 граммов) печенья, 1/2 стакана молока или остывшего какао.

Крем: 1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла, 1 яичный желток, 1/2 стакана сахарной пудры, 2 столовые ложки какао или тертого шоколада, для посыпки толченые орехи и шоколад.

Обмакнем печенье в молоко или какао и выложим тремя слоями на блюдо. Между слоями положим крем, намажем кремом также боковые стороны и верх торта. Сверху посыплем толчеными орехами и шоколадом.

Для приготовления крема взобьем в миске деревянной ложкой сливочное масло, добавим яичный желток, сахарную пудру и какао или тертый шоколад.

Торт нужно держать не менее 6 часов на холоде.

- ❖ Для того чтобы сливочное масло хорошо взбивалось, оно должно быть мягким. Масло размягчается в тепле, поэтому для приготовления тортов и пирожных мы должны вынуть его из холодильника за два-три часа до того, как начнем готовить.
- ❖ Холодные торты и пирожные нужно летом держать в погребе или в холодильнике, в теплом помещении масло размягчается, торты разваливаются и плохо режутся.

МНОГОСЛОЙНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

1 пачка (200 граммов) печенья, 1/2. стакана свежего молока или сливок, 1 пачка творога, 2 столовые ложки сахара, немного ванилина или тертой лимонной цедры, 6 кусков мармелада, 1 столовая ложка чищенных орехов или измельченного шоколада, для украшения ягоды или варенье.

Смочим печенье в молоке или в сливках. Творог разотрем в миске с сахаром, оставшимся молоком и ванилином или тертой лимонной цедрой в однородную пенистую массу. Мармелад и орехи мелко нарубим.

Выложим на блюдо один слой печенья, покроем его равномерным слоем творога. Подобным же образом положим один на другой еще два слоя печенья. Каждый слой творога посыплем кусочками мармелада, орехами или шоколадом. Верх и боковые стороны торта покроем творогом и украсим ягодами или вареньем. Чтобы печенье пропиталось и стало мягче, подержим торт не менее 6 часов на холоде.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С ЯБЛОКАМИ

1 пачка (200 граммов) печенья, 1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла, 1 чайная ложка воды.

Творожная начинка: 2 пачки творога, 1/2 стакана сахара, 2 чайные ложки желатина, 1 /2 стакана яблочного или лимонного сока, 1 стакан ломтиков яблок, яичных белка, (тертая цедра 1 лимона), для украшения

ягоды или фрукты.

Мелко раскрошим печенье и смешаем его с размягченным маслом и теплой водой в однородную крепкую тестообразную массу. Дно разъемной формы покроем смоченной в воде бумагой. Переложим в нее тесто и прижмем его равномерным слоем ко дну и бокам формы.

Желатин замочим в холодном соке в жестяной кружке, подержим 1 /2 часа, затем растворим, поставив кружку в кипящую воду и помешивая чайной ложкой.

Творог разотрем с сахаром, смешаем с растворенным желатином, кусочками яблок и взбитыми в крепкую пену белками. Для вкуса можно добавить также натертую желтую часть лимонной цедры. Выложим творог на тесто, пригладим сверху и поставим не менее чем на 6 часов на холод. Затем снимем форму, положим торт на блюдо и украсим его ягодами и фруктами.

Яблоки можно заменить другими фруктами или свежими ягодами.

ТОРТ С ХАЛВОЙ И ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

1 пачка халвы, 1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 маленькая пачка (100 граммов) печенья, для вкуса какао или ванилин с сахаром, 2 столовые ложки ягодного сока.

Нарежем халву на ломтики, положим в миску и измельчим. Масло вынем из холодильника, подождем, пока оно станет мягче, или растопим. Смешаем масло с халвой, затем добавим овсяные хлопья, сок, измельченное печенье и приправы. Бумагу, в которую были завернуты печенье или халва, намочим и выложим ею продолговатую форму или миску. Переложим смесь в форму, плотно умнем ее ложкой и поставим на ночь в холодное место. Утром выьем из формы на тарелку и нарежем на куски.

ТОРТ С ХАЛВОЙ И МАРМЕЛАДОМ

1 пачка халвы, 1/2 пачки (100 граммов) сливочного масла, 2 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 3 столовые ложки сметаны, 1 пачка (200 граммов) печенья, 10 — 12 кусочков мармелада, 1 столовая ложка изюма.

Нарежем халву на ломтики, затем разомнем в миске. Добавим размягченное масло, яичные желтки, сахар, сметану, измельченное печенье и разотрем все эти продукты. Мармелад нарежем на маленькие кусочки, изюм промоем и отсушим на салфетке. Смешаем их с другими продуктами. Выложим форму смоченной в воде бумагой. Переложим смесь в форму, плотно примнем ложкой. Поставим в холодное место и будем держать там, пока торт не затвердеет и полностью не охладится. Готовый торт нарежем на ломтики и сразу подадим на стол.

ТОРТ С КАКАО

1 пачка сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яичных желтка, 3 столовые ложки какао, 1 пачка (200 граммов) печенья, для вкуса 5 капель ромовой или лимонной эссенции.

Масло вынем из холодильника и подержим его в теплой кухне, пока оно не размягчится. Затем взобьем масло вместе с сахаром, добавляя по одному яичные желтки. Добавим в пену какао и эссенцию. Печенье разломаем на кусочки. В выстланную мокрой бумагой форму положим слоями масляную смесь и печенье так, чтобы в верхнем и нижнем слое была масляная смесь. Выставим на ночь на холод, перед подачей на стол нарежем ломтиками.

ВНИМАНИЕ, ЛАКОМКИ!

Все лакомства сладкие. Это значит, что они содержат много сахара или приготовлены из сладких продуктов.

Рецептов лакомств очень много. Некоторые из них приготовить несложно, и мы можем легко справиться с этой работой сами. Но есть и такие, которые самим приготовить трудно. Тогда позовем на помощь маму, старшего брата или сестру.

При выдерживании все лакомства становятся вкуснее, поэтому лучше приготовить их за несколько дней до прихода гостей. Держать лакомства нужно на холоде.

БУШЕ

1/2 пачки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана сахара, 2 столовые ложки какао, 1 пачка (200 граммов) печенья, 1 — 2 чайные ложки молока или сливок.

Растопим в кастрюле сливочное масло или маргарин. Печенье разомнем скалкой. Тщательно смешаем сахар, какао и печенье с растопленным маслом. Если смесь окажется слишком сухой, то добавим молока или сливок. Возьмем смесь чайной ложкой и скатаем ее руками в шар. Чтобы смесь не прилипла к рукам, потрем между ладонями сухие крошки печенья или толченые орехи.

БУШЕ С ИЗЮМОМ

1/2 пачки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана сахара, 3 столовые ложки какао, 1 /2 пачки (100 граммов) печенья, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана изюма, 1 — 2 чайные ложки ягодного сока или сливок.

Растопим сливочное масло в кастрюле. Печенье разомнем скалкой. Изюм промоем горячей водой, высыплем его на чистую салфетку и дадим

подсохнуть. Смешаем сахар, какао, измельченное печенье, овсяные хлопья и изюм с растопленным маслом. Если смесь будет слишком сухой, добавим сок или сливки, но постараемся сделать это осторожно. Смесь не должна быть чересчур мягкой. Возьмем в руки немного сухого измельченного печенья или рубленые орехи и скатаем шарики. Шарики положим в коробку из-под шоколада и подержим 2—3 дня в холодном месте.

МАРЦИПАН

1 стакан миндаля или чищенных орехов, 1 стакан сахарной пудры.

Зальем миндаль кипятком и через некоторое время очистим его от коричневой кожуры. Подсушим в теплом месте. Орехи прокалим на сухой сковороде; после этого, чтобы удалить кожуру, их достаточно потереть между ладонями. Пропустим миндаль или орехи два раза через мясорубку. Добавим сахарную пудру и разотрем деревянной ложкой или разомнем деревянным пестиком в однородную массу. Скатаем из марципана маленькие шарики или сформируем лакомства различной формы. Поставим на холод.

СЛИВОЧНЫЕ КОНФЕТЫ

1 стакан сливок, 1 стакан сахара, для вкуса орехи или ванилин.

Выльем сливки в низкую кастрюлю, насыплем туда также сахар и орехи или ванилин, помешивая все время деревянной ложкой до тех пор, пока смесь не загустеет и не начнет падать с ложки кусками, а не литься. Положим на блюдо или на тарелку смазанную маслом бумагу, выльем на нее смесь слоем толщиной 1—2 см. Подождем, когда смесь застынет, и нарежем ножом на четырехугольные кусочки.

КОНФЕТЫ С МАКОМ

1 стакан мака, 2 столовые ложки воды, 1 /2 стакана сахара, 2 столовые ложки меда, 1 стакан очищенных орехов.

Прокалим семена мака 5 — 6 минут на сковороде, помешивая их деревянной ложкой. Доведем воду до кипения, растворим в ней сахар и мед. Добавим семена мака и хорошо размешаем деревянной ложкой, не снимая смеси с плиты. Орехи измельчим. Примерно половину из них добавим к смеси, остальные орехи высыплем на бумагу, положенную на блюдо. Маковую смесь выложим на орехи и разровняем мокрой рукой. Сверху положим толченые орехи, прижмем их рукой или скалкой. Когда смесь охладится, нарежем ее на куски.

ОРЕХИ

1 стакан сахара, 1 стакан воды, 1 V2 стакана очищенных орехов или миндаля, 1 чайная ложка какао или растворимого кофе.

Высыплем сахар вместе с водой и какао или кофе в низкую кастрюлю и будем нагревать, непрерывно помешивая, на слабом огне, пока сахар не растворится. В раствор сахара положим миндаль или орехи и будем варить без крышки 12 — 15 минут. Время от времени надо помешивать, следя за тем, чтобы все орехи были покрыты сиропом. Лакомство можно считать готовым, если опущенная в холодную воду капля сиропа не расплывется. Снимем кастрюлю с огня, еще раз помешаем орехи, чтобы они были полностью покрыты сиропом. Затем выложим их тонким слоем на целлофан сохнуть. Приготовленные таким образом орехи можно долго хранить в сухом месте.

КОРИЧНЕВЫЕ КОНФЕТЫ

1 стакан сливок, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки какао, 200 граммов щербета с орехами.

Щербет вместе с орехами измельчим ножом. Поместим все продукты в низкую кастрюлю и будем варить, помешивая деревянной ложкой, до тех пор, пока смесь не загустеет и при капании в холодную воду не застынет в виде шарика. Слегка остудим, выльем на намавленную бумагу или блюдо слоем толщиной примерно 2 сантиметра. Дадим остыть и разрежем ножом на треугольные или четырехугольные кусочки.

ХРУСТЯЩИЕ ОРЕХИ

1 1/2 стакана очищенных орехов или миндаля, 1 стакан сахара, 1 стакан воды, 1 чайная ложка какао или растворимого кофе.

Поместим сахар вместе с водой и какао или кофе в низкую кастрюлю и будем нагревать на слабом огне до тех пор, пока не растворится сахар. Не забывайте все время помешивать. В сахарный сироп положим миндаль или орехи и будем варить без крышки 12—15 минут. Чтобы все орехи были покрыты сиропом, нужно время от времени помешивать. Лакомство можно считать готовым, если капля сиропа не расплывается в холодной воде. Снимем кастрюлю с огня, помешаем орехи, чтобы они были целиком покрыты сиропом, и выложим их тонким слоем сохнуть на целлофан. В сухом месте приготовленные таким образом орехи можно хранить, долго.

ЗА СТОЛ САДИЛИСЬ...

Стол надо накрывать красиво как для своей семьи, так и для гостей, тогда и еда покажется вкуснее и доставит нам удовольствие.

Если родители на работе, накроем стол для себя, братьев и сестер. Угостим также кукол, друзей и всех домашних.

В будний день стол можно не накрывать скатертью. В торжественных случаях стол накрывается только чистой, хорошо выглаженной скатертью или салфетками. Они могут быть одноцветными или пестрыми.

Посуду расставим так, чтобы всем было удобно. Каждому поставим тарелку так, чтобы она слегка отстояла от края стола. Если тарелка будет выступать за край стола, то ее легко опрокинуть.

Все столовые приборы расположим так, чтобы их было удобно брать: справа те предметы, которые мы берем правой рукой: стакан, чашку, ложку, нож. Слева от тарелки должны находиться тарелка для хлеба и вилка.

Украсим стол низкими короткими небольшими цветами или ветками. В торжественном случае — в день рождения, в женский день и во время других праздников — на стол можно положить разноцветные ленточки и другие украшения.

Тонкие бумажные салфетки поместим на столе так, чтобы они выглядели красиво: их можно по-разному сложить, продернуть через ушко чашки или красиво расположить в стакане.

Места отметим карточками с именами и нарисованными или вырезанными картинками.

КРАТКИЙ КУХОННЫЙ СЛОВАРЬ

Варка представляет собой такой способ приготовления пищи, при котором продукт нагревается в воде, соке, отваре, молоке или водяным паром. Варить можно все продукты. К овощам соль добавляется в начале варки, тогда в них сохраняются витамины. Нужно следить за тем, чтобы овощи не разварились, — при длительной варке понижается их питательная ценность. К мясу соль добавляется к концу варки, чтобы было меньше пены. Мясной и овощной отвары употребляем в пищу. Макароны и крупу нужно класть в кипящую воду, соль добавляется в начале варки.

Варка паром. На пару варят сочные продукты: ранний картофель, морковь и др. Пища, приготовленная таким образом, очень вкусна и богата витаминами. Кипящая вода находится на дне кастрюли, продукты — на металлической сетке над водой. Воду кипятят при закрытой крышке. Продукты размягчаются на горячем пару. Варка продолжается дольше, чем в воде. Нужно следить за тем, чтобы вода не выкипела.

Взбивалка ручная или механическая (миксер) для приготовления напитков и различных блюд, взбивания или смешивания.

Взбивание. При взбивании в продукты попадает воздух, вследствие чего объем продукта увеличивается, цвет становится светлее и вкус мягче. Сливки взбиваются, если они содержат 35% жира. Сливки должны быть холодными, их мы можем быстро взбить взбивалкой. Лучше всего для этого подходит стеклянная банка с прикрепленными к крышке лопастями. Сахар добавляется в сливки в начале взбивания.

К яичным белкам добавляем несколько кристаллов соли или лимонной кислоты и взбиваем их венчиком до тех пор, пока поднятый венчиком белок не будет застывать, не стекая. Сахар прибавляем к уже взбитому белку. Затем взбиваем его еще раз, чтобы сахар растворился.

В яичные желтки добавляем сахар, растираем деревянной ложкой, пока сахар не растворится и яичный желток не посветлеет.

Масло перед взбиванием надо подержать несколько часов в теплом помещении, чтобы оно стало мягким. Если мы забыли это сделать, то нагреем миску и слегка посыплем масло мукой. Затем разотрем его деревянной ложкой. Приготовляя масляный крем, добавим к маслу немного сахарной пудры — обычный сахар в масле не растворяется.

Маннйй крем и другие готовые сладкие блюда взбиваем прочной взбивалкой.

Для взбивания металлической взбивалкой возьмем глиняную или фаянсовую миску; при растирании деревянной ложкой миска может быть эмалированной, но ни один вид продуктов нельзя взбивать в алюминиевой посуде — это испортило бы цвет блюда.

Всыпание крупы в кипящую жидкость при варке супа или каши производится из чашки или бумажного фунтика. Так крупа равномернее смешивается с жидкостью. Во время всыпания помешиваем пищу деревянной ложкой.

Выжимание лимонного сока. Если нам нужно только немного лимонного сока, то сделаем кончиком ножа отверстие в цедре. Чтобы отжать весь сок, разрежем лимон поперек на 2 части и отожмем сок руками или лимоновыжималкой. Сок будет отжиматься лучше, если перед этим подержать лимон в тепле и размять его руками.

Вымачивание состоит в том, что продукты помещаются в воду для их размягчения (бобы, горох), уменьшения содержания соли или горечи (соленое мясо, грибы). Воду от вымачивания фруктов и гороха употребляем в пищу, от вымачивания грибов, бобов и соленого мяса — выливаем.

Выпекание представляет собой приготовление пищи в духовке на сухом жару. Выпекают черный и белый хлеб, пироги, торты.

Жарение — это приготовление пищи в небольшом или большом количестве горячего жира. Прежде всего нагреем сковороду, затем положим на нее жир. В разогретый жир поместим поджариваемый продукт, дадим ему подрумяниться с одной стороны и повернем на другую сторону. Если сковорода холодная или на нее положено слишком много продуктов, то они плохо прожариваются.

Запекание заключается в обжаривании продуктов над огнем, горячими углями или в электрогриле. Запекать можно целых кур и рыб или куски продуктов, нанизанные на вертел либо завернутые в фольгу. Продукты размягчаются над огнем быстрее, чем на сковороде.

Заправка — это улучшение вкуса пищи посредством добавления нужного количества приправ. Важно помнить, что приправы легко добавить, но уменьшить потом их количество невозможно. Поэтому пусть лучше пища будет более мягкой на вкус, а приправы подадим на стол, чтобы каждый мог их добавить по желанию.

Зелень — листья укропа, петрушки, сельдерея, перья зеленого лука и лука-резанца — содержит много витаминов и других полезных веществ. Ее добавляют ко всем соленым блюдам, когда они уже готовы.

Измельчение продуктов производится путем натирания, рубки или при помощи мясорубки. Из измельченных продуктов готовятся салаты, котлеты, запеканки и паштеты.

Кипение. При кипении воды и сока в жидкости возникают пузыри, которые поднимаются на поверхность и, бурля, вы пускают в воздух пар. Таким образом, кипение можно определить по движению жидкости и бульканью. Молоко, начиная кипеть, под воздействием пузырьков пара неожиданно поднимается и перебегает через край кастрюли. Чтобы этого не случилось, положим на дно кастрюли «сторож» молока — металлический диск, который все время заставляет молоко двигаться.

Коренья. Чаще всего мы употребляем для заправки пищи морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, лук-порей. Особенно хороший вкус они придают пище, если их потушить в измельченном виде в жире. Нужно обязательно следить за тем, чтобы они не подгорели.

Лук лучше нарезать у горячей плиты или у открытого окна — тогда нам не придется плакать над ним.

Маринад — это кислая, приготовленная с уксусом или кислым соком и приправами жидкость, в которой сохраняют овощи, грибы, рыбу и прочие продукты.

Маринование — это сохранение продуктов в кислом маринаде. Яблоки, груши и ягоды отваривают в сладком, грибы и овощи — в соленом маринаде. Подготовленную рыбу и вареную свеклу просто заливают маринадом. Маринуют также сырое мясо, чтобы оно быстрее размягчилось при приготовлении: мясо заливают холодным маринадом, держат в нем несколько часов и дольше, а затем готовят мясное блюдо.

Морс — холодный напиток из кислого сока, сахара и воды. Называют его по виду сока: лимонный, яблочный, клюквенный, малиновый морс.

Мытье посуды. Грязную миску сразу же зальем водой, потому что потом, когда остатки пищи засохнут, отмыть ее будет трудно. Остатки сразу же выбросим в мусорное ведро. Посуду нужно мыть теплой проточной водой или в двух мисках. Тогда в первую миску лучше добавить средство для мытья посуды «Коду» или «Нобе». Во второй миске с более горячей водой быстро споласкиваем посуду и выкладываем ее на решетку для сушки, даем воде стечь. Стаканы, вилки и ножи сразу же вытираем полотенцем.

Мясорубка предназначена для измельчения большого количества мяса, рыбы и овощей при приготовлении котлет и запеканок.

Нанизывание продуктов на металлический или деревянный вертел. В таком виде можно подавать к столу овощи, колбасу и ветчину. Крошащиеся и слишком крепкие продукты (вареную рыбу, сухое печенье) для нанизывания не подходят. Сырое мясо или свежую рыбу, нанизанные вместе с овощами на металлический вертел, мы запекаем.

Нарезание. Хлеб нарезаем большим ножом или специальной хлебной пилкой с зубринами. Особенно хорошо нарезать ею мягкий хлеб. Обычный нож только сплющивает его. Мясо лучше нарезать острым ножом поперек волокон. Торты и пироги нарезаем тонким длинным острым ножом, смоченным в горячей воде.

Другие продукты нарезаем на куски на разделочной доске, а не на весу. Острым ножом отрезаем куски требуемой величины так, чтобы их не надо было резать еще раз. Для этого подходит большой острый нож; овощи можно разрезать также зубчатым ножом, тогда получаются куски с зубчатыми краями.

Натирание состоит в измельчении продуктов с помощью ручной или электротерки. Овощи натираем мелкой или крупной соломкой, хлеб — очень мелко. У лимона натираем для вкуса только тонкий желтый слой цедры, так как белая ее часть горчит.

Начинка — это продукт или вкусная мягкая смесь продуктов; которые кладут в блины, пироги, овощи или мясо. Для начинки подходят творог, варенье, фарш, паштет и многие другие измельченные продукты.

Невареную пищу готовят из невареных продуктов, особенно из овощей или молока, например свежие салаты и супы из простокваши.

Остатки. При очистке и распаковывании продуктов остаются различные остатки. Соберем их на специально приготовленную для этого бумагу и выбросим ее в мусорное ведро или в мусоропровод.

Очистка состоит в удалении твердой, непригодной в пищу части продуктов. Овощи и картофель перед очисткой отмоем от земли, снимем тонким слоем кожуру, так как непосредственно под ней находится много ценных питательных веществ. После очистки промоем их в чистой воде. Перед варкой овощи надо держать сухими, а картофель положить в холодную воду, в противном случае он потемнеет.

Лук смочим теплой водой, чтобы его тонкая кожура стала мягче. Миндаль надо немного подержать в кипящей воде, тогда кожура легко отойдет.

Паштет представляет собой мягкую, маслообразную смесь, приготовленную из печенки, мяса или рыбы и масла. Быстро можно приготовить паштет из ветчины, сыра, копченой рыбы.

Перекипание. Если пища начинает очень сильно кипеть, то она легко перекипает. Пачкается плита, приходится выполнять много лишней работы. Чтобы этого не произошло, доведем пищу до кипения и, сняв с кастрюли крышку, снимем пену. Дальше продолжаем варить на слабом огне, чтобы было мало пузырей. Кастрюлю теперь лучше накрыть крышкой, но если пища начнет перекипать, то снимем крышку иотрегулируем пламя горелки так, чтобы пища слабо кипела под крышкой. Перекип на плите посыплем солью и быстро протрем щеткой. Перекипание молока можно предупредить при помощи «сторожа» молока — особого металлического диска.

Подгоревшая пища. Если случится так, что пища подгорит, то быстро перельем или переложим ее в другую посуду, отделив подгоревшую часть. Кастрюлю, в которой пища пристала ко дну, зальем холодной водой, добавим моющее средство и через некоторое время вымоем.

Подготовительные работы. Перед тем как приступить к приготовлению пищи, представим себе весь ход работы. Внимательно прочитаем рецепт, подготовим все необходимые продукты и кухонные принадлежности.

Подготовим продукты: овощи очистим, вымоем и нарежем, изюм промоем и отсушим, приправы измельчим. Для приготовления горячих блюд растопим плиту и поставим на нее кастрюлю с водой для варки и мытья посуды.

Полуфабрикаты представляют собой наполовину готовые блюда, которые нужно только поджарить либо добавить воды и отварить. В магазине продаются пельмени, фрикадельки, котлеты, тесто, супы в банках и суповые концентраты. Полуфабрикаты значительно облегчают приготовление пищи.

Порция — это количество пищи, предназначенное для одного человека. Мясо и рыбу нарезают на порционные куски.

Пригорание. Пища, которая готовится с небольшим количеством жидкости, часто пригорает. Чтобы этого не случилось, варить надо на слабом огне, следя за тем, чтобы количество жидкости было достаточным. Помешивать лучше деревянной ложкой. При кипячении молока опустим в кастрюлю «сторож» молока или предварительно смочим дно посуды водой либо разогреем немного масла, чтобы оно покрывало дно.

К приправам относятся поваренная соль, уксус, пряности, зелень, пряные овощи и пряновкусовые растения. Они придают пище хороший вкус.

Проваривание представляет собой кратковременную варку соленых, горьких или кислых продуктов в обильной воде. Проваривают соленое мясо, грибы, пшено. Отвар в пищу не употребляется.

Просеивание. Чтобы удалить из муки кусочки и чтобы тесто для булочек и пирогов лучше подходило, муку просеивают. Пирог и булочки посыпаем через сито сахарной пудрой, тогда слой сахара будет более равномерным и красивым.

Процеживание представляет собой сливание воды с продуктов. Картофель сливаем, придерживая слегка отодвинутую крышку прихватками.

Щавель, шпинат и макароны откидываем на дуршлаг. При процеживании бульона дуршлаг или сито помещаем над миской.

Пряности — это растения с сильным вкусом, произрастающие преимущественно в тропических странах, которые используются у нас в качестве приправ. Наиболее часто в пищу добавляют перец, лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь и мускат.

В продаже имеется черный и белый перец. Черный перец представляет собой незрелые плоды перца, белый перец получают, очищая зрелые горошины перца от оболочки.

Пряности продаются в зернах, в измельченном виде и большими кусками (горошины перца, кора корицы, корень имбиря и т. п.). Пряности, добавляемые кусками, некоторое время проваривают в пище. При длительной варке они портят вкус пищи, поэтому через некоторое время их нужно вынуть. Для варки в маринадах пряности часто завязывают в марлю, чтобы их было легче вынуть. Пряность в порошке добавляют к готовым блюдам, в тесто или посыпают ими куски мяса и рыбы.

Пряные соусы готовят из соевого пюре с добавлением большого количества пряностей и кореньев. Кетчуп — это пряный соус, основой которого является томатное или фруктовое пюре из стручкового перца. Для вкуса добавляют сахар, пряности, уксус и пряные растения.

Пряные растения. Многие растения обладают особенно сильным приятным вкусом, в связи с чем мы добавляем к пище их листья, стебли, корни или плоды. Наиболее известны из них тмин, мята, чеснок.

Пюре — это полужидкая пища, для которой отваренные продукты измельчают или протирают через сито. Яблочные, ягодные и овощные продукты продаются в банках. Для приготовления супов-пюре к пюре примешивается молоко, вода или бульон.

Разбивание яйца. Разобьем яичную скорлупу посередине о край миски и, держа яйцо над миской, разнимем скорлупу. Если нам надо отделить

белок от желтка, то яйцо будем держать при этом в вертикальном положении: тогда белок вытечет, а желток останется в скорлупе. Отбивать яйцо нужно в отдельную мисочку или чашку, потому что оно может оказаться протухшим и испортит в таком случае все блюдо.

Разрыхлители теста. Тесто для булок разрыхляем с помощью дрожжей. Разведем их в теплой жидкости, добавим муку и другие продукты, поставим на несколько часов в теплое место, чтобы тесто подошло. Для блинов, печенья и изделий, выпекаемых в форме, применяется сода. Смешаем ее с мукой и добавим в тесто перед самой выпечкой. Вместе с пищевой содой возьмем простоквашу или добавим в тесто немного уксуса или уксусной кислоты. Без кислоты пищевая сода придает выпекаемым изделиям неприятный вкус.

Растворение состоит в смешении двух или нескольких продуктов в такой степени, что их трудно либо невозможно будет отделить друг от друга. Сахар и соль растворяются в воде и молоке, после чего жидкость становится сладкой или соленой. Мука и крахмал не растворяются, они только смешиваются и при хранении осаждаются.

Растопление — это переход твердого продукта в жидкое состояние под влиянием тепла. Масло размягчаем, держа его на плите или в теплом помещении. К шоколаду нужно добавить при растапливании немного молока и после этого раз мешать. Мороженое мясо перед приготовлением кладем в прохладное место для оттаивания, рыбу готовим не оттаивая. Ягоды и фрукты едим в замороженном виде.

Рецепт содержит указания по приготовлению блюда или напитка. В нем приводятся перечень необходимых продуктов, их количество и указывается способ приготовления.

Рубка представляет собой измельчение продуктов ножом на разделочной доске или специальными приборами. Нарубленные продукты

можно смешивать с пищей и посыпать ими готовые блюда; они равномерно распределяются в пище. Для рубки грибов, лука и орехов существуют специальные приспособления. Зеленый лук и зелень петрушки разрезаем на разделочной доске острым ножом сначала пополам и только после этого мелко рубим. Можно измельчать ножницами.

Салфетка из ткани или бумаги предназначена для вытирания губ и пальцев, ее кладут на стол или на тарелку.

Сахарная пудра представляет собой очень мелкий, мукооб-разный порошок, которым посыпаются пироги и булочки. Сахарную пудру можно приготовить из обычного сахарного песка, если его растолочь. Комковатую сахарную пудру нужно просеять.

Сок с мякотью делают из ягод, овощей и фруктов. Его можно использовать для приготовления различных напитков и блюд.

«**Сторож**» молока представляет собой металлический диск, благодаря которому молоко при кипячении все время находится в движении, а поэтому не перекипает и не подгорает.

Сушка. После мытья или варки продукты часто оказываются слишком мокрыми. В этом случае их надо подсушить. Отваренный картофель, слив воду, подержим некоторое время без крышки на краю плиты, тогда вода испарится и картофель подсохнет. Промытый изюм отбрасываем на полотенце или толстую бумагу. Миндаль после удаления оболочки некоторое время прокаливаем на сковороде на горячей плите.

Тушение представляет собой медленную варку продуктов с целью их размягчения в собственном соку или в небольшом количестве жидкости с добавлением приправ и жира. Посуда для тушения должна плотно закрываться тяжелой крышкой, тогда не выходит пар, а питательные вещества и витамины сохраняются в пище.

Украшение. Блюда украшаются только съедобными добавками: зеленью пряных растений, ломтиками помидора, огурца, яйца, редисом и фруктами. Для украшения и одновременно для вкуса пицца посыпается толчеными орехами, измельченным шоколадом или цукатом.

Формовка печенья. Посыплем стол и скалку мукой, раскатаем тесто в тонкий пласт. Нижний край формы нужно время от времени опускать в муку, тогда к нему не пристанет тесто.

Цукат — это лимонная или апельсиновая цедра, фруктовые дольки либо ягоды, отваренные в сахарном сиропе и затем высушенные. Цукат добавляется в сладкие блюда или в пироги для вкуса и украшения.

Эссенция — это жидкость с очень крепким вкусом и запахом, которая добавляется в пищу по каплям. Изготавливается ромовая, миндальная, лимонная, ванильная и другие эссенции.

