

КУЛИНАРНЫЕ  
ЭНЦИКЛОПЕДИИ



# 1111 Вкусных Блюдов

ЮБИЛЕЙНОЕ  
ИЗДАНИЕ!

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С81

Серийное оформление *Г. Булгаковой*

В оформлении использованы фотоматериалы *Е.Рязановой, М.Анфингера*

С81        **1111** вкусных блюд / сост. Яков Шницель. — Москва : Эксмо, 2019. — 496 с. —  
(Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-090110-4

Более тысячи популярных рецептов, включая диетическое и детское питание, в том числе особенности кормления полных детей; рекомендации по составлению меню для беременных женщин; краткие очерки из истории русской кухни; полезные советы и таблицы — все это можно найти в книге известного диетолога и популяризатора вкусной и здоровой пищи, наследника богатых гастрономических традиций русской кухни, повара Якова Михайловича Шницеля.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-090110-4

© Составитель Я.М. Шницель, 2017  
© ИП Хинн, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## ДРУЗЬЯ МОИ!

Что я могу сказать вам в предисловии к этой книге? Я не мастер художественного слова. За повара лучше всего говорит его стряпня. Поэтому все, что я хотел вам сказать, уже сказал в своих рецептах. И все же, несколько слов о книге. Возможно, многие из вас вообще пройдут мимо нее, отдав предпочтение более ярким глянцевым соседкам по полке в книжном магазине. Я не обижусь: на каждый товар есть свой купец. Тем же, кто предпочел мою книгу, скажу: вы никогда не пожалете о том, что выбрали именно ее.

Я сам по молодости часто западал на книги с аппетитными нарядными фотографиями кулинарных шедевров и, пытаясь приготовить дома что-либо из этой книги, получал в результате нечто такое, от чего отказывался не только избалованный гурман — дог Никифор, но даже вечно голодный беспородный Джек с соседней автостоянки. В моей книге вы не найдете нарядных слайдов и тонких акварелей с изображением пищи не только из

тех соображений, что хорошая хозяйка сама знает, как украсить то или иное блюдо, но и потому, что настоящая поваренная книга не должна быть слишком дорогой.

Памятуя о привычке моей ненаглядной бабушки держать любимую поваренную книгу в ящике кухонного стола, я сам со временем приобрел такую же привычку. Кто знает, может быть, та самая бабушкина книга, пропахшая ванилью и корицей, заляпанная кремами и соусами, впитавшая в себя всю неудержимую бабулину любовь кормить свое многочисленное семейство вкусно, вкусно и только вкусно, возможно, именно она, память о ней, подтолкнули меня к написанию моей собственной книги. Той, что у вас в руках. Не жалейте ее, держите на кухне под рукой — ведь чем потрепаннее поваренная книга, тем чаще к ней обращаются, тем больше тепла, любви и уюта в доме.

Не сомневайтесь в рецептах: все они приготовлены мною множество раз для самых дорогих и близких людей.

*Искренне ваш Я. Шницель*

**ЯКОВУ ШНИЦЕЛЮ,  
ЧЕЛОВЕКУ С ПОЛОВНИКОМ**

Ощерились булочки  
  шкварками,  
Ростбиф на блюде  
  дымится.  
Занят соуса  
  варкою  
Яков  
  Михайлович  
  Шницель!

Когда говорим:  
  «Я голоден!»,  
когда нам котлета  
  снится,  
сливки для нас  
  на холоде  
взбил уже  
  Яков  
  Шницель!

*От благодарных почитателей  
кулинарного таланта*

Глава 1  
Основные  
способы  
приготовления  
пищи





Большинство блюд готовится путем варки или жаренья.

При этом содержащиеся в продуктах клетчатка и соединительная ткань размягчаются, а часть нерастворимых веществ превращается в растворимые. Пища становится более приятной на вкус, более мягкой и легче переваривается. Под действием тепла погибают бактерии, имеющиеся в продуктах или попавшие в них из воздуха. Однако под действием высокой температуры продукты лишаются части содержащихся в них питательных веществ, витаминов и минеральных солей. Необходимо приготовить пищу так, чтобы в ней, по возможности, полностью сохранились все те ценные пищевые вещества, которые были в основных продуктах. Для этого следует хотя бы вкратце познакомиться со способами приготовления различных блюд и с влиянием температуры на продукты.

Основные способы приготовления пищи — варка и жаренье.

## **ВАРКА**

Варкой называется нагревание пищевых продуктов в жидкости (воде, бульоне, молоке) или в насыщенных водяных парах при температуре 100° С и более. Существует несколько способов варки: варка в жидкости, тушение и варка на пару.

**Варка в жидкости.** Наиболее простым способом приготовления пищи является варка продуктов в жидкости. Очищенные и соответствующим образом подготовленные продукты кладут в воду, бульон или молоко так, чтобы они были покрыты жидкостью. Их варят в открытой или закрытой посуде. При варке следует соблюдать следующие правила:

1. Для получения более питательных и сочных блюд необходимо класть продукты в кипящую воду и быстро довести до кипения. Белки на поверхности продуктов животного происхождения быстро свертываются, окружая мясо непроницаемой пленкой, и тем самым задерживают внутри него соки, белки, экстрактивные вещества; зернышки крахмала в продуктах растительного происхождения быстро набухают, делают поверхность продуктов упругой, мешают проникновению воды внутрь и не дают продуктам слишком развариться.

Рыба, сушеные фрукты и некоторые другие продукты от внезапного действия высокой температуры распадаются; поэтому для варки их кладут в холодную жидкость.

2. До того как продукты закипят, их следует сильно нагревать, а затем варить на медленном огне, так как при быстрой варке теряется больше питательных веществ, испаряются ароматные вещества и, кроме того, разрушается поверхность продуктов.

3. При варке мозгов, рыбы, яблок рекомендуется добавить немного лимонной, винной или уксусной кислоты, так как она предохраняет от разваривания.

4. Для приготовления питательных и наваристых бульонов (для супов) продукты кладут в холодную воду и медленно нагревают. Тогда белки свертываются постепенно и больше питательных и вкусовых веществ переходит в жидкость. Однако варящиеся продукты становятся при этом сухими и безвкусными.

5. При желании ускорить варку необходимо варить в специальной герметически закрывающейся посуде — скороварке. От водяных паров в скороварке повыша-

ется давление, температура достигает 120–150° С, а при высокой температуре варка ускоряется.

Чтобы блюда были более ароматными и вкусными, их варят с различными пряностями (лавровым листом, перцем, солью) и ароматическими кореньями (морковью, петрушкой, луком и пр.). Большое значение имеет соль: она извлекает из продуктов соки. Поэтому для того чтобы получить более питательные блюда, продукты необходимо варить в несоленой воде, а солить в конце варки, когда продукты становятся мягкими. Наоборот, при желании получить питательный бульон соль следует класть перед началом варки. Исключение составляют те продукты, которые быстро развариваются (рыба, овощи); их солят в начале варки.

Продолжительность варки неодинакова: она зависит от вида продуктов и величины кусков. Например, мясо надо варить 1–2½ часа, а овощи — значительно меньше.

Особым видом варки является варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку, в закрытой посуде (так называемое припускание). Таким способом варят рыбу, морковь и некоторые другие продукты.

**Тушение.** Это варка продуктов в небольшом количестве жидкости (бульоне, воде или соусе) с различными пряностями и кореньями. Перед тушением продукты обжаривают в небольшом количестве жира, затем кладут в закрытую посуду (гусятницу) с небольшим количеством воды, бульона или соуса, кореньями и тушат до готовности. Для поддержания равномерной температуры во время тушения посуду не следует часто открывать. Чтобы пища не пригорела, посуду время от

времени встряхивают, так как тогда на крышке не собираются капли воды. Можно тушить и необжаренные продукты, но в этом случае необходимо прибавить немного жира. Так тушат капусту, шпинат и некоторые другие овощи.

**Варка на пару.** При паровой варке продукты не соприкасаются с кипящей водой. Для варки употребляется специальная посуда, составленная из двух частей, накладываемых одна на другую.

В нижней части посуды должна быть налита и кипеть вода, а на нее ставят вторую посуду с решетчатым дном так, чтобы продукты не соприкасались с водой. Водяные пары из нижней части проникают через отверстия в верхнюю часть посуды с продуктами и благодаря постоянной циркуляции нагревают и размягчают их. По этому способу продукты варятся дольше, но они вкуснее, питательнее, менее водянисты и не развариваются.

## ЖАРЕНЬЕ

При жарении продукты нагревают на сильном жару без воды на масле или других жирах. От сильного жара вода испаряется и на поверхности продукта образуется румяная корочка. Она препятствует выделению питательных соков и придает жареным продуктам приятный вкус и запах.

При жарении следует соблюдать следующие правила:

1. Для жаренья следует брать только первосортные продукты. Их необходимо соответствующим образом приготовить, например зачистить мясо от сухожилий, отбить его тяпкой или деревянным молотком или же замочить в разбавленном уксусе, чтобы ткани набухли.

2. Продукты следует быстро обжарить, чтобы образовалась корочка, которая предохраняет от выделения питательных соков. Поэтому для жаренья следует брать осушенные продукты и жарить их только в сильно нагретой духовке и в хорошо разогретых жирах.

3. Во время жаренья продукты не следует без нужды трогать, переворачивать, прокалывать, так как при этом изменяется температура, выделяется сок и разрушаются ткани.

При жареньи наивысшая температура жиров должна быть на 5–10° С ниже, чем температура, при которой они сгорают. Разные виды жиров при одинаковых прочих условиях превращаются в газ (сгорают) при различной температуре (растительное масло — при 170° С, сливочное масло — при 208° С, комбизир — при 210° С, сало — при 221° С).

Продолжительность жаренья различна. Она зависит от вида продуктов, величины кусков и от температуры.

Чаще всего применяются следующие виды жаренья:

1) жаренье на небольшом количестве жира;

2) жаренье в духовом шкафу или в печке;

3) жаренье в большом количестве жира, или варка в жире;

4) жаренье на огне или на углях.

**Жаренье на небольшом количестве жира на сковороде или другой посуде.**

Продукты на плите жарят на сковороде или в другой открытой посуде (на противнях и пр.) с небольшим количеством хорошо разогретого жира. Жиры плохо проводят тепло, они тонким слоем отделяют продукт от дна посуды и предохраняют его от пригорания. Этим способом

жарят небольшие куски жаркого толщиной до 2 см или мелко нарезанные продукты, например котлеты, блины, рыбу, картофель и прочие, жаренье которых продолжается 10–15 мин или даже меньше. Качество жареных блюд, в особенности блинов, котлет и т. д., во многом зависит от температуры жира. Они имеют красивый вид, если жир хорошо разогрет до 150–160° С. Если жир недостаточно разогрет, то много жира впитывается внутрь и воздух из продуктов выходит раньше, чем успевает поджариться их поверхность; в этом случае кушанья получаются сплюснутыми, невкусными. При жареньи продукты не следует без необходимости переворачивать: их перевертывают на другую сторону после того, как хорошо поджарится одна сторона. Чтобы жаркое было более сочным и его поверхность скорее обжарилась, мелкие куски рыбы или биточки и прочее перед жареньем следует обвалить в муке или смазать яйцом и обвалить в сухарях. В некоторых случаях обжаренные на сковороде продукты ставят в духовой шкаф для дожаривания. Особым видом жаренья является кратковременное обжаривание (пассировка) мелко нарезанного сала, лука, грибов и некоторых других продуктов.

Почти все продукты солят перед жареньем или же на сковороде во время жаренья; только картофель солят под конец жаренья.

**Жаренье в духовке или в печке.** В духовке или в печке при температуре 150–270° С жарят различные продукты как большими кусками (филе, птица, запеканки), так и мелкими (яблоки, фаршированные овощи и др.). Продукты можно жарить с жиром или без него. Например, гуся, утку, окорок жарят без жира, так

как они сами по себе достаточно жирны; овощи жарят со сливочным маслом; тощее мясо шпигуют салом. Духовой шкаф в начале жаренья должен быть сильно нагретым, однако, когда поверхность продукта уже обжарилась, жар следует уменьшить, чтобы все слои жарились одинаково, не пригорали поверхность и выделяющийся сок. В этом случае каждые 10–15 мин жаркое поливают соком, выделяющимся во время жаренья. Если сока недостаточно, то во избежание пригорания подливают горячей воды.

Чтобы узнать, готово ли жаркое, его нужно проткнуть вилкой. Если вилка свободно входит в мясо и выделяется светлый сок, то жаркое готово, а если сок розовый, с кровью, то необходимо продолжать жарить.

Часто перед жареньем в духовке продукты обжаривают на сковороде с небольшим количеством жира, чтобы их поверхность быстрее запекалась и само жаркое было более сочным. Обжаренные продукты кладут на противень или в гусятницу и дожаривают в духовке.

Мясо солят перед жареньем; его натирают со всех сторон солью и оставляют в таком виде на  $\frac{1}{2}$ –1 ч, чтобы оно хорошо просолилось.

Жаренье в духовке мучных, овощных и крупяных блюд называется **запеканием**.

**Жаренье в большом количестве жира, или варка в жиру.** Некоторые продукты жарят, погружая их в жир, нагретый до 150–180° С. Вес жира должен в четыре раза превышать вес погружаемых в него продуктов, так как при меньшем количестве жира он охлаждается и продукты в нем не жарятся.

Прежде всего на сковороде, противне или в широкой кастрюле следует расто-

пить такое количество жира, чтобы он потом не переливался через край. Жир нагревают до появления сизого дымка, затем опускают в него подготовленные продукты и жарят их в течение 1–5 мин. Потом продукты вынимают шумовкой и кладут на металлическое сито, чтобы стек жир. Затем жир снова нагревают, и в него кладется следующая партия. После 3–4 раз жир необходимо процедить, так как он темнеет и становится горьким (жир портится от попавших в него сгоревших частиц продуктов). Процеженный жир можно снова употреблять для жаренья.

В большом количестве жира жарят только мелкие или измельченные продукты, как-то: рыбу, печенку, изделия из рубленого мяса и т. д.

Продукты, нуждающиеся в продолжительном жаренье, в жиру жарятся плохо, и их поверхность пригорает. Лучше прожариваются и более вкусными бывают блюда, содержащие крахмал, например картофель. Для продуктов, не содержащих крахмала, часто создают искусственную корочку из яиц и сухарей или теста, которая предохраняет изделие от излишнего испарения сока. Если поверхность обжарилась, а середина еще сырая, то кушанье вынимают из жира и ставят на 10–15 мин в духовой шкаф для дожаривания.

Продукты, зажаренные в большом количестве жира, бывают сочными и рассыпчатыми. В некоторых случаях продукты можно жарить не целиком в жиру, а погруженными в него наполовину или на  $\frac{1}{3}$ .

Для жаренья в жиру лучше всего использовать свиное сало или следующие смеси: свиное сало с растительным жиром, свиное сало с бараньим жиром. Можно также жарить и на одном хорошем растительном масле (например, подсолнечном).

**Жаренье на огне или на углях.** Продукты жарят на горячих древесных углях при температуре 180–200° С. Подготовленные большие куски мяса нанизывают на металлические вертела и жарят над углями. Мясо, нарезанное более мелкими кусками, жарят на металлической решетке. Решетку сначала хорошо нагревают,

затем очищают, смазывают жиром и кладут на нее приготовленные для жаренья продукты. Жар регулируют путем изменения расстояния между углями и продуктом.

Для жаренья употребляется уголь бука, дуба, березы. Пользуясь решеткой, можно жарить и на электрической плите.



## РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ К СТОЛУ

Без обеда не красна и беседа.

В редьке пять блюд: редька триха, редька ломтиха, редька с маслом, редька с квасом да редечка так.

Горе наше — гречневая каша: есть не хочется, а оставить жаль.

Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

Ерши не спорое кушанье: на грош съешь, а на рубль хлеба расплюешь.

Если ложкой не наелся, языком не налижешься.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Запасливый гость без ложки не ходит.

Как хлеб да квас, так все у нас; а скатерть со стола, так и дружба сплыла.

Как хлеба край, так и под елью рай; а хлеба ни куска, так и в тереме тоска.

Редкого гостя милости просят, а частого гостя еле выносят.

Такие щи — хоть портки полощи.

Хлеб на стол, так и стол — престол; а хлеба ни куска, так и стол — доска.

Чужой обед похваляй, да и сам ворота отворяй.

Глава 2  
Закуси