

**Книга** о вкусной и здоровой пище. — Москва : Издательство «Э», 2017. —  
К53 416 с. : ил. — (Подарочные издания. Кулинария).

Книга содержит все необходимые сведения о принципах здорового питания, современные и классические рецепты по всем основным группам блюд и продуктов, обширный раздел по лечебному питанию, домашним заготовкам и дополнена теорией и практическими советами по приготовлению вкусных и здоровых блюд.

**УДК 641/642**  
**ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-99882-1 (оф. 1)**

© **ООО «Триби Продакшн», 2017**

**ISBN 978-5-04-004147-3 (оф. 2)**

© **Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КУЛИНАРИЯ

## **КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ**

В оформлении обложки использована иллюстрация Martina Vaculikova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Художественный редактор *Е. Мишина*

Руководитель проекта: *Валентина Чемякина*

Главный редактор: *Николай Баратов*

Фото: *Валерий Великов*

Стиль: *Валентин Чемякин*

Шеф-повар: *Андрей Эпельбаум*

Фото: *Александр Бельков, Юрий Лукин, Валентин Чемякин, Виктория Юрушкина*

Дизайн *Валентин Чемякин*

Верстка: *Ольга Ершова, Виталий Чемякин*

Редакторы: *Наталья Баратова, Анна Колесникова*

Корректоры: *Екатерина Клепова, Анна Колесникова*

Макет подготовлен ООО «Триби Продакшн»



Приглашаем посетить сайт книги [www.knigavkus.ru](http://www.knigavkus.ru)  
Ждем ваших отзывов и рецептов.

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тәуар белгісі: «Э»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндүрүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.07.2017. Формат 84x108<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 43,68.  
Тираж 3000 (оф. 1) + 1500 (оф. 2) экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одним кликом до книги



# КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ



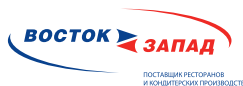
Москва  
2017

Издание подготовлено при участии ФГБНУ «НИИ питания»  
под общей редакцией академика  
**Виктора Александровича Тутельяна**

Авторский коллектив:

**А.Д. Ефимов**, кандидат технических наук, доктор экономических наук, профессор кафедры менеджмента гостеприимства РМАТ; **М.Н. Куткина**, профессор, кандидат технических наук, профессор кафедры технологии и организации питания Санкт-Петербургского торгово-экономического университета; **А.В. Погожева**, профессор, доктор медицинских наук; **А.С. Ратушный**, доктор технических наук, профессор; **Е.М. Сучкова**, мастер-кондитер; **М.В. Загидуллина**, доктор филологических наук, профессор Челябинского государственного университета; **К.А. Мартыненко**, шеф-повар; **Н.И. Номофилова**, кандидат филологических наук, академик РМАТ; **Е.Е. Сафонова**, инженер-технолог кондитерских изделий; **Ю.И. Никулин**, **А.В. Жукова**, **П.Н. Пахомов**, **А.В. Петроченков**

Партнер проекта – компания  
**«Восток-Запад»**  
[www.ews.ru](http://www.ews.ru)



Благодарности:

ООО «МАГУРО» [www.maguro.ru](http://www.maguro.ru)  
за предоставленные для фотосъемки продукты;  
LG Electronics Rus, DeLonghi  
за предоставленные материалы;  
Павлу Рабину, ресторану «Робин Бобин» и шеф-поварам Ануш Вирабян и Андрею Эпельбауму  
за организацию и проведение фотосъемки блюд;  
Леониду Гелибтерману за помощь в подготовке материалов.

Отдельное спасибо:

Гаяне Бреировой, Лике Длугач, Хакиму Ганиеву, Константину Ивлеву,  
Дмитрию Климову, Анатолию Комму, Григорию Конюхову, Марии Кудряшовой,  
Владимиру Мухину, Пьетро Ронгони, Феликсу Ручаевскому, Алене Спириной,  
Ольге и Павлу Сюткиным, Ирине Чадаевой

Редакция благодарит за предоставление рецептов,  
фотографий и информации:

Сергея Бурдюжу, Дениса Булулукова, Николая Баратова, Махача Вагабова,  
Кирилла Зебрина, Давида Исрафилова, Владимира Лазутина,  
Сергея Милянчикова, Кумсиат Мирзаеву, Николая Михаловского, Евгения Пашина,  
Алексея Петриченко, Николая Сарычева,  
а также Национальную гильдию шеф-поваров и ее президента Александра Филина,  
Национальную ассоциацию кулинаров Азербайджана и ее президента Тахира Амирасланова,  
Ассоциацию поваров Узбекистана и ее председателя Акбара Умарова.

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>ПЛАКАТЫ ПРИЗЫВАЮТ, А КНИГИ — УЧАТ</b> ..... 13</p> <p><b>ОСНОВЫ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b> ..... 19</p> <p><b>ТЕХНИКА НА КУХНЕ</b> ..... 29</p> <p><b>СЕРВИРОВКА СТОЛА</b> ..... 41</p> <p><b>ЗАКУСКИ И САЛАТЫ</b> ..... 53</p> <p style="padding-left: 20px;"><b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ</b> ... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат зеленый с орехами ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из лука-порея с маслинами ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из свежих помидоров с яблоками ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат с цветной капустой ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Морковный салат с сельдереем ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Яблочный салат с сельдереем ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из белокочанной капусты ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из краснокочанной капусты ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Мексиканский салат ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат деликатесный ..... 59</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из редьки ..... 59</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из маринованной свеклы с яблоками ..... 59</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из свеклы с сыром и чесноком ..... 59</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из моркови с яблоками ..... 59</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат картофельный с огурцами ..... 60</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из тыквы ..... 60</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Осень» ..... 60</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Дачный» ..... 62</p> <p style="padding-left: 40px;">Итальянский салат ..... 62</p> <p style="padding-left: 40px;">Овощи в ореховом соусе ..... 62</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из ананаса и сельдерея ..... 63</p> <p style="padding-left: 40px;">Винегрет овощной ..... 63</p> <p style="padding-left: 40px;">Винегрет с фасолью или зеленым горошком ..... 63</p> <p style="padding-left: 40px;">Винегрет с копченой рыбой ..... 63</p> <p style="padding-left: 40px;">Перец фаршированный ..... 64</p> <p style="padding-left: 40px;">Помидоры фаршированные ..... 64</p> <p style="padding-left: 40px;">Огурцы фаршированные ..... 64</p> <p style="padding-left: 40px;">Баклажаны, фаршированные овощами и грибами ..... 64</p> <p style="padding-left: 40px;">Сотэ из баклажанов ..... 65</p> <p style="padding-left: 40px;">Свекла, морковь маринованные ..... 65</p> <p style="padding-left: 40px;">Баклажаны с уксусом ..... 65</p> <p style="padding-left: 40px;">Лук маринованный ..... 65</p> <p><b>На полях:</b></p> <p><b>Холодные соусы и заправки для салатов и сельди</b></p> <p style="padding-left: 40px;">Сметанный соус с уксусом ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Сметанный соус с томатной пастой и зеленью ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Сметанный соус с плодовым соком ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Сметанный соус с хреном и горчицей ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Соус кисломолочный ..... 56</p> <p style="padding-left: 40px;">Соус из кефира и майонеза ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Соус яично-томатный ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка салатная (на растительном масле и уксусе) ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка салатная горчичная ..... 57</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка горчичная для сельди ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка из растительного масла и лимонного сока ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка из растительного масла и томатного сока ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Заправка сметанная для фруктовых салатов ..... 58</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Ташкент» ..... 60</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Бахор» ..... 62</p> <p><b>САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ</b> ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Сельдь под горчичной или салатной заправкой ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Сельдь под сметаной с яблоками ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Сельдь со свекольным муссом и картофельным хворостом ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Салака, мойва в салатной заправке с укропом ..... 68</p> <p style="padding-left: 40px;">Рыба с тушеными овощами ..... 68</p>	<p style="padding-left: 40px;">Сельдь рубленая ..... 69</p> <p style="padding-left: 40px;">Сельдь рубленая со сладким перцем и майонезом ..... 69</p> <p style="padding-left: 40px;">Форшмак из припущенной рыбы с брынзой ..... 69</p> <p style="padding-left: 40px;">Паштет рыбный ..... 70</p> <p style="padding-left: 40px;">Паштет из рыбы горячего копчения ..... 70</p> <p style="padding-left: 40px;">Паштет из рыбы и кальмаров ..... 70</p> <p style="padding-left: 40px;">Помидоры под майонезом, фаршированные рыбой ..... 71</p> <p style="padding-left: 40px;">Помидоры, фаршированные креветками с майонезом ..... 71</p> <p style="padding-left: 40px;">Помидоры, фаршированные морским гребешком с грибами ..... 71</p> <p style="padding-left: 40px;">Щука или судак, фаршированные целиком ..... 72</p> <p style="padding-left: 40px;">Фаршированное рыбное филе ..... 72</p> <p style="padding-left: 40px;">Рыба заливная ..... 72</p> <p style="padding-left: 40px;">Заливное из рыбы и креветок ..... 73</p> <p style="padding-left: 40px;">Студень из голов осетровых рыб ..... 74</p> <p style="padding-left: 40px;">Кальмары в тарталетках ..... 74</p> <p style="padding-left: 40px;">Кальмары в чесночно-ореховом соусе ..... 74</p> <p style="padding-left: 40px;">Коктейль из креветок ..... 74</p> <p style="padding-left: 40px;">Карпаччо из цуккини с тигровыми креветками ..... 74</p> <p style="padding-left: 40px;">Морской гребешок с лимоном и свежими овощами ..... 75</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из фенхеля и морепродуктов ..... 75</p> <p style="padding-left: 40px;">Мидии с жареным луком и картофелем ..... 75</p> <p style="padding-left: 40px;">Мидии с фасолью в томате ..... 75</p> <p style="padding-left: 40px;">Морская капуста с грибами ..... 76</p> <p style="padding-left: 40px;">Морская капуста и кальмары под томатным соусом ..... 76</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из сельди с яблоками и огурцами ..... 76</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Скандинавский цезарь» ..... 76</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат балканский с рыбой холодного копчения ..... 76</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из рыбы горячего копчения с огурцами и шпиком ..... 78</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из осетрины ..... 78</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат рыбный по-исландски ..... 78</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Джонатан» ..... 78</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из креветок с сыром ..... 78</p> <p><b>На полях:</b></p> <p><b>Масляные смеси для соусов, блюд и бутербродов</b></p> <p style="padding-left: 40px;">Масло зеленое ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Масло анчоусное ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Масло селедочное ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Масло сардиновое ..... 67</p> <p style="padding-left: 40px;">Масло икорное ..... 68</p> <p style="padding-left: 40px;">Фисташковое, ореховое или миндальное масло ..... 68</p> <p style="padding-left: 40px;">Сырное масло ..... 68</p> <p style="padding-left: 40px;">Картофельные суши с копченой скумбрией и лимонным соусом ..... 70</p> <p style="padding-left: 40px;">Сашими по-русски из подкопченного лосося с икрой нерки ..... 71</p> <p style="padding-left: 40px;">Подкопченный лосось ..... 71</p> <p><b>САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И ДИЧИ</b> ..... 79</p> <p style="padding-left: 40px;">Ассорти мясное ..... 79</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат с телятиной ..... 79</p> <p style="padding-left: 40px;">Свиное филе с карпаччо из томатов ..... 81</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат из ягненка с горчичным соусом ..... 81</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат со стейком и запеченными перцами ..... 82</p> <p style="padding-left: 40px;">Теплый салат с говядиной и кисло-сладкими огурцами ..... 82</p> <p style="padding-left: 40px;">«Цезарь» с куриной грудкой ..... 83</p> <p style="padding-left: 40px;">Салат «Оливье» ..... 83</p> <p style="padding-left: 40px;">Ростбиф с гарниром ..... 84</p> <p style="padding-left: 40px;">Поросенок отварной с хреном ..... 84</p> <p style="padding-left: 40px;">Телятина, поросенок, язык, цыплята заливные ..... 84</p> <p style="padding-left: 40px;">Язык отварной с гарниром ..... 84</p> <p style="padding-left: 40px;">Куры фаршированные (галантин) ..... 84</p> <p style="padding-left: 40px;">Филе кур, индеек или дичи фаршированное ..... 85</p> <p style="padding-left: 40px;">Террин из цесарки с красным перцем ..... 85</p>
--	---

## СОДЕРЖАНИЕ

Салат из нута с цесаркой .....	86	Солянка мясная .....	109
Салат с дичью и лесным орехом с горчишно-лимонной заправкой .....	87	Солянка рыбная .....	110
Студень мясной .....	87	Солянка из свежих грибов или шампиньонов .....	110
<b>На полях:</b>		Чихиртма из баранины .....	111
Поросенок фаршированный .....	79	Харчо .....	111
Тортилья с запеченным мясом .....	81	Суп из куриных потрохов .....	112
Сациви из индейки или курицы .....	82	Суп из баранины с айвой и яблоками .....	112
Куриный бон-бон с огуречным тар-таром .....	83	Борщ .....	112
<b>ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ .....</b>	<b>88</b>	Борщ украинский .....	114
Рыба в соусе с грибами .....	88	Борщ летний .....	114
Рыба, варенная в молоке .....	88	<b>На полях:</b>	
Фрикадельки рыбные в томате .....	88	<b>Пряности</b>	
Мидии в белом вине .....	89	Черный перец .....	99
Речные раки варенные .....	89	Красный перец .....	99
Речные раки, варенные в пиве .....	89	Душистый перец .....	100
Креветки, жаренные с луком и грибами .....	91	Гвоздика .....	100
<b>На полях:</b>		Корица .....	100
Осетрина в рассоле .....	88	Мускатный орех .....	100
Севрюга по-русски .....	88	Имбирь .....	101
Осетр, севрюга или белуга в соусе «Белое вино» .....	89	Кардамон .....	101
Устрицы в паровом соусе .....	89	Шафран .....	101
Креветки, жаренные с луком и грибами .....	89	Цедра лимонная и апельсиновая .....	102
<b>ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ .....</b>	<b>91</b>	Ваниль и ванилин .....	102
Поджарка из свинины с грибами .....	91	Пряные овощи и зелень .....	102
Бигос из свинины .....	91	Лук .....	102
Почки телячьи жареные .....	91	Чеснок .....	103
Почки жареные с помидорами .....	91	Петрушка, сельдерей и пастернак .....	103
Почки с грибами в соусе .....	91	Хрен и горчица .....	104
Почки по-русски .....	92	Укроп .....	105
Печень по-строгановски .....	92	Тмин .....	105
Жюльен из телячьих почек .....	92	Анис .....	105
Тарталетки с мозгами под молочным соусом .....	92	Майоран .....	106
<b>СУПЫ .....</b>	<b>93</b>	Эстрагон .....	106
<b>ЗАПРАВочНЫЕ СУПЫ .....</b>	<b>96</b>	Чабер и базилик .....	106
Мясной бульон .....	96	Чабрец, или тимьян .....	106
Бульон из костей .....	96	Кориандр, или кинза .....	108
Рыбный бульон .....	97	Мята .....	108
Овощной отвар (бульон) .....	97	«Букет гарни» .....	109
Суп овощной .....	98	<b>Приправы</b>	
Рассольник .....	98	Соль .....	109
Рассольник с рыбой .....	99	Уксус .....	110
Щи из квашеной капусты .....	99	Лимонная кислота .....	111
Щи из свежей капусты .....	100	Аджика .....	111
Щи летние .....	100	Борщ с фуа-гра .....	113
Суп луковый с гренками .....	101	Солянки .....	114
Суп из свежих грибов с овощами .....	101	Щи старорусские .....	115
Суп грибной с овсяными хлопьями .....	101	<b>ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ .....</b>	<b>115</b>
Грибной суп .....	102	Прозрачный мясной бульон .....	115
Суп из лисичек .....	102	Куриный бульон .....	115
Грибной суп с домашней лапшой .....	102	Бульон-борщок .....	116
Суп из баранины с овощами и рисом .....	103	Бульон с клецками .....	116
Бозбаш .....	103	Уха прозрачная из морской рыбы .....	117
Суп гуляш .....	104	<b>СУПЫ-ПЮРЕ .....</b>	<b>117</b>
Суп рисовый из баранины с фрикадельками .....	104	Суп-пюре из нурицы или кролика .....	117
Рисовый суп с яйцами .....	105	Суп-пюре из рыбы .....	118
Суп картофельный с рыбой .....	105	Суп-пюре из креветок .....	118
Овсяный суп .....	106	Суп-пюре из цветной или белокочанной капусты .....	120
Суп с кукурузой .....	106	Суп-пюре из свежих помидоров .....	120
Лапша на мясном или курином бульоне .....	106	Суп «Мишень» .....	121
Суп гороховый .....	108	<b>На полях:</b>	
Суп из фасоли с мясом или копченостями .....	108	<b>Узбекские супы</b>	
Суп из филе трески .....	108	Мастава .....	116
Уха по-бургундски .....	109	Шурпа .....	117
		Машхурда .....	117
		Лагман .....	118

Рассольник рыбный «Новотроицкий» .....	120	Соус молочный с луком .....	142
Раковое масло .....	121	Соус молочный с грибами .....	142
<b>МОЛОЧНЫЕ СУПЫ</b> .....	<b>121</b>	Соус «Польский» .....	142
Суп молочный рисовый .....	121	Соус «Голландский» .....	142
Молочная лапша .....	121	<b>ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА</b> .....	<b>136</b>
Суп молочный с клецками .....	122	Рыба, жаренная в сухарях .....	136
<b>ХОЛОДНЫЕ СУПЫ</b> .....	<b>122</b>	Карп, лещ, жаренные в сметане .....	136
Окрошка овощная .....	122	Рыба в кляре .....	136
Ботвинья с рыбой .....	122	Шницель «деликатесный» .....	138
Борщ холодный .....	122	Котлеты из рыбы .....	138
Суп холодец .....	122	Котлеты маршалы .....	139
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b> .....	<b>123</b>	Зразы рыбные .....	140
<b>РЫБА ВАРЕНАЯ И ТУШЕНАЯ</b> .....	<b>128</b>	Рыбный бифштекс фаршированный .....	140
Рыба в пергаменте .....	128	Бефстроганов из рыбы .....	141
Карп или карась, варенные в сливках .....	128	Жаркое из осетрины .....	141
Карп, варенный с белым столовым вином .....	129	Жаркое из кальмаров .....	141
Судак отварной под соусом белым с грибами .....	129	Морской гребешок жареный с пюре из цветной капусты .....	142
Рыба, варенная по-гречески .....	129	Креветки с ананасом .....	142
Форель в вине .....	130	Осетрина в кокосовом маринаде .....	143
Филе трески с соусом из тыквы и морского гребешка .....	130	Запеченный палтус .....	143
Щука, тушеная с вином и грибами .....	131	Шашлык из осетрины .....	143
Карп, тушеный с луком в молоке .....	131	Карп по-еврейски .....	144
Горбуша тушеная острая .....	132	Скумбрия, запеченная в фольге .....	146
Рыба, тушеная по-русски .....	132	Сельдь, запеченная в духовке .....	146
Камбала с виноградом .....	132	Сардины с чесночной подливкой .....	146
Угорь с зеленью .....	133	Судак под соусом из маслин и шампиньонов .....	147
Угорь на подушке из луна-порей .....	133	Рыба, фаршированная шампиньонами, на гриле .....	147
Судак в морковном соке .....	133	Лосось в сливках с лососевой икрой .....	148
Рыба, тушеная с пивом .....	134	Лосось с апельсинами-анчоусным соусом .....	148
Рыбные биточки с капустой .....	134	Семга с ананасовой сальсой .....	149
Бигос рыбный .....	135	Филе семги с соусом из клубники и эстрагона .....	149
Мидии с овощами .....	135	Стейки тунца на восточный манер .....	150
Мидии, припущенные в сидре .....	135	Патэ из щуки .....	150
<b>На полях:</b>		Окунь на шпажках по-индийски .....	150
Разделка рыбы .....	128	Дорадо, фаршированная морепродуктами .....	151
Разделка плоской рыбы на филе .....	129	Форель, запеченная в вине .....	151
<b>Горячие соусы к рыбе</b>		Форель, фаршированная изюмом .....	151
Соус белый основной .....	132	Форель по-флорентийски .....	152
Соус белый со сливками .....	133	«Перепечина» с осетриной .....	152
Соус паровой .....	133	<b>На полях:</b>	
Соус «Белое вино» .....	133	Рыба на гриле .....	143
Соус белый с грибами .....	133	Бефстроганов из рапанов .....	147
Соус белый с рассолом .....	134	Пиво .....	148
Соус белый с рассолом и грибами .....	134	<b>МЯСО</b> .....	<b>153</b>
Соус белый с яйцами и зеленью петрушки .....	134	<b>ОТВАРНОЕ И ТУШЕНОЕ МЯСО</b> .....	<b>160</b>
Соус «Лионский» .....	135	Баранина отварная с овощами .....	160
Соус томатный .....	135	Грудинка телячья в соусе «белое вино» .....	160
Соус томатный с овощами .....	135	Телятина паровая .....	161
Соус «Русский» .....	136	Язык отварной .....	161
Соус томатный с грибами и чесноком .....	136	Мозги отварные .....	162
Соус томатный с корнизионами и грибами .....	136	Ножки телячьи или свиные отварные .....	162
Соус из помидоров .....	138	Мясо, тушенное в пиве .....	162
Соус горчичный горячий .....	138	Мясо, тушенное крупным куском .....	162
Соус из грецких орехов .....	139	Мясо, тушенное в хлебном квасе .....	164
Соус кисло-сладкий с изюмом .....	139	Мясо шпигованное .....	164
Взвар брусничный		Жаркое по-домашнему .....	164
или клюквенный .....	139	Котлеты из телятины или свинины паровые .....	164
Соус сметанный .....	140	Котлеты из телятины шпигованные паровые .....	165
Соус сметанный с луком .....	140	Баранина, тушеная с баклажанами .....	165
Соус сметанный		Говядина, тушеная с черносливом .....	165
с луком и кореньями .....	140	Азу .....	165
Соус сметанный с луком		Свинина маринованная тушеная .....	167
и сладким красным перцем .....	140	Яхния .....	167
Соус сметанный с томатом .....	141	Гуляш .....	168
Соус сметанный с хреном .....	141	Жаркое «Соус по-кубански» .....	168
Соус молочный .....	141	Жаркое из баранины с кускусом .....	169

## СОДЕРЖАНИЕ

Свинина, тушенная с квашеной капустой .....	169	Бифштекс рубленый (II вариант) .....	197
«Ленивое рагу» из свинины .....	169	Бифштекс рубленый с яйцом .....	197
Телятина с грибами и горчичным соусом .....	170	Тартар .....	197
Оссобуко .....	170	Котлеты из баранины рубленые .....	198
Говяжий язык по-строгановски .....	171	Шницель из свинины рубленый .....	198
Почки по-русски .....	171	Тефтели в томатном соусе .....	198
Печень, тушенная в сметанном соусе .....	172	Зразы .....	200
<b>На полях:</b>		Фрикадельки из свинины .....	200
Домашняя колбаса .....	168	Фрикадельки из ягненка в пите с восточным соусом .....	201
Копченые колбаски с паприкой .....	177	Мясная запеканка .....	201
Копченая колбаса из индейки .....	178	Мюнхенский сэндвич .....	202
<b>МЯСО ЖАРЕНОЕ И ЗАПЕЧЕННОЕ</b> .....	<b>172</b>	Рулет с луком и яйцами .....	202
Ростбиф .....	172	Люля-кебаб .....	203
Мясо шпигованное жареное .....	173	Пожарские котлеты из телятины .....	203
Грудинка телячья фаршированная .....	173	Котлеты полтавские .....	203
Свинные ребрышки в горчичной глазури .....	176	Долма (голубцы с виноградными листьями) .....	203
Бифштекс .....	176	Голубцы с мясом .....	204
Грудинка баранья фаршированная .....	177	Пельмени .....	204
Филе с грибами в соусе .....	177	Манты с мясом .....	204
Филе с помидорами .....	178	<b>На полях:</b>	
Лангет .....	178	<b>Соусы к мясным блюдам</b>	
Лангет в сухарях .....	178	Коричневый мясной бульон для приготовления соусов .....	196
Лангет, жаренный на решетке .....	179	Соус красный .....	197
Рибай-стейк с горчичным маслом .....	179	Соус томатный .....	197
Антрекот с яйцом .....	179	Соус луковый острый .....	197
Антрекот, жаренный на решетке .....	180	Соус с грибами .....	198
Котлеты натуральные, жаренные на решетке .....	180	Соус к свинине .....	198
Ромштекс .....	180	Белый соус .....	198
Котлеты натуральные из телятины, баранины, свинины .....	181	Белый соус с наперсами .....	198
Бифштекс по-гамбургски .....	181	Соус с хреном .....	200
Котлеты отбивные .....	181	Соус сметанный .....	200
Котлеты из телятины в молочном соусе .....	184	Соус с мадерой .....	200
Шницель по-венски .....	184	Соус римский .....	201
Эскалоп из телятины в сливочном соусе неаполитано .....	184	<b>ДОМАШНЯЯ ПТИЦА</b> .....	<b>205</b>
Корейка теленка запеченная .....	185	<b>БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ</b> .....	<b>208</b>
Свинная корейка, запеченная с корочкой из клюквы и ореха пекан .....	185	Курица в томатно-сливочном соусе .....	208
Эскалоп из свинины с соусом .....	185	Курица, фаршированная блинами с мясом и яйцами .....	208
Эскалоп из свинины с помидорами .....	185	Фаршированная курица заливная .....	209
Бараньи голяшки в соусе .....	186	Курочка тандури .....	210
Натуральные котлеты из свинины, фаршированные грибами, шпинатом и сыром .....	186	Куриные котлеты .....	210
Бефстроганов .....	186	Курица в тесте .....	210
Корейка ягненка с цветной капустой, черносливом, фасолью и соусом из красного вина .....	188	Котлеты пожарские .....	212
Свинина по-китайски с брокколи, чесноком и кунжутом .....	188	Куриные крылышки .....	212
Поджарка из баранины .....	188	Жаркое из куриных потрохов .....	213
Поджарка из говядины .....	189	Жаркое из куриных сердечек .....	213
Медальоны из свиной вырезки с перечными яблоками .....	189	Запеканка из птичьих потрохов с сельдью .....	214
Свинная рулька с деревенским соусом .....	189	Чахохбили из кур .....	214
Поджарка из свинины .....	190	Куриное филе с ананасами на гриле .....	215
Шашлык по-кавказски .....	190	Куриное филе с клубникой .....	216
Шашлык из говядины или свинины .....	190	Куриные окорочка с абрикосами .....	216
Баранина, запеченная в молочном соусе .....	190	Куриные грудки в кунжутном маринаде .....	216
Грудинка телячья или баранья, жаренная во фритюре .....	191	Фаршированные куриные грудки в папильотах .....	218
Почки, жаренные целиком .....	191	Куриные грудки в остром маринаде .....	218
Почки, жаренные с грибами в соусе .....	191	Шашлычки из куриной печени с беконом .....	218
Печень жареная .....	191	<b>На полях:</b>	
Мозги, запеченные с ветчиной .....	194	Удаление костей из целой куриной тушки .....	210
Мозги жареные .....	194	Фарш с потрошками для индейки и курицы .....	213
Сердце жареное .....	194	Разделка курицы .....	214
Говядина, запеченная в луковом соусе с грибами .....	194	Чуду с орехами, картофелем и куриным мясом .....	216
Язык с картофелем и соусом из йогурта и сметаны .....	195	Новомихайловские котлеты .....	218
Солянка мясная сборная на сковороде .....	195	<b>БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ, ЦЕСАРКИ</b> .....	<b>219</b>
Почки, запеченные с ветчиной и грибами .....	196	Фаршированная индейка .....	219
<b>БЛЮДА ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА</b> .....	<b>196</b>	Пастрома из индейки .....	219
Бифштекс рубленый (I вариант) .....	196	Рулет из индейки .....	219
		Новогодняя цесарка с клюквенным соусом .....	220
		Цесарка с тушеными грибами .....	222

Цесарка, томленная в красном вине .....	222	<b>ГРИБЫ</b> .....	<b>247</b>
Эскалопы «святой валентин» с соусом из клубники .....	224	Рыжики по-монастырски .....	248
Эскалопы из индейки по-дижонски .....	224	Закуска из грибов с капустой .....	248
Фарш для индейки с рисом и изюмом .....	224	Салат из свежих шампиньонов .....	248
Голландский фарш для индейки .....	225	Закуска из грибов и сыра .....	248
Шашлычки из индейки по-восточному .....	225	Икра из шампиньонов и свежих белых грибов .....	249
<b>БЛЮДА ИЗ ГУСЯ, УТКИ</b> .....	<b>226</b>	Грибы, запеченные в сметане .....	249
Отбивные из утиной грудки .....	226	Запеканка с опятами .....	249
Утиная грудка под соусом из фуа-гра со шпинатом .....	226	Грибы с овощами в горшочке .....	250
Утиные окорочка в овощном студне .....	227	Грибы в вине .....	250
Гусь или утка с яблоками .....	228	Фаршированные шампиньоны .....	250
<b>На полях:</b>		Веер из печеных белых грибов .....	252
Бефстроганов из страусинового филе .....	223	Грибы портобелло, фаршированные перловкой .....	252
Конфи .....	226	Запеканка из сушеных грибов .....	253
Утка в гречневой каше .....	228	Грибное рагу .....	253
<b>ОВОЩИ</b> .....	<b>229</b>	Грибное рагу с ветчиной .....	253
<b>ОВОЩИ ВАРЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ</b> .....	<b>232</b>	Овощное рагу с грибами .....	254
Спаржа в зеленом соусе .....	232	Грибной омлет .....	254
Шпинат с чесночным соусом .....	232	Паштет из белых грибов .....	254
Свекла в яично-клюквенном соусе .....	232	Грибной пудинг .....	255
Морковь, тушенная с черносливом .....	233	Котлеты из свежих грибов .....	255
Картофель с фасолью .....	233	Селянка грибная .....	255
Голубцы из китайской капусты .....	233	Котлеты из сушеных грибов .....	255
Голубцы ленивые овощные .....	233	Рис с грибами .....	255
Овощное рагу .....	233	Грибное заливное .....	256
Овощной рататуй .....	234	Пельмени с грибами и рыбой .....	256
Лечо (тушеные сладкие перцы) .....	234	<b>На полях:</b>	
«Бабушкина икра» .....	234	Заготовка грибов .....	252
Баклажанная икра .....	234	Горячая засолка .....	253
Икра из кабачков .....	234	Маринованные грибы .....	254
Икра из зеленых помидоров .....	235	<b>КРУПЯНЫЕ БЛЮДА</b> .....	<b>257</b>
Икра из свеклы или моркови .....	235	Крупеник из гречневой крупы .....	260
Икра грибная .....	235	Гречневая каша с маслом .....	260
Икра из смеси овощей .....	235	Гречневая каша из поджаренной крупы с маслом .....	260
Капоната .....	235	Гречневая каша с мозгами .....	262
<b>ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ И ЗАПЕЧЕННЫЕ</b> .....	<b>236</b>	Ячневая или овсяная каша .....	262
Картофельная запеканка .....	236	Пшеничная каша с тыквой .....	262
Картофель фри .....	236	Манная каша с морковью .....	263
Запеканка из тыквы с мясом .....	236	Перловая каша с маслом .....	263
Капустная запеканка .....	236	Саговая каша с маслом .....	263
Овощная запеканка с сыром .....	238	Рис басмати с диким рисом .....	263
Фаршированный лук .....	238	Рисовая каша с томатом и сыром .....	264
Фаршированный перец в соусе .....	239	Молочная рисовая каша .....	264
Фаршированные помидоры .....	239	Пудинг рисовый .....	264
Фаршированная капуста кольраби .....	240	Котлеты рисовые .....	264
Цветная капуста с горчичным соусом .....	240	Гречневая запеканка со свежими грибами .....	265
Запеченная брюссельская капуста .....	241	Табуле из булгура .....	265
Оладьи из тыквы .....	241	Биточки пшеничные .....	265
Цукини в тесте .....	241	Плов с бараниной .....	266
Картофельные кулиги .....	242	Плов с яйцом .....	266
Зразы морковные с изюмом и яблоками .....	242	Плов с изюмом .....	266
Баклажаны по-неаполитански .....	243	Ризотто с белыми грибами .....	267
Баклажаны начиненные .....	243	Ризотто «дары моря» .....	267
Печеные баклажаны с острой начинкой .....	244	Каша перловая с мясом .....	268
Баклажан в йогурте и кокосовом молоке .....	244	Перловка с фасолью и курицей .....	268
Баклажаны с сыром .....	244	Кукурузная каша .....	269
Горячий картофельный салат под соусом рокфор .....	246	Запеканка из кукурузной крупы .....	269
<b>На полях:</b>		Кутья из пшеницы .....	270
Книши (украинское блюдо) .....	238	Каша с фруктами и медом .....	270
Колдуны (белорусское блюдо) .....	239	<b>На полях:</b>	
Raw-борщ из свежавыжатого сока свеклы с сельдереем, огурцом, морковью и хрустящей капустой .....	242	Клубская каша .....	263
Лазанья из свеклы с начинкой из сладкого перца и с песто из петрушки .....	242	Крупяные запеканки .....	263
Пицца из семян льна и миндаля с начинками из сыра из кешью, крема из маслин и пасты из булгура .....	244	Пловы .....	264
		Плов ферганский .....	266
		Базовый рецепт ризотто .....	269



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСТА</b> .....	<b>271</b>	<b>На полях:</b>	
Пенне с густым мясным соусом .....	274	Отварные яйца .....	300
Фарфалле с телятиной и специями .....	274	Как приготовить яйцо пашот .....	300
Сочная курица и спагетти с грибами .....	275	Фаршированные яйца .....	301
Фузилли с курицей и жареными овощами .....	275	Яйца к завтраку .....	302
Спагетти с помидорами и брынзой .....	275	Творожный пирог с абрикосами .....	305
Спагетти oli-oli .....	277		
Тальятелли с креветками и мидиями .....	277	<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА</b> .....	<b>307</b>
Фриттата из пасты .....	277	<b>БЛИНЫ И ОЛАДЬИ</b> .....	<b>310</b>
Равиоли прованские .....	277	Блины гречневые .....	310
Лазанья с брокколи и сыром рикотта .....	278	Блины с икрой .....	310
Короткие макароны по-арабски .....	278	Блины пшенично-гречневые .....	311
Макароны по-флотски .....	278	Блинчики с персиком .....	311
Ригатони с тунцом, помидорами и брокколи .....	280	Блинный мясной пирог .....	312
Тортеллини примавера .....	280	Оладьи дрожжевые .....	312
Феттучини с лососем в сливочном соусе .....	280	Оладьи с грибами .....	312
Свежая паста .....	280	<b>ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО</b> .....	<b>314</b>
Зеленая лазанья .....	281	Булочки сдобные .....	314
Ракушки с чечевицей .....	281	Булочка овсяная .....	314
Спагетти под креветочно-арахисовым соусом .....	281	Пирожки с зеленью .....	315
Запеканка из макарон .....	282	Пицца с помидорами и сыром моцарелла .....	315
Тортеллини по-неапольски .....	282	Ватрушка с сырной массой .....	315
Тортеллини с соусом из шпината .....	282	Расстегаи с мясом .....	316
		Рулет с маком .....	317
<b>БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ,</b>		Ромовые бабы с персиком .....	317
<b>ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ</b> .....	<b>283</b>	Крендельки с маком .....	318
Фасоль с маслом и луком .....	286	Кулич .....	319
Паштет из фасоли .....	286	Жаворонки .....	319
Лобио .....	286	<b>НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ,</b>	
Фасоль в томате .....	287	<b>ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ,</b>	
Котлеты из фасоли с грибным соусом .....	287	<b>КУЛЕБЯН И ВАТРУШЕК</b> .....	<b>320</b>
Фасоль по-пьемонтски .....	287	Начинка из говядины .....	320
Кассуле .....	287	Начинка из ливера (печенка, легкое, сердце) .....	320
Похлебка из чечевицы .....	288	Начинка из рыбы .....	320
Суп из красной чечевицы .....	288	Фарш рыбный с картофелем .....	320
Чечевица с маслом, томатом и луком .....	288	Фарш рыбный с грибами .....	322
Мясной суп с нутом .....	288	Начинка из рыбы и риса .....	322
Чечевица тушеная с копченой грудинкой .....	289	Начинка из соленых грибов .....	322
Чечевица с грибами .....	289	Начинка из риса с яйцами .....	322
Хумус .....	289	Начинка из свежих белых грибов .....	322
Пюре гороховое запеченное .....	289	Начинка из свежей капусты .....	322
Карри из соевых бобов и красной чечевицы .....	290	Начинка из зеленого лука с яйцами .....	322
Бобы с миндалем .....	290	Начинка из творога сладкая .....	322
Салат с тофу .....	290	<b>ПЕЧЕНЬЕ И КЕКСЫ</b> .....	<b>323</b>
		Мафины с вишней и шоколадом .....	323
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА</b> .....	<b>291</b>	Кекс .....	323
Омлет натуральный .....	296	Кекс яблочный с вишней .....	323
Омлет по-лионски .....	296	Пирог с нектаринами и грецкими орехами .....	324
Омлет охотника .....	296	Овсяное печенье .....	324
Омлет с помидорами .....	297	Кекс «Ореховый» .....	324
Омлет с овощами .....	297	Московские пончики .....	326
Омлет со спаржей .....	298	<b>ТОРТЫ</b> .....	<b>326</b>
Яичница с сыром .....	298	Торт шоколадный .....	326
Яйца «бenedикт» .....	300	Торт сырно-шоколадный с яблоком .....	327
Яйца по-шотландски .....	300	Торт «Вишневый» .....	328
Яйца на томатах .....	301	Торт «Сладкий сон» .....	328
Испанская тортилья с картофелем .....	301	Торт бисквитный «Ореховый» .....	330
Яйцо кокот с грибами и сыром .....	302	Торт «Ромашка» .....	330
Творог .....	302	<b>На полях:</b>	
Творожники .....	302	Индийские жареные лепешки пури .....	311
Картофельные творожники .....	304	Нарезной батон .....	315
Творожная запеканка .....	304	Хлеб «Дарницкий» .....	317
Вареники с творогом .....	304	Творожный пирог	
Вареный сыр домашний .....	305	с брынзой и шпинатом .....	319
Творожный каравай .....	305	Банановый хлеб .....	327
Творожные клецки .....	305	Пирожки слоеные с сыром .....	328
Творожные ньокки с соусом из овощей .....	306		
Творожный пирог с брынзой .....	306		

<b>ДЕСЕРТЫ</b> .....	<b>331</b>	Кнели мясные отварные .....	368
Крем из сливок .....	336	Бефстроганов из отварного мяса .....	369
Шоколадный и кофейный кремы .....	336	Омлет белковый паровой .....	369
Кисель овсяный по-белорусски .....	336	Горбуша отварная с овощами .....	369
Компот из сушеных фруктов .....	336	Биточки из трески паровые .....	369
Компот из крыжовника .....	337	Макаронные изделия отварные с овощами .....	369
Желе из яблок и чернослива .....	337	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая со сливочным маслом.....	370
Мусс из ягод .....	337	Свекольное пюре, тушенное в сметанном соусе .....	370
Мусс из черной смородины .....	338	Картофель отварной с зеленым луком на растительном масле .....	370
Суфле из орехов .....	338	Салат из овощей с растительным маслом .....	370
Пирог воздушный из ягод и фруктов .....	338	Запеканка творожная с сахаром .....	370
Ягодный крем .....	338	<b>ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>371</b>
Апельсиновый крем .....	340	Суп рисовый слизистый (на овощном отваре) .....	371
Шоколадный фондан .....	340	Суп овсяный слизистый (на овощном отваре) .....	371
Шоколадный пудинг .....	341	Суп манный на мясном бульоне с протертыми овощами .....	371
Карамельный пудинг .....	341	Суп-пюре из овсяной крупы с кабачками .....	371
Шоколадные меренги .....	341	Суп-пюре из цветной капусты .....	371
Бананы в шоколадном соусе .....	343	Суп-пюре из кабачков .....	372
Черносмородиновый шербет .....	343	Суп перловый вегетарианский протертый .....	372
Вишневый шербет .....	343	Суп гречневый вегетарианский протертый .....	372
Шербет из шампанского .....	344	Суп картофельный вегетарианский протертый .....	372
Мусс «Малинка» .....	344	Пюре из отварного мяса .....	372
Десерт клубничный .....	345	Суфле из отварной куриной грудки паровое .....	373
Десерт «Тайский фреш» .....	345	Суфле из отварной рыбы паровое .....	373
Десерт «Картошка» .....	346	Макаронник запеченный .....	373
Печенье яблоки с вареньем .....	346	Каша гречневая молочная жидкая протертая .....	373
Гурьевская каша .....	348	Каша рисовая молочная жидкая протертая .....	373
Трюфели .....	348	Каша из крупы молочная вязкая протертая .....	374
Ягодный десерт с сырным кремом .....	348	Картофельное пюре .....	374
Фруктовый салат с маршмеллоу .....	348	Суфле из кабачков паровое .....	374
<b>На полях:</b>		Морковное пюре .....	374
Фруктово-ягодное мороженое (клюквенно-яблочное) .....	338	Кабачки, тушенные в сметанном соусе .....	374
Молочное мороженое .....	340	<b>ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>374</b>
Пломбир .....	341	Биточки мясные паровые .....	374
Гурьевская каша .....	343	Рассольник на мясном бульоне со сметаной .....	375
<b>ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН</b> .....	<b>349</b>	Суфле из отварного мяса паровое .....	375
<b>ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	<b>355</b>	Гуляш из отварного мяса .....	375
<b>РЕЦЕПТЫ БЛЮД</b>		Фрикадельки мясные паровые .....	375
<b>ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО</b>		Горбуша отварная с маслом .....	375
<b>И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	<b>357</b>	Запеканка картофельная с луком .....	376
Салат из кабачков .....	357	Омлет натуральный паровой .....	376
Салат из овощей и яблок .....	357	Омлет натуральный, фаршированный зеленым горошком .....	376
Салат из белокочанной и морской капусты .....	357	Пудинг творожный запеченный .....	376
Суп картофельный с мясными фрикадельками .....	357	Каша пшеничная молочная вязкая .....	377
Суп молочный с макаронными изделиями .....	357	Отварная капуста, запеченная в молочном соусе .....	377
Запеканка морковная с творогом .....	358	Цветная капуста в белковом омлете .....	377
Запеканка рисовая с творогом .....	358	Пирожки с черносливом .....	377
Омлет с картофелем .....	358	<b>НИЗКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>378</b>
Котлеты с яблоками .....	358	Суп картофельный с макаронными .....	378
Пюре свекольное с яблоками .....	358	изделиями вегетарианский .....	378
Рулет с луком и яйцом .....	358	Бульон мясной слабый .....	378
Зразы куриные с омлетом и овощами .....	359	Тефтели мясные с рисом паровые .....	378
Суфле мясное из говядины с тыквой .....	359	Вермишель отварная .....	378
Овощи отварные с маслом .....	359	Запеканка из творога с морковью без сахара .....	378
Рыба, тушенная с овощами .....	359	Каша манная молочная вязкая .....	379
Морковь, тушенная с черносливом и яблоками .....	359	Каша рисовая молочная вязкая .....	379
Биточки рыбные с овощами .....	360	Каша гречневая рассыпчатая .....	379
Запеканка манная с изюмом .....	360	Картофель печеный .....	379
Вареники с творожным фаршем .....	360	Морковь, тушенная в сметанном соусе .....	379
<b>ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	<b>361</b>	Свекла отварная с растительным маслом .....	379
<b>СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>368</b>	Капуста белокочанная тушеная .....	379
Суп рисовый с овощами вегетарианский .....	368	Рагу овощное, тушенное в сметанном соусе .....	380
Борщ вегетарианский .....	368	Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок с растительным маслом .....	380
Бульон костный .....	368	Перец, фаршированный овощами и рисом, с соусом .....	380

## СОДЕРЖАНИЕ

Пирожки с капустой печеные .....	380	Варенье из айвы .....	402
Желе лимонное .....	381	Варенье из абрикосов .....	402
<b>ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>381</b>	Варенье из груш .....	402
Бульон мясной .....	381	Варенье из клюквы .....	403
Суп с лапшой на курином бульоне		Варенье из очищенных апельсинов .....	403
жидкий с курицей отварной .....	381	Варенье из лимонов .....	403
Бульон из кур .....	381	Повидло из яблок и слив .....	404
Сельдь вымоченная с овощным гарниром .....	382	Фруктовый мармелад .....	404
Рулет мясной запеченный .....	382	Желе из яблок .....	404
Котлеты мясные паровые .....	382	Повидло из яблок .....	404
Тефтели мясные с рисом паровые .....	382	Брусника в сиропе .....	404
Котлета рыбная (горбуша) паровая .....	382	Варенье из дыни .....	404
Омлет натуральный паровой .....	383	<b>На полях:</b>	
Запеканка картофельная, фаршированная		Мармелад из лука .....	402
отварным протертым мясом .....	383	Соленые лимоны .....	403
Каша гречневая молочная вязкая с сахаром .....	383	<b>КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ</b> .....	<b>405</b>
Макаронные изделия .....	383	Капуста быстроквашеная .....	405
Салат из свежей капусты с растительным маслом .....	384	Капуста белокочанная квашеная .....	405
Пирожки с яблоками печеные .....	384	Капуста белокочанная квашеная пастеризованная .....	405
<b>НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА</b> .....	<b>384</b>	<b>СОЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ</b> .....	<b>405</b>
Свекольник вегетарианский .....	384	Малосольные огурцы .....	405
Суп из сборных овощей вегетарианский .....	384	Огурцы малосольные (нетрадиционный посол) .....	406
Суп гороховый вегетарианский .....	385	Огурцы соленые .....	406
Отвар овощной .....	385	Помидоры соленые .....	406
Куры отварные .....	385	Чеснок соленый .....	407
Котлеты (биточки) из кур паровые .....	385	<b>МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД</b> .....	<b>407</b>
Рыба (треска) отварная .....	385	Моченые яблоки .....	407
Свекольное пюре .....	386	Моченая брусника .....	407
Кабачки, припущенные с овощами .....	386	<b>МАРИНОВАНИЕ</b> .....	<b>407</b>
Овощи, тушенные под сметанным соусом .....	386	Огурцы консервированные .....	407
Капуста цветная (или брокколи) отварная с маслом .....	386	Консервирование других овощей .....	408
Винегрет овощной с растительным маслом .....	386	Чеснок маринованный .....	408
Котлеты капустные запеченные .....	387	Огурцы маринованные .....	408
Суфле творожное паровое .....	387	Помидоры маринованные .....	408
Яблоко печеное без сахара .....	387	Свекла маринованная .....	408
Пюре фруктовое .....	387	Сливы маринованные .....	408
<b>РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ</b>		<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>409</b>
<b>В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ (СВЧ)</b> .....	<b>387</b>	Меры объема и веса .....	409
Суп с овощами и сыром .....	387	Масса 1 шт. пищевых продуктов .....	410
Говядина с овощами .....	388	Основные виды тепловой обработки .....	410
Говядина по-английски .....	388	Полезные свойства витаминов .....	410
Баклажаны с говядиной .....	388	Химический состав продуктов, используемых	
<b>ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ</b> .....	<b>389</b>	в качестве основных источников белка .....	411
<b>ВАРЕНЬЕ</b> .....	<b>401</b>	Химический состав продуктов, используемых	
Варенье из земляники .....	401	в качестве основных источников жира .....	412
Варенье из вишни .....	401	Содержание холестерина в продуктах .....	413
Варенье из клубники .....	401	Химический состав продуктов, используемых	
Варенье из малины .....	401	в качестве основных источников углеводов .....	413
Варенье из черной смородины .....	401	Содержание некоторых витаминов	
Варенье из яблок .....	401	в продуктах питания .....	414



## ОТ РЕДАКЦИИ

Эта новая книга, на самом деле, хорошо знакома и вам, и всей вашей семье. И на вашей книжной полке, возможно, и сейчас найдется одно из восьми ее переизданий, вышедших в нашей стране миллионными тиражами в период с 1939 года до 90-х годов XX века. Наверняка она не выглядит новой – с загнутыми страницами, с вложенными пожелтевшими вырезками из старых журналов и написанными от руки рецептами, с закладками и пометками, сделанными вашими родителями.

Вот уже более 75 лет «Книга о вкусной и здоровой пище» помогает украсить наш стол и в будни, и в праздники. Эта кухонная библия наших бабушек и мам была самым массовым фундаментальным изданием по кулинарии в СССР и, по сути, определила кулинарные традиции огромной страны на несколько поколений вперед. Она сыграла немалую роль в развитии пищевой индустрии в нашей стране и была не только незаменимым пособием каждой хозяйки, но и главной кулинарной книгой ушедшей эпохи.

Конечно, в прежних изданиях, помимо полезной информации (рецепты блюд и изделий, советы мастеров), присутствовала и пропагандистская нагрузка. Но посудите сами, кое-что из прежних лозунгов актуально и сегодня, ведь книга всегда ориентировала производителей и потребителей на использование, прежде всего, отечественного сырья, отечественной продукции, на широкое применение в домашнем обиходе и в системе общественного питания доступных продуктов собственного производства.

...Время идет, меняются наши вкусы и привычки, на прилавках появляются незнакомые ранее продукты и сложное кухонное оборудование, возникают новые кулинарные тренды и технологии. На наших глазах формируется новая русская кухня, новая российская кухня, и сейчас самое время оценить эти произошедшие за несколько десятилетий перемены, обобщить накопленные нашими поварами знания и навыки, изложить новый взгляд врачей и диетологов на организацию здорового питания.

По большому счету, цель этой обновленной книги – способствовать формированию культуры российской кулинарии для нынешних поколений с учетом добрых традиций прошлого и современных требований к вкусному и, что особенно важно, здоровому питанию. В таком виде эта книга могла бы стать универсальным изданием для большинства российских семей и заменить собой десятки сборников рецептов на долгие годы.

Книга ценна в первую очередь тем, что является наиболее полной энциклопедией, охватывающей все самые необходимые в повседневной жизни навыки приготовления пищи и основы организации здорового питания. Издание подготовлено под редакцией специалистов Института питания при участии профессиональных поваров и технологов пищевого производства, исследователей русской и советской кухни. В книге приведены рецепты всех уровней сложности: от базовых до сложных, а знаменитые шефы представили свои кулинарные находки и эксперименты, показывающие, как идут поиски новых вкусов русской кухни.

\* \* \*

На наше поварское счастье, эта книга есть, и будет жить вечно!

В те годы, когда была впервые издана «Книга о вкусной и здоровой пище», никто и представить себе не мог, что наша русская гастрономия настолько разнообразна. За 50 лет моей работы в лучших ресторанах России и за рубежом эта книга всегда была неоценимым помощником и консультантом в приготовлении наших национальных блюд.

Любой обладатель «Книги о вкусной и здоровой пище» становился человеком, который получал возможность готовить, угощать гостей, делиться рецептами с друзьями и соседями. И каждая домохозяйка вдруг становилась обладательницей этих секретов, и огромное количество людей смогли готовить великолепные блюда, учитывая все тонкости кулинарного искусства.

Наше поколение оказалось поколением творцов, так как рецепты, представленные в этой чудесном труде, раскрывали секреты и хитрости поварского искусства специалистов высокого уровня, а также учитывали небогатый выбор продуктов того времени. Низкий поклон всем тем, кто предоставил нашему народу возможность полюбить великое искусство кулинарии.

С глубокой благодарностью всем авторам обновленной «Книги о вкусной и здоровой пище» от шеф-поваров Гильдии России и всех сотрудников индустрии питания,

*президент  
Национальной гильдии шеф-поваров,  
мастер-повар  
Александр Филин*



## ПЛАКАТЫ ПРИЗЫВАЮТ, А КНИГИ — УЧАТ

Слово «советский» для многих из нас несет очень разные ассоциации. Кто-то с восхищением вспоминает энтузиазм великих строек и героизм полетов в космос. Кто-то – всеобщую зарегулированность, душившую любую инициативу, и скуку партсобраний. Нынешняя молодежь видит в СССР утраченную сказку о великой стране, где все были равны и счастливы. Те же, кто застал годы позднего социализма, с усмешкой слушают эти восторги, вспоминая очереди за колбасой и бесконечные «вести с полей» в программах телевидения.

Но всех наших соотечественников объединяет одно. Когда произносится фраза «книга о вкусной и здоровой пище», всегда слышится восклицание – «Да, мы помним ее! Какая красота была! Мы ее в детстве часами рассматривали». Эта книга – одно из немногих советских воспоминаний, которое у всех вызывает однозначное одобрение и даже ностальгию. Но почему же обычное кулинарное издание вдруг превратилось в некий символ и стало чуть ли не частью национальной идеи, объединяющей миллионы россиян?

Изучая историческое развитие нашей кухни, мы часто задумывались над одним непростым вопросом. Стал ли советский этап логичным продолжением всей ее предыдущей эволюции? Или, как это было принято говорить еще совсем недавно, «Октябрьская революция явилась поворотным событием в истории человечества»?

Чем больше мы размышляем над этим вопросом, тем крепче в нас ощущение, что нет какой-то отдельной дореволюционной кухни, нет советской. Есть единая русская кухня. Чем дальше мы живем и отодви-

гаемся от 1917 года, тем яснее понимаем: в тысячелетней российской истории были времена и похуже, перевороты и пострашнее.

Так что политика здесь – лишь фон, на котором развивалась наша гастрономия. Скажем больше. Даже если бы в альтернативной реальности Октябрьская революция миновала нас, кухня все равно не осталась бы прежней. Реформы кулинарии и пищевой промышленности советского периода были во многом обусловлены общемировыми тенденциями.

\* \* \*

Изменения в экономике и политике страны в начале 30-х годов, конечно, не могли не сказаться на такой сфере, как питание населения.

Исходные причины для реформ в этой области были, в общем-то, понятны и тогда, и сейчас. Среди них – разбалансированность продовольственного рынка в результате противоречивых попыток регулирования экономики (введения НЭПа и сохранения плановых начал).

Резкий рост городского населения, занятого в промышленности, поставил перед страной задачу срочно повысить производство продуктов питания. Явные недостатки проявились и в системе доставки и распределения продукции. Как и в более поздние времена, централизованная советская система торговли вела к огромным потерям продуктов еще до того, как они попадали на стол к потребителю. Постепенный отказ от практики НЭПа требовал усиления плановых начал и дисциплины в производстве продуктов питания.

И наконец, в условиях обострения партийной борьбы, соперничества различных группировок, активизации мнимой или настоящей оппозиции нужен был идеологический рывок. Сфера торговли, питания, как никакая другая, могла наглядно продемонстрировать «заботу партии о простом человеке» как некоторый ответ на трудности и лишения населения в ходе социалистического строительства.

С 1930 года народным комиссаром снабжения является Анастас Иванович Микоян. Надо ли говорить, что ему досконально известны все приведенные выше факты? Более того, с 1934 года он становится наркомом пищевой промышленности, отвечающим за то самое обеспечение населения продуктами питания. У многих бы просто опустили руки. Но А. Микоян являлся типичным сталинским наркомом того времени. Это не апология «стиля руководства» вождя. Целая плеяда выдающихся руководителей промышленности возникла тогда – Г.К. Орджоникидзе (нарком тяжелой промышленности), В.В. Куйбышев (1930–34 гг. – председатель Госплана), А.Н. Косыгин (1939–40 гг. – министр текстильной промышленности), А.Г. Зверев (1938–48 гг. – нарком финансов) и другие. Чего было больше в их эффективности в ту эпоху – таланта? Выстроенной системы управления? Боязни ареста и расстрела из-за любого недовольствия Сталина? Кто знает сейчас...

Но как бы то ни было, А. Микоян навсегда останется автором уникального эксперимента, инициатором коренной реформы советской пищевой промышленности и кулинарии вообще.